

Женская харизма



Из чего складывается
притягательность

МИА ВАН

Миа Ван

**Женская харизма. Из чего
складывается притягательность**

«Автор»

2026

Ван М.

Женская харизма. Из чего складывается притягательность /
М. Ван — «Автор», 2026

Харизма не выдается при рождении. Ее можно собрать по частям, и эта книга показывает из каких. Внешний образ, уверенность, эмоциональный интеллект, речь, знания, профессиональная сила, индивидуальность, интуиция, вкус и внутренняя опора складываются здесь в систему женской притягательности. Это не книга про одно красивое лицо. Это большая карта того, как стать заметнее, свободнее в общении и интереснее самой себе, не растворяясь в чужих ожиданиях. Если хочется не просто нравиться, а оставлять после себя ощущение присутствия, начинайте с этой книги.

© Ван М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Мир женского очарования — полное наполнение своей внутренней энергией	5
Глава 2. Станьте ярким пейзажем	22
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Миа Ван

Женская харизма. Из чего складывается притягательность

Глава 1. Мир женского очарования — полное наполнение своей внутренней энергией

1. Что такое очарование?

В реальной жизни почти все мужчины любят общаться с очаровательными женщинами, потому что они дарят прекрасные ощущения; в них есть особая сила, которая постоянно заражает вас, вызывает восхищение и побуждает подражать им.

Многие считают, что только знаменитости или женщины с солидным материальным положением могут обладать очарованием и создать свой собственный неповторимый образ, но такое представление ошибочно. Основательница известного косметического бренда «Юси» Цзинь Юси однажды сказала: «Очарование — это не привилегия знаменитостей, оно принадлежит каждому человеку. Очарование также не связано с деньгами и властью: независимо от вашей профессии, возраста и даже если вы самый обычный член общества, вы тоже можете обладать очарованием».

Так что же такое очарование?

Красивое лицо? Конечно, это может произвести прекрасное первое впечатление. Уместный наряд? Это может продемонстрировать хороший вкус. Чувство юмора? Это может сделать общение с вами приятным... Однако этого далеко не достаточно: истинное очарование заключается в гораздо большем.

Нам трудно дать точное и чёткое определение обаяния, но мы можем подробно и конкретно описать его, рассмотрев различные аспекты. Для женщин обаяние включает в себя следующие аспекты:

1. Очарование: очарование — это суть харизмы. Оно проистекает из внутренней культуры, понимания этикета, изящной речи и уместного стиля одежды.

2. Внешний облик: включает в себя внешний вид, манеры и душевное состояние.

3. Воспитание: женщины с хорошим воспитанием (включая нравственное и культурное) являются самыми очаровательными.

4. Психологический настрой: правильный психологический настрой не только гарантирует современной женщине свободу действий в личной и профессиональной жизни, но и является важным секретом, усиливающим её очарование.

Вышеперечисленные четыре пункта являются источником очарования; только обладая выдающимися личными достоинствами в одном или нескольких из этих аспектов, человек может стать очаровательным в глазах окружающих. Помните, как кто-то однажды сказал: «Внешняя красота — это не настоящая красота, только внутренняя красота — это настоящая красота. Стандарты женской красоты можно описать с помощью внешности, но больше всего трогает сердце именно её культурный уровень, её терпимость и великодушие; только гармония внутреннего и внешнего миров делает женщину по-настоящему очаровательной». Поэтому можно сказать, что красивое лицо может сделать женщину очень привлекательной, но самым основным фактором, определяющим очарование, является та всепроникающая, очаровательная аура, исходящая изнутри и проявляющаяся во всём: в ваших изящных жестах, в вашей умелой манере разговора, в том, как вы общаетесь с людьми в повседневной жизни.

Именно эта неопиcуемая и непостижимая аура придает вам притягательную силу, подобную магниту, — это и есть очарование.

Очарование — это, по сути, способность очаровывать объект любви зрелой и устойчивой притягательной силой. Юношеский блеск, гармония духа и тела, здоровье и красота, а также буйный расцвет ума и силы — всё это служит наиболее полноценной питательной почвой для формирования очарования, способного потрясать сердца.

2. Очарование — как жизнь женщины

Древнекитайская теория инь и янь рассматривает мужскую силу и женскую мягкость как отличительные черты очарования мужчин и женщин. Цзя Баоюй считал: «Женщина — это плоть и кровь, сотворенные из воды, а мужчина — плоть и кровь, сотворенные из глины». Хотя это и наивная детская болтовня, с точки зрения теории очарования она точно отражает фундаментальное различие между мужским и женским очарованием: женская нежность подобна воде, а мужская сила — железу.

В этом отношении восприятие очарования у мужчин и женщин также значительно различается.

1. Женщины обладают более высокой чувствительностью к прекрасному.

Поскольку зрительные и слуховые способности женщин, как правило, развитее, чем у мужчин, им легче ощущать привлекательность внешней формы. Доказательством этому служит то, что женщины очень чутко реагируют на модные фасоны, узоры и цвета одежды. Женщины лучше мужчин умеют выбирать товары и знают, как себя нарядить и украсить, что позволяет женскому очарованию легче воспользоваться различными вспомогательными элементами привлекательности. Именно в этом заключается причина того, почему «женщины выглядят красивее мужчин».

2. Женщины более внимательно наблюдают за прекрасным.

Это неразрывно связано с такими чертами характера женщин, как острая наблюдательность, устойчивое внимание и особая внимательность. Именно эти психологические особенности позволяют женщинам, оценивая привлекательность, через тихое созерцание и молчаливое наблюдение тщательно сравнивать и взвешивать в душе, получая таким образом большой объем информации об объекте эстетического восприятия. Анализируя эту информацию, они могут обнаружить причины этой привлекательности.

Давайте проведем психологический эксперимент: пусть мужчина и женщина одновременно смотрят на идущую навстречу красавицу. В тот момент, когда они проходят мимо друг друга, какое впечатление об этой красавице останется у каждого из этих наблюдателей? Как правило, мужчина-наблюдатель может с высокой степенью точности описать такие элементы привлекательности, как лицо, талия, грудь и пышные бедра этой красавицы, но не сможет подробно перечислить ее дополнительные элементы привлекательности; он даже не сможет точно сказать, сделана ли у неё химическая завивка или стрижка, что на ней надето и какие украшения она носит.

Это объясняется тем, что для мужчины привлекательность женщины в первую очередь сосредоточена на её сексуальных зонах. Однако ответ женщины-наблюдателя будет гораздо подробнее: она не только сможет перечислить физические черты этой красавицы, но и описать такие дополнительные элементы ее очарования, как прическа, серьги, ожерелье и одежда. Дело в том, что женщине нужно учиться у красавицы именно этим дополнительным элементам очарования, а не врожденным физическим данным. Женщина-наблюдательница понимает, что природная красота — это то, что можно встретить, но не добиться, тогда как вспомогательные элементы привлекательности — это истинное проявление женского творческого потенциала. Женщина, хорошо обученная искусству привлекательности, способна даже из беглого взгляда на проходящую мимо женщину уловить её индивидуальное внутреннее очарование.

3. Женское чувство красоты обладает заразительной силой.

Поскольку способность женщин к подражанию сильнее, чем у мужчин (мужчины более склонны к независимости), женщины умело подражают тому, что они считают привлекательным, воспроизводя внешние черты, манеры поведения, позы, движения и манеры других женщин. В то же время, именно благодаря своей повышенной чувствительности к прекрасному, женщины быстрее улавливают новые черты привлекательности и воспроизводят их в себе. Именно эта заразительность женского очарования является социально-психологической основой распространения моды.

4. Большинство женщин стремятся к красоте.

Заставить женщину признать, что она «некрасива», — задача весьма сложная. Они придумывают самые разные способы, чтобы повысить свою привлекательность. Именно поэтому, если вы похвалите женщину за то, как она красива, молода и очаровательна, она воспримет вашу похвалу как подтверждение своей привлекательности и поймет, что все её усилия не прошли даром. Напротив, если женщину обвиняют в том, что она уродлива, это для неё гораздо тяжелее, чем ругань или побои.

Британская принцесса, герцогиня Йоркская Ферги, была названа самой уродливой женщиной в мире, после чего она в глубокой печали разрыдалась. Когда один из журналов высшего общества обвинил её в том, что она похожа на вульгарную подсобную рабочую, герцогиня Йоркская была этим особенно потрясена. Эксперт по моде Пол Мазер сказал: «Ферги одевается безвкусно, она полная, у неё почти нет мимики, но с нервами у неё всё в порядке». Это заявление Мазера позже было опубликовано в журнале «W». Журнал «W» не только исключил её из списка 50 самых модных женщин современной Великобритании, но и безжалостно посвятил целую статью тому, насколько ужасен её стиль одежды. Журнал «W» язвительно заметил: наряды, которые она часто выбирает, скорее подчеркивают её слабые стороны, чем выгодно подчеркивают женские формы. Модный журнал «Narrys» отметил:

поскольку Ферги играла роль буффонада в телесериале «Королевские личности», у неё не было шансов войти в число модниц.

Этот журнал прокомментировал: если вы появляетесь в сериале «Королевские овощи», одевшись как луковица, это, конечно же, не сделает вас модной. Видно, какое большое значение общество и сами женщины придают очарованию.

Очарование — это как жизнь женщины; если женщина теряет очарование, это все равно что солнце теряет свой блеск.

3. Очаровательная женщина в глазах мужчин

Мужчины и женщины вместе составляют этот мир. В общем смысле мужчины больше обращают внимание на свой образ в глазах женщин, а женщины — на свой образ в глазах мужчин. Поэтому, говоря о женском очаровании, стоит прислушаться к мнению мужчин... Был проведён опрос, в ходе которого были выбраны 10 общепризнанных типов очаровательных женщин, а затем 104 мужчины должны были выбрать образ женщины, которую они считают самой очаровательной. Требования к этим 104 мужчинам были следующими: хорошее образование, как правило, не ниже среднего специального; возраст от 25 до 45 лет; определённый материальный достаток и социальный статус; наличие эмоционального опыта, определённый вкус в оценке женщин или, по крайней мере, пристальное внимание к женщинам; работа в различных профессиональных сферах.

Девушки, посмотрите, кому аплодируют мужчины, и кто аплодирует именно вам.

1. Естественная, невинная и открытая веселая девушка

Её естественный и невинный характер влияет на всех вокруг; она любит жизнь, свободна от оков, поступает по своему усмотрению и при этом немного беспечна. Она не выносит сложностей и напускной глубины; заставить её увлечься чем-то одним — задача практически невыполнимая.

2. Она — яркий акцент в жизни мужчины

Она любит роскошную и оживленную жизнь, где может проявить свой шарм светской львицы. Ей не нужно глубоко задумываться, и она никогда не обращает внимания на то, что выходит за рамки повседневной жизни — она просто наслаждается самой собой.

3. Изысканность и хорошее воспитание

Внешне она проста, естественна и не вычурна, а внутри — романтична и безразлична к мирским спорам; она подчеркивает свою индивидуальность, но не выставляет её напоказ. Только тот, кто сможет проникнуть в её душу, сможет по-настоящему понять её и заслужить её признание. Её изящество и воспитание — это проявление её богатого внутреннего мира, а также причина, по которой она держит дистанцию с окружающими.

4. Нежность и добродетельность

Она нежна, сдержанна, чутка, спокойна, уравновешенна и внимательна к мелочам, любит детей. Семья — это радость её жизни. Благодаря хорошему воспитанию и благополучному материальному положению она поднялась над мелочностью и пошлостью; она никогда не завидует мужчинам или карьеристкам, а лишь сосредоточенно и спокойно складывает бумажных журавликов.

5. Страстная, раскованная, непринуждённая, щедрая

Она вызывает в вас ассоциации со всем ярким и динамичным; её лаконичный и решительный стиль не терпит ни малейших колебаний. Её сердце слишком велико и возвышенно, поэтому она игнорирует все мирские мелочи, но присущая ей от природы чувственность и душевная тонкость остаются неотъемлемой частью её сущности.

6. Она — аристократка как в материальном, так и в духовном плане

Она никогда не отказывается от духовных стремлений ради материального благополучия; напротив, именно материальная основа дает ей больше сил для построения собственного духовного мира. Её зрелость, позволяющая проникнуть в суть всего, дает ей возможность с легкостью лавировать между серьезностью и шутивостью.

7. Умная и рассудительная

Она сильная духом, тверда в своих решениях, любит держать ситуацию под контролем, умна и умеет использовать свой ум, редко руководствуется эмоциями и не совершает ошибок под влиянием импульса. Она независима и добилась успеха в карьере; она живет как мужчина, но умеет в меру проявлять женское очарование.

8. Легко удовлетворима

Она не предъявляет к жизни слишком высоких требований, любит жить легко, радостно и в достатке, не желая стресса и бурных переживаний. Удовлетворенность нынешним положением дел и оптимистичный характер позволяют ей продлить свою молодость. Она проста и чувствительна, у неё хорошие отношения с окружающими.

9. Классическая и романтическая

Она одновременно классическая и романтическая, полна соблазна, но не порочна; красота — её идеал. Мирская жизнь так далека от неё, словно она пришла в этот мир только для того, чтобы быть женщиной.

10. Роскошь, благородство и изящество

Её роскошь привлекает внимание не меньше, чем её благородство; на самых пышных мероприятиях она всегда в центре внимания. Ей нравится чувствовать себя в центре всеобщего внимания, и её способ покорить мир — покорить мужчин.

4. Секреты, придающие шарм: когда очарование раскрывается в манере поведения

Очарование для женщины — это вечное искушение. Как бы ни вращалась Земля, все красивые и некрасивые женщины в этом мире носят имя «очарование». Если бы в этом мире женщинам было позволено любить только одну вещь, девять из десяти выбрали бы очарование.

Говоря о шарме, люди часто ассоциируют его с красотой, молодостью и другими внешними качествами. На самом деле в современном обществе шарм больше не сводится только к внешнему виду, он включает в себя такие составляющие, как отношение к жизни, манеры поведения, индивидуальность и вкус.

Давайте посмотрим на несколько советов, как повысить свою привлекательность, которые были выделены из повседневной жизни.

1. Естественные и выразительные мимика и жесты

В межличностном общении мимика является наиболее выразительным средством коммуникации и отражает уровень взаимопонимания. Монотонность и застывшая мимика в повседневной жизни легко создают впечатление скучности и неживости. Пусть ваша мимика естественно и живо отражает ваши чувства в каждый момент жизни, даже если у вас заурядная внешность, вы будете казаться эмоциональной, искренней, утончённой и милой, а значит — очень привлекательной.

2. Лаконичный и свежий образ

Многослойная одежда — три вещи под одеждой и три сверху — придаёт изначально стройной и подтянутой фигуре лишнюю громоздкость, а разноцветные воротники и манжеты снижают качество образа. Постарайтесь свести к минимуму количество одежды на теле, а шерстяные свитера, кожаную одежду и ветровки надевайте прямо на тело — так ваша фигура будет выглядеть изящной и стройной, а тело почувствует себя более свежим, дышащим и свободным в движениях. Конечно, такой стиль одежды в холодное время года представляет определенную сложность. Почему бы не потратить деньги, которые вы собирались потратить на покупку нескольких вещей, на приобретение одной-двух дорогих, но очень тёплых рубашек из чистого хлопка или кашемировых свитеров, чтобы сохранить лаконичность и свежесть образа?

3. Свежее дыхание

Даже если вы одеты с иголочки, неприятный запах изо рта значительно ухудшит ваш имидж. Неприятный запах изо рта чаще всего вызывается курением, алкоголем, чесноком, луком и другими продуктами с сильным запахом, а также заболеваниями дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, запорами, язвами в полости рта, кариесом и сухостью во рту. Решением этой проблемы является своевременное обращение к врачу, корректировка рациона питания и постепенное выработка правильных привычек гигиены полости рта. В повседневной жизни можно также использовать следующие простые методы для устранения неприятного запаха изо рта: выпивать по утрам натощак стакан слабого солевого раствора; носить с собой освежающий спрей для полости рта; регулярно жевать безсахарную жевательную резинку или чайные листья.

4. Быть одновременно уникальным и общительным

Иногда чрезмерная уступчивость, слепое следование за толпой и отсутствие собственного мнения, напротив, вызывают у окружающих неприязнь или заставляют их игнорировать вас, так что ваше присутствие остается незамеченным. Даже в общественных местах следует в меру оставаться самим собой. Не стесняйтесь говорить, когда хочется, смеяться, когда хочется, и носить джинсы, если вам так хочется — не заставляйте себя постоянно изображать джентльмена или леди. Однако ни в коем случае не говорите пронзительным или грубым голосом и не впадайте в крайности, полагая, что чем сильнее вы контрастируете с окружающей обстановкой, тем ярче проявите свою индивидуальность. Научитесь быть тем кусочком ананаса или лимона в фруктовом ассорти, который одновременно уникален и гармонично вписывается в общее целое.

5. Остроумная и юмористическая речь

Остроумная речь — это секрет успеха для мужчин и элемент женского очарования. Время от времени можно позволить себе безобидные шутки или рассказать озорные анекдоты, уметь говорить обратное тому, что имеется в виду, и по-доброму посмеяться над собой —

это не только развеселит окружающих, но и сделает ваш образ ещё более привлекательным в глазах людей. Если у вас от природы нет чувства юмора, то ничего страшного: чаще читайте книги, особенно комиксы, смотрите телевизор, слушайте интеллектуальные игровые передачи по радио — сознательно или бессознательно накапливайте такие знания, и вдохновение для остроумных реплик будет возникать в вашей голове в нужный момент.

На самом деле существует ещё множество способов повысить свою привлекательность. Как женщина, вам стоит внимательно наблюдать, прочувствовать и понять это. Кто знает, может быть, вы сделаете удивительные открытия.

5. Проявите очаровательную элегантность

В древнегреческом языке «очарование» означает «дар элегантности и любви». Если любовь дарят другие, то элегантность — это внутреннее очарование, которое можно подсознательно развивать самостоятельно.

Давайте проведем тщательный анализ слова «элегантность» с помощью метода разбора иероглифов. Иероглиф (ю) обозначает идеальное состояние внутренних качеств, воспитания, широты взглядов и душевного настроя человека, а иероглиф (я) — это внешнее проявление этого идеального состояния вашего внутреннего мира, то есть ваши изящные манеры, утонченная речь и изысканный образ. Таким образом, элегантность на самом деле является результатом идеального сочетания внутреннего и внешнего. Чтобы вернуть элегантность в нашу жизнь, необходимо работать одновременно над внутренней и внешней сторонами.

1. Внутреннее.

Настоящая элегантность — это красота «духовного очарования», исходящая из сердца; это искреннее проявление наполненного внутреннего мира и простой души; это воплощение уверенной в себе, совершенной личности. И всё это проистекает из полученного вами образования, вашей личной самовоспитания, а также из культивирования и развития вашей врождённой добродетели. Однако при этом следует помнить: истинную элегантность невозможно симитировать — самое искреннее часто оказывается самым трогательным. Это воплощение вашей совершенной, уверенной в себе индивидуальности. Помните: вам не нужно становиться третьей Одри Хепберн или Магой Чжан, вам нужно быть собой и развивать ту элегантность, которая принадлежит именно вам. Если вы уверены в своей элегантности и постоянно напоминаете себе об этом, ваша элегантность обязательно засияет своим собственным светом.

2. Внешность.

Обладая изящной душой, вы непременно будете иметь и изящную осанку, но в повседневной жизни часто слышны жалобы: «Я тоже хотела бы, чтобы моя длинная юбка волочилась по земле, а я, с легкой походкой и благородным выражением лица, прогуливалась по роскошному дворцу, демонстрируя безграничное изящество; я тоже хотела бы неторопливо лежать на шезлонге на фоне заката на пляже, среди колышущихся кокосовых пальм, демонстрируя очаровательное изящество, но у меня нет ни денег, ни времени, и, что ещё хуже, такой напряжённый и быстрый ритм жизни в современном обществе уже не оставляет места для изящного существования. Чтобы успеть на работу, мне приходится в переполненном автобусе или метро большими кусками грызть гамбургер, не обращая внимания на то, как это выглядит, как можно требовать от меня, чтобы я сидела за столом, изящно отрывая кусочек за кусочком хлеба и неторопливо кладя его в рот? Одним словом, для современной женщины (особенно для офисной работницы) разговоры об изяществе — это роскошь!» Действительно, напряженный ритм жизни и стресс, связанный с борьбой за выживание, не позволяют современной женщине жить беззаботно и изысканно, но мы, по крайней мере, должны по мере возможности проявлять изящный вкус в контексте реальной жизни.

На самом деле, существует множество способов проявить элегантность: один взгляд, одна фраза, одно движение, одна улыбка — всё это делает вас невероятно изящной. Я слышала, как люди рассказывали о романтичности и элегантности русских девушек: даже если у неё не

останется ни рубля, она всё равно купит себе одну розу на сайте, а не кусок хлеба, чтобы утолить голод. Такая элегантность удивляет и даже вызывает слёзы. Поэтому не позволяйте себе терять эту изысканность, которая так значительно повышает ваш шарм, под предлогом нехватки времени и денег. Как говорится: «Если есть желание, можно стать буддой в мгновение ока». Если присмотреться, изысканность можно найти повсюду.

Если в повседневной жизни вы будете обращать внимание на следующие аспекты, элегантность станет для вас не такой уж недостижимой целью.

1. Будьте искренни в общении с людьми. Во время разговора и общения ваше отношение должно быть искренним и радушным, а поведение — непринуждённым и утончённым;

2. Ходите размеренно и спокойно;

3. Одевайтесь соответственно случаю: одежда должна быть аккуратной, чистой, сдобренной и элегантной;

4. Говорите спокойно и мягко. Не следует говорить без умолку, громко и грубо, не стоит кричать так, чтобы соседи вздрогнули, и спорить до покраснения лица;

5. Двигайтесь с умеренностью и непринуждённостью;

6. Будьте приветливы и сдержанны, ведите себя уместно.

Жизнь некоторых офисных работниц, работающих с девяти до пяти, напоминает военный поход: в гостиной и на кухне их ждет бесчисленное количество домашних дел. Как можно облегчить этот бесконечный стресс и стать более элегантной?

1. Если вам приходится обедать на работе, лучше положить в свой ящик красивую фарфоровую тарелку и миску, а также изысканную ложку из нержавеющей стали. Используйте их, чтобы разделить блюда из ланч-бокса. Стоит только отказаться от одноразовых контейнеров для фаст-фуда, как вы превратите обыденность в изысканность, и даже самая простая еда будет казаться изысканной и оригинальной.

2. Если у вас есть возможность пойти с друзьями в кафе или другое место с культурной атмосферой, чтобы просто посидеть или обсудить дела, и когда официант подойдет к столу, а вы с друзьями закажете по чашке кофе, то, когда он (она) уже собирается уйти, остановите его (ее) и добавьте: «В мою чашку, пожалуйста, не кладите сахар! Спасибо». Эта фраза, можно сказать, является удачным ходом, демонстрирующим ваше изысканное очарование: она не только дает понять собеседнику, что вы человек с высоким вкусом, но и мгновенно заставляет друга почувствовать себя неловко, как будто он никогда раньше не пил кофе.

3. Хотя бы раз в неделю выключайте телевизор и слушайте мелодичную серенаду Моцарта или нежную легкую музыку, такую как «Are You Lonely Tonight?» в исполнении на саксофоне.

4. Не отдавайте предпочтение дешёвой косметике. У вас должно быть как минимум один высококачественный парфюм.

5. Выбирайте будильник с приятным звуком. Пусть каждое утро вас из сна будит будильник, который не только красиво выглядит, но и издает мягкий звук, помогая начать прекрасный день.

6. Устраивая ужин, вам не обязательно готовить самой: можно заранее заказать изысканный ужин в одном из ресторанов или попросить друга, желающего проявить свои кулинарные таланты, взять это на себя. Так вы сможете держаться подальше от кухни, полной копоти, и с изысканием принимать гостей.

7. Покупая салфетки, лучше выбирать влажные салфетки с ароматом свежего воздуха. При выборе других женских аксессуаров также следует обращать внимание на их стиль и цвет; особенно романтично выглядят розовые предметы.

8. Старайтесь регулярно заниматься фитнесом, а не отправляться прямо в сауну после изнурительного рабочего дня.

9. Старайтесь как можно чаще улыбаться. Нет ничего более привлекательного, чем счастливое и открытое лицо.

Кроме того, поскольку рабочие дни становятся всё более напряжёнными, многие женщины-офисные работники практически живут в офисе. Поэтому держите в офисе под рукой несколько полезных «мелочей», чтобы в нужный момент они были всегда доступны — это поможет вам сохранять хорошее настроение и комфорт при выполнении сложных служебных задач.

Стакан для воды: ежедневное употребление достаточного количества воды благотворно сказывается на вашем здоровье.

Салфетки: они часто пригодятся.

Зеркало: возможность при необходимости посмотреть на себя в зеркало придаст вам уверенности.

Расческа: она нужна не только для ухода за волосами — расчесывание также способствует улучшению кровообращения в головном мозге.

Лекарства первой необходимости: например, противовоспалительные препараты, пластыри, лекарства от простуды и т. д.

Косметика: например, средство для умывания, крем для рук, помада и т. д.

Чулки: в офисе может возникнуть немало непредвиденных ситуаций, и если что-то пойдет не так, запасная пара чулок поможет вам избежать неловкости.

Жевательная резинка: если вы в обед насладились вкусным обедом, но случайно оставили неприятный запах изо рта, она вам пригодится.

Одежда, дождевик и зонт: иногда из-за кондиционера вам может стать холодно, если вы долго сидите на одном месте; кроме того, дождевик и зонт просто необходимы — ведь после работы погода может внезапно измениться.

Коробка с едой: положите в неё вкусные печенья, сладости и закуски — если из-за сверхурочной работы вы пропустите обед, они помогут вам пережить моменты, когда желудок будет урчать от голода.

Очарование не достигается путем подражания другим людям или следования за модой — оно формируется постепенно, благодаря работе над всеми аспектами своей личности, а умеренное проявление очаровательной элегантности способствует усилению вашего шарма.

6. Скромное очарование, словно прикрывающее лицо за пифой

О красоте женской застенчивости Сюй Чжимо однажды написал: «Самое прекрасное — это нежность, с которой она склоняет голову, словно водяной лотос, не выносящий своей собственной застенчивости».

Стыдливость — это продукт прогресса человеческой цивилизации. Ни одно животное, включая наиболее близких к человеку орангутангов, ни в коем случае не испытывает стыда, а значит, и застенчивости. Застенчивость — это самое естественное и нежное эмоциональное явление у человека; это психологическое состояние, характеризующееся чувством неловкости и смущения, которое часто сопровождается сладким волнением и учащенным сердцебиением, а внешне проявляется в неестественной манере поведения и румянце, расцветающем на лице. Румянец на лице женщины — это цветок юной застенчивости. Застенчивость женщины — это красота, это особый шарм.

Стеснение — это эмоциональный сигнал, часто являющийся внешним проявлением взволнованности; это реакция на напряжение, вызванное незнакомой обстановкой или ситуацией, а также на то, что противоположный пол затронул струны души. В одном стихотворении говорится: «Девушка, твое застенчивое лицо трогает моё сердце, эти два алых облачка показывают чистоту твоей любви ко мне». Видно, что застенчивое лицо — это прекрасное стихотворение.

Стыдливость — это уникальная черта женщин, их особый шарм и красота. Конечно, мужчины тоже бывают застенчивыми, однако более яркая, частая и очаровательная стыдливость всегда чаще всего появляется на лицах женщин. Когда мужчина смущается, он часто выглядит неловко и смешно, а улыбающееся лицо женщины, озаренное стыдливостью, считается естественным и уместным. Если женщине не хватает застенчивости, её могут даже считать бесстыдной. Судя по этому, застенчивость следует считать женской чертой, особенно присущей женщинам, или, можно сказать, это и есть отличительная черта женского пола. Когда речь заходит о «красавицах», всем известно, что имеются в виду женщины (особенно красивые), а не мужчины; слово «красный» здесь, очевидно, означает не только юношеский румянец на лице, но, что более важно, напрямую связано с застенчивостью. Красная стыдливость символизирует женственность, но она часто бывает мимолетной, поэтому с древних времён девушки научились использовать красную пудру, которая создавала эффект постоянной стыдливости, помогая сохранить и подчеркнуть женские черты.

Литераторы и поэты всех эпох обращали внимание на красоту женской застенчивости, что нашло отражение в их выдающихся произведениях. Цао Сюэцинь в романе «Сон в красном тереме» описывает, как Бао Юй и Дай Юй читают «Западную палисадку»: Бао Юй сравнивает себя с Чжан Цзюньруем и в шутку говорит: «Я — этот многострадальный и болезненный человек, а ты — та, чья красота покоряет город и очаровывает взгляды». Услышав это, Дай Юй покраснела, как персик, прищурила брови, но на лице её играла улыбка — её застенчивость буквально оживает на страницах романа.

Степеньность и загадочность — бесконечное очарование. Кант говорил: «Стыдливость — это некая тайна природы, служащая сдерживанию безудержных желаний; она следует естественному зову, но всегда находится в гармонии с добром и добродетелью». Знаменитые скульптуры Браксителя «Афродита из Книды» и «Афродита Медичи» отражают именно эту женскую стыдливую красоту. Стыдливый румянец словно таинственная прозрачная вуаль, накинутая на женщину, придаёт ей загадочности и неясности. Это сдержанная красота и красота сдержанности. Это скрытая нежность и нежность, скрытая в сдержанности. Очарование образов «как будто прикрывая лицо пифой» и «сажая иву, не давая весне об этом узнать» особенно сильно стимулирует богатое воображение человека, даже завораживая и очаровывая его, как в опьянении и экстазе. В то же время оно сияет скромным блеском, являясь отражением нравственности и эстетики, «пробуждая духовные факторы в отношениях между полами и тем самым ослабляя чисто физиологическое воздействие», способствуя тому, чтобы отношения между полами становились всё более благородными и совершенными. Трогательные выражения лица, чарующие цвета, изящные манеры, туманное очарование, нежная сдержанность — о, как же женская застенчивость обладает таким огромным волшебным очарованием и силой!

Действительно, из всех красок мира женская застенчивость — самая прекрасная.

7. Нежная, как вода, женщина — очаровательна и обладает изяществом

Мужчина ценит мужественность: без силы и решительности он не может считаться хорошим мужчиной; женщина ценит женственную красоту: без нежности и утончённости она тем более не может считаться хорошей женщиной.

Творец использовал самые гармоничные эстетические принципы при создании человечества: он наделил мужчин мужественной красотой, а женщин — женственной. Именно благодаря тому, что оба пола обладают своими уникальными чертами, образуя яркий контраст, мужчины и женщины в единстве противоположностей составляют восхитительный и совершенный мир человечества.

Женская красота — это самая основная черта женского облика, суть которой заключается в нежности. Нежность подобна весеннему ветерку и дождю, пению соловья среди ив, плывущим по небу облакам, яркому луну, висящему в небе, и, прежде всего, колышущейся весенней глади. Красота женщины заключается именно в этой «нежности, подобной воде».

Использование слова «вода» для описания женской нежности действительно точно передаёт всю её тонкость. Нежный голос, изящная фигура, мягкий характер и нежное сердце органично сочетаются, создавая непревзойдённую красоту женщины.

«Мужчины созданы из глины, а женщины — из воды». Вода способна сделать твёрдую глину мягкой, как вата; вода способна в мгновение ока разрушить насыпанную из глины дамбу.

В реальности некоторые женщины неправильно понимают женственность, считая, что если женщина проявляет женственность, то она слаба и легко поддается давлению, поэтому они начинают развивать в себе черты жесткости, полагая, что чем грубее они ведут себя, тем лучше. Такие женщины грубы и деспотичны, в них нет ни капли женственности. Подумайте сами: какому мужчине в мире понравится грубость, дикость, жестокость, дерзость, вульгарность и безвкусица в женщине? Какой вкус может быть у женщины, на которую мужчина не хочет даже смотреть? Я говорю это не для того, чтобы утверждать, что ценность женщины должна определяться мужчинами, а для того, чтобы подчеркнуть: умная женщина никогда не забывает о своих самых основных качествах.

Женская нежность проявляется в следующем: понимание, терпимость, смирение, уважение, благородство и изящество. Женщина должна быть не только деликатной, покладистой и сдержанной, но и уметь быть нежной, искренней и страстной. Она должна быть не только привязчивой, как птичка, и кроткой, как лань, но и подобна фонтану, из которого бьет горячая вода: вся она, изнутри и снаружи, должна излучать нежность...

Женская нежность — это не слабость, связанная с утратой независимости; это не добродетель, а позор. Женская нежность — это мягкость, в которой таится сила, и упругость, знающая меру. Именно такая нежность наиболее привлекательна.

Нежность, подобная воде, — это соблазнительное очарование женщины, огромная сила, способная покорить любого.

8. Жгучая дикая красота

Наивная и простая беззаботность, грубоватый и пламенный романтический нрав, сводободлюбивый характер, готовый к риску и приключениям, а также неукротимая стойкость и упорство — всё это делает тебя, эту дерзкую женщину, такой милой и очаровательной. С древних времён и по сей день, во всех странах мира, женщин с ярким характером, достигших великих успехов, не перечесть. Их достижения не только увенчали их лаврами, но и придали дикой красоте новое очарование.

У энергичных женщин есть следующие достоинства:

Они обладают природной сообразительностью и острым умом. Энергичные женщины, как правило, имеют высокий IQ, ясный ум и быструю реакцию. Обладая таким пламенным характером, они обязательно имеют в запасе козыри, превосходящие других.

Трудолюбие и стойкость перед трудностями. Смелые и решительные женщины являются такими в значительной степени благодаря тому, что они умеют действовать, выполняют обещанное, немедленно исправляют то, что им не нравится, и никогда не тянут время; они готовы идти на жертвы в учебе или на работе.

Они смело вступают в конкуренцию и обладают сильным стремлением к самосовершенствованию. Энергичные женщины часто считают себя одаренными и обладают духом борьбы, позволяющим им смело вступать в конкуренцию и стремиться к успеху. Они полностью уверены в своих силах и, чем бы ни занимались, никогда не согласны отставать.

Они до маниакальности любят чистоту и всегда выглядят опрятно. У большинства энергичных женщин есть склонность к гигиене и чистоте. У них совершенно нет тех отталкивающих привычек, которые вызывают неприязнь, — неряшливости и неаккуратности.

Они открыты и общительны. Энергичные женщины славятся своим открытым и раскованным характером. Поэтому в общении с людьми они ведут себя непринуждённо и без вульгарности, и у них крайне редко встречается та неприятная мелочность.

Решительность в делах и сильная самостоятельность. У них развито чувство самостоятельности и независимости, они редко склонны к зависимости, действуют по собственному усмотрению, проявляют смелость и действуют решительно и четко.

Прямолинейны и откровенны, просты и неприхотливы. В отношении того, что их не устраивает, они часто говорят то, что думают, не стесняются в выражениях и даже, будучи правы, не уступают — разве это не отражает их простой и неприхотливый характер?

В их резкости таится нежность, создавая гармоничное единство. Резкость не означает беспричинную грубость или упрямство. На самом деле, резкость и нежность вовсе не являются несовместимыми качествами; на самом деле, резкие женщины по отношению к родным, друзьям, возлюбленным и мужу часто бывают нежны, как вода, и глубоко привязаны, как море.

Нежность обладает красотой воды, а дерзость — красотой дикой природы; и то, и другое — чарующее очарование женщины.

9. Улыбка — лучшее проявление женского вкуса

Улыбка — это только что открытая бутылка прекрасного вина, опьяняющая душу; улыбка — это теплый, ласковый весенний ветер, который одухотворяет человека. Улыбка — это приветствие, несущее беззвучное благословение; улыбка — это приглашение, в котором звучит песня без слов; улыбка — это нежная нить, способная укоренить и прорастить дружбу; улыбка — это густая чернила, способные одним мазком стереть обиды; улыбка — лучшее средство красоты: если ты всегда будешь относиться к жизни с улыбкой, ты навсегда останешься прекрасной и очаровательной.

Улыбнись — и станешь на десять лет моложе; огорчись — и седеют волосы. Все мы, наверное, хорошо знаем эту поговорку. Английский драматург Шекспир также говорил: «Счастливый человек живет долго». Все это — утвердительный ответ в пользу смеха с точки зрения здоровья и долголетия. В то же время это имеет глубокое значение и для того, чтобы стать успешным человеком. Радость, гнев, печаль, веселье — это естественные человеческие чувства. Однако если человек постоянно пребывает в гневе и печали, это непременно наносит ущерб здоровью и не способствует карьере.

В медицинской литературе упоминается случай человека по имени Том, который в возрасте 9 лет получил серьезный ожог пищевода, выпив кипящий суп из мидий, в результате чего пищевод полностью утратил свою функцию. Чтобы сохранить жизнь, Тому пришлось подвергнуться необычной хирургической операции, в ходе которой желудок был выведен за пределы брюшной стенки на 11 сантиметров. Каждый раз, когда Том принимал пищу, он выплевывал пережеванную пищу в воронку, соединенную с трубкой, по которой она попадала в желудок, расположенный вне тела. Таким образом, реакции желудка Тома были хорошо видны окружающим. В 53 года, под влиянием врача по имени Вольф, он добровольно согласился стать «живой лабораторией» для изучения реакций желудка человека в различных ситуациях. Вскоре Вольф обнаружил, что всякий раз, когда Том подвергался какой-либо угрозе или впадал в гнев, его желудок краснел, капилляры наполнялись кровью, секреция пищеварительных соков усиливалась, и даже слои слизи, защищавшие слизистую оболочку желудка, «поглощались»; если такое эмоциональное состояние продолжалось, в складках стенок желудка появлялось множество кровавых точек. Эксперименты показали, что гнев, печаль и другие негативные эмоции действительно наносят вред организму человека.

В жизни не может обойтись без смеха. Если мы сможем всегда сохранять оптимистичную улыбку, это не только пойдет на пользу здоровью, но и станет мощной движущей силой для успеха в карьере.

На Олимпийских играх 1988 года американцы возлагали большие надежды на знаменитого пловца Мэтта Бьонди; многие полагали, что он, подобно Марку Деницу на Олимпиаде 1972 года, продемонстрирует выдающиеся результаты и за один раз завоюет 7 золотых меда-

лей. Однако в первом заплыве на 200 метров вольным стилем и во втором — на 100 метров баттерфляем — Мэтт Бьонди не оправдал ожиданий и упустил золотые медали.

В результате спортивные журналисты поспешили высказать свои «мудрые» мнения, считая, что эти два заплыва серьезно подорвали боевой дух Мэтта Бьонди, и большинство людей с ними согласилось. Однако в последующих заплывах Мэтт Бьонди собрался с силами и, полный уверенности, за один присест завоевал пять золотых медалей — этот результат поразил всех до глубины души!

Только один человек не был удивлён блестящими результатами Мачи Бьонди — это психолог из Пенсильванского университета Мартин Селигман.

Оказалось, что ещё до начала соревнований Мартин Селигман провёл с Бьонди тест. В ходе теста он попросил Бьонди продемонстрировать всё, на что тот способен. Несмотря на то что Бьонди показал неплохие результаты, Селигман намеренно попросил тренера сказать ему, что он выступил не очень хорошо. После поражения Бьонди Мартин Селигман дал ему немного отдохнуть и рассказал правду о предсоревновательном тесте. В результате, когда многие выразили разочарование по поводу двух поражений Бьонди, он сумел быстро наверстать упущенное и завоевал пять золотых медалей подряд. Похоже, улыбка, поддержка и воодушевление оказывают на человека огромное влияние.

Улыбка способна вызвать воодушевляющие эмоции, которые благотворно влияют на жизнь, укрепляя уверенность в себе. Фактически, будь то оптимистичный настрой в глубине души или широкая улыбка на лице, оба явления очень ясно демонстрируют полное осознание своих способностей и безграничную уверенность в них. Психолог из Стэнфордского университета Альберт Бандура, проводивший обширные исследования в этой области, считает: «Уверенность людей в своих способностях оказывает огромное влияние на их проявление. Способности — это не что-то неизменное, они чрезвычайно гибки, и главное — в том, как их использовать».

В повседневной жизни мы часто видим людей, которые целыми днями ходят с улыбкой на лице; мы очень им завидуем, но никак не можем последовать их примеру. Кажется, что в реальности постоянно возникают неприятности, так как же можно радоваться? На самом деле, как гласит древняя пословица: «Добродетельный человек находит радость в горах, мудрый — в воде», а Оуян Сюй говорил: «Радость от гор и рек рождается в сердце и находит выражение в вине». То есть, если в душе нет радости, даже самые прекрасные пейзажи не принесут вам счастья.

Всегда сохраняйте оптимистичный настрой, чаще «улыбайтесь» — это не только поможет вам «помолодеть на десять лет», но и принесет огромную пользу успеху вашей карьеры. Великий русский поэт Пушкин однажды написал стихотворение, чтобы утешить своего друга, полного разочарования и печали по поводу жизни, в надежде, что тот выйдет из тени страданий и вновь обретет оптимистичный настрой. В конце стихотворения говорится:

Выпей радость до последней капли,
живи беззаботно, не печалься!
Следуй за мимолетным течением жизни,
В молодости нужно жить по-молодому!

«В молодости нужно быть молодым!» — эти последние строки Пушкина, полные глубокой проникновенности, заслуживают того, чтобы женщины постоянно размышляли над ними.

Улыбка особенно важна для женщин: уместная улыбка в нужный момент способна продемонстрировать ваш лучший вкус. Улыбка — это улыбка, при которой не видны зубы, она выглядит более изящно и уместно. В незнакомой обстановке, когда на вас дружелюбно смотрят, достаточно слегка улыбнуться, и отношения между людьми перестанут казаться напряжёнными, а станут естественными. Такая улыбка присуща настоящей леди и легко вызывает симпатию.

Кокетливая улыбка — это тоже улыбка, при которой не показывают зубы, но глаза смотрят косо. Такую улыбку нельзя использовать без разбора: если только это не ваш муж, любовник или возлюбленный, иначе она может вызвать недоразумения или породить нежелательные домыслы. Впрочем, такая улыбка нравится многим мужчинам.

Звонкая улыбка дарит окружающим ощущение радости и веселья, легко вызывая симпатию. Однако во время смеха ни в коем случае нельзя хлопать в ладоши или по коленам, так как это выглядит грубо, за исключением случаев, когда вы находитесь в компании очень близких друзей. Такой смех сопровождается громким звуком, широко раскрытым ртом и обнаженными зубами, а иногда даже заставляет вас хохотать до слез. Но в обычных светских ситуациях лучше сдерживать себя и не смеяться слишком бурно.

Мгновенная улыбка — это нечто среднее между обычной улыбкой и кокетливой улыбкой, в ней заключаются такие значения, как согласие, одобрение, восхищение и поддержка.

Хорошая одежда и хорошее настроение — неразлучные спутники: когда у вас сияющая улыбка, даже самая простая одежда может превратить вас в очаровательную красавицу. Поэтому, как женщина, вам особенно важно в подходящий момент показать свою очаровательную улыбку тем, кто обращает на вас внимание.

10. Речь и манеры, отражающие неотразимое очарование

Наблюдая за человеком, мы часто обращаем внимание на его манеру разговора и поведение. Человек, который ведет себя достойно, обычно оставляет о себе хорошее впечатление, а для женщин это особенно важно. Ведь ваш характер проявляется в повседневных поступках. Ниже приведены несколько моментов, на которые женщинам следует обратить внимание в повседневной жизни:

1. Изысканная осанка

Идеальная осанка женщины должна быть такой: поднятая голова, выпрямленная грудь, втянутый живот, плечи, максимально отведенные назад, центр тяжести тела на пятках. В таком положении фигура напоминает букву «Т» — это удобно, естественно и создает впечатление уверенности, спокойствия и элегантности.

2. Правильная осанка при сидении

Правильная поза при сидении: колени вместе, ноги можно положить на середину или по бокам. Однако, если вы хотите скрестить ноги, обе ноги должны быть вместе; если юбка очень короткая, убедитесь, что она полностью закрывает колени.

3. Очаровательная походка

Правильная походка: поднятая голова, выпрямленная грудь, втянутый живот, плечи отведены назад, руки слегка опущены по бокам и плавно раскачиваются, шаги должны быть легкими, но ни в коем случае не волочистыми.

4. Поза приседания в случае необходимости

В повседневной жизни нам неизбежно приходится приседать, чтобы поднять что-то с пола. В таких случаях следует следить за тем, чтобы не наклоняться, выпячивая ягодицы, — это выглядит очень неэлегантно. Правильный способ: сначала соединить колени и опуститься на них, опустив ягодицы, при этом верхняя часть тела должна оставаться прямой — так поза будет гораздо изысканнее.

Кроме того, женщинам в поведении необходимо уделять особое внимание тому, чтобы не допускать следующих серьезных ошибок:

1. Не следует говорить без умолку.

Если на банкете кто-то завязывает с вами разговор, ведите себя непринужденно и с достоинством; достаточно ответить несколькими краткими фразами. Ни в коем случае не рассказывайте о своей жизни и не выпытывайте подробности у собеседника — это может отпугнуть человека или создать о вас впечатление болтушки.

2. Не смейтесь громко.

Даже услышав самую «потрясающую» забавную историю, на светском приеме следует сохранять хорошие манеры и ограничиться яркой улыбкой.

3. Не ходите, опустив голову и втянув грудь, — это выглядит уныло; только подняв голову и шагая широким шагом, втянув живот и выпрямив грудь, вы сможете продемонстрировать свою уверенность.

4. Не будьте сдержанными и торжественными.

Общаясь с незнакомыми людьми, можно начать с нескольких несущественных фраз; ни в коем случае не сидите, молча и с серьезным выражением лица.

5. Не сплетничайте.

Сплетничать в общественных местах и раскрывать чужие секреты обязательно вызовет неприязнь и заставит людей «держаться от вас подальше».

6. Не наносите косметику на глазах у всех.

Если нужно подправить макияж, необходимо отправиться в туалет или ближайшую гри-мерную.

7. Не снимайте обувь в офисе.

Если вы носите обувь, открывающую пальцы ног, следите за чистотой между пальцами; сидя, не скрещивайте ноги; и тем более не покачивайте ногой.

8. Не портите общую атмосферу.

На светских приёмах от вас ожидают увидеть милое улыбающееся лицо; даже если вы находитесь в подавленном настроении, внешне следует сохранять приветливую улыбку и вежливо общаться с окружающими.

9. Не проявляйте неловкости и беспокойства.

Если вы заметили, что на вас смотрят — особенно мужчины, — ведите себя спокойно и уверенно. Если вы уже встречались с этим человеком, можно естественно поздороваться. Если вы никогда раньше не встречались, не нужно проявлять неловкость или сердито смотреть на собеседника; можно тактично выйти из поля его зрения.

10. Ни в коем случае не принимайте слишком небрежную позу во время разговора по телефону.

Многие девушки ведут себя по телефону очень «незаботно», ведут себя так, будто вокруг никого нет: то кокетничают, то болтают без умолку, то говорят громко и грубо — ни капли леди в этом нет! Лучше приучиться держать трубку левой рукой, а правой, оставаясь свободной, можно в любой момент записать слова собеседника или важные моменты разговора. Кроме того, по возможности слушайте телефон стоя; даже если вы сидите, держите туловище прямо. В случае общения с невежливым собеседником следует сохранять самообладание, не терять самообладания и вести себя вежливо.

Одним словом, чтобы обрести неповторимый шарм, женщине необходимо не только работать над своим внутренним миром, но и следить за своими повседневными речами и манерами, проявляя изящество всегда и везде.

11. Ян Лань — женщина с исключительным вкусом

Ян Лань, начиная с частых появлений в эфире в качестве известной ведущей Центрального телевидения и заканчивая блестящим выступлением во время подачи заявки Пекина на проведение Олимпийских игр, уже давно стала современной женщиной, известной каждому жителю Китая. Ниже представлена её личная философия вкуса, из которой нетрудно увидеть, что Ян Лань — женщина с исключительным вкусом.

1. Стиль жизни Ян Лань

Ян Лань, как медийная знаменитость, имеет очень широкий круг общения: она брала интервью у многих известных личностей, среди которых в политических кругах — Цянь Цичэнь и Ши Гуаншэн; в сфере культуры — Цзинь Юн, Чжан Имоу, Тан Дун и другие. Она также брала интервью у самых обычных простых людей. В силу профессиональных обязанностей ей

приходится много путешествовать, что приучило её к тому, что она может есть всё: будь то батат из деревни или изысканные блюда в роскошных отелях больших городов — она принимает всё без исключения, единственное условие — чтобы калорийность пищи не была слишком высокой. Ян Лан раз в три дня отправляется в командировку, иногда ей приходится проводить в самолете по несколько часов в день. Перемещаясь между богатыми бизнесменами, политическими деятелями и простыми людьми, она стремится получить реальное представление о каждом из этих миров. Её богатый и яркий жизненный опыт делает её жизнь более насыщенной, а также позволяет проявить её индивидуальный вкус и характер.

«Классическая красота Сун Цинлин сочетает в себе силу и нежность, в ней переплетаются манера сильной личности и изящество мудрого человека — она сдержанна и полна проницательности; мама Фан Чжаолин, главы администрации Специального административного района Гонконг, одевается с достоинством и тактичностью, во всём проявляя свою утончённость и культурность. Я считаю, что с возрастом красота человека не теряется — главное, правильно подобрать одежду, чтобы подчеркнуть естественную элегантность».» Ян Лань, приведя в пример этих двух пожилых женщин, раскрыла свою философию стиля, основанную на стремлении к классической красоте. Она испытывает сильное отвращение к одежде, в которой преобладает вычурность, а качество остается на втором плане, и предпочитает классические наряды, которые не надоедают со временем, отличающиеся тщательной проработкой и изяществом. Лаконичность, профессионализм и модность — три основных принципа, которыми Ян Лань руководствуется при выборе одежды, и которые определяют её непоколебимый стиль. Достаточно одного послеобеденного визита в торговый центр в месяц, чтобы выбрать то, что ей по душе. Поскольку она доверяет своей интуиции и хорошо знает себя, её стиль жизни служит образцом для современной новой женщины.

2. Эстетические вкусы Ян Лань

«Каждый раз, приезжая в Нью-Йорк, я люблю отправляться в Музей Метрополитен в поисках сокровищ и выбирать украшения с национальным колоритом. Каждый раз я возвращаюсь с полными руками: то это ожерелье в египетском стиле, то древние китайские украшения, то реплики шедевров эпохи Возрождения — эти ретро-сокровища доставляют мне наибольшее удовольствие.» Ян Лань не только проявляет глубокий интерес к ретро-украшениям, но и пришла к выводу о слиянии мировых эстетических тенденций. Она особо отметила, что будь то дизайн одежды или искусство, на самом деле все это взаимосвязано и взаимно влияет друг на друга. Приведя в пример ношение шарфа, она сказала, что его можно накинуть, как у индийских женщин, а можно завязать по-английски — кажется, мировые эстетические взгляды постепенно сближаются. Самым любимым украшением Ян Лань является золотая брошь с тотемным узором, купленная в музее. Прикрепленная к простому вечернему платью, она выглядит лаконично и благородно, а также отражает ретро-красоту и изящество.

Что касается одежды и украшений, Ян Лан стремится не к мировым топ-брендам, а к тому, что наилучшим образом отражает индивидуальный вкус. Именно эта индивидуальность в выборе одежды и украшений придает Ян Лан неповторимый шарм.

3. Современный подход к подбору одежды и аксессуаров

Благодаря своему изысканному вкусу Ян Лань прекрасно понимает, как подбирать одежду и украшения разных фасонов и цветов в зависимости от случая, добиваясь «уместности» и «соответствия духу времени».

На сцене: во время ведения программ она чаще всего надевает яркую одежду, что придает ей особую энергию и бодрость, а зрителям доставляет удовольствие.

В повседневной жизни: Ян Лан обожает море и предпочитает синий цвет; в повседневной одежде она отдаёт предпочтение свежим и лаконичным нарядам в синей гамме, особенно любит ледяной и сапфировый синий.

На банкетах: черные, серые и драгоценно-синие платья-комбинезоны подчеркивают ее стройную фигуру; в сочетании с высококачественным шелковым шарфом или изящным небольшим аксессуаром такой образ получается простым, но не лишенным изысканности.

Бренды: она питает особую привязанность к Bally, что в полной мере отражает её естественный подход к одежде.

Украшения: если в одежде она предпочитает лаконичность и элегантность, то к украшениям относится с особым вниманием к эстетике, особенно ей по душе ретро-дизайны, от которых она просто не может оторваться.

Модные аксессуары: один шелковый шарф может создать совершенно иное впечатление — например, для фотосессии стоит выбрать более яркие оттенки, чтобы подчеркнуть живой и энергичный образ, а на торжественном приеме он придаст образу величественность и элегантность.

12. Красота — только внутренняя красота обладает настоящей силой

Настоящий скакун не зависит от седла, а настоящая красота — от украшений. Женщина, лишенная уверенности в себе, всегда слепо стремится к внешнему украшению, пытаясь повысить свою ценность с помощью брендовой одежды и роскошного макияжа. Напротив, женщина, отказавшаяся от всего этого и стремящаяся к внутренней красоте, строгая к себе и терпеливая к окружающим, с возрастом становится всё более уверенной в себе и красивой.

1. Речь — как говорить так, чтобы это звучало приятно

Благодаря языковому общению мы узнаем о характере и внутренних переживаниях собеседника, поэтому умение искренне выражать свои мысли и чувства — отличный способ проявить свою индивидуальность. У меня есть подруга с яркой индивидуальностью: она обдумывает вещи до тех пор, пока не выскажет всё, что накопило, но как только приходит к выводу, сразу же приступает к действию. Она говорит искренне и без тени напускничества, и трудно представить, как она сидит в одиночестве, погруженная в раздумья.

Чтобы сделать речь более выразительной и убедительной, женщинам стоит в повседневной жизни проявлять внимательность, уделяя внимание двум деталям: выбору слов и интонации. Богатый и яркий словарный запас оказывает сильное воздействие на сознание собеседника, а эмоциональная интонация легко трогает сердце и надолго остается в памяти.

2. Чувства — выражайте свои богатые эмоции

Очаровательная женщина — это точно не человек, лишенный эмоций. А умение эффективно выражать свои чувства придаст вам еще большее очарование. Понять свои эмоции можно, начав с наблюдения за их изменениями. Например, когда вы переживаете разрыв отношений, эмоциональные колебания особенно сильны — это отличная возможность прочувствовать изменения в своих чувствах. Не стоит игнорировать и мельчайшие эмоциональные изменения в повседневной жизни: например, как бы ни была загружена работа, найдите время, чтобы пообедать с друзьями и поболтать — это принесет вам радость.

Чем лучше мы понимаем свои эмоции, тем эффективнее должны уметь их контролировать и учиться выражать их в меру.

3. Изменения — меняться вместе с миром

Поскольку мир меняется, меняется и каждый человек. Поэтому некоторые женщины считают, что их очарование не должно ограничиваться одним видом: каждый может раскрыть в себе еще больше скрытого очарования. Как раскрыть свой потенциал и сделать так, чтобы каждый момент вашей жизни отличался от предыдущих? Один из быстрых путей — чутко улавливать тенденции времени и выборочно формировать свою привлекательность в соответствии с ними. Тенденции времени — это, по сути, признанная эпохой привлекательность. Например, как только красная помада становится модной, даже те, кто обычно не обращает на нее внимания, пробуют ее использовать. Некоторые могут подумать, что следование тенденциям заглушает индивидуальное очарование, но на самом деле такое мнение слишком односторонне. Что

касается модной одежды, макияжа и музыки, следует сначала познакомиться с ними, а уже потом выносить суждение, иначе можно упустить много возможностей преобразить свою привлекательность. Поэтому нужно сохранять открытость к новому и позволять ему приносить в свою жизнь новые изменения. Пока вы не находитесь в стороне от общества, искра очарования всегда будет искриться.

4. Характер — будьте человеком с принципами

В повседневной жизни нам необходимо иметь внутренний принцип, свое «второе я», которое будет сдерживать нас и вовремя напоминать: «Так поступать неправильно» или «Так делать не совсем уместно». Такое скрытое самоограничение и самовоспитание создают внутри нас «стандарт», позволяющий сохранять независимость личности независимо от того, находимся ли мы в одиночестве или окружены множеством соблазнов. Конечно, это «я» не должно быть произвольным и чрезмерно конформистским. Например, одна дама когда-то считала, что её любимые бренды — это Louis Vuitton и Prada. Но так ли это на самом деле? На самом деле она просто следовала за толпой, потому что все считали, что Louis Vuitton и Prada — это хорошо. Как только вы решите, что вам действительно нравится что-то, это означает, что вы должны взять это за ориентир.

5. Расслабленность — расслабленная женщина самая красивая

Как понять, в чём заключается ваша привлекательность? Вы самые красивые, когда находитесь в расслабленном и естественном состоянии. Например, когда вы фотографируетесь, если принимаете слишком «крутую» или «нежную» позу, фотограф обязательно скажет вам: «Расслабьтесь! Расслабьтесь!» Или он постарается пообщаться с вами, чтобы вы расслабились, потому что они считают, что выражение лица человека в естественном, расслабленном состоянии — самое красивое. Один мой друг-фотограф вспоминал о поездке на Кубу: «Там женщины действительно очень красивые». Почему? Я заметил, что у всех них такая яркая индивидуальность, они не следуют строго установленным нормам и тем более не слепо гонятся за модой, а просто стараются проявить свою привлекательность. Думаю, этого вполне достаточно». Поэтому, возможно, ваше выражение лица во время непринужденной беседы с друзьями гораздо милее, чем на постановочной позе. А в свободное время вы также можете попробовать делать селфи: когда в комнате остаетесь только вы и камера, многие непринужденные выражения лица проявляются совершенно естественно.

Глава 2. Станьте ярким пейзажем

1. Первый шаг к созданию прекрасного образа

В мире 100 миллионов человек — значит, 100 миллионов разных лиц; в мире 5 миллиардов человек — значит, 5 миллиардов разных лиц. Но каким бы ни было лицо, первый шаг к тому, чтобы оно сияло, — это обязательно чистота и ухоженность, и это особенно важно для женщин. Трудно представить, чтобы мы называли очаровательной женщину, которая выглядит грязной, даже если у неё потрясающая внешность, сравнимая с красотой Си Ши.

Чистый и ухоженный внешний вид — результат хороших привычек личной гигиены. В повседневной жизни уход за собой в основном включает:

1. Уход за зубами

Ровные и белые зубы — это не только первый признак ухоженности, но и то, что придает женщине неожиданное очарование.

При уходе за зубами следует обращать внимание на следующие аспекты:

(1) Регулярно чистить зубы и полоскать рот. Чистить зубы нужно не только утром после пробуждения и вечером перед сном, но и, по возможности, в течение трех минут после каждого из трёх приёмов пищи.

(2) Следите за техникой чистки зубов. Многие привыкли двигать зубной щеткой из стороны в сторону, как пилой. Такая чистка не только не позволяет тщательно удалить остатки пищи из межзубных промежутков, но и приводит к износу зубов. Оптимальный способ чистки — вертикальные движения зубной щеткой вверх и вниз.

(3) Не курите. В Китае сейчас немало курящих женщин; некоторые считают, что курение у женщин — это модно и подчеркивает индивидуальность, но на самом деле в международном сообществе курение среди женщин уже давно вышло из моды. Помимо того, что курение приводит к тусклому цвету кожи, повышает риск заболеваний легких и рака, самым непосредственным и заметным последствием является появление желтых зубов и неприятный запах дыма при разговоре. Если вы действительно заядлый курильщик и никак не можете бросить курить, то лучше регулярно посещать стоматологическую клинику для осмотра зубов и профессиональной чистки.

3. Руки и ногти

Руки можно назвать «вторым лицом» женщины, поэтому очень важно тщательно ухаживать за кожей рук и ногтями. Частое мытье рук — это не только гигиеническая мера, но и важная деталь, которая помогает создать хороший образ. Однако руки — это часть тела, которая чаще всего подвергается воздействию солнечных лучей и загрязнённого воздуха, испытывая на себе воздействие ветра и солнца. Кроме того, многим женщинам приходится заниматься домашними делами, что ещё больше подвергает нежную кожу риску повреждений. Поэтому женщины должны бережно относиться к своим рукам, а гигиена — это первый шаг к уходу за ними.

Обычно мы моем руки мылом или жидким мылом, но если после выполнения домашних дел с помощью тряпки, пропитанной моющим средством, руки остаются жирными, одного мыла для тщательной очистки недостаточно. Правильный способ — сначала вымыть руки лимонной водой или пищевым уксусом, чтобы удалить щелочные вещества моющего средства, оставшиеся на поверхности кожи, а затем еще раз промыть их мылом, а после мытья лучше всего нанести немного крема для рук.

Самым ярким примером в вопросе маникюра является известная японская певица Аюми Хамасаки. Говорят, что только на маникюр на её ногтях уходит более пяти часов — это действительно поразительно! Конечно, не у каждой женщины есть столько свободного времени и

энергии, чтобы уделять столько внимания маникюру, но к чистке и стрижке ногтей ни в коем случае нельзя относиться небрежно.

Часто можно увидеть, как многие женщины подсознательно грызут ногти, а это крайне неправильно. Во-первых, в ногтях человека обитает множество вредных микроорганизмов, и, грызя ногти, вы заносите их в организм, нанося вред здоровью. Во-вторых, грызть ногти — крайне неприглядное занятие; если это увидят окружающие, в девяти случаях из десяти ваш элегантный образ сильно пострадает. Кроме того, из-за этого ногти будут выглядеть так, будто их погрызла мышь, что выглядит крайне некрасиво! Поэтому самым разумным решением будет регулярно подстригать ногти маникюрными ножницами.

Кроме того, сейчас многие женщины пользуются лаком для ногтей, который придаёт ногтям блеск и красивый вид, но не каждая знает, как правильно наносить лак. Подготовка к нанесению лака включает:

① Перед нанесением лака следует сначала замочить руки в тёплой воде, а затем подстричь ногти и удалить кутикулу.

② С помощью пилочки аккуратно отполируйте края ногтей в одном направлении, а затем нанесите слой базового лака.

После выполнения вышеуказанных подготовительных действий можно приступать к украшению ногтей.

Кроме того, женщинам, любящим наносить лак, следует помнить о своевременном его снятии: каждый вечер перед сном лак нужно снимать, а на следующий день наносить заново. Это не только поможет поддерживать чистоту и гигиену ногтей, но и даст им возможность «передохнуть».

Удаление лака также требует определённой осторожности: следует смочить ватную палочку небольшим количеством жидкости для снятия лака и протереть ноготь, не прилагая чрезмерного усилия. Достаточно слегка прижать ватную палочку с жидкостью к ногтю на 5 секунд, чтобы лак растворился, а затем аккуратно протереть ноготь в одном направлении.

3. Неприятные запахи

Многие люди страдают от различных неприятных запахов, среди которых наиболее распространёнными являются неприятный запах изо рта, запах пота под мышками, запах сигарет, запах алкоголя и запах из обуви. Все эти запахи создают впечатление нечистоплотности и вызывают дискомфорт у окружающих. Как же выйти из этих неловких ситуаций? Давайте вместе поищем решения.

(1) Во-первых, неприятный запах изо рта

Как правило, неприятный запах изо рта возникает у некоторых людей по следующим причинам:

① Несоблюдение гигиены полости рта. Некоторые люди небрежно чистят зубы или вообще не чистят их в течение длительного времени. Остатки пищи, застрявшие в зубных промежутках, не удаляются своевременно, гниют и разлагаются в полости рта, в результате чего появляется неприятный запах.

② Длительное отсутствие чистки зубных протезов.

③ Употребление продуктов с сильным запахом, таких как чеснок, зелёный лук, рыба с рыбным запахом и т. д. Иногда прием определенных лекарств также может вызывать неприятный запах изо рта.

④ Некоторые виды неприятного запаха изо рта могут быть вызваны заболеваниями организма.

Людям, страдающим неприятным запахом изо рта, следует принимать определенные меры в зависимости от конкретной ситуации. В повседневной жизни необходимо уделять особое внимание гигиене полости рта; при необходимости можно использовать ополаскиватели

для рта. Если неприятный запах вызван заболеванием организма, следует своевременно обратиться в больницу для лечения.

(2) На втором месте — запах из подмышек

Неприятный запах из подмышек, также называемый «лисыим запахом», в той или иной степени беспокоит многих молодых женщин. В подмышечных впадинах человека находятся крупные потовые железы, которые, помимо выделения пота, выделяют значительное количество продуктов обмена веществ, таких как жирные кислоты, белки и т. д. Под воздействием нормальной микрофлоры, обитающей на поверхности кожи, эти вещества выделяют неприятный запах, особенно летом, когда из-за высокой температуры воздуха секреция потовых желез усиливается, и запах становится более выраженным. У некоторых людей крупных потовых желез больше, и они в основном сосредоточены в подмышечной области, что и приводит к появлению запаха из подмышек.

Как же предотвратить неприятный запах из подмышек?

① Соблюдайте личную гигиену: следует часто мыть подмышки мылом и водой, а затем припудривать их тальком или присыпкой, чтобы поддерживать чистоту в этой области. Кроме того, следует часто мыться и менять одежду, а также избегать употребления слишком острой пищи, курения и алкоголя. Также умеренное использование парфюма помогает контролировать неприятный запах тела. В настоящее время в продаже имеются дезодоранты-спреи и дезодоранты-жидкости, которые в определенной степени способны подавлять выделение пота из крупных потовых желез, а их собственный аромат маскирует запах пота.

② Хирургическое лечение: женщинам с выраженным запахом из подмышек можно удалить эфирные потовые железы в подмышечной впадине хирургическим путем. Это довольно радикальный метод лечения, который, как правило, не требует госпитализации. Однако в течение некоторого времени после операции нельзя потеть, поэтому для этого необходимо выделить определенное время и создать соответствующие условия.

③ Терапия инъекциями спирта: безводный спирт, 2-процентный раствор прокаина и 2-процентный раствор лидокаина смешивают в определённых пропорциях; в каждую подмышечную впадину вводят по 8–16 миллилитров, чтобы раствор проник в подкожную клетчатку в области расположения крупных потовых желез и разрушил их в дерме подмышечной впадины. Обычно сначала проводят инъекцию в одну подмышечную впадину, а на следующий день — в другую. Однако необходимо обратить внимание на то, что применение этого метода должно осуществляться под контролем врача, и хотя после инъекции можно заниматься обычной работой, категорически запрещается сразу же выполнять тяжелую физическую работу.

(3) Запах сигарет, алкоголя и обуви

По сравнению с неприятным запахом изо рта и запахом пота подмышек, запахи сигарет, алкоголя и обуви не столь выражены, но если вы, как женщина, стремитесь к абсолютно безупречному образу, ни в коем случае не позволяйте этим неприятным запахам доставлять вам беспокойство.

В настоящее время многие женщины курят и употребляют алкоголь, но на самом деле это вредные привычки. Курение и употребление алкоголя не только ускоряют старение кожи, лишая её естественной эластичности и блеска, но и вызывают неприятный запах. Поэтому мы призываем женщин отказаться от курения и алкоголя. Если же вам действительно не удастся избавиться от этих привычек, следует помнить, что после каждого употребления алкоголя или курения необходимо полоскать рот, а также регулярно посещать стоматологическую клинику для профессиональной чистки полости рта.

Проблема неприятного запаха из обуви решается относительно проще: достаточно следить за чистотой ног, правильно выбирать обувь и регулярно чистить её.

Как правило, следует выбирать обувь с хорошей воздухопроницаемостью, в которой ногам комфортно. Если вы носите кожаные туфли, рекомендуется использовать чистые и удобные стельки.

Одним словом, дамы должны уделять особое внимание личной гигиене в повседневной жизни: чистота и опрятность — это первый шаг к созданию прекрасного образа.

2. Как обрести ангельское лицо

Практически все женщины мечтают о «лице ангела и фигуре дьявола». Кожа лица имеет огромное значение для женщин. Она является символом женской молодости и красоты. Помочь лицу выглядеть наилучшим образом — это самое разумное, что вы можете сделать для себя, ведь чистая и здоровая кожа повышает вашу уверенность в себе и укрепляет самоуважение. Однако, поскольку кожа лица постоянно подвергается воздействию внешней среды, на нём раньше, чем на других частях тела, появляются следы старения, а правильный уход, как доказано, помогает коже выглядеть и ощущаться моложе.

1. Методы коррекции овала лица

Основой лица является его контур, то есть форма лица. Когда вы смотрите на свою фигуру лица в зеркале, вы, возможно, не знаете, к какому типу она относится. Чтобы избежать заблуждений, вызванных личными субъективными предпочтениями, попробуйте потрогать лицо руками, чтобы почувствовать форму мышц и костей и обнаружить черты лица, на которые раньше не обращали внимания. Различные типы лица создают совершенно разные интуитивные впечатления — например, довольно широкое лицо вряд ли сможет выглядеть нежным. Древняя китайская наука о лицевых чертах основана на оценке характера и судьбы человека по форме черт лица и костной структуре. Если вы сможете точно определить особенности своей формы лица и черты характера, а также гармонично подобрать общий образ с учетом этих особенностей, вы сможете сформировать свой уникальный стиль, который придаст вам больше индивидуальности и очарования. Давайте попробуем проанализировать различные формы лица:

(1) Лицо с высокими скулами, придающее экзотический вид

При неправильном подборе образа такая выразительная форма лица может легко выглядеть вульгарно. Поэтому женщинам с высокими скулами следует уделять особое внимание технике подбора образа, чтобы подчеркнуть современность черт лица.

Попытки скрыть выпуклые скулы с помощью прически не принесут желаемого результата. Следует выбирать легкие и модные прически, избегая тяжелых и сложных укладок.

Обратите внимание на использование эффекта теней, чтобы смягчить резкость скул: под скулами можно нанести тональный крем чуть более светлого оттенка. Брови можно нарисовать тонкими и поднятыми вверх, чтобы подчеркнуть остроту взгляда.

Женщинам с таким типом лица больше подходят зрелые и уютные наряды. Можно выбрать шаль в экзотическом стиле, чтобы добавить нотку индивидуальности. Однако акценты должны быть лаконичными и оригинальными, чтобы не выглядеть банально.

(2) Милое и здоровое круглое лицо

Женщины с круглым лицом легко производят впечатление милых и приветливых, но им нелегко создать образ зрелой и элегантной женщины. Поэтому ключ к красоте для обладательниц круглого лица заключается в том, чтобы скрыть или смягчить слишком округлые черты лица, а в одежде и манере поведения подчеркнуть элегантность и зрелость.

Следует уделить внимание контурам лица: лоб должен выглядеть свежо и просто, но не должен быть полностью открыт. Можно выбрать прическу с пробором посередине или в соотношении 3:7, чтобы волосы естественно спадали и закрывали слишком широкие стороны лица, визуально удлиняя его. Объемные кудрявые волосы не подходят для круглого лица.

Слишком светлый тон тонального крема не подходит женщинам с круглым лицом; более подходящим будет тональный крем розовых оттенков. Форма бровей должна быть довольно широкой и лаконичной.

Выбирайте одежду лаконичного фасона, подчеркивающую зрелость и изящество; украшения также должны быть простыми и изысканными, избегайте висящих милых безделушек. Рубашки в контрастную и свежую полоску помогут женщинам с круглым лицом выглядеть рационально и достойно.

(3) Длинное лицо, олицетворяющее зрелость и мудрость

Женщины с удлинённым лицом выглядят рассудительными, глубокими и мудрыми, но могут легко произвести впечатление пожилых и высокомерных. Поэтому при подборе образа следует уметь подчеркивать живой и лёгкий стиль, а также мягкую женственность.

Можно использовать челку, чтобы прикрыть лоб и создать визуальный эффект укорочения лица. Также можно использовать изящные украшения для волос, ленты и т. п., чтобы добавить женской нежности. Волосы на макушке следует укладывать ровно, так как причёска с высоким верхом сделает лицо ещё длиннее. Женщинам с длинным лицом лучше выбирать объёмные причёски, а прямые волосы, как «лапша в бульоне», — не лучший выбор.

Если вы хотите подчеркнуть свою зрелость, выбирайте тени для век в коричневых или золотистых оттенках. Брови следует рисовать немного удлинёнными, а тени на внешнем углу глаза наносить более интенсивно, чтобы лицо казалось шире. Деловые костюмы очень подходят женщинам с длинным лицом, но чтобы избежать чрезмерной однообразия и строгости, можно дополнить образ шарфом или брошью, что придаст образу модный и мягкий вид. Элегантные длинные юбки и трикотажные кардиганы в розовых тонах могут придать женщинам с удлинённым лицом дополнительную женственность и нежность.

(4) Строгое и классическое лицо в форме гусиного яйца

Лицо в форме гусиного яйца — полное и округлое — считается эталоном красоты, однако в наше время, когда ценится индивидуальность, такое сдержанное лицо может показаться слишком обычным и не произвести глубокого впечатления. Поэтому обладательницам такого лица следует уделять особое внимание подчеркиванию своей индивидуальности, стремясь выделиться из ряда «красивых» фарфоровых кукол.

Для такой формы лица подходит множество причёсок, но именно из-за этого бывает сложно определиться с выбором. Лучше всего выбрать причёску, которая не только в полной мере подчеркнет нежность лица, но и проявит индивидуальность, акцентируя объёмные черты лица; можно выбрать более модные оттенки. Чтобы выделить индивидуальность из общей массы, стоит уделить больше внимания макияжу. Обладательницам изящного лица в форме гусиного яйца идет любая одежда: как классическая, так и современная; даже в сочетании с модными аксессуарами их образ не будет выглядеть нелепо.

(5) Элегантное и современное квадратное лицо

Эта форма лица с чётко очерченными скулами выглядит очень современно и производит впечатление решительности. Она идеально сочетает в себе женственную нежность и сильный характер, но чтобы проявить такое же очарование, как у Софи Лоран, требуется высокое мастерство. Следует использовать укладку кончиков волос, чтобы уметь прикрыть лоб и боковые части лица; элегантная причёска с закрученными внутрь кончиками — отличный выбор. Нанесите на все лицо тональный крем, подходящий к вашему цвету кожи, и создайте тень на скулах с помощью тонального крема более темного оттенка. Подчеркните центральную и верхнюю части лица с помощью тонального крема более светлого оттенка. Если вы хотите подчеркнуть свою современную индивидуальность с помощью одежды, выберите модный облегающий костюм. Вы также можете продемонстрировать свою мягкую натуру с помощью одежды, полной женственности.

Поскольку лицо — это первое, на что обращают внимание многие люди, тщательный уход за ним, позволяющий раскрыть его лучшие черты, — это самое разумное, что вы можете сделать для себя.

Давайте рассмотрим основные этапы ухода за кожей лица

① Умывание: тщательно умойте лицо мягким мылом или гелем для умывания.

② Очищение: с помощью тонизирующего лосьона удалите омертвевшие клетки кожи, остатки мыла или очищающего средства.

③ Нанесение маски: равномерно нанесите тонкий слой маски на кожу лица, избегая области вокруг глаз, а затем расслабьтесь. Независимо от того, у вас жирная или сухая кожа, необходимо выбрать маску, состав которой наиболее подходит для вашего типа кожи, и оставить её на лице на 15–20 минут, стараясь как можно меньше говорить и не делать лишних мимических движений.

④ Паровая ванна для лица: используйте большую миску или ванну, наполненную горячей водой, чтобы раскрыть поры; в воду можно добавить травы: людям с нормальной кожей рекомендуется добавлять ромашку, с жирной — мяту, а с сухой — розмарин; затем соорудите над собой «палатку» из большого банного полотенца и посидите у воды 10–15 минут, чтобы поры раскрылись.

⑤ Ополаскивание лица: сначала ополосните лицо тёплой водой, а затем постепенно перейдите на ледяную воду, чтобы мягко очистить и закрыть поры (это очень важно, особенно тем, кто собирается выйти на улицу).

⑥ Увлажнение лица: массируйте лицо легким кремом или лосьоном, чтобы кожа впитала питательные вещества.

⑦ Улыбнитесь! Ваша кожа действительно чистая, а цвет лица просто великолепен!

Метод очищения с питанием

Очищение можно назвать первым элементом ухода за кожей. Представленный здесь метод очищения гарантирует сведение раздражения кожи к минимуму и обладает питательным эффектом.

Кожа — основа красоты, а уход за лицом занимает в ней чрезвычайно важное место; очищение лица — первый шаг в уходе за кожей.

Кожа лица подвергается воздействию воздуха, и загрязнения, пыль, бактерии и другие частицы, содержащиеся в воздухе, естественным образом оседают на её поверхности. В сочетании с собственными выделениями кожи — кожным салом, потом и отмершими клетками — эти факторы могут нарушать нормальные физиологические функции кожи и даже приводить к инфекциям и появлению таких кожных заболеваний, как акне. Таким образом, очищение кожи имеет огромное значение.

Цели очищения кожи в основном заключаются в следующем: удаление загрязнений и выделений с поверхности кожи, обеспечение беспрепятственного оттока секрета потовых и сальных желез, предотвращение бактериальных инфекций; расслабление и отдых кожи, что позволяет ей в полной мере проявлять свои физиологические функции и выглядеть молодой и полной жизненной силы; регулирование pH-уровня кожи, восстановление её нормального кислотно-щелочного баланса и защита кожи; подготовка кожи к дальнейшему уходу.

Помимо обычных методов очищения кожи, можно использовать питательные средства для умывания. К часто используемым питательным веществам относятся мёд, уксус, огурец, яйцо, кожура арбуза, помидор и мелкая соль.

(1) Мед: отфильтруйте крупные частицы из меда, нанесите небольшое количество на лицо и шею, слегка похлопывая ладонями для равномерного распределения; примерно через 10–20 минут смойте тёплой водой. Мед оказывает увлажняющее действие на кожу.

(2) Уксус: людям с огрубевшей кожей рекомендуется смешать уксус с глицерином в соотношении 1:5 и нанести смесь на кожу; кожа постепенно станет нежной и гладкой.

Каждый день после умывания моющим средством для лица промойте лицо водой с добавлением одной столовой ложки уксуса, а затем еще раз промойте чистой водой.

(3) Огурец: разрежьте огурец пополам и протрите им лицо; когда сок огурца высохнет, умойте лицо тёплой водой; этот метод помогает предотвратить появление морщин и разгладить уже имеющиеся.

(4) Яйцо: выделяйте на эту процедуру одну неделю в месяц. Каждое утро наносите на лицо белок (подходит для жирной кожи) или желток (подходит для сухой кожи) и массируйте кожу. После массажа дайте средству высохнуть на лице, а затем смойте тёплой водой. Продолжайте так в течение недели, и кожа станет нежной, гладкой и сияющей.

(5) Кожура арбуза: потрите кожу лица частью кожуры, ближайшей к мякоти; через несколько минут смойте чистой водой, а затем нанесите немного вяжущего крема — это поможет сохранить кожу нежной и белоснежной.

(6) Помидор: содержит очень много витаминов. Разомните его, процедите сок, добавьте немного мёда и нанесите на лицо. После того как помидорный сок высохнет, умойте лицо тёплой водой — кожа станет белой и нежной.

(7) Мелкая соль: смешайте 100 г мелкой соли, один куриный яичный белок, небольшое количество детского увлажняющего масла и две большие чайные ложки меда. Два-три раза в неделю аккуратно наносите эту смесь на щеки, массируя кожу пальцами круговыми движениями, а затем умойте лицо тёплой водой — это сделает кожу нежной и поможет предотвратить появление угрей.

3. Пусть ваши яркие глаза придадут вам безграничное очарование

Глаза — это зеркало души, но для женщин они также являются одним из главных источников неограниченного очарования, дополняющего их красоту. Однако, подвергаясь ежедневно воздействию солнечных лучей и борясь с ветром и дождем, они нуждаются в особом уходе. Ниже мы расскажем, как ухаживать за своими яркими глазами и защищать их:

1. Тёплые компрессы

Тёплые компрессы помогают снять усталость глаз и устранить темные круги под глазами. Можно использовать грелку или термостойкую бутылку, наполнив её горячей водой, обернув снаружи несколькими слоями марли и приложив непосредственно к глазам. Процедуру следует проводить по 20–30 минут 2–3 раза в день.

2. Холодная компресса

Холодная компресса помогает устранить красноту в глазах после бессонной ночи. Положите кубики льда в мешочек для льда (можно использовать грелку или резиновую перчатку), оберните его несколькими слоями марли и приложите непосредственно к коже в области, где требуется холодная компресса. Процедуру следует проводить по 15–20 минут 2–3 раза в день.

3. Молочная компресса

Молочная компресса помогает снять отечность вокруг глаз. Можно смочить ватный диск замороженным цельным молоком и приложить к глазам на 10 минут.

4. Лечебные компрессы

Натуральные травы китайской медицины всегда остаются лучшим выбором для ухода за глазами: они помогают снять усталость глаз, уменьшить отечность и улучшить кровообращение. Например, можно прикладывать к глазам измельченный картофель, завернутый в марлю; также можно использовать заваренные пакетики чая или ромашку, помещенную в марлевый мешочек. Если вы хотите еще больше позаботиться о своих глазах, можно приобрести готовые средства, например, маски для глаз, содержащие такие натуральные компоненты традиционной китайской медицины, как ромашка, женьшень, астрагал, дунгуй, алоэ, жемчуг, сандаловое дерево, фулин и цветочная пыльца. Благодаря улучшению микроциркуляции крови в области глаз эти средства помогут вам избавиться от мешков под глазами, темных кругов и усталости глаз.

5. Парение чаем

Парение глаз чайным паром помогает успокоить глаза, увлажнить глазные яблоки и защитить зрение. Заварите чай в чашке кипятком, слегка прикройте глаза и поднесите их к краю чашки, одновременно прикрывая чашку ладонями, чтобы пар не рассеивался слишком быстро. Если становится невыносимо, можно сделать небольшой перерыв, но время парения должно составлять около 10 минут. Делайте это регулярно, по крайней мере один раз в день.

6. Массаж глаз

Естественным образом закройте глаза, сожмите руки в кулаки, согните большие пальцы и слегка погладьте тыльной стороной больших пальцев верхние веки — по 10 раз в каждую сторону. Эту процедуру можно выполнять при появлении дискомфорта в области глаз, а также в качестве профилактики усталости глаз в повседневной жизни. Затем можно сжать конец бровей большим и указательным пальцами, резко отпустить, снова сжать и отпустить — повторить более десяти раз. Другой рукой одновременно поглаживайте волосы сзади головы вниз.

7. Расслабление

Несколько раз энергично потрите ладони друг о друга, а затем слегка согните пальцы и положите ладони на глаза. В темноте можно слегка приоткрыть глаза и удерживать эту позу в течение 10 минут. Как видите, глаза сразу же становятся более яркими.

Помимо ухода за кожей вокруг глаз, не стоит забывать и о макияже этой зоны. Как же сделать ваш взгляд по-настоящему неотразимым?

1. «Парад» инструментов для бровей

Как говорили древние: «Мастер, желающий хорошо выполнить работу, должен сначала заточить свои инструменты». Если девушка хочет создать идеальный макияж глаз, помимо полного набора косметических средств, ей обязательно понадобятся инструменты для макияжа. Сегодня давайте устроим настоящий «парад» различных инструментов для создания красивых глаз.

Если глаза — это окна души, то брови — это как мерцающая рама на этих окнах. То, как ухожены брови, не только меняет общее впечатление от макияжа, но и влияет на душевное состояние человека. Ниже представлены несколько инструментов, которые часто используются в повседневной жизни. Умеете ли вы ими свободно пользоваться?

(1) Пинцет для бровей

Существуют два вида пинцетов для бровей: автоматические и обычные. Автоматические пинцеты подходят для слишком густых бровей или для удаления волос на больших участках, а обычные — для повседневной коррекции. При коррекции бровей следует двигаться снизу вверх и изнутри наружу, натягивая кожу вокруг бровей пальцами, а затем выщипывать волоски по направлению их роста.

(2) Бритва для бровей

Для тех, у кого брови растут быстро или кому требуется удаление волос на большом участке, бритва для бровей станет настоящим помощником. Она позволяет удалить лишние волоски, не нарушая исходную форму бровей.

(3) Палетка для бровей

Для женщин, которые нечасто наносят макияж, случайное подкрашивание бровей часто сопровождается дрожанием рук и растерянностью. В этом случае палетка для бровей станет вашим лучшим выбором: благодаря её точному дизайну вы сможете добиться максимального результата с минимальными усилиями.

(4) Кисть для бровей

Сейчас самым популярным средством для рисования бровей является пудра для бровей, поэтому кисть для пудры, естественно, стала хитом продаж.

2. Форма бровей и форма лица

Форма бровей, можно сказать, оказывает решающее влияние на красоту женщины. Правильно подобранная форма бровей способна мгновенно скорректировать недостатки овала лица и сделать ваш образ более привлекательным. Если вы не совсем довольны формой своего лица, попробуйте сменить причёску и подправить форму бровей — вы сразу же почувствуете, как ваш образ преобразился. Здесь мы отобрали четыре типа лица для демонстрации. Для каждого типа лица нарисованы две разные формы бровей для сравнения. Вы можете легко соотнести их со своим типом лица и посмотреть, какая форма бровей идеально подходит именно вам.

(1) Квадратная форма лица

Девушкам с квадратным лицом, желающим скорректировать его форму, стоит попробовать поднятые вверх брови. Такая форма бровей смягчает квадратные черты лица, а если брови расположены слишком близко друг к другу, лицо будет казаться ещё более квадратным.

Поднимающиеся брови — это высокий тип бровей с выраженной дугой, который как раз маскирует слегка строгие углы лица и, словно по волшебству, делает овал лица более округлым.

При рисовании бровей следует обратить внимание на то, что между бровями лучше сохранять небольшое расстояние: слишком близкое расположение бровей сделает черты лица слишком сконцентрированными, а квадратную форму лица — ещё больше и квадратнее.

Как нарисовать: Брови с поднятыми кончиками и естественной дугой выглядят выразительно и модно. Секрет рисования заключается в том, что при переходе от вершины к кончику линии нужно постепенно сужать и слегка поднимать вверх, следуя форме брови. Самая важная часть — вершина: с помощью карандаша для бровей обведите дугу вершины, чтобы сделать изгиб брови более объёмным.

(2) Перевернутый треугольник

Естественные брови выглядят дружелюбно, а поднятые — слишком строго.

Лицо в форме перевернутого треугольника с заостренным подбородком — самое удачное из всех проблемных типов лица, поскольку для него подходит относительно больше вариантов формы бровей.

Однако из-за того, что линии лица в форме перевернутого треугольника довольно прямые и резкие, поднятые брови могут сделать черты лица слишком суровыми, создавая впечатление недоступности. Естественные брови с лёгким изгибом смягчают линии лица и придают ему более мягкий вид.

Как нарисовать: плавная естественная дуга по всей длине брови, от начала до конца, — это и есть так называемая «естественная форма бровей». Поскольку у такой формы нет выраженного изгиба в середине или поднятых кончиков, при рисовании достаточно просто следовать линии роста волос, чтобы легко и естественно нарисовать брови.

(3) Удлиненное лицо

Лучше всего подойдут брови в виде одной линии, а от высоких бровей лучше отказаться.

Две прямые линии, идущие поперек лица, словно разделяющие его пополам, напротив, визуально уменьшают длину лица и придают щекам более округлые очертания.

Другой вариант — высокие брови с подчеркнутыми вершинами и высоким изгибом — хотя и модны, но визуально удлиняют лицо.

Как нарисовать: девушкам с ровными бровями без изгиба или с недостаточно высоким изгибом достаточно просто следовать естественной форме своих бровей — как правило, для создания прямых бровей не требуется значительных изменений.

(4) Круглое лицо

Высоко поднятые брови удлиняют лицо, а брови «одной линией» делают его более круглым.

Высокие брови в форме лука лучше всего подходят девушкам с круглым лицом: их высокий изгиб создает на круглом лице нужную дистанцию, благодаря чему черты лица не кажутся столь сконцентрированными, а само лицо визуально удлиняется.

Как создать: такие высокие брови с выраженным изгибом являются визитной карточкой многих супермоделей. Девушкам, у которых брови от природы расположены высоко, достаточно слегка подправить их, следуя естественной линии. Если у вас нет врождённого изгиба, полностью удалите заднюю часть бровей и, используя технику рисования, создайте модную форму, которой вы сможете гордиться.

3. Тушь для ресниц, делающая взгляд выразительнее

Чтобы глаза выглядели более бодрыми и яркими, нельзя обходиться без туши, но ресницы в уголках глаз и на кончиках век любят «шалить» — их всегда трудно прокрасить, что сказывается на общем эффекте макияжа глаз.

Следуйте 10 шагам, описанным ниже, и вы обнаружите, что ваши глаза еще никогда не были такими очаровательными!

(1) Сначала зажмите ресницы щипцами для ресниц, чтобы придать им изгиб, но на самом деле одного только щипца недостаточно для создания идеального изгиба.

(2) С помощью зажима для ресниц можно завить даже ресницы в уголках глаз и на внешних краях.

(3) Затем приступайте к нанесению базового макияжа: чтобы вии казались более длинными, равномерно нанесите небольшое количество фиксирующего средства для ресниц.

(4) На этом этапе ресницы уже стали загнутыми, и их фиксация в целом завершена.

(5) Наносить тушь, следует наносить её тонким слоем, медленно и постепенно, чтобы создать эффект разделённых ресниц.

(6) После того как первый слой туши высохнет, нанесите ещё один тонкий слой на центральную часть ресниц.

(7) Если у вас от природы двойное веко, ресницы с трудом сохраняют форму поднятого изгиба, поэтому лучше, пока тушь еще не высохла, использовать электрическую закрутку для ресниц, чтобы усилить их изгиб.

(8) Затем нанесите тушь на нижние ресницы, стараясь держать щеточку под прямым углом к ресницам.

(9) В заключение с помощью зажима для ресниц придайте нижним ресницам изгиб, сохраняя равновесие с верхними ресницами.

(10) Наконец-то готово! Получились глаза, красивые как у куклы, которые придают лицу особую бодрость.

4. Нанесение подводки

Это означает нанесение с помощью карандаша для глаз чёткой чёрной линии по краю верхнего и нижнего века, чтобы зрачок выглядел ярче и выразительнее; эту линию называют контуром глаз. Нанесение контура служит для украшения и выделения глаз, а также позволяет с помощью определённых приёмов скорректировать и изменить форму глаз. Если линия очертания глаз одинаковой длины, но в центральной части она нарисована толще, это визуально сокращает длину глаз и делает их больше; если же линию удлинить к внешнему углу, глаза будут казаться узкими и длинными — в этом и заключается секрет того, как сделать маленькие глаза визуально больше, а большие — меньше. С помощью подводки можно также выразить характер человека. Например, если акцент сделать на нижней линии, то есть нижняя линия будет толще верхней, то положение глаз опустится, и взгляд станет невинным и оживлённым; если же акцент сделать на верхней линии, положение глаз поднимется, и взгляд станет зрелым и уравновешенным. Разнообразные варианты подводки могут придать вам бесконечное очарование и шарм.

5. Растушёвка теней

Под тенями для век понимается нанесение и растушёвка цвета вокруг глаз в соответствии с индивидуальными предпочтениями. Растушёвка в основном производится на верхнем и нижнем веках, а также в области внутренних и внешних уголков глаз; многие предпочитают

использовать четыре цвета: красный, коричневый, синий и фиолетовый. Для обычной формы глаз следует наносить тени чуть темнее в области верхнего и нижнего век, чуть светлее — на внутренних и внешних уголках глаз, а в середине верхнего века и на бровной дуге — очень слегка, так чтобы цвет был едва заметным. Важно, чтобы оттенки были мягкими, их контраст — умеренным, а границы — незаметными, чтобы подчеркнуть объемность глаз.

Днём, при естественном освещении, можно использовать светло-персиковый или светло-коричневато-серый оттенок. Тем, у кого глазницы плоские, а переносица низкая, подойдут тени коричневого, фиолетового или сине-серого оттенков. Вечером, при мягком освещении, можно наносить тени чуть более ярко, но при этом следует уделять внимание переходам между оттенками и градиациям, избегая ровного нанесения.

Глаза — это свет души женщины, они выражают внутренний голос женщины и отражают её мудрость и культурность, поэтому вы должны беречь свои глаза так же, как бережете саму жизнь.

4. Пусть ваши губы будут нежными, как цветы

Люди часто используют выражение «вишневые губки», чтобы описать идеальные женские губы. Из этого описания мы можем извлечь как минимум три вывода: во-первых, красивые губы должны иметь форму вишни; во-вторых, они должны быть маленькими; в-третьих, они должны быть нежными и красными, как вишня.

Итак, как же сделать так, чтобы ваши нежные алые губы были свежими, как цветок?

1. Тщательный уход и забота

Подобно тому, как цветы нуждаются в солнечном свете и росе, красивые губы также требуют от вас ежедневного тщательного ухода и заботы. Самая распространённая проблема с губами — это сухость, и это одна из причин, по которой помада занимает столь большую долю рынка. Так как же научно обойтись с сухостью?

В повседневной жизни не облизывайте губы языком: это лишь временно увлажняет кожу, но впоследствии приводит к более серьезному шелушению и старению, разрушая красоту нежных губ и углубляя морщинки. Если вы чувствуете, что губы потрескались, воспользуйтесь следующими методами профилактики.

Способ первый: после умывания нанесите на губы толстый слой маслянистого средства, чтобы защитить кожу губ. Однако обязательно внимательно изучите состав такого средства — оно ни в коем случае не должно содержать фенола или карезола, иначе это приведет к обратному результату.

Способ второй: аккуратно удалите омертвевшие клетки кожи влажным полотенцем или очень мягкой зубной щеткой, а затем нанесите глубоко увлажняющий вазелин или оливковое масло, чтобы устранить сухость и шелушение кожи губ.

Способ третий: используйте увлажняющую помаду, содержащую антиоксиданты, такие как витамины А и Е, а также натуральные ингредиенты с увлажняющими и противовоспалительными свойствами, например, алоэ вера и мяту. Такая помада лучше удерживает влагу и увлажняет кожу губ.

2. Нарисуйте самую красивую розочку своей помадой

Многие женщины говорят, что если бы в этом мире остался только один косметический продукт, который они могли бы выбрать, они бы выбрали помаду, что свидетельствует о важности помады для женского лица.

Не стоит недооценивать одну помаду — она способна придать сияние даже самому безжизненному лицу. Многие женщины часто говорят: «Если в тот день я не накрашу губы, меня сразу спросят, не заболела ли я».

Один американский сайт, обратив внимание на растерянность и заблуждения американских женщин при выборе помады, специально пригласил известного визажиста Сандру

Хэмилл, чтобы она развеяла все сомнения и помогла дамам после короткого обучения стать настоящими экспертами по выбору помады. Давайте посмотрим, что она советует?

(1) Выбор цвета

Макияж губ очень важен. Цветные акценты на лице — это тени для век, румяна и губы, причём именно губы являются самой яркой частью лица. Цвет губ по своей природе преимущественно красный, но в зависимости от наполненности кровеносных сосудов он может иметь желтоватый или белесый оттенок. Различные оттенки помады создают о вас разное впечатление.

В розовой гамме есть оттенки, такие как нежно-розовый и розово-красный; эти цвета, как правило, яркие и передают девичью нежность или женственную роскошь; насыщенный красный с легким теплым оттенком создает ощущение здоровья; а если использовать более теплый оранжевый оттенок, можно произвести впечатление свежести и бодрости; а использование помады из коричневой гаммы создаст ощущение остроумия, модности, зрелости и солидности; конечно, можно использовать и помаду с сине-фиолетовым оттенком, но при неправильном подборе она может выглядеть скучно и холодно. В целом, яркие цвета создают эффект открытости, живости и позитива; темные оттенки помады, естественно, вызывают ощущение стабильности, элегантности и мудрости. На самом деле в повседневной жизни использование более естественных оттенков помады не только модно, но и вызывает у окружающих чувство комфорта. Слишком экстравагантные цвета, хотя и отличаются яркостью и красотой, не всегда гармонично смотрятся в офисной обстановке.

При выборе цвета помады также следует учитывать ситуацию и сочетание с оттенками одежды, а также учитывать оттенок кожи. Дамам с более светлой кожей, если они хотят выглядеть естественно, не следует выбирать слишком яркие цвета, такие как ярко-красный, который иногда может быть настолько ослепительным, что это становится невыносимым. Однако в некоторых случаях, например, на ужине или вечернем приеме, а также при сочетании с черно-белой одеждой, требуется более яркий и эффектный образ. Некоторым женщинам, у которых кожа от природы довольно бледная, следует с осторожностью подходить к использованию яркой помады; если результат не идеален, можно попробовать помаду чуть более светлого оттенка — это придаст образу модный вид и молодую энергию. У тех, у кого кожа имеет много румянца, использование сдержанной помады позволит особо выделить остальные черты лица, но при этом следует позаботиться о том, чтобы не создать впечатление утомлённости.

(2) Искусно подчеркните губы в зависимости от их формы

Нанося помаду, вы также можете выбирать подходящий оттенок и способ нанесения в зависимости от формы ваших губ, чтобы добиться идеального результата макияжа.

① Для полных губ

рекомендуется выбирать более яркие оттенки, например, насыщенный красный или розовый. При нанесении контурной линии можно слегка вывести контур губ за их пределы с помощью карандаша для губ, а изгиб нижней губы сделать более ровным — это создаст впечатление нежности и очарования.

② Для больших и пухлых губ

Лучше всего выбирать темно-красную помаду, так как она визуально уменьшает форму губ. При нанесении тонального крема сначала замажьте естественную линию губ, а затем с помощью карандаша для губ нарисуйте линию, слегка заходящую внутрь. Кроме того, в центре губ помаду следует наносить более густо.

③ Маленькие и тонкие губы

Цель макияжа — визуально увеличить и утолщить губы, чтобы сделать их более привлекательными. Можно выбрать помаду ярких оттенков, например, светло-оранжевого или розового. При нанесении контурного карандаша слегка расширьте контур губ наружу, а уголки губ слегка приподнимите вверх.

Для больших и тонких губ лучше выбирать помаду ярко-красного или кофейного оттенка. С помощью карандаша для губ можно визуально увеличить толщину губ и уменьшить их ширину.

Не следует выбирать помады с перламутровым или серебристым блеском.

④ Губы с приподнятыми уголками

Можно выбрать яркую помаду оранжевого или розового оттенка; при нанесении контурной линии верхнюю губу можно слегка сделать тоньше, а кончик губы дополнительно подчеркнуть линией, чтобы придать губам динамичность. Для губ с опущенными уголками нижнюю губу можно нарисовать более полной, сделав её толще ближе к уголкам, чтобы выровнять уголки и сформировать форму губ «тонкие сверху, толстые снизу», что создаст эффект нежной мягкости.

(3) Общая процедура нанесения помады

① Поскольку губы очень нежные, необходимо тщательно выполнить предварительные защитные меры, ни в коем случае не лениться, иначе губы легко станут сухими, морщинистыми и тусклыми. Для увлажнения и защиты губ обязательно нанесите сначала слой бальзама для губ, а затем приступайте к нанесению помады.

② Как и при нанесении теней для век, сначала обведите кончик верхней губы, затем нарисуйте контур средней части нижней губы, после чего соедините обе стороны верхней губы с кончиком, и, наконец, таким же образом завершите рисование нижней губы. После завершения контура губ можно закрасить область внутри контура. Некоторые наносят помаду прямо из тюбика, а другие, чтобы быть уверенными в результате, используют кисточку для губ.

Если у вас помада светлого оттенка, удобнее наносить её прямо губной кистью; если же оттенок яркий, лучше использовать контурный карандаш.

③ После нанесения помады нанесите тонкий слой блеска для губ, чтобы придать губам пухлый и блестящий вид.

В настоящее время в моде полные губы с нечётким контуром, так как многие женщины считают, что полные губы придают индивидуальность и выглядят сексуально. Конечно, это зависит от конкретного человека.

5. Придайте объём своим волосам

Каждая женщина мечтает о черных, блестящих волосах, но воздействие ветра и солнца, а также повседневные процедуры окрашивания и химической завивки наносят волосам ущерб. Без тщательного и бережного ухода обладать черными, шелковистыми волосами можно только в мечтах.

Внешний вид волос напрямую зависит от состояния их кортекса и кутикулы; если кортекс или кутикула повреждены, это непосредственно сказывается на здоровье волос. Так какие же волосы считаются здоровыми и красивыми?

1. Как выглядят здоровые волосы

У здоровых волос сухие кутикулы расположены в виде «черепицы на крыше», нормально отражают свет, выглядят гладкими и блестящими, на ощупь мягкие и гладкие, легко поддаются укладке.

2. Как выглядят поврежденные волосы

У поврежденных волос кутикулы больше не располагаются в виде «черепицы на крыше», на ощупь они грубые и даже спутываются в комочки, не могут равномерно отражать солнечный свет, из-за чего выглядят тусклыми; кроме того, их эластичность значительно снижается, они трудно поддаются укладке, а длительное повреждение может привести к появлению секущихся кончиков.

3. Каковы критерии здоровых и красивых волос

Волосы — это визитная карточка человека, отражающая его жизненную энергию и душевное состояние. Чистота — главное условие здоровья волос. Если не мыть волосы регу-

лярно, пыль, грязь и бактерии из воздуха очень легко прилипают к кожному себуму, из-за чего волосы не только выглядят грязными, тяжелыми и тусклыми, но и при ежедневном расчесывании могут повреждаться и выпадать.

Шелковистые волосы — здоровые и красивые волосы должны быть шелковистыми, не запутываться и легко расчесываться от корней до кончиков.

Блестящие волосы — помимо поддержания базовой чистоты, секрет блестящих волос заключается в регулярном увлажнении и питании. Лишенные питания волосы выглядят тусклыми и безжизненными.

Волосы без перхоти — перхоть — это самое досадное явление: белые хлопья на плечах, даже если волосы в остальном в порядке, значительно портят общий вид.

1. Определите тип волос и научитесь правильно за ними ухаживать

Чтобы иметь здоровые и красивые волосы, нам необходимо понимать особенности их структуры и освоить секреты ухода за ними.

Прежде всего, нам нужно определить, к какому типу относятся наши волосы. Определить тип волос несложно: ключевым фактором является количество выделяемого кожного сала.

(1) Сухие волосы

Волосы сухие, легко спутываются, выглядят безжизненными, кожа головы сухая, часто появляется перхоть. Причинами сухости волос являются недостаточная выработка кожного сала или недостаток влаги в кератине волос, а также частые окрашивания и химическая завивка при слишком высокой температуре. Советы по уходу:

- ① Используйте питательный шампунь, мыть волосы не нужно каждый день;
- ② Два раза в неделю делайте маски для волос;
- ③ Избегайте пребывания на солнце, используйте средства для ухода за волосами с солнцезащитными компонентами и увлажняющие средства.

(2) Нейтральный тип волос

Волосы мягкие, гладкие, блестящие, с нормальной секрецией кожного сала; ежедневная потеря волос составляет около тридцати, перхоть присутствует в небольшом количестве. Советы по уходу:

- ① Уделяйте внимание уходу за кожей головы: во время мытья головы чаще массируйте кожу головы, чтобы обеспечить хорошее кровообращение и доставку питательных веществ до кончиков волос;
- ② Регулярно подстригайте волосы, чтобы обеспечить им достаточное питание.
- ③ Чаще мойте голову.
- ④ Выбирайте шампуни, предназначенные для жирных волос.

(3) Жирные волосы

Волосы жирные; уже на следующий день после мытья у корней появляется жирный налет, а на коже головы скапливается толстый слой чешуек у корней, что часто вызывает зуд. Чрезмерная выработка кожного сала в большинстве случаев связана с гормональным дисбалансом, сильным стрессом, чрезмерным расчесыванием и частым употреблением жирной пищи. Советы по уходу:

- ① Уделяйте особое внимание очищению кожи головы;
- ② Не мойте голову слишком горячей водой, чтобы не стимулировать выделение кожного сала;
- ③ Кондиционер следует наносить только на длину волос, а не на кожу головы;
- ④ Не расчесывайте волосы слишком часто щеткой; лучше использовать расческу и расчесывать только сами пряди;

(4) Смешанный тип волос

Кожа головы жирная, но волосы сухие. Чаще всего это происходит у людей с жирной кожей головы, которые чрезмерно часто делают химическую завивку или окрашивают волосы,

а также неправильно ухаживают за ними, в результате чего волосы становятся сухими, а кожа головы остаётся жирной. Советы по уходу:

① Сосредоточьтесь на восстановлении волос, чтобы избежать появления секущихся кончиков и ломкости;

② Прекратите химическую завивку и окрашивание, подстригите сухие кончики, чтобы волосы могли восстановиться; ③ Используйте увлажняющий кондиционер, уделяйте внимание массажу головы;

④ скорректируйте рацион питания: сократите употребление жирной пищи и увеличьте количество продуктов, содержащих меланин.

2. Выберите удачную причёску

Короткие стрижки становятся всё более популярными: они не только просты в укладке и позволяют легко менять образ, но, главное, подходят женщинам всех возрастов. У молодых девушек короткие стрижки выглядят энергично и бодро, у женщин среднего возраста — деловито и изящно, а у пожилых — помогают обрести молодость. Популярные сегодня короткие стрижки подчеркивают индивидуальность и свободолюбие; динамичные и слегка растрепанные стрижки преодолевают возрастные границы и соответствуют суматошному ритму жизни современного человека. Женщины среднего возраста могут носить ещё более короткие стрижки, особенно стрижки «в стиле „стоячих волос“», которые придают образу свежесть и игривость; женщинам с морщинами такая стрижка помогает визуально «разгладить морщины» и придать лицу бодрость. Молодым людям причёска «стоячая» придаст ощущение бурной молодости. Короткая причёска «стоячая» короче традиционных коротких стрижек: пряди на лбу с помощью средств для укладки приподнимаются, создавая эффект «стоячих» волос. Она особенно подходит женщинам с маленьким лицом.

Ниже представлены несколько модных коротких причёсок для ознакомления:

(1) Короткий стрижка с рваными концами

Подходит молодым людям. Ровные короткие волосы следует по возможности подстричь по-локону, слегка придать им объём феном, нанести средства для укладки и придать форму руками — и вот, причёска, полная динамики, молодости и авангардности, готова. Эта причёска — самая короткая из всех модных на данный момент, уши полностью открыты. Однако она не подходит людям с слишком широким или полным лицом.

(2) Короткая причёска с завивкой

Подходит молодым людям, особенно тем, у кого мало волос, но кто хочет выглядеть более зрело. Можно использовать ручную завивку — такие локоны выглядят естественно, а завивка сосредоточена в верхней части головы. После завивки волосы становятся пышными и уложенными, что позволяет изменить обыденный вид лица, придать ему модный вид и повысить свою привлекательность. Людям с морщинами на лице эта причёска больше не подходит.

(3) Стрижка с подстрижкой

Сочетание стрижки и подравнивания придаёт короткой причёске ощущение плавности. Если специально выделить несколько прядей на лбу и окрасить их в жёлтый цвет, контраст между светлыми и тёмными участками, а также контуры причёски станут особенно чёткими, что придаст ей современный вид. Эта причёска в полной мере раскрывает деловой стиль и привлекательность офисных работников. Она отлично подходит женщинам в возрасте около тридцати лет.

(4) «Стоячая» причёска

Модным элементом является «стоящий» ряд «маленьких деревьев» на лбу, причём причёска уже достаточно короткая. Обычные женщины, возможно, не осмелятся подстричься так коротко, но на самом деле именно короткая стрижка омолаживает. Противодействуя силе тяжести, она как бы подтягивает вверх незаметно появляющиеся морщины на лице, выравнивая их и делая лицо более расслабленным и гладким.

(5) Короткая стрижка «обволакивающая»

Относительно короткая прическа, создающая очень женственный образ. Главное — мастерство парикмахера: верхняя часть должна быть выстрижена по дуге, а к низу волосы становятся всё более редкими, идеально обрамляя изящное лицо. Девушкам с спокойным характером или тем, кто хочет выглядеть более женственно, стоит обратить внимание на эту прическу.

(6) Короткая прическа с небольшим обволакиванием

Если на лице появились морщины или лицо выглядит полным, можно выбрать эту прическу. Волосы сзади облегают лицо небольшой дугой, уши остаются наполовину открытыми, волосы на висках по возможности зачесываются вперед, чтобы скрыть морщины; виски стригутся как можно короче, обнажая подбородок, что визуально уменьшает полноту лица.

Короткая стрижка — лучший способ скрыть возраст. Как только на лице появятся морщины или кожа начнёт провисать, даже если вы очень любите длинные волосы, придётся от них отказаться. Короткая стрижка поможет вам обрести молодость и уверенность в себе. Выбирая короткую стрижку, учитывайте форму лица: если у вас высокие скулы, можно рассмотреть вариант с химической завивкой, чтобы визуально приподнять макушку. Для лица в форме ореха можно рассмотреть вариант короткой прически, обрамляющей лицо, с увеличением объема волос в области подбородка; если лицо небольшое, самыми модными будут «стоячие» короткие стрижки. Для ухода за короткими волосами обязательно используйте средства для придания блеска, увлажняющие спреи и гели с жемчужными частицами — они помогут сделать прическу более блестящей.

Кроме того, для создания удачной прически, конечно, необходимы высокие навыки парикмахера, но в то же время она неразрывно связана с вашим предварительным участием. Вот три шага:

- Во-первых, соберите как можно больше фотографий причесок;
- во-вторых, выберите хороший салон;
- в-третьих, выберите хорошего парикмахера.

Существует множество способов определить, насколько хорош парикмахер. По его вкусу и отзывам друзей и коллег вы сможете составить о нём общее представление, но самое главное — это то, насколько хорошо он понимает вас. Сначала поговорите с парикмахером, покажите ему сохраненные фотографии причёсок и расскажите о своих идеях и пожеланиях. При этом обратите внимание: внимательно ли он вас слушает. Если он рассеян и рассматривает ваши волосы лишь как реквизит, с которым можно манипулировать, то лучше сразу встать и уйти.

Профессиональный парикмахер должен быть еще и наполовину психологом: он должен очень терпеливо выслушивать вас, подсказывать, какая прическа вам больше подходит, и, исходя из формы вашего лица и вашего типа внешности, объяснять, какие моменты нужно скорректировать. Конечно, чтобы парикмахер смог удовлетворить ваши ожидания уже при первой встрече, вам следует рассказать ему о своем реальном возрасте, профессии, увлечениях, о стиле и цвете большинства вашей одежды, а также о местах, где вы чаще всего бываете, и других деталях вашей жизни. Эта информация поможет парикмахеру систематизировать свои мысли и разработать прическу, которая будет вам подходить.

После достижения взаимного согласия большая часть вашей работы будет выполнена, и вы сможете с легкостью доверить оставшееся стилисту.

Напоследок напомним: на протяжении всего процесса стрижки вам необходимо полностью понимать замысел парикмахера и принципы построения прически, обращать внимание на его технику расчесывания волос, а также спросить о том, на что следует обратить внимание при уходе за волосами дома — все это является необходимым условием для получения идеальной прически.

3. Как сделать волосы красивее

Волосы — это проблема, которая волнует как мужчин, так и женщин. Мужчины боятся выпадения волос, а женщины уделяют особое внимание текстуре, цвету, причёске, а также мытью и окрашиванию волос.

(1) Неправильные представления и подходы

Зарубежные эксперты отмечают, что как у мужчин, так и у женщин существуют некоторые ошибочные представления и методы ухода за волосами. Например:

① Наносить шампунь прямо на волосы. Многие люди, чтобы упростить себе задачу, наносят шампунь прямо на волосы. Однако таким образом шампунь может скапливаться на определенных участках волос, что затрудняет его полное смывание. Лучше всего сначала налить шампунь на ладони, равномерно втереть его, а затем нанести на волосы, смоченные тёплой водой.

② Чесать голову ногтями во время мытья. Некоторые, чтобы избавиться от зуда, во время мытья головы усиленно чешут ее ногтями, стремясь к быстрому облегчению. На самом деле такой подход только стимулирует образование перхоти. Правильный способ — нежно массировать кожу головы подушечками пальцев: это не только устранил зуд, но и улучшит кровообращение.

③ Некоторые люди также привыкли тереть пряди волос друг о друга, что легко повреждает волосы. Лучше аккуратно поглаживать пряди пальцами по направлению роста, смывая грязную пену — волосы сами по себе станут чистыми.

④ Сушить волосы феном сразу после мытья. Использование фена сразу после мытья приводит к повреждению волос, появлению секущихся кончиков и сухости. Правильный способ заключается в том, чтобы сначала расчесать волосы расческой с широкими зубцами, а когда они полусухие, придать им форму с помощью фена. Некоторые считают, что фен высокой мощности — отличный инструмент для укладки, но на самом деле чем выше мощность фена, тем больше он повреждает волосы. Обычно для укладки лучше всего подходят фены мощностью от 500 до 700 Вт. При использовании лучше всего использовать насадку-диффузор, которая позволяет равномерно распределять поток тепла и не повреждает волосы.

⑤ Химическая завивка может изменить внешний вид волос плохого качества. Следует помнить, что при плохом качестве волос их поверхность становится пористой, и в этом случае химическая завивка может ещё больше повредить волосы.

Принцип химической завивки заключается в том, что сильнощелочной состав разрушает структуру волос, формируя новую причёску. Если делать химическую завивку при плохом состоянии волос, вред, наносимый составом, будет ещё больше.

⑥ Расколотые кончики волос достаточно просто обрезать. Обрезание расколотых кончиков позволяет лишь предотвратить их дальнейшее расщепление. Однако самый эффективный способ предотвратить расщепление волос — это поддерживать их здоровье: употреблять больше белка и витаминов, использовать питательные средства для ухода за волосами и регулярно проводить процедуры по уходу. Только так можно сохранить здоровье волос и предотвратить их расщепление.

⑦ Средства по уходу за волосами способствуют их росту. Люди часто ошибочно полагают, что средства для ухода за волосами, наносимые на волосы, способствуют их росту. Хотя использование шампуней и других средств по уходу за волосами влияет на их качество, они не оказывают никакого влияния на их рост. Дело в том, что после того, как волосы выросли из кожи головы, они теряют жизнеспособность, подобно ткани ногтей. Настоящим источником жизни является корневая часть волоса — это группа клеток, стимулирующая рост волос.

⑧ Желтизна волос — это врождённая особенность. Многие считают, что желтизна волос — это врождённая особенность, которую невозможно изменить. На самом деле, при условии правильного питания, а также избегая чрезмерного пребывания на солнце, химической завивки и окрашивания, цвет волос всё же можно улучшить. Ультрафиолетовые лучи солнца

разрушают меланин, содержащийся в кутикуле волоса, в результате чего волосы теряют цвет, становятся желтоватыми и тусклыми; сильнощелочные средства для химической завивки также разрушают структуру волоса, приводя к изменению его цвета. Поэтому ключ к предотвращению пожелтения волос заключается в том, чтобы избегать чрезмерного пребывания на солнце и химической завивки.

⑨ Расчесывание волос сто раз полезно для волос. Ежедневное умеренное расчесывание (30–40 раз) действительно полезно для волос: оно помогает придать им форму и удалить с поверхности пыль и отшелушившиеся чешуйки кожи головы. Однако не следует расчесывать волосы слишком сильно, так как это, напротив, может привести к их выпадению.

Если позволяют условия, перед расчесыванием лучше сначала разгладить пальцами спутанные пряди. Расчесывайте волосы не сразу от корней до кончиков, а начинайте примерно в 2 сантиметрах от кончиков. Только после того, как все запутывания будут распутаны, приступайте к расчесыванию от корней.

(2) Правильный уход

Волосы играют чрезвычайно важную роль в общем внешнем виде. Чистые и струящиеся волосы могут придать женщине тысячу оттенков очарования и миллион штрихов шарма. Уход за волосами следует начинать со следующего:

① Обеспечить достаточный сон. В жаркое время года сон может быть недостаточным или некачественным, что негативно сказывается на росте волос. Поэтому следует избегать переутомления и соблюдать баланс между работой и отдыхом.

② Увеличивайте потребление соответствующих питательных веществ. Волосы состоят из кератина, содержащего множество аминокислот; недоедание может привести к нарушению роста волос и ухудшению их качества. Поэтому следует употреблять больше продуктов с высоким содержанием белка, таких как рыба, мясо и молочные продукты.

③ Удаляйте пот и жирные загрязнения. Летом человек потеет больше, а выделение кожного сала усиливается, что также влияет на физиологический обмен веществ в волосах. Поэтому следует регулярно мыть голову, своевременно удаляя пот и жирные загрязнения, чтобы способствовать росту волос.

④ Заботиться о психическом здоровье. Выпадение волос неразрывно связано с психологическими факторами: перенапряжение мозга, раздражительность, беспокойство, тревога, депрессия и другие эмоциональные колебания могут усугубить состояние человека, страдающего от выпадения волос. Поэтому необходимо поддерживать спокойное и позитивное психологическое состояние.

⑤ Пройдите профессиональное лечение. Выпадение волос — это комплексный синдром, включающий физиологические, патологические и психологические причины. Для лечения выпадения волос необходимо выявить причины заболевания и разработать индивидуальный план лечения с учётом особенностей каждого пациента и характера симптомов.

⑥ Старайтесь как можно реже пользоваться феном. После мытья головы лучше давать волосам высохнуть естественным образом, по возможности реже или вовсе не используя фен для сушки волос.

⑦ Перед нанесением шампуня следует полностью намочить волосы — так они не будут так легко спутываться.

(8) Если у вас жирные волосы, можно использовать шампунь, предназначенный для жирных волос, но лучше применять его через раз, так как при каждом использовании он удаляет слишком много кожного сала, в результате чего волосы начинают самостоятельно вырабатывать его в большем количестве для восполнения потерь.

⑧ Если у вас наблюдаются признаки чувствительности кожи головы, выбирайте шампунь с как можно более простым составом, так как это снижает вероятность возникновения аллергических реакций.

⑨ Для борьбы с перхотью следует использовать шампунь с лечебным действием; однако как только ситуация будет взята под контроль, частоту применения такого шампуня следует сократить до одного раза в месяц.

⑩ Если ваши волосы изначально жирные, но после химической завивки или окрашивания стали сухими, выбирайте шампунь с учётом состояния корней, а кондиционер — с учётом состояния кончиков.

(12) Каждый раз при мытье головы делайте массаж кожи головы кончиками пальцев, но пальцы должны двигаться только вверх и вниз; круговые движения приведут к спутыванию волос.

(13) Не после каждого мытья головы требуется использовать кондиционер; лучше применять его только тогда, когда в этом действительно есть необходимость. Сухие, жесткие или подвергшиеся химической обработке волосы нуждаются в кондиционере после мытья, но для жирных волос достаточно одного-двух применений в месяц.

(14) Полотенце тоже может повредить волосы. Слишком сильное вытирание волос полотенцем после мытья может привести к огрубению кутикулы и даже к ломкости волос. Следует лишь слегка прижимать полотенце к волосам, чтобы впитать влагу, ни в коем случае не вытирать их с усилием.

(15) Перед мытьем головы, пока волосы ещё сухие, расчешите кожу головы расчёской или щёткой, чтобы удалить загрязнения с волос, но помните: не следует слишком сильно расчёсывать кожу головы.

(16) При использовании средств по уходу за волосами помните: все продукты, содержащие спирт, сушат волосы, поэтому лучше использовать их как можно реже.

(17) Если вам всё же необходимо сушить волосы феном, не сушите их до полного высыхания — как правило, достаточно высушить их на 80–90 %, иначе волосы станут сухими и жёсткими, а также будут легко ломаться.

(3) Питание — питание для волос

Как сделать волосы чёрными и блестящими? Просто следовать советам из телерекламы, используя тот или иной шампунь или питательный эликсир, этого недостаточно. Согласно традиционной теории китайской медицины и многолетней клинической практике, необходимо правильно подбирать диету, чтобы обеспечить волосам полноценное питание; одновременно следует проводить правильный массаж головы, улучшающий микроциркуляцию в волосах — только так вы сможете действительно сделать свои волосы чёрными и блестящими.

① Когда волосы сухие, желтоватые и тусклые. Согласно анализу содержания микроэлементов в таких волосах, причиной является недостаток аминокислот, железа, йода и кальция. В этом случае следует в умеренных количествах употреблять больше продуктов, богатых железом, йодом, кальцием, рибофлавином и аминокислотами. Например, в костях и свиных ребрышках содержится большое количество свободного кальция, легко усваиваемого организмом. Ежедневно выпивайте 1–3 миски бульона из костей или свиных ребрышек; придерживаясь этого режима в течение 10–20 дней, вы заметите постепенное улучшение состояния волос. Говяжья и свиная печень, а также грибы шиитакэ содержат высокий уровень рибофлавина.

Ежедневно употребляйте по 100 г говяжьей (или свиной) печени и грибов шиитакэ; через месяц вы заметите значительные изменения в состоянии волос. Наибольшее количество йода содержат натуральные морские продукты — ламинария и нори; ежедневно употребляйте их в небольших количествах (50–100 г), готовя суп или салат. Черный гриб содержит большое количество железа; ежедневно употребляйте 25 г черного гриба, и через месяц состояние ваших волос улучшится; ② При частом выпадении волос. Такая ситуация свидетельствует о дефиците в организме аминокислот, тиамина, никотиновой кислоты и других веществ, поэтому следует употреблять больше продуктов, богатых различными аминокислотами.

Арахис содержит большое количество аминокислот; его можно жарить или готовить арахисовое молоко. Если придерживаться этого режима в течение длительного времени, обязательно появятся положительные результаты. Различные свежие овощи (сельдерей, огурцы, зимняя дыня, баклажаны, кинза, лоза, помидоры, горькая дыня, китайская капуста, рапс, белокочанная капуста и т. д.) содержат большое количество различных аминокислот. Ежедневно следует употреблять не менее двух из перечисленных овощей в количестве 500 грамм. Кроме того, сердце, почки и нежирное мясо животных также содержат значительное количество аминокислот; при наличии возможности следует ежедневно употреблять 50–100 г этих продуктов. Только так волосы смогут получать необходимые питательные вещества в процессе роста и развития.

③ При преждевременном поседении волос. Согласно традиционной китайской медицине, это вызвано «жаром крови» в организме в сочетании с нарушением микроциркуляции в голове. Западная медицина же считает, что это связано с недостатком витамина С, лецитина и белков в организме. Поэтому в повседневной жизни следует употреблять больше продуктов, содержащих указанные вещества (100–150 г в день). Согласно результатам анализов, грецкие орехи, чёрный кунжут, соя, продукты из сои, рыба, креветки и красная фасоль содержат значительное количество этих веществ. Если придерживаться этого режима в течение длительного времени, ваши волосы постепенно станут чёрными.

④ Когда в волосах одновременно наблюдаются все три вышеупомянутых явления. Помимо того, что следует сознательно употреблять в пищу вышеперечисленные продукты, необходимо также научиться самостоятельно делать массаж головы. Краткое описание метода: По одному разу утром, в полдень и вечером, по 12 минут каждый раз. Перед массажем тщательно вымойте руки, затем потрите их друг о друга в течение 5 минут. Когда почувствуете тепло, крепко прижмите все десять пальцев к передней части головы и, выполняя вращательные движения, постепенно перемещайтесь назад к основанию шеи; повторите это 20 раз, пока не почувствуете легкое тепло и напряжение в голове. Если вы будете придерживаться этой процедуры в течение длительного времени, ваши волосы станут черными, блестящими и упругими.

Волосы — это второе лицо человека. Здоровые и блестящие волосы не только подчеркивают красоту красавиц, но и придают некоторую привлекательность обычным девушкам, поэтому тщательно ухаживайте за своими волосами, чтобы они стали ярким акцентом на лице!

6. Подберите правильные цвета в одежде

Как гласит пословица: «Человек — это одежда, а лошадь — седло». Умелое сочетание одежды и аксессуаров может усилить женское очарование. Так что же считается умелым сочетанием? Для этого вам нужно правильно подобрать цвета одежды, подходящие именно вам.

Любой наряд должен быть таким же естественным, как дыхание! Это обязательное правило для тех, кто глубоко разбирается в моде. Известная киноактриса Гун Ли говорит: «Мне нравится одеваться естественно и с достоинством, подчеркивая в непринужденности красоту молодости, фигуры и внутреннего очарования. В выборе цветов я предпочитаю красный, белый и черный. Что касается фасонов одежды, я стремлюсь к простоте, свежести и идеальной посадке». На моей одежде никогда нет лишних украшений, потому что я считаю, что мне не нужно чем-то прикрываться с помощью одежды.

Я также не гонюсь за модой, а выбираю только ту одежду, которая вызывает у меня определенные ощущения. Макияж — это, по сути, проявление вежливости, но он должен быть естественным. Мои критерии красоты — это естественность и здоровье.

Конечно, это всего лишь личное мнение звезды. Безупречная фигура — преимущество большинства людей, но здесь это не самое главное.

По-настоящему прочувствовать суть — это суметь уловить в этом четыре слова: «естественность» и «уверенность».

Понять себя нелегко. Однако только достигнув этого понимания, можно обрести «уверенность», а с уверенностью одеваться станет легко и непринужденно, и вы сможете выглядеть «естественно».

Поэтому перед выходом из дома обязательно спросите себя:

«Кем я сейчас являюсь? Студенткой или элегантной офисной работницей?»

«На какой по уровню вечеринку я иду — торжественную или неформальную?»

«Какое сейчас время года? Не будет ли мне немного холодно в платье с открытыми плечами?»

Перед лицом бесчисленного разнообразия модных нарядов, какой именно фасон и стиль позволят вам выглядеть наиболее красиво и очаровательно?

В жизни бывают люди, которые, независимо от того, какую дорогую и модную одежду они носят, всегда выглядят вульгарно, а есть те, кто даже в самой простой и скромной одежде способен проявить очаровательную, неземную красоту. Причина заключается в том, что ключевую роль играет культурный уровень, темперамент и стиль человека, а также то, как он подбирает и сочетает одежду, и какое значение вкладывает в свой образ.

«Хармония образа» — это состояние эстетической красоты, состоящее из художественного замысла и изящества одежды, которое проявляется в взаимодействии и единстве таких факторов, как цвет, фасон и фактура одежды, а также культурный уровень, духовный облик, манера ношения и обстановка, в которой она носится.

Даже одна и та же кипа на одних дамах может излучать элегантность и роскошь, а на других — выглядеть напыщенно и вульгарно. Дело в том, что, будучи средством передачи невербальной информации, одежда в процессе формирования образа человека способна сливать в одно целое темперамент того, кто её носит, заново формируя красоту формы одежды и создавая новый образ того, кто её носит.

Пара облегающих джинсов индигового цвета, сине-белая джинсовая рубашка в сочетании с жилетками различной фактуры и фасонов — эта вечная студенческая мода демонстрирует их собственный юношеский шарм. Длинные платья и короткие юбки сдержанных оттенков, чулки и кожаные туфли придают красавицам-офисным работникам, активно участвующим в общественной жизни, образ деловых и опытных женщин, обладающих потрясающей харизмой... Одежда как вид культуры создает красоту формы, а как многогранное отражение социальной психологии — красоту состояния, выражаемую через художественный замысел и особый шарм.

Материальная мода способна трогать потребителей только благодаря тому, что за ней стоит глубокий и весомый культурный фундамент. Западное движение и восточное спокойствие, древняя постоянство и современная изменчивость — роскошная мода всегда сшита из бесчисленных таких «кодов». Без эстетического зрелости и культурного насыщения как можно понять всю красоту этих великолепных нарядов?

Когда некоторые девушки, не умея искусно скрыть короткие кривые ноги и полные ягодицы с помощью одежды, упорно носят обтягивающие брюки; когда некоторые знаменитости и художники, надев свитера с круглым вырезом, отправляются на торжественные мероприятия с видом, будто смотрят на всех свысока; когда некоторые чиновники в костюмах и туфлях посещают бедные и отдалённые деревни, чтобы поинтересоваться жизнью бедняков; когда некоторые школьники сидят в классе в костюмах и галстуках, стремясь к поверхностной зрелости с помощью традиционных костюмов и юбок, кто скажет, что это не является проявлением культурной бедности и незрелости? Будучи глубоким и сложным отражением духовной, культурной и психологической сущности, одежда, не гармонирующая с воспитанностью, темпераментом и культурным смыслом человека, носящего её, не позволяет ему передать окружающим

свой социальный статус, профессию, политические убеждения и взгляды, социальную ответственность, экономическое положение, культурный уровень и индивидуальность, что приводит к тому, что «одежда» не оправдывает ожиданий.

Мода, глубоко укоренившаяся в культурных формах эпохи, определяет, что культурный уровень и манеры человека, носящего одежду, могут придать ей дополнительный блеск, создать разнообразные художественные эффекты и повысить её ценность. Поэтому при выборе модной одежды, если понять её дух и изящество, несложно найти то, что позволит вам выглядеть элегантно, красиво и очаровательно.

Корректировать недостатки фигуры, подчеркивать достоинства и скрывать недостатки — вот главная функция красивой одежды. Тем, у кого широкие бедра и короткие ноги, следует носить прямые брюки длиной до верха обуви, чтобы создать иллюзию более длинных ног, а обладательницам стройных ног с плавными изгибами стоит выбирать ультракороткие юбки и облегающие шорты, чтобы в полной мере продемонстрировать их красоту.

Правильное выражение своего характера и статуса, демонстрация собственного шарма — вот главный критерий при выборе одежды.

Если юная девушка пытается выглядеть как благородная молодая жена, она демонстрирует лишь некоторую поверхностность, теряя при этом бесценную молодость.

Умение гармонично подчеркивать индивидуальность в зависимости от обстановки и случая — ключ к красоте одежды и этикета. Использование одежды для коррекции фигуры и выражения индивидуального стиля — лишь один из аспектов зрелой культуры одежды; только когда ваш наряд соответствует обстановке и случаю, в которых вы находитесь, можно по-настоящему проявить красоту, заключенную в изяществе одежды. Многие люди, вращающиеся в кругах высокого общества, часто беспокоятся о том, что их гардероб недостаточно разнообразен или не соответствует самым высоким стандартам, но в обществе важен человек, а не дорогая одежда из модных бутиков.

Каждый элемент одежды — от полы до воротника — отражает дух и облик эпохи. Чтобы выглядеть еще красивее и очаровательнее, в первую очередь нужно обрести эту «харизму» — модный наряд, который нравится всем и принадлежит только вам, это наряд, который не подешевеет с сменой сезона и не поблекнет с течением времени; он станет самым красивым нарядом в вашей жизни, который невозможно приобрести за деньги.

Когда женщина находит одежду, соответствующую её характеру и вкусу, следующим шагом становится умелое подчеркивание себя в рамках этого стиля: бежевый, серый, нежно-розовый, нежный желтый — за исключением черного, который является таинственным оружием, подходящим каждой женщине, — будь то колышущееся длинное платье или весенние шорты. В некотором смысле судить о человеке по одежде и внешнему виду — очень поверхностно, ведь по-настоящему важны не ее внешность, а ее способности. Но в любом случае, уместный и стильный наряд заставит окружающих остановиться, чтобы полюбоваться вашим неповторимым шармом.

7. Яркие цвета, которые не перестанут удивлять офисных работников

Умение с помощью одежды создать образ деловой женщины, вызывающей доверие и демонстрирующей профессионализм, — это первый шаг к тому, чтобы завоевать профессиональное признание в офисной среде. Возможно, вы этого не осознаете, но одежда — это самый поверхностный и очевидный эскиз вашего образа.

Быть деловой женщиной, возможно, означает, что в рабочее время вам придется отказаться от одежды, наиболее подходящей вашему настроению и характеру, отказаться от сексуальных и модных тенденций рынка и вписаться в рамки, соответствующие общепринятым стандартам моды и профессиональным требованиям. Опыт работы показывает, что если женщина хочет как можно скорее войти в управленческую иерархию и добиться успеха в карьере, то в вопросах одежды абсолютно необходимо следовать определенным правилам. Но нужно

помнить одно: успешная карьера ни в коем случае не достигается за счет экстравагантной одежды, призванной произвести впечатление.

Вот один типичный пример: одна сотрудница, специалист по финансам и налогам, имела отличное образование, часто давала клиентам ценные рекомендации и всегда отлично проявляла себя в компании. Однако когда она приезжала в компанию клиента для оказания услуг, руководитель той стороны не придавал большого значения её рекомендациям, и у неё не было возможности проявить свои способности. Один мастер моды обнаружил у этой специалистки по финансам и налогам явные недостатки в одежде: ей 26 лет, рост 147 см, вес 43 кг, она выглядит сообразительной и милой, любит носить детскую одежду, как маленькая девочка, и её внешний вид сильно не соответствует той работе, которой она занимается.

У клиентов не возникало чувства уверенности и доверия к её рекомендациям, поэтому ей было трудно воплотить свои творческие идеи. Этот мастер моды посоветовал ей использовать одежду, чтобы подчеркнуть авторитет ученого-эксперта: носить темные костюмы в сочетании с контрастными блузками, шелковыми шарфами и шляпками с окантовкой, а также надевать очки в толстой черной оправе. Эксперт по финансам и налогам последовала этому совету, и в результате отношение клиентов к ней значительно изменилось. Вскоре она стала одним из директоров компании, что свидетельствует о том, насколько одежда и внешний вид определяют первое впечатление, которое вы производите на окружающих: уместный наряд помогает легко завоевать симпатию и доверие.

1. Как деловой женщине достойно продемонстрировать свою привлекательность, не вызывая при этом негативного впечатления? Вот несколько советов экспертов по подбору одежды, на которые стоит обратить внимание:

(1) Убедитесь, что вы полностью понимаете суть корпоративной культуры компании, чтобы ваш стиль одежды гармонировал с культурным контекстом компании. Это особенно важно в консервативных компаниях. Если вы пока не до конца понимаете корпоративную культуру, ориентируйтесь на опытных сотрудниц компании и спросите у них, как следует одеваться. Как правило, если одеваться чуть более консервативно, вы не прогадаете и не станете предметом обсуждений.

(2) Запаситесь несколькими деловыми костюмами. Вы не можете всегда выглядеть одинаково, поэтому количество костюмов должно быть достаточным, чтобы можно было создавать разнообразные комбинации. Также подготовьте соответствующие аксессуары, но ни в коем случае не переборщите с ними и не допускайте безвкусицы.

(3) В любой ситуации уместно выглядеть изысканно: не позволяйте неудачным фасонам, неаккуратному пошиву и некачественным тканям испортить ваш имидж. Изысканный образ позволит в полной мере раскрыть вашу индивидуальность и шарм.

(4) Не носите одежду, не подходящую к случаю. Даже если у вас есть сильное желание надеть платье на бретельках или топ без рукавов, сдержите себя, поскольку такая одежда с большой вероятностью может выдать ваши скрытые эмоции или даже вашу слабость, а также создать у коллег и начальства впечатление, что вы не достаточно компетентны.

(5) Если ваш начальник — женщина, ваш единственный принцип заключается в том, чтобы в одежде немного уступать ей, по крайней мере, по качеству тканей. Молодость и дорогая одежда подчиненной того же пола могут вызвать у вашего начальника неприятные ощущения — на самом деле она очень хочет выделяться и в этом плане, и вы не должны быть настолько красивой, чтобы «затмить начальника».

(6) Если ваша одежда уже вышла из моды, избавьтесь от неё. Коллеги могут ассоциировать вас с отсталостью, консерватизмом и неспособностью к инновациям. Поэтому регулярно читайте модные журналы и следите за последними тенденциями, чтобы всегда добавлять в свой гардероб новые модные элементы и демонстрировать стремление к прогрессу и творческий образ, но обязательно соблюдайте меру.

На рабочем месте лучшее правило в одежде — это золотая середина: не позволять окружающим с первого взгляда обращать внимание на то, что мы надето, но при этом сразу давать понять, что мы заслуживаем доверия, умны, деловиты, являемся хорошими коллегами с отличным духом сотрудничества и перспективными подчинёнными, которых необходимо поощрять в соответствии с обстоятельствами. Такая одежда соответствует ситуации и отвечает требованиям работы. Ни в коем случае нельзя появляться в офисе в образе эксцентричного индивидуалиста или старомодного консерватора — это крайне невежливо и может негативно сказаться на вашей работе.

2. Цвета в офисе

Только те цвета, которые подходят именно вам, являются красивыми и оказывают положительное психологическое воздействие, подчеркивая вашу привлекательность. Итак, как вам, как деловой женщине, сделать свою офисную жизнь столь же яркой и очаровательной? Все зависит от вашего умения выбирать цвета и сочетать их.

Здесь мы представим несколько распространенных сочетаний, которые позволят вам сохранить солидность и при этом с элегантностью появляться в престижных офисных зданиях.

(1) Стиль цвета слоновой кости: аристократический шарм

Белый — это вечный основной цвет лета. По сравнению с чистым белым, цвет слоновой кости лучше поглощает свет и обладает более сильным блеском, что позволяет лучше подчеркнуть изысканный и очаровательный облик. Цвет слоновой кости сияет жемчужным блеском и выглядит более аристократично, чем обычный белый. Лучше всего сочетать его с одеждой чистых оттенков, таких как бежевый или коричневый. Его легко спутать с молочно-белым, абрикосово-белым и дымчато-белым. Молочно-белый выглядит недостаточно блестящим и обладает более высокой светопоглощающей способностью; абрикосово-белый имеет легкий оттенок бежевого, его цвет не столь чист; дымчато-белый под светом всегда производит впечатление сероватого, словно белый цвет окутан слоем очень тонкого дыма.

(2) Жизнь в коричневых тонах: не идти на компромиссы

Чайный цвет дарит ощущение тепла, словно чашка только что заваренного, ещё дымящегося чая, привнося страсть в спокойную рабочую атмосферу. В то же время, поскольку чайный цвет нелегко сочетать с такими лёгкими оттенками, как розовый, небесно-голубой, зелёный и светло-жёлтый, он отражает несклонность к компромиссам, присущую женщинам-офисным работникам.

Чайный и кофейный цвета относятся к одной цветовой гамме: они теплые, солидные и элегантные. При создании полного образа следует обратить внимание на вариации оттенков в отдельных деталях, например, с помощью металлического блеска броши или ремня можно повысить яркость всего наряда; при сочетании с другими цветами можно смело использовать оттенки из той же гаммы: бежевый, песочный, хаки и кофейный. Чайный цвет легко спутать с кофейным: если поместить их рядом под светом, можно заметить, что чайный оттенок имеет зеленоватый оттенок, а кофейный — черноватый.

(3) Кофейный цвет в повседневной жизни: деловитость и сдержанность

Кофейная одежда — это классика офисного стиля, а её глубина и солидность всегда привлекали многих женщин-офисных работниц. Кофейный — это простой цвет, поэтому лучше всего выбирать одежду из одной цветовой гаммы; такой наряд подчеркнет деловой образ женщины-офисной работницы.

(4) Бежевый образ: прозрачность без строгости

Бледно-бежевый цвет, благодаря своему чистому, прозрачному и нежному характеру, поднимает сексуальность и вдохновение офисных работниц на один уровень. Бледно-бежевый цвет мягкий и выразительный; в качестве офисной одежды он, с одной стороны, раскрывает женскую сексуальность и мягкость, а с другой — демонстрирует ум и внимательность. Диапазон сочетаний бледно-бежевого цвета очень широк: в сочетании с яркими цветами он

может служить переходным элементом, а в сочетании с нейтральными цветами — осветляющим. Бежевый цвет легко спутать с песочным и хаки. Песочный цвет под светом приобретает золотистый оттенок с металлическим блеском, а хаки под светом выглядит скорее как светло-коричневый.

3. Памятка по подбору костюмов

Для деловой женщины в рабочее время предпочтительны костюмы или сочетание блузки и юбки. Однако из-за специфического назначения этой одежды она часто выглядит слишком строго. Изучив принципы цветового сочетания костюмов, давайте посмотрим, как придать костюму больше динамики.

Костюм обладает такими преимуществами, как элегантность, солидность и простота ношения, но для повышения его универсальности можно поэкспериментировать с тем, что надевать под него. Например, качественная трикотажная майка без рукавов, яркий шелковый шарф или блузка с оборками могут придать костюму «внутреннюю изюминку» и сделать образ более интересным. Те, кто умеет «разделять» костюм на отдельные элементы, могут значительно повысить его практическую ценность. Например, можно сочетать жакет из костюма с юбкой средней длины того же оттенка или универсального цвета, такого как черный, а юбку или брюки из костюма — с майкой без рукавов и накидкой, и вы сможете отправиться с работы прямо на вечеринку.

Хотя хороший костюм действительно стоит недешево, это именно та одежда, по которой с первого взгляда можно судить о человеке, поэтому инвестиции в качественный костюм оправдывают себя. Недорогие костюмы могут иметь неплохую фасонную линию, но их внутреннее качество — материал, качество пошива, детали — неизбежно будет значительно ниже: они легко теряют форму, не долговечны, и ношение такого костюма сразу же подрывает ваш имидж. Потратьте немного больше на качественный костюм, выберите классический фасон и подходящий вам цвет — как правило, его можно носить не менее трех лет, и он не выйдет из моды. Посчитайте, во сколько вам обойдется каждое ношение, и сравните с дешёвым костюмом, который придётся выбросить уже через год: какой из них выгоднее?

4. Прически для офисных работниц

Чтобы стать яркой, деловой, элегантной и энергичной офисной сотрудницей, прическа должна быть плавной, лаконичной, аккуратной, свежей и легко укладываемой. Конечно, от модных, романтических или вычурных причесок, которые можно увидеть на «рынке», лучше «с тяжёлым сердцем отказаться». Особенно не стоит пробовать прически с необычной формой, причудливые и экзотические, а также окрашивание волос в цвета, отличные от черного. Это совершенно не вписывается в атмосферу офиса. Однако, чтобы разбавить однообразную, скучную, мелочную и напряжённую рабочую атмосферу, можно чередовать различные варианты укладки — собирать волосы, завязывать их или оставлять распущенными — для создания разнообразного стиля, либо использовать повязки, заколки, резинки и тому подобные аксессуары, чтобы добавить очаровательных красок. Если укладка длинных волос отнимает много времени и сил, можно запастись увлажняющими средствами и пеной для волос, чтобы за минимальное время создать наиболее эффектный образ и превратиться в полную энергии, расслабленную и веселую офисную сотрудницу.

Кроме того, стоит обратить внимание на следующий момент: при расчесывании волос обязательно следите за тем, чтобы перхоть или выпавшие волосы не попали на воротник, чтобы избежать неловких ситуаций.

5. Полное руководство по выбору обуви для офисных работниц

Для деловой женщины обувь — это то, к чему нельзя относиться легкомысленно. Несмотря на небольшую площадь, обувь оказывает огромное влияние на общий образ. Уместная обувь сделает ваш элегантный образ безупречным. Соблюдайте следующие принципы, и вы будете выглядеть прекрасно с головы до ног.

(1) Комфорт превыше всего

Длительный рабочий день требует удобной и качественной обуви. Когда ноги больше не испытывают давления и стеснения, уверенность в себе возникает сама собой.

Лучше всего выбирать обувь во второй половине дня, так как к этому времени ноги немного отекают, и обувь, купленная в это время, будет сидеть наиболее комфортно.

При примерке доверяйте ощущениям «с первого шага»: обувь должна быть удобной и не давить.

(2) Отдавайте предпочтение нейтральным цветам

Обувь ни в коем случае не должна быть самым ярким элементом вашего образа. Нейтральные цвета (такие как черный, серый, бежевый, кофейный, землисто-желтый) сочетаются с одеждой большинства оттенков и всегда остаются лучшим выбором для работающих женщин.

(3) Отдавайте предпочтение натуральной коже

Обувь из «натуральной кожи» — с кожаным верхом, кожаной подкладкой и кожаной подошвой — несомненно является лучшим выбором для деловых женщин. Туфли из натуральной кожи впитывают пот, пропускают воздух, обладают хорошей эластичностью, обеспечивают ногам достаточное пространство для «дыхания», удобны и комфортны при ношении, а также выглядят очень престижно; их фасоны безусловно превосходят модели из ткани, искусственной кожи и других материалов.

(4) Сохранение идеальной формы

После напряженного дня на улице обувь неизбежно загрязняется. По возвращении домой следует немедленно очистить обувь, натереть ее кремом и вставить в нее колодки или газеты, чтобы сохранить форму.

Обувь из особых материалов требует особого ухода: например, замшевую обувь нельзя протирать влажной тряпкой, а следует чистить щеткой.

(5) Бережное отношение к любимой обуви

Обувь, как и человек, нуждается в отдыхе: не носите на работу одну и ту же пару каждый день; рекомендуется иметь как минимум 2–3 пары, чтобы чередовать их.

Если верх или каблук обуви изношены, немедленно позаботьтесь о ремонте или замене. Ни в коем случае не думайте, что длинные брюки или юбка смогут скрыть недостатки обуви. На самом деле, единственный человек, который не видит износа обуви, — это вы сами, а окружающие видят его «как на ладони»!

Поэтому кожаные туфли следует чаще полировать, загрязнённые места — сразу вытирать, а также приучитесь всегда носить с собой чулки, чтобы в любой момент заменить порванные.

8. Выбор подходящих аксессуаров

Ношение украшений уже давно стало популярным во всем мире и превратилось в модный тренд. Украшения различной формы могут придать человеку бодрость, гармоничность, красоту и дух современности. Правильно подобранные украшения способны подчеркнуть красоту внешности и придать ей дополнительную привлекательность.

1. Украшения — сверкающая искра, приносящая удачу

Украшения — это друзья женщины на всю жизнь. Пройдя через испытания временем и трудностями, именно украшения, сопровождающие женщину, сияют в темноте. Подобно путешественнику в летнюю ночь, который то и дело оглядывается на ту звезду в ночном небе, они мерцают у вас на шее и у ушей, шепча неизменные клятвы ночь за ночью. Сколько раз, пробуждаясь от сна, вы прикасались к своим украшениям и успокаивались, понимая, что прошлое все еще с вами.

Украшения прошли долгий путь от древней простоты, преодолев этапы простоты, изысканности, роскоши и романтики, и сегодня предстают перед нами в более повседневном облике. Сегодня женщины, носящие украшения, с большей уверенностью добиваются того,

чего хотят, позволяя украшениям увлечь себя в мир грез и встретить в жизни ещё одну струну нежности...

Украшения говорят линиями, цветами и формами, очень тонко выражая культурный багаж дизайнера — это своего рода поэтический язык.

Женщины испытывают к украшениям вечную, непреодолимую страсть, всегда с нетерпением ожидая следующего, ещё более прекрасного и трогательного. Обычно они не считают какое-то одно украшение лучшим — так же, как и в отношении одежды: любят новое и устают от старого, хотя, конечно, есть и те, кто любит новое, но не устает от старого.

За каждым украшением стоит своя история, по крайней мере, необычный душевный путь; оно запечатлевает и застывает в себе моменты из жизни женщины, достойные запоминания.

Украшения для женщин — то же, что автомобили для мужчин: они подразумевают определенный статус и положение в обществе. Во многих ситуациях вам не нужно открывать рот — украшения уже говорят за вас. Именно в этот момент проявляется их ценность.

В сфере ювелирных изделий предпочтения восточных и западных людей значительно различаются. Восточные люди отдают предпочтение нефриту, а западные — бриллиантам. Модные тенденции побуждают многих молодых людей начать носить ювелирные изделия. Завоевание симпатий молодой аудитории и демонстрация уникальной изобретательности дизайнеров стали ключевыми факторами конкуренции для нового поколения ювелирных дизайнеров. В эту эпоху стремления к изысканной жизни материальные вещи должны обладать гуманистическим духом.

(1) Кристально чистый нефрит

Нефрит особенно любим китайцами; считается, что он обладает духовной силой, способен отгонять зло, защищать человека и охранять дом, а также служит средством сохранения стоимости и предметом коллекционирования и ценителей. Нефрит создает ощущение богатства и утонченности.

Незабываемый нефрит идеально сочетается с китайским кипао: на фоне статичной одежды струится нескрываемое великолепие нефрита, словно чистый ручей в долине, скрытый под склонами гор, но все еще радостно журчащий.

Формы нефритовых украшений в большинстве случаев отличаются ярко выраженным национальным колоритом. «Консервативность» в данном случае создаёт эстетическое впечатление. Простота и естественность ещё лучше подчеркивают их древность и то, что с годами они становятся всё более ценными.

(2) Жемчуг

Жемчуг — один из самых древних драгоценных камней, не требующих огранки. В океане естественный жемчуг встречается крайне редко, а в пресной воде образуется пресноводный жемчуг.

При выборе жемчуга следует в первую очередь обращать внимание на его блеск, а уже потом — на цвет, форму, чистоту и размер.

Жемчуг олицетворяет классическую, сияющую красоту, обладает ярко выраженным китайским колоритом и прекрасно подходит к нежным и утонченным восточным женщинам, передавая живой и одухотворенный шарм молодой женственности.

(3) Рубин, подобный огню

Яркий и страстный рубин наделен людьми множеством значений: любовь, власть, статус, благородство — всё это неразрывно связано с рубином. Самым известным месторождением является район Могу в Мьянме, а рубины цвета «голубиной крови» пользуются наибольшим спросом во всём мире.

Будучи кристаллом оксида алюминия, он обладает твёрдостью 9 по шкале Мооса, уступая лишь алмазу. Высококачественные рубины весом более 10 карат являются ещё более ред-

кими и бесценными. Кроме того, в Таиланде добывают рубины довольно высокой чистоты, обычно имеющие темно-красный оттенок. На Шри-Ланке и в Мьянме добывают яркие и очаровательные рубины со звездообразным эффектом, который невозможно имитировать с помощью обычных искусственных камней.

(4) Яркие и незаурядные изумруды

Изумруды чаще всего оправляют в золото; сочетание нежно-желтого и сочно-зеленого цветов дарит ощущение бурной жизненной силы и буйной зелени. Изумруд олицетворяет вечную жизнь и верность, а также символизирует красоту природы и урожай. Люди верят, что он дарит влюбленным силу неизменной верности.

Изумруд — это разновидность берилла, также известная как «смарагд» или «люсонский», и его яркий зеленый цвет выделяет его среди множества других драгоценных камней. Наибольшую известность приобрели колумбийские изумруды, которые излучают особую мягкость и теплоту.

(5) Сапфир — символ меланхоличного настроения

В представлениях людей, когда речь заходит о глазах западных красавиц, часто упоминается сапфир, чье чарующее сияние будоражит воображение.

Синий — цвет моря и неба — несет в себе образы таинственности и меланхолии, окутанные легким ароматом. Синий — незаменимый цвет в жизни человека; его спокойствие и глубина придают жизни ощущение историчности.

Поэтому сапфир обладает врожденной таинственностью, и, нося его, вы становитесь величественными и мудрыми.

Сапфир, относящийся к классу корунда, наиболее известен тем, что добывается в Кашмире и Мьянме; «васильковый синий» считается его высшим сортом, а синий цвет второго сорта называется «королевским синим» и присущ высококачественным сапфирам из Мьянмы и Шри-Ланки.

(6) Блеск бриллианта

Ни одна женщина не может устоять перед очарованием бриллианта: его несокрушимость и гордая роскошь становятся ярким акцентом, который невозможно не заметить.

Бриллиант изначально представляет собой углерод, глубоко зарытый в недрах земли, который формировался в течение миллиардов лет. Ценные бриллианты отличаются безупречной белизной и отсутствием включений; те, что имеют оттенки синего, зеленого, красного, золотистого и розового, являются редкими и имеют высокую цену.

Для высококачественного бриллианта, помимо его собственных превосходных качеств, чрезвычайно важна огранка: мастерство ювелира позволяет маленькому бриллианту в полной мере раскрыть свой коэффициент преломления и сиять во всей красе.

(7) Чистое золото 999,9 пробы

В 1956 году компания «Чжоу Дафу» впервые ввела в оборот чистое золото 999,9 пробы, которое было утверждено в качестве стандарта пробы золота и стало гарантией доверия для покупателей ювелирных изделий из золота.

Китайцы, выражая поздравления и пожелания, любят говорить «золото и нефрит наполняют дом», а, побуждая к учебе, говорят: «В книгах — золотые дома», что свидетельствует о том, что золото обладает не только экономической ценностью, но и является символом благородства и счастья.

(8) Украшение, подчеркивающее моменты близости

Молодые женщины особенно любят ухаживать за своим лицом, однако если любительница красоты, нанося макияж на лицо, уделит внимание и украшению ушей, это, несомненно, придаст ей дополнительную привлекательность. Дамы: нанося пудру на лицо, следует нанести её и на уши. Так лицо и уши будут выглядеть как одно целое. Однако не следует наносить на уши слишком много пудры, иначе это приведёт к обратному результату. На уши можно не

только нанести пудру, но и немного румян, что придаст образу свежесть и живость, но не стоит «красить уши до корней».

Серьги — распространенный женский аксессуар, а также важный элемент украшения ушей и висков. Как правило, тем, у кого уши не слишком красивые, рекомендуется носить более крупные серьги, чтобы скрыть недостатки; можно также опустить волосы, чтобы уши были наполовину открыты, наполовину закрыты. Тем, у кого красивые уши, лучше носить висячие серьги, чтобы украшение не затмевало их красоту. Серьги не обязательно носить по одной на каждом ухе: можно надеть только одну; можно надеть две на одну сторону; одну можно надеть на ухо, а другую прикрепить к шляпе; если серьги имеют форму человечка, то, расположив их одну сверху, другую снизу, как в пирамиде, можно добиться по-настоящему изящного вида ушей и висков. Чтобы выглядеть изящно, нужно быть ловкой и оригинальной, а для этого требуется проявить изобретательность. Кто-то прикрепляет серьги к лацканам одежды, а серьги в виде пуговиц — к ушам; разве это не живо?

На ушах очень мило смотрятся серьги, состоящие из нескольких концентрических кругов, но если все они круглые, это может выглядеть скучно. Если же над висками небрежно закрепить две-три большие заколки, которые обычно используются для укладки волос, скучность исчезнет, и появится особый шарм. Однако нельзя забывать и о том, как уши гармонируют с лицом.

Например, людям с крупным лицом не следует носить круглые серьги, но можно выбрать более крупные серьги, плотно прилегающие к уху; также можно носить серьги треугольной формы, чтобы уменьшить ощущение ширины лица. Людям с маленьким лицом подходят серьги среднего размера, длина которых не превышает двух сантиметров от уха.

Людям с круглым лицом подходят длинные свисающие серьги квадратной или треугольной формы, которые визуально удлиняют лицо. Людям с длинным лицом лучше выбирать круглые серьги, плотно прилегающие к уху. Красота не заключается в дороговизне или роскоши. Поэтому серьги из пластика, искусственного камня, бамбука и дерева также могут подчеркнуть яркий шарм женщины.

Серьги и ожерелья находятся ближе всего к «лицу» красавицы, поэтому они не только могут непосредственно улучшить «общий образ», но и повлиять на восприятие лица!

Девушки же, как правило, хотят выглядеть изящно и утонченно, поэтому тонкие серебряные цепочки, небольшие жемчужные ожерелья, жемчужные серьги и серьги с небольшими украшениями — всё это «эффективные инструменты», которые помогут вам добавить себе очарования.

Конечно, образ в одежде тоже не должен быть слишком «крутым» или слишком «милым». Раз уж вы хотите создать образ утонченной красавицы, то мягкие ткани, слегка блестящие и простые фасоны помогут вам насладиться радостью быть «маленькой взрослой»!

Свежесть образа, которую можно легко создать, не обязательно ограничивается «цепочками»: одна или несколько веревок тоже могут стать отличным дополнением к образу, но при условии, что ваша одежда не будет слишком «обычной», иначе веревки останутся просто веревками!

Независимо от того, к какому типу и какому характеру относитесь, такие невероятно милые серьги и ожерелья можно смело и без опасений «использовать», ведь они не только доступны по цене, но и не сделают вас старше (серьги, правда, придают образу зрелости), не лишат вас свежести, а наоборот, добавят вам очков.

2. Шарф — вечнозелёная лиана, приносящая богатство на всю жизнь

Завязывая шарфы разных цветов и с разными узорами по-разному, а затем подбирая подходящую причёску и одежду, можно создавать необычные образы: то элегантные и изящные, то умиротворённые и скромные.

Однако многие люди всю жизнь носят шарфы только одним способом, полностью погрузившись в «жизнь без творчества», и это немного жаль! На самом деле, потратив всего немного времени и внимания, можно добиться совершенно иного, яркого образа, не так ли?

(1) Самый простой и базовый способ вязания

① Самый распространённый способ ношения, который особенно любят «хорошие девочки».

② Закиньте весь шарф назад — так он будет выглядеть более свежо и несложно!

③ Шарф перед шеей, завяжите нетугой узел — м-м-м! Выглядит довольно круто, правда?

④ Если шарф довольно толстый, а вы любите закидывать его полностью назад, можно просто завязать нетугой узел прямо на шее!

(2) Самые модные и разнообразные способы ношения

Достаньте шарф и попробуйте новые способы завязывания — вы увидите, как это увлекательно! Сначала проверьте: достаточно ли длинный и толстый ваш шарф? Слишком короткие или тонкие шарфы для этого не подойдут!

В продаже много шарфов с усовершенствованным дизайном, например, такие, которые можно обернуть вокруг шеи целиком. Они более узкие и тонкие, их можно надевать как угодно, и при этом они так же хорошо согревают. Такие шарфы идеально подходят тем, кто любит модные вещи, но не любит тяжести шарфа (и при этом боится холода).

3. Сумка — волшебный ящик, который всегда с вами

(1) Волшебная сумочка Ланны Макс

Церемония вручения премии «Оскар» — это не только самая привлекательная церемония награждения в мире, но и крупнейшее модное шоу. На фоне роскошных нарядов звезд в тот вечер особо выделяется очарование сумочек.

Дизайнер сумок Ланна Макс говорит: «Когда знаменитости выходят на красную ковровую дорожку с нашими сумочками, я просто не могу описать, какую гордость я испытываю в этот момент. Мы много лет трудились, чтобы этот день наступил, иногда работая до раннего утра. Но наши усилия оправдались».

На протяжении 12 лет Ланна демонстрировала уникальный вкус в выборе экзотических видов кожи для изготовления сумок. Она создает женские сумки из кожи экзотических животных с необычными оттенками: из кожи свежи, страуса и ящерицы она изготавливает сумки коричневого, серо-зелёного, бирюзового и оранжево-красного цветов. Такие необычные оттенки встречаются нечасто.

Уникальные цвета, тщательный подбор материалов — неудивительно, что знаменитости выбирают именно сумки Ланны Макс.

Ланна Маркс говорит: «Каждый человек уникален». На прошлой неделе мы создавали сумку для Линн Редгрейв. В жизни она еще красивее, чем в фильмах. Мы пили чай и беседовали; она хотела, чтобы ее сумка ярко контрастировала с ее безупречно скроенной одеждой и привлекала внимание. Поэтому мы создали для нее красную сумку из кожи крокодила. Она идеально отражает ее индивидуальность».

Сумки Линн Редгрейв отличаются практичностью, в то время как у других знаменитостей, похоже, необычный вкус.

Ланна говорит: «Иногда просто не верится, что люди носят с собой в сумках. Однажды я встретила знаменитость, у которой было множество маленьких пластиковых пакетиков, и ей понадобилась большая сумка с отделениями, чтобы их все поместить. Но в целом люди всегда выбирают сумки в зависимости от случая, назначения и своей индивидуальности».

К сожалению, самая важная клиентка Ланны уже ушла из жизни. После того как Ланна Макс создала для принцессы Дианы оригинальную сумочку, она стала её близкой подругой.

Ланна рассказывает: «Я перебрала сотни и тысячи сумок, потому что не хотела, чтобы сумочка принцессы Дианы повторяла чью-то другую. В итоге я создала для неё изящную

сумочку — небольшую, но в разложенном виде в неё помещались мобильный телефон и другие необходимые вещи. Сумочка имела чёткие очертания, была слегка удлинённой формы, роскошной и в то же время классической. Застежка сумочки расположена сверху, к ней прикреплен плечевой ремешок. Когда она впервые увидела эту сумочку, она воскликнула: «Боже мой, она такая же стройная, как и я». Мне тогда стало немного неловко, я даже покраснела. Я поняла, что она меня очень ценит».

Чтобы купить сумку от Lanna Mark, нужно обладать определёнными финансовыми возможностями, но не обязательно быть очень богатым. Некоторые сумки стоят недорого и являются отличным вложением средств.

(2) Сигналы любви на сумке

С приходом весны модницы ломают голову не только над тем, что надеть, но и над тем, какую сумку выбрать.

Одна французская компания, производящая сумки, провела психологический тест среди женщин, выбирающих сумки разных фасонов, и получила весьма интересные результаты:

Те, кто выбирает рюкзаки в стиле кэжуал: им нужны прочные и надёжные отношения; платоническая любовь для них невыносима, и только человек с финансовой стабильностью, способный обеспечить реальную жизнь, подходит для их стремлений.

Те, кто выбирает рюкзаки в стиле детских школьных рюкзаков: нуждаются в романтических отношениях, основанных на чистой дружбе; их возлюбленный должен уметь создавать романтическую атмосферу, чтобы построить доверительные отношения.

Те, кто выбрал рюкзак из нейлона: ей нужен партнер, с которым у неё будет душевное родство, общие идеалы и цели; она не любит узколобых партнеров, но всегда готова протянуть руку помощи тому, кто в ней нуждается.

Те, кто выбирает простую и элегантную сумку: ей нужен близкий человек, а не любовник; тот, кто её любит, должен научиться заботиться о ней и делать это искренне, потому что она — женщина, готовая отдать всё ради семьи и карьеры.

Те, кто выбирает сумку из лакированной кожи: их любовь разнообразна, полна доверия и идеалов; когда они не могут получить желаемое, они погружаются в мечты и не отказываются от романтических фантазий о любви.

Те, кто выбирает большую мягкую сумку: предпочитают беззаботную жизнь, отличаются широтой взглядов и не любят придирается к мелочам; любят детей больше, чем мужа.

Те, кто выбирает небольшую сумку с жесткой конструкцией: стремятся к консервативной, традиционной и дающей чувство безопасности семейной жизни, а не к романтической любви.

Те, кто выбирает рюкзак с длинными узкими лямками: эмоционально чуткие, выражают свои чувства мягко и деликатно, не склонны к переменам в чувствах, придерживаются взгляда на любовь как на верность до конца жизни.

Те, кто выбирает мягкую сумку-рюкзак: относятся к любви смело, но не умеют выражать свои чувства, не умеют говорить сладких слов, что создает определенные препятствия в развитии отношений; их избранник — смелый и инициативный человек.

Те, кто выбирает рюкзак в стиле деловой сумки: придерживаются традиционного и консервативного подхода к жизни, не спешат стремиться к воображаемым целям, имеют много идеалов и мечтаний, стремятся к счастью в жизни консервативным и стабильным образом. Верны в любви, эмоционально богаты, умеют вести домашнее хозяйство и управлять финансами.

От украшений до шарфов и до вашей сумки — все они являются вашими самыми верными и надежными спутниками. Когда вы устали, легкое прикосновение к цепочке на шее придаст вашему утомленному сердцу немного утешения; когда тебе холодно, развевающийся на холодном ветру шарф снимет с тебя часть дрожи и придаст тебе немного очарования; а

твоя сумка сделает твой образ разнообразным — то благородным, как у аристократки, то нежным, как у юной девушки; она, словно волшебная палочка, придаст твоему обыденному образу яркие штрихи.

Красивые украшения всегда способны преподнести тебе неожиданные сюрпризы. Если у тебя пока не так много украшений, поспеши выбрать несколько, чтобы твоя жизнь стала такой же яркой, как у других очаровательных женщин.

9. Как одеваться модной женщине

Женщины нового века уже не удовлетворяются традиционными представлениями об эстетике, а стремятся к совершенно новой, интеллектуальной красоте. Поэтому стремление к моде стало для женщин одной из самых важных тем. Так как же должна одеваться самая модная женщина?

На самом деле одежда — это лишь средство выражения индивидуального стиля. Достаточно следовать собственным принципам и варьировать образ в соответствии со своим статусом, чтобы получать удовольствие от ношения одежды. Однако является ли ношение одежды одного фасона и одного цвета каждый день проявлением индивидуального стиля? Нет, это не совсем верно.

1. Собственные эмоции и интеллект играют ключевую роль

Самое главное при выборе одежды — не пытаться намеренно подражать другим, а выбирать одежду в соответствии со своими эмоциями и интеллектом. Конечно, бывают и исключения. Например, секретарша директора одной радиостанции, господина Х, рассказывала, что он каждый день приходил на работу в одну и ту же одежду. Только после его смерти стало известно из уст его супруги, что у него было несколько комплектов абсолютно одинаковых костюмов, рубашек и галстуков. Неудивительно, что окружающие думали, будто он никогда не менял одежду. На самом деле г-н Х. стремился продемонстрировать свой индивидуальный стиль, однако этот способ оказался слишком ярким, слишком необычным и слишком однообразным.

2. Разумный подход к покупке одежды с учетом бюджета

Никто не может добиться впечатляющего внешнего вида, не потратив ни копейки. Но если приложить немного усилий, даже с небольшим бюджетом можно сделать свой наряд по-настоящему выдающимся и заставить окружающих по-новому взглянуть на вас.

Если ваш бюджет на одежду ограничен, лучше выбирать одежду сдержанных цветов — так вы сможете носить различные изысканные аксессуары, чтобы менять образ. Это гораздо практичнее, чем яркая одежда, которую после нескольких раз ношения все запомнят, и ее станет неудобно надевать снова. Особенно обратите внимание на то, что одежда должна быть качественной, а не многочисленной: вам достаточно нескольких предметов одежды для выхода из дома из хорошего материала и с подходящим кроем. Помните: лучше вложить деньги в несколько высококачественных вещей, чем покупать кучу вещей низкого качества. Не стоит терять голову от распродаж и скидок. На самом деле одежду из хороших тканей с идеальным кроем можно носить много лет. Если вы носите один высококачественный костюм три-четыре года, это равносильно покупке ещё одного костюма.

3. Место проведения мероприятия определяет стиль и этикет вашего наряда

Когда вы отдыхаете дома или занимаетесь домашними делами, лучше всего носить простую домашнюю одежду или рабочую форму, а для посещения вечеринок следует выбирать одежду для выхода. Посещение дневных мероприятий, таких как вечеринки, коктейльные приемы или концерты, требует более формального наряда, чем утром, однако все же не следует надевать одежду с блестящей или сверкающей поверхностью. На ужин, вечерний концерт, спектакль или танцевальное представление можно надеть одежду с золотыми или серебряными нитями. Такой наряд не только добавит торжественности атмосфере мероприятия, но и поможет погрузиться в особую атмосферу.

При участии в благотворительных распродажах или парковых праздниках можно носить одежду из тонких и мягких тканей, что особенно уместно летом.

Для пикника или поездки на природу рекомендуется надевать одежду из качественных, легких и простых тканей; если только речь не идет о зарубежной поездке, то можно носить даже вязаные свитера и джинсы.

Шорты рекомендуется носить летом дома, во время занятий спортом на открытом воздухе, на соревнованиях, а также на побережье или в бассейне.

Одежда для работы должна быть из тщательно подобранных, износостойких тканей, иметь подходящий крой и сдержанные, элегантные цвета, а также всегда находиться в хорошем состоянии.

Важно помнить: независимо от того, насколько вы придаете значение одежде, при её покупке необходимо учитывать своё финансовое положение и делать выбор разумно, в пределах своих возможностей. Ни в коем случае не следует поддаваться сиюминутному порыву или, когда у вас есть свободные средства, совершать массовые покупки, тратя слишком много денег на излишнее количество одежды. В итоге вы рискуете дойти до того, что вам перестанет нравиться любая одежда. Это не только приведёт к напрасной трате денег, но и не позволит достичь цели, которую вы преследуете в выборе одежды.

10. Очаровательная восточная женщина

Стать очаровательной женщиной — это вечная мечта каждой девушки. Однако сколько женщин с течением времени сохраняют свою молодость и красоту? Очень немногие, и председатель совета директоров компании «Jin Yuxi Cosmetics» Цзинь Юйси — одна из самых ярких представительниц этого числа.

Где бы ни появлялась Юйси, люди всегда видят в ней молодость, энергию и неотразимое очарование.

Это та самая «очаровательная восточная женщина», о которой писали бесчисленные СМИ.

В чём заключается очарование Yue-Sai?

Это всегда было не только загадкой, которую каждая женщина стремится разгадать, но и тем, что хотели бы понять многие мужчины.

Что мы видим в этой женщине, полной очарования и загадок? Элегантность, горячую искренность, женскую красоту, на которую можно смотреть бесконечно...

Как женщина, Юйси, без сомнения, обладает неотразимым шармом. Как предпринимательница, Юйси — настоящая успешная личность, ведь она не только построила собственную карьеру, но и воплотила в жизнь прекрасную мечту каждой женщины...

1. В мире нет некрасивых женщин, есть только те, кто не умеет себя украсить. В эту новую эпоху Юй Си считает, что современные женщины, если только они знают секреты укладки, макияжа и подбора одежды, могут не только стать успешными, но и обрести особый шарм и изюминку.

Она считает: в мире нет некрасивых женщин, есть только женщины, которые не умеют подбирать наряд.

Цзинь Юйси заметила, что в Китае многие работающие женщины, в том числе женщины-чиновницы, возможно, из-за традиционных привычек, чтобы подчеркнуть или соответствовать своему статусу, весь день выглядят очень строго: у них коротко подстриженные волосы, и они носят только одежду темно-синего, кофейного или серо-черного цвета. Такое представление устарело. Конечно, это не исключает того, что у них серьезный характер и им самим нравятся эти цвета.

Как же одеться уместно? По её мнению, ключевыми являются два момента:

(1) Соответствует ли ваша одежда вашей фигуре и статусу? Это требует от вас глубокого самопонимания: подбирайте наряд так, чтобы подчеркнуть достоинства и скрыть недостатки, чтобы выглядеть красивее и привлекательнее.

(2) Соответствует ли ваша одежда данному случаю? Например, если все одеты в повседневную одежду, а вы одна в вечернем платье, это будет неуместно.

2. Имидж — важный способ проявления женского очарования

Юй Си часто говорила: «Наша компания — это компания, занимающаяся имиджем. Одежда — это воплощение воспитанности и цивилизованности. Каждый человек в мелочах повседневной жизни демонстрирует цивилизованность и воспитанность, а также свое собственное очарование». Говоря, она всегда смотрела собеседнику в глаза.

Как же женщине следует формировать свой имидж?

В этом заключается целая наука, которая тесно связана с темпераментом человека, его манерой одеваться, мимикой и другими аспектами.

Каждое наше движение и жест напрямую влияют на наш имидж. Как женщина, следует всегда заботиться о своем имидже и сохранять женское очарование.

В случае с Юй Си всё это сделано в меру.

3. Цвет — целая наука для женщины

Появляясь на публике, Юй Си всегда выглядит ослепительно, и на ней почти не видно следов прошедших лет. Юй Си говорит, что во многом это благодаря её пониманию и умению работать с цветом: она знает, одежду какого цвета надеть, какую помаду и тени для век использовать, чтобы выглядеть красиво, ярко, изящно и очаровательно, ведь «цвет — это целая наука».

Еще до того, как заняться разработкой и производством косметики, Юй Си уже занималась смежной деятельностью — исследованием цвета. «Моя косметика разработана специально для азиатских женщин. Все продукты должны подходить для кожи и цвета лица людей азиатского типа». Она провела исследования и эксперименты с использованием сотен видов тканей и участием сотен людей, пытаясь выяснить, какие оттенки помады лучше всего сочетаются с одеждой и подходят к желтоватому оттенку кожи азиатов.

На одной из встреч с журналистами восторженная Юй Си достала стопку разноцветных тканей и, не уставая, примеряла их на себя, объясняя свою концепцию цвета. Ведь, в конечном счете, косметика — это лишь средство, а не цель. Когда мы надеваем одежду определенного цвета или наносим помаду определенного оттенка, это должно делать нас моложе и красивее, а не наоборот. Юйси также особо подчеркнула различия в использовании цвета между жителями Востока и Запада: девушки со светлой кожей и светлыми волосами производят впечатление легкости, и они могут носить много темной и однотонной одежды, чтобы подчеркнуть эту легкость, в то время как девушкам с желтоватой кожей и темными волосами следует избегать мутности и стремиться к сиянию.

Цвет — это свет, который отражается на вашем лице, вызывая самые разные изменения. Удачно подобранная помада может преобразить невзрачное лицо, придав ему сияние, а неподходящая помада способна мгновенно лишить блеска даже самое красивое лицо.

4. Женщина, живущая целями и мечтами

Стать известной во всем мире благодаря работе телеведущей — для женщины это уже очень непросто и по-настоящему замечательно. Но Юйси — женщина, у которой всегда есть цель. Уйдя из телевидения, она снова начала преследовать свою другую мечту.

Она решила создавать косметику для азиатских женщин. Многие китайские предприниматели говорят, что вести бизнес в Китае — дело очень утомительное. Смогут ли хрупкие плечи Цзинь Юйси выдержать давление, с которым обычная женщина вряд ли справилась бы, в условиях жесткой конкуренции на китайском рынке косметики, переполненном иностранными брендами? Юйси открыто признает, что испытывает огромное внутреннее давление и

сталкивается с постоянной конкуренцией. Но она ничуть не боится конкуренции; напротив, в душе её беспокоит то, что она делает недостаточно хорошо. Она считает себя своим главным соперником, и самосоревнование — это её самый большой вызов на данный момент.

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.