Настольная книга стервы

Автор:
Евгения Шацкая

Настольная книга стервы

Евгения Шацкая

Школа стервы

Настольная книга – это не справочник, не шпаргалка, а твоя подруга. Да-да, ни больше, ни меньше. Ты всегда сможешь взять ее с собой, поболтать с ней, когда будет скучно, она приободрит тебя, если что-то случится, и даст совет, не преследуя своих интересов, без зависти и ревности. Именно такой подруги мне всегда не хватало. Ее место заняли сначала дневник, которому я доверяла все свои тайны, потом толстая тетрадь, вместившая все, что я считала интересным и полезным, а затем книги. Каждую книгу я пишу, в первую очередь, для себя. Чтобы самой было интересно читать и искать что-то новое, а на самом деле, хорошо забытое старое. Чтобы можно было увидеть в каждой строчке сильную, мудрую и веселую женщину, поведать ей о своих бедах и захотеть стать на нее похожей. Мои книги изменили меня, они стали моими лучшими подругами, поэтому я без зазрения совести советую тебе присоединиться к нашей стервозной компании.

Евгения Шацкая

Настольная книга стервы

Стервозная психология

Особенности стервозного перевоплощения

… Самое главное – сильных женщин придумали мужчины. Саму формулировку. Таких женщин не бывает в природе и не должно быть. Есть женщины, которые вынуждены прикрываться маской «силы», потому что их к этому подталкивают жизненные обстоятельства…

Лолита Милявская

В один прекрасный день (вернее – ночь, потому что обещание я себе дала на сон грядущий) я решила стать стервой. Что это такое и с чего нужно начинать, я тогда не знала, но твердо решила, что так жить больше нельзя. Решение пришлось на выходной (когда не нужно рано вставать и бежать на другой конец города в университет), поэтому Новая Жизнь началась, но ничего существенного не происходило. Те же звонки заботливых родителей и приятелей с предложениями провести вечер в гостях, гора из вещей, притаившаяся в кресле, звуки скандала за стеной, груды нестираного белья и посуды от вчерашнего застолья. Надо было начинать наводить порядок, заниматься квартирой, но мне было плохо от предательства любимого, навалилась депрессия. Для кого мне быть самой желанной и красивой? Для кого красить лицо и мучить ноги каблуками? Я страдала и вся отдавалась своему страданию. Все как положено: не нужно мне ничего – ни высшего образования, ни денег, ни семьи с сопливыми детьми. Все это люди придумали для того, чтобы в жизни был хоть какой-то смысл. Шаркая тапочками, я подошла к зеркалу и посмотрела на свою заспанную физиономию. Рубцы от складок на подушке чередовались с припухлостями от выпитого накануне. Всплыла в голове фраза «женский алкоголизм неизлечим».

На трюмо лежит губная помада. Сразу понимаю, что не моя – она слишком новая и яркая. Повинуясь какому-то непонятному инстинкту, я открыла тюбик и намазала губы чужим мне цветом «бордо». Физиономия преобразилась, и настроение немного поднялось. Жвачку в рот от перегара. Ведь стерва может себе позволить хоть раз не почистить зубы? Это маленькое отступление от правил почему-то приятно порадовало. Я взялась за трубку телефона и неожиданно для самой себя записалась к парикмахеру. Мысль: «А на фиг мне это надо?» пришла уже позже. Пересчитав наличность, я поняла, что если потрачу деньги на салон красоты, то всю неделю придется жевать макароны. И тут в голове созрел гениальный коммерческий план. Быстро раскидав «склад

одежды» на кресле, выпотрошив с остервенением платяной шкаф, я свалила в кучу вещи, которые мне надоели и те, что всегда не слишком нравились, потом добавила к ним те, что никак не вязались с будущим имиджем стервы, подарки родителей и знакомых, валяющиеся по полочкам. Несколько звонков подругам с предложением поучаствовать в распродаже моего гардероба, я уже с реактивной скоростью прибираюсь в квартире, второпях добавляя в кучку «на продажу» бижутерию и флакончики с дешевой туалетной водой, косметический набор с «кислотными» цветами, кожаную куртку, которая мне никогда не нравилась, ботинки, купленные впопыхах на распродаже, и еще какую-то мелочь. Накрашенные на скорую руку и непричесанные подруги примчались через час. Вся кучка разошлась в считанные минуты, за треть от магазинной стоимости. Подруги, довольные собой, разбежались примерять «обновки», а я осталась в полной растерянности от собственной смелости и с деньгами в руках.

Жребий брошен, рубикон перейден. Я стерва. А теперь бегом в парикмахерскую, а то не успею. В салон я, конечно же, опоздала, но пока мастер был занят, села сделать маникюр, потом забежала к косметичке, записалась на следующий день на массаж. Удивительное чувство того, что мир крутится вокруг тебя. Вот оно! Основа стервозного подхода к жизни выкристаллизовалась и приняла форму психологической установки. Но психология – странная наука. Все умные методики, придуманные дядечками разных стран, сводятся к двум вещам: для собственного психологического комфорта нужно поменять либо себя, либо свое отношение к тому, что тебя окружает. Все очень просто, и когда это понимаешь, становится смешно от мысли, что за это люди платят деньги психологам с психоаналитиками. Я стану стервой всем на зависть, поменяю себя и научусь менять действительность под себя. Когда я это осознала, мне стало легко и свободно, стало понятно, как жить дальше. Из зеркала на меня смотрела молодая хорошенькая женщина с пышными волосами (и что они умудряются с ними делать в этих салонах?). Настроение попыталось скатиться «в минор» при виде пустых вешалок в шкафу, но я вовремя напомнила себе об установке: «считать проданное ненужным хламом, которому нет места в моей будущей стервозной жизни». Из всего былого богатства у меня остались одни фирменные джинсы, один свитерок и пара блузок, вечернее черное платье с открытой спиной, деловой костюм, в котором я ходила исключительно на экзамен, и шубка из сурка. Что и говорить – негусто. Как говорила Скарлетт О’Хара из «Унесенных ветром», «Я не буду думать об этом сегодня, я подумаю об этом завтра». Воспользовавшись чужим советом, я, все еще удивленная начавшимся превращением, завалилась в ароматическую ванну с интересной книжкой и чашечкой кофе (здесь произошла заминка: пришлось выбросить пару чашек с отбитыми ручками и трещинками, такая посуда не для стервы). Что и говорить,

выходной удался. Даю себе слово: теперь каждый день будет ничуть не хуже этого. Прощайте, хандра и слезы о себе, несчастной и никому не нужной. Ведь существует так много вещей, которыми можно себя побаловать, даже если денег не так уж много, а рядом нет мужчины, который сделает тебе подарок. Если уж женщина так создана, что получает удовольствие от покупок и подарков, почему бы себя не побаловать баночкой крема от морщин, новым кофейным сервизом или часиком-другим в кабинете массажиста? Почему бы не порадоваться хорошей погоде, музыке и вкусной еде? Зачем откладывать жизнь на то время, когда будет много денег или подрастут дети? «Каждый день – как последний».

Где-то прочитала: на работе и дома стоит приниматься только за те дела, которыми бы ты занялась, если бы завтра уезжала в кругосветное путешествие. Вот это по-стервозному!

Главная метаморфоза происходит с женщиной, когда она устает быть серой и никому не нужной, озлобляется от мужской нелюбви и предательства, от подлости коллег. Внешний лоск и манеры женщины-кошки, роскошная шубка и одежда, сидящая как вторая кожа, появятся намного позже. Появятся и знакомые хорошие портнихи, и умение ориентироваться в океане женских соблазнов, чувствовать мужчин и вертеть ими, как тебе заблагорассудится. Но без внутренней установки на стервозность, без сумасшедшей веры в себя и ежедневной работы по оттачиванию нового образа жизни все пойдет коту под хвост, превратится в дешевое жеманство, будет выглядеть неестественно и смешно. Стерва – это новая кожа, новая философия и стиль жизни. Готова ли ты к тому, что обратной дороги уже не будет? Готова ли ты решиться раз и навсегда? Если – «да», я обещаю тебе успех у мужчин и возможность сделать карьеру, обещаю, что право выбора всегда будет за тобой. Но я не обещаю, что тебя будут любить, а ты будешь счастлива. Особенности трансформации в стерву загоняют тебя в рамки постоянного соответствия и самосовершенствования. Ты – лучшая. Пройдет месяц или год, и ты уже не сможешь спокойно сидеть перед телевизором, потому что переживания очередной Изауры покажутся тебе глупыми и надуманными. Тебе станут неинтересны подруги с их бабскими проблемами и мужчины, на которых прежде ты бросала восхищенный взгляд. Стерва во многом перфекционистка, она стремится окружить себя самым лучшим, чтобы улучшиться самой. Готова ли ты к таким переменам? К зависти и пересудам со стороны вчерашних друзей и их попыткам вернуть тебя к тому, что было раньше? Серые люди, на фоне которых ты засверкаешь ярким бриллиантом, захотят втоптать тебя в грязь, заставить стать одной из многих, высмеять. К этому тоже нужно быть готовой. Ты должна

стать очень сильной, и я тебе в этом помогу. Я передам тебе весь мой опыт, всю себя, со своим стервозным перевоплощением. Поверь, я прекрасно понимаю и чувствую твои сомнения и даже ощущаю твой сарказм относительно меня. Я дам тебе в руки оружие – новую философию жизни, я научу тебя им пользоваться, а применять его в жизни или нет – решай сама.

«Я люблю себя давно…»

В жизни полно удовольствий, просто надо уметь расслабляться.

Мина Суари

Нет, в этой главе речь пойдет не о самоудовлетворении при отсутствии мужской ласки. Полюбить себя – ключевое понятие всей психологии: избавиться от комплексов и чувства вины, неуверенности в себе и беспочвенных переживаний. Очень часто любовь к себе путают с эгоизмом, дескать, пока я был закомплексован, все использовали меня, но теперь, когда я уверен в себе, я ничего не боюсь… Помня о правиле «золотой середины», стерва не впадает в крайности. Она не эгоистка, но и не альтруистка. На Западе «полюбить себя» означает отчуждение от проблем других людей, осознание себя и своих потребностей, как самой главной ценности в жизни. Для русского человека такое положение вещей неприемлемо, потому что мы – люди более общественные, любим ходить в гости и даже помогать другу другу, мы добрее. Западная цивилизация построена на том, что люди друг другу – чужие, поэтому там панибратство вообще не принято, гораздо реже люди дружат на работе, почти не ходят друг к другу в гости (за исключением больших праздников). Человек превращается в винтик, заводную машинку, которая утром встает на работу, высиживает свой рабочий день перед компьютером и спешит домой, чтобы, развалясь перед телевизором с бутылочкой пива, посмотреть очередной бейсбольный матч. Продолжит вечер скучный секс и сон без цветных сновидений. Это ли любовь к себе? Сытая «хомячковая» жизнь, когда тебя никто не использует, потому что ты и на фиг никому не нужен.

Похожие люди есть в любой стране мира. Они жить не могут без телевизора, любят часами поговорить о вчерашнем недомогании или чудодейственных свойствах нового сорта чая. Они, не задумываясь, покупают

разрекламированные товары, любят поспать, покушать и выпить. Когда я смотрю на таких людей, вспоминается фильм «Матрица», и мне становится немного не по себе. Человек, у которого нет комплексов только потому, что слишком мало мозгов, – это страшно. Полюбить себя, такую редкую и необычную, на фоне подобных серостей несложно. Уж слишком большая разница не в их пользу. Но стоит только сравнить себя с другими стервами, и уверенность сразу пропадает, ты кажешься себе неуклюжей дурнушкой, с которой мужчины спят из жалости.

Измена и расставание с любимым больно бьют по самолюбию, вгоняя в хандру и депрессию. Получается балансирование между сумасшедшим самодовольством и чувством собственной ничтожности. Отсюда берут свое начало истерики и приступы самоуничижения, взгляды свысока и стремление унизить тех, кто успешней и красивей. Сказать «с сегодняшнего дня я буду себя любить» очень просто, но сделать это под силу не всем. Мы страдаем от комплекса неполноценности. Корреспондент одного из журналов опросил самых известных актрис и моделей и выяснил, что они тоже не довольны своей внешностью. Одной кажется, что она полновата, другая страдает от врожденной плоскогрудости. Если уж они так комплексуют, то нам, казалось бы, надо сразу пойти и повеситься.

Стерва должна научиться любить не только себя, но и других стерв, потому что они дают возможность научиться, отточить стервозную технику до совершенства. За что их не любить? Здоровая конкуренция и естественный отбор – двигатели прогресса. Я об этом потому говорю, что любовь к себе не построишь на зависти и ненависти к чужим успехам. Белой зависти не бывает, а черная уродует человека и снаружи, и изнутри. Запомни: стерва никогда никому не завидует. Она поступает так потому, что достигает предмета зависти или понимает, что достигнутое пришло к человеку не от большого ума, а от нечестных махинаций, на которые она никогда не пойдет. Разве это неразумное объяснение иррациональной природы зависти? Ведь зависть разрушает, ничего не принося взамен.

Почему важно научиться любить себя? Потому что без этого дорогая косметика и стильные вещи, светские манеры и все секреты совращения мужчин будут бесполезны. Потому что нельзя управлять нелюбимым телом с такими ненавистными складками. И накладывать макияж на недовольную рожицу тоже нельзя. Сядь и задумайся: что во внешности тебя раздражает? Большой нос? У Клеопатры был такой же! Кривые ноги? Посмотри на Катрин Денев. Негустые

волосы? Кристина Орбакайте с тобой в одной упряжке. Мы живем в очень удачное время, когда нет эталонов красоты. Это в Средние Века были популярны тщедушные блондинки с залысинами на лбу, Возрождение воспевало рыжеволосых толстушек, а в Китае девочкам бинтовали ступни, чтобы они оставались маленькими. Сегодня можно быть красавицей с любым типом внешности, можно одеваться как угодно, чтобы нужное подчеркнуть, а ненужное скрыть. Это ли не повод для радости и любви к себе? Задумайся (только не отрываясь от реальности), что во внешности можно поменять, чтобы ты чувствовала себя увереннее? Может быть, сбросить пяток килограммов или сходить в солярий, чтобы кожа не отливала синевой? Посмотри внутренним взглядом на все свои недостатки, произведи реальную оценку и… смирись с тем, чего никогда не поправишь. Если ты такой родилась, зачем по этому поводу переживать? Зачем мучить себя словами «я некрасивая, меня никто не любит»? Полюбят, мужчины очень хорошо чувствуют уверенность в себе и летят на нее, как мухи. Любовь к себе снимет зажатость, придаст движениям легкость.

Любовь к себе начинается с ежедневного самолюбования (в хорошем смысле этого слова) и заботы о каждой клеточке своего тела. Ведь тело чувствует твое к нему отношение: если ты его любишь, оно расцветает, меньше болеет и даже худеет, чтобы еще больше тебе понравиться. Оно любит подарки, когда ты «холишь-лелеешь» каждый свой пальчик и изгибчик, любит вкусную еду (в разумных количествах). Ерунда, что нельзя есть вредные продукты. Если в них себе отказывать и переживать по этому поводу, то получится гораздо вреднее. Хочется съесть – съешь, но знай меру. Повесь на зеркало, к которому ты подходишь утром, фотографию. Выбери ту, где ты себе нравишься больше всего.

Любуйся, бери пример не с абстрактных журнальных красоток, а с себя самой. Как только почувствуешь, что накатывается тоска по прежней жизни без любви к себе (так ведь проще – жалость к себе наполняет жизнь смыслом и уводит на второй план другие проблемы), гони ее к чертовой матери, сходи за покупками для себя, любимой, устрой вечеринку с танцами и пением под караоке, выкинь из дома хлам, который напоминает о прошлой жизни, фотографии с «бывшими», которые не торопятся исчезнуть из воспоминаний.

Любовь к себе начинается с мелочей. Не растворимая бурда, а ароматная жидкость в кофейной чашке, букет цветов на столе, вовремя сделанный маникюр, деликатес на ужин, отпадные трусики, масло для ванны, ароматическая лампа – перечислять можно очень долго, ведь если задуматься, вся наша жизнь состоит из мелочей. Научись радоваться банальным удобствам и

привычным вещам, которые замечаешь только когда их лишаешься. Теплая ванна, поцелуй любимого, мягкий свет от торшера, интересная книга и тепло свернувшейся на коленях кошки – вещи привычные и приятные. Но не перестала ли ты их замечать?

Любовь к себе неотделима от уверенности. Сколько бы ты ни твердила сама себе, что ты самая умная, пока этому нет подтверждения (и материального, и морального) со стороны твоих коллег и начальника, никогда не сможешь убедить себя до конца. Точно так же и с красотой. Можешь повторить хоть тысячу раз, что ты Елена Прекрасная, но пока тебе этих слов не скажет мужчина, сама ты в них никогда не поверишь. Уверенность в себе – это самореализация. Ничто настолько не придает уверенности, как удачная карьера. Стерва работает всегда. Этим-то она и отличается от домохозяйки в замусоленном халате. Работа дисциплинирует, не позволяет выйти утром из дома без макияжа, непричесанной и с облезшими ногтями. Работа дает деньги, которые ты потратишь на себя без ощущения, что кому-то что-то должна. Работа дает шанс познакомиться с нужными и интересными людьми, даже со своим мужчиной (по статистике сорок процентов супружеских пар познакомились на работе, а сколько там же познакомились, но не поженились?). Поэтому работай всегда, даже когда тошно и противно. Чем больше времени ты потратишь на работу, тем меньше грустных мыслей о собственной ненужности возникнет в твоей голове. Так уж она устроена: или ты загружаешь ее реальными проблемами, или они возникают из ничего, посредством сложных умозаключений ничем не занятых мозгов.

Последнее правило любви к себе – постоянство. Мужчины приходят и уходят, одних ты любишь, других – терпишь, но ты у себя есть всегда. Сегодня, завтра или через год ты должна сохранять все то же нежное и трепетное отношение к своей персоне, даже если дети подросли, на лице появились морщинки, а в волосах – седина. Не успокаивайся от того, что тебя любят или ты стала чьей-то женой. Домашние хлопоты не имеют никакого отношения к твоей любви. Не изводи себя переживаниями, они портят настроение и цвет лица. Мне в этом отношении очень помогает восточная поговорка: «Переживать о том, что было вчера, не стоит, потому что это уже случилось, о том, что будет завтра, – тоже, потому что этого может и не случиться. А то, что есть сегодня, так быстро переходит во вчера, что и об этом переживает только глупец». Может быть, я немного переврала слова, но смысл понятен: не стоит переживать от ожидания неприятностей и поступков людей. Ведь душевный дискомфорт чаще всего связан не с тем, что человек поступил плохо, а с тем, что он сделал что-то, но не так, как мы это себе представляли и планировали. Стоит ли беспокоить себя,

любимую, такими мелочами? Мир не идеален и не стремится к совершенству, как стерва. Не лучше ли побаловать себя очередной приятной мелочью, сделать что-нибудь для души, ведь если думать только о том, что нужно и полезно, то жить не хочется. В детстве я услышала в компании взрослых такую фразу: «Я люблю себя давно, остальные все… тоже хорошие люди». Чем не девиз для стервы?

О пользе самореализации и уверенности в себе

… человек, борющийся за свое существование, способен на блестящие поступки.

Михаил Булгаков

Женщины очень любят помечтать. Говорят, что это не вредно, но я думаю иначе. Мечты таят в себе опасность, особенно для стервы. Они уводят от реальных проблем, обнадеживают и поддерживают в трудную минуту, это с одной стороны, а с другой – мечты и нереальные планы мешают самореализации. Знаешь, как выглядят женские мечты, которые вредны для образа стервы?

– Очень скоро я познакомлюсь с богатым и красивым мужчиной и заживу как принцесса.

– Через некоторое время я организую свой бизнес и навсегда забуду о тяжелой работе.

– Когда дети подрастут, я смогу вздохнуть спокойно.

– Когда-нибудь я выиграю миллион в лотерею.

– Поживу еще годик-другой здесь, а потом познакомлюсь по Интернету с иностранцем и уеду в сказочную страну.

Мечтательница не задумывается над тем, что каждый из этих пунктов требует большой подготовительной работы для того, чтобы мечта стала реальностью. Согласись, что шанс познакомиться с внуком Рокфеллера существенно

повышается, если ты работаешь в крупной фирме на солидной должности. Достойный кандидат может подвернуться на деловой встрече и корпоративной вечеринке, он может оказаться приятелем твоего босса или клиентом. Но от валяния на диване мужчины не появятся. Они просто не подозревают о существовании такой прекрасной женщины. Давай попробуем дать им шанс и начнем устраиваться на работу прямо с завтрашнего дня.

Пункт второй тоже не выдерживает никакой критики. Бизнес-леди работает вдвое больше, чем обычные сотрудники. Для того чтобы начать свое дело, нужен не только предпринимательский талант, но и «сумасшедший» опыт и связи, которые можно приобрести, поначалу работая на хозяина. Не иметь опыта работы в своем сегменте бизнеса нельзя, иначе разоришься от воровства и недобросовестности подчиненных.

Пункт третий психологи называют «отложенным сценарием». Человек не торопится жить, ему кажется, что все самое лучшее – впереди. Женщины часто откладывают настоящую жизнь до замужества, потом – до взросления детей и внуков, до приобретения новой квартиры. Они обещают сами себе и другим пойти на работу, но подсознательно потакают своей лени, оправдывая бездеятельность хлопотами по дому, недомоганиями или заботой о близких. Нужно ли уточнять, что такая жизненная стратегия не для стервы?

Мечты о неожиданной удаче приходят в голову даже умным и трудолюбивым женщинам. Казалось бы, почему мне не может повезти? Ведь сколько людей (судя по телетрансляциям розыгрышей) выигрывают машины и квартиры! Неужели я такая невезучая, что должна зарабатывать все это, а кому-то то же самое достается нахаляву?

Дорогая моя стервочка, успокойся. Тебе обязательно повезет, если ты приложишь к этому мозги, руки и душу. Деньги появятся сами собой, непонятно откуда, если ты самореализуешься в любимом деле. А заполнять тысячный билетик спортлото – это занятие для идиотов.

Мне часто завидуют и говорят, что я везучая. Да, я очень везучая, потому что ездила в лучшую школу на другой конец города, вставая для этого в шесть утра. В университете, пока мои подруги бегали по танцулькам, я сдавала сессии досрочно и на пятерки, я работала на промоушен-акциях, секретарем и на социологических опросах, а еще и учительницей в школе. Мне очень «повезло» с работой, на которой я получала жалкий минимум, пока не стала

профессионалом. Огромная «удача» свалилась на меня, когда уволился мой начальник и меня назначили на его место. С тех пор мне «везло» постоянно, каждый день с девяти утра до десяти вечера, именно так был построен мой рабочий день. Три года я не была в отпуске, вместо детективов читала умные журналы и книжки по специальности. Ты все еще завидуешь моей «удаче»? Нет, я не жалуюсь, потому что сейчас у меня своя фирма и любимый муж, с которым я познакомилась благодаря работе. Я очень довольна тем, что не обязана своими доходами богатому любовнику или родителям. Я люблю работать и в свободное время пишу книги. Я бы не смогла этого сделать, если бы не такая вот странная «удачливость» в жизни. Скажу больше: моя стервозная «везучесть» построена на умении изменять себя, заставлять себя улучшаться, на сумасшедшей амбициозности и вере в то, что все получится, поэтому я – везучая и горжусь этим.

Самореализация – это не абстрактное слово из журнальной статьи об успешных женщинах, а возможность приобрести независимость, которую так ценят мужчины, и самоуважение, без которого весь имидж стервы трещит по швам. Ждать подачек от мужчин или родителей? Надеяться на чудо? Нет, нужно самореализовываться. Я не говорю о достижении невиданных высот. У каждой из нас есть не только свои таланты, но и свой потолок возможностей. Но человек отличается от животного тем, что испытывает необходимость выделиться среди себе подобных, совершить что-то значительное, выполнить свою жизненную миссию, наконец. Самореализация может не иметь никакого отношения к карьере. Может быть, у тебя есть талант притягивать интересных людей или устраивать замечательные вечеринки, помогать любимому мужчине в его бизнесе или готовить кулинарные шедевры, разводить собак редкой породы или воспитывать детей? Какую бы сферу самореализации ни выбрала стерва, есть только одно правило, которому она неукоснительно следует: быть в этом лучшей.

Самореализация важна не только для того, чтобы ловить на себе восхищенные взгляды. Она развивает в женщине чувство самодостаточности, которое присуще людям умным и зрелым. Подростки любят собираться в компании, потому что неоформившейся личности требуются чужое мнение и жизненные установки. Стерва не испытывает потребности в чужих советах, разве что иногда, когда собеседник намного умнее и опытнее. Ей никогда не скучно одной, она са-мо-дос-та-точ-на.

Это не замкнутость в себе и не желание отгородиться от враждебного мира, а способность не распыляться на чужие, по большей части неверные, суждения о жизни. «Стервозная» самодостаточность строится на общении с интересными людьми. Стерва никогда не пойдет на «тусовку» просто чтобы не быть одинокой. Внимание людей для стервы привычно, поэтому она сама выбирает круг общения. В принципе самодостаточность можно оценивать как определенную степень взросления, знания себя и умения разбираться в людях. Стерве не нужны «пустые» комплименты и подчеркнуто-подобострастное преклонение перед ее исключительностью. За ними чаще всего стоит стремление получить какую-либо выгоду.

Самореализация наделяет человека мудростью и уверенностью в себе, и это притягивает людей как магнит, независимо от материального достатка и социального положения стервы. Неправда, что мужчины не любят умных женщин. Они не любят тех, кто умничает по поводу и без, ведь настоящий женский ум и мудрость состоят не в умении расставить в словах ударения или блеснуть энциклопедическими знаниями. Стерва об этом знает, поэтому мужчины так опасаются и не любят стерв. В них есть некий стержень, который мужчина сначала не замечает, а потом не может жить с женщиной без оного… Именно этот стержень дает самореализация. Это, пожалуй, самое сложное в имидже стервы. Остальные приемчики и хитрости только нанизываются на веревочку, состоящую из твердых убеждений и четких установок. Стерва целостна, гармонична и естественна даже в своих безумствах и поэтому так притягательна для мужчин.

Несколько женских типажей, которые отпугивают мужчин

Самый страшный хищник на земле – это пьяная обиженная блондинка с помадой в одной руке и телефоном в другой, которой на все наплевать. Даже на то, что она сидит за рулем.

Народная мудрость

Базарная торговка

Женщины этого типа не обязательно торгуют на рынке. Они вообще могут не торговать, но «хабальскую» натуру все равно никуда не спрячешь, не скроешь под слоем дорогой косметики и за тонированными стеклами дорогого автомобиля. Это не проявление невоспитанности, а, скорее, отсутствие интеллигентности. Как-то была свидетельницей ситуации на дороге, когда женщина с бриллиантами в ушах, на шикарной иномарке, опустив окно, на всю улицу кричала мужичонке на «шестерке»: «Б…дь, куда прешь, козел, совсем зенки повылазили?» И вся тщательно выхоленная аура преуспевающей красавицы сразу куда-то делась, осталась только злая немолодая тетка с замашками торговки селедкой, не умеющая владеть своими эмоциями. С «базарностью» можно бороться. Она вылезает в экстремальных ситуациях, особенно при конфликтах с мужчинами. Сама, наверное, можешь вспомнить, как противно вела себя во время ссоры – кричала, как ненормальная, или посуду била? А может, матом ругалась? Это все базарная натура из тебя лезет. Сядь и постарайся проанализировать, что в тебе похоже на эту особу, может, слишком громкий смех или привычка делать ехидные замечания по поводу и без, сцепляться с пассажирами общественного транспорта или истерично требовать денег на новые сапожки? А может, ты куришь на улице или вытираешь руки о штаны? Или выходишь из дома в заляпанных вчерашней грязью ботинках? Про таких говорят: «Ничего, что пятки «порепанные», зато губы накрашенные». Советую всерьез подумать об искоренении «хабальства» и «дешевости» хотя бы потому, что стерва не может быть таковой по определению.

Бизнес-вумен

Этакий синий чулок, волосы в пучок, костюмчик, мужиков за людей не считает, потому что пробилась сама, все у нее получается гораздо лучше, чем у представителей сильного пола. Любого за пояс заткнет и в бизнесе, и на вечеринке. Только мужчин рядом мало почему-то. Может оттого, что не нравится мужчинам, когда их «макают», а преуспевающая женщина – это прямой укор их самолюбию. Или не интересно с ней, ведь в бизнесе пол не имеет значения, вот и перенимает женщина качества, которые никогда не были свойственны женской натуре, – напор и стремление к достижению цели, умение управлять и принимать решения самостоятельно. А мужчины ищут в партнерше свою противоположность – существо нежное, любящее и… покорное. О какой покорности может идти речь, если женщина-монстр подминает на работе не то что отдельных мужиков, но и целые фирмы. Страшно с такой дело иметь. Да и комплекс неполноценности может развиться – это ж если рядом с такой быть, то

надо всегда соответствовать, а это очень непросто. И остается «железная леди» одинокой и несчастной. А стоило только расслабиться и не говорить о работе, поплакаться на несчастную жизнь, в которой работа – это одно, а ранимая женская душа – совсем другое, не командовать в постели и завести хобби, сходить в салон и «выблестить» себя с головы до ног. И не зацикливаться на работе. А еще, как говорил Остап Бендер, «будь проще, и люди к тебе потянутся». Сделай личико попроще, не думай о работе, умерь гонор, улыбнись. Ну вот, смотри, тот очаровательный брюнет уже не отводит от тебя глаз. Хорошее начало…

Эмансипированная мужененавистница

Древняя пословица гласит: сила женщины в ее слабости. И действительно, стоит только начать потакать мужским капризам, сделать вид, что со всем согласна и поражаешься его мудрости и дальновидности, как мужчина все готов сложить к твоим ногам. Эмансипированные особы вызывают у представителей сильного пола недоумение или откровенный страх. Крутить мужиком нужно незаметно, так чтобы он сам думал, что он – хозяин и повелитель. Лучший способ сподвигнуть мужчину сделать то, что тебе нужно – заставить его поверить, что идея принадлежит именно ему. К сожалению, эмансипация и вся борьба женщин за свои права не дала им самим ровно ничего. К исторически традиционным обязанностям по воспитанию потомства и делам по дому добавилась проблема зарабатывания денег, женщина из последних сил тянет на себе семью и мужа-придурка. «Я и лошадь, я и бык, я и баба и мужик». Разве об этом мечтали первые борцы за права женщин? Еще одна сторона эмансипации – омужествление представительниц прекрасного пола. Это проявляется во всем: те же вредные привычки, одежда унисекс, манера себя держать на работе и с мужчиной. Разве такие женщины вдохновляли поэтов и рыцарей на написание шедевров и совершение подвигов? Вспомни барышень из классической литературы. Разве эти женщины были так глупы? Нет, они просто знали, где стоит показывать себя, а где лучше промолчать и понапрасну не тратить нервы и время на доказательство прописных истин. Так давай же не будем распинаться о том, как притесняют и унижают нас эти грязные животные, о том, что им только одного от нас и надо, о том, что им везде дорога, а нас считают глупыми гусынями. Как правило, такие разговоры ведут женщины, которые не блещут ни красотой, ни умом. Так зачем нам равняться на не лучшие образчики? Если уж объявлять войну, сделаем это тайно, обезоружим мужчину нежностью и послушанием, покорим страстью и кулинарными шедеврами, сразим наповал

шармом и женственностью. Ну и на кой черт нам эта эмансипация?

Халявщица-лентяйка

Категория женщин, стремящихся в жизни все устроить за счет других. Конечно, не самый страшный вариант, тем более, что большинство мужчин уверены в том, что все женщины такие. Это лентяйки и просто «пофигистки», которые не хотят ничего делать. Этот вариант можно назвать «жизнь нахаляву». Мужчины часто встречают таких женщин: они ленивы во всем, они не могут отдавать, потому что привыкли везде и все хапать. Никогда не позволяй себе быть похожей на них. Иначе сразу станешь, как все. Стерва никогда не опустится до уровня «хабалки», а если уж поставит перед собой цель получить выгоду, то закрутит игру так тонко, что в итоге мужчина остается уверен – ему сделали одолжение. Грубое желание поживиться и привычка клянчить всегда приводят к одному финалу: как только мужику надоест то, что ты садишься ему на шею и пытаешься ножки свесить, испарится вмиг. Поэтому будь добра поднять свою задницу с теплого удобного дивана и заняться делом. Первое время тяжело будет, потом втянешься. Если депрессия нагрянула или очередная любовная коллизия подстерегла, тем более нечего валяться и хандрить. Ноги в руки и работать. И от проблем отвлечешься, и денег заработаешь. Депрессия закончится, а деньги останутся, и ты с чувством и хорошим настроением сможешь их потратить в свое удовольствие и над собой же посмеяться.

Гулящая девушка

Можно и хуже сказать, конечно. Особа неприятная и малопредсказуемая. По мнению мужского пола, гуляет по дурости, от «бешенства матки» или потому, что ее не удовлетворяют так, как нужно. Мужчины считают, что измена может быть оправдана наличием у партнера физического недостатка (например, маленького члена) или его возрастом. В этом случае любой из них готов поучаствовать в «наставлении рогов» и позлорадствовать над соперником. Но гулящую партнершу не потерпит ни один мужчина, даже если он психологический мазохист или просто «пофигист». И не потому, что ему противно после другого или во время, проведенное с любовником, ты могла бы доставить ему массу «приятностей». Своим гулящим поведением ты ущемляешь его мужское самолюбие. Последовательность рассуждений примерно такова:

– раз она меня выбрала, значит, я лучший;

– если она спит с другим, значит, я не лучший, или по крайней мере, лучший не во всем;

– почему она со мной, если я не лучший?

– наверное, из-за денег или положения, или из жалости;

– такие отношения надо прекратить, ведь на свете много прекрасных женщин, которые смогут оценить меня по достоинству.

Пообщавшись с несколькими представительницами этой категории, мужчина начинает подозревать, что все бабы… и относится к каждой последующей партнерше, как к представительнице определенной профессии. Естественно, нормальную женщину это обижает, и она уходит. Других такое поведение «достает» настолько, что они, часто сами того не желая, начинают оправдывать ожидания и гулять направо и налево (по принципу уж лучше грешной быть, чем грешной слыть). Их поведение только подтверждает теорию об изменщицах. Получается своеобразный замкнутый круг, в котором виноваты кто? Правильно, гулящие представительницы слабого пола, автоматически портящие репутацию всем женщинам.

Истеричка

Нет, это не диагноз, а один из удобных способов поведения, который выбирают многие женщины. Громкий, визжащий голос, слезы и угрозы повеситься, если он не…, заламывание рук и выбрасывание его любимых вещей с балкона. Никого не узнаешь? Как стратегия истеричность не подходит в принципе. Тем более, что женщины, привыкшие себя искусственно накручивать, в итоге часто на самом деле становятся неуравновешенными и плаксивыми, у них часто случаются депрессии, требуется помощь психоаналитика. Один из вариантов тихого истеричного поведения – вечная страдалица-плакса. Она в депрессии или больна, вечно загружена проблемами или просто хандрит. Повод для плохого настроения и слез найти можно всегда, так же, как и для хорошего. Но, вызвав своим напускным страданием сочувствие и внимание со стороны окружающих несколько раз, такие люди начинают постоянно себя «накручивать», приобретая

привычку постоянно жаловаться на все подряд. Иногда доходит до абсурда – мужчине жалуются на него же самого. Не люблю истеричек и страдалиц, их просто жалко. А разве можно жить с человеком из жалости?

Прилипала и болтушка

Смысл жизни прилипалы – быть всегда в центре внимания, постоянно общаться и приносить радость людям уже одним своим присутствием. Часто встречаю таких мельтешащих птичек, они похожи на синичек или воробушков – скачут с ветки на ветку, щебечут, перелетают с одного места на другое и… так утомляют. От такой сразу хочется сбежать на край света. Она и про подруг тебе выложит, и расскажет, что на завтрак съела, просветит о новинках моды и средств интимной гигиены. Через пятнадцать минут ты себя чувствуешь полнейшей идиоткой, но закончить разговор не можешь потому, что ты – человек вежливый, а прилипале чувство такта не свойственно в принципе. Она абсолютно уверена в том, что общение с ней приносит радость всем и каждому. Знакомый рассказывал, что однажды, попав на такую особу, он попытался прекратить поток излияний, вступив в интимный контакт. Ты думаешь, ему это удалось? Мужик чуть импотентом не стал. Из всех типажей этот – самый неприятный и назойливый. Он, как сейчас говорят, «напрягает». Такая женщина – словно резинка, которая давит, или как туфли, которые жмут. Познакомившись с такой, мужик дает себе слово никогда ей больше не звонить и вздыхает свободно. Не тут-то было. Прилипала находит его по случайно оброненной фразе о месте работы, звонит снова и снова, вызывая панический ужас и указания секретарю не пускать на порог и отвечать, что начальника нет на месте. Для настоящей стервы комментарии излишни.

Сияющая вершина – идеальная женщина в мужском представлении

Жизнь ставит тебя в определенные рамки. Ты или ломаешься, или нет. В этом и есть сила. И еще, мне кажется, сила заключается в том, чтобы эту самую силу скрыть. Выглядеть ласковой, нежной, беззаботной, зажигательной, не способной принимать решения, зависимой от мужчины. По-моему в этом и есть самая большая сила. Остальное – слабость.

Лолита Милявская

О женском идеале написано очень много. Как ни странно, он мало изменился за несколько веков. Основные параметры идеала:

– красива или хотя бы обаятельна-привлекательна;

– воспитанна и приятна в общении (заметь – не умна!);

– хорошая хозяйка, вкусно готовит;

– умеет одеваться со вкусом и соответственно случаю;

– раскованна в постели и хранит верность избраннику;

– послушна и признает мужской авторитет;

– имеет какую-то особенность или талант, которыми можно похвастаться перед друзьями (начиная от умения играть в преферанс и заканчивая грудью шестого размера);

– любит детей и имеет представление об их воспитании, заводит потомство только с согласия мужчины;

– ласковая и добрая;

– терпимая к недостаткам и прощающая;

– женственная.

И так до бесконечности… «Идентификация не произведена» – приговор из шпионского фильма. Ты не такая. А теперь возьми лист бумаги и ручку и напиши все про идеального мужчину. Написала? А такие есть? Ты не встречала. Понятно… Не постесняюсь спросить, ты все еще девственница? Нет? Так и с кем же, если принцев нет? Так он же совсем не такой! Даже совсем наоборот. Ага, поняла? Вот и у мужиков примерно так же. Они реально оценивают знакомых

женщин. И каждый подбирает набор вышеперечисленных качеств под себя. Кто-то любит стерв, а кто-то – домохозяек. Обжора простит все за вкусный обед, а сластолюбец – за классный минет, кто-то за большой бюст будет терпеть бардак в квартире, а другой спросит, девственница ли ты.

Как и у нас, у мужиков полно «шизиков», с которыми они, не стесняясь, идут по жизни. Ищут жен по образу и подобию пионервожатой, которая соблазнила в первый раз, или мам, делят нас на тех, с кем спать и на ком жениться, стремятся подавить, научить, привить тот необходимый набор, который сложился с детства, как идеал женщины. Отсюда и семейные скандалы. Она сравнивает свой идеал принца с тем, кто находится рядом, и закатывает истерику по пунктам несоответствия, он ее – со своим идеалом, который тоже не ходит по утрам лохматый и злой, не пилит и не строит глазки приятелям. В результате, как правило, люди расходятся, встречают новых принцев-принцесс и снова расходятся или приходят к выводу, что лучше, наверное, уже не будет.

Можешь забыть о своем комплексе неполноценности. Тебя будут любить, если подберется мужчина, которому твой набор подходит идеально, или если ты сама подстроишься под то, чего от тебя захотят. Это как раз те уступки, про которые много пишут психологи в книжках по семейному консультированию. Здесь перед женщиной-стервой разворачивается поле для маневра. Манипуляции – это наш метод. В данном случае манипуляция – это умение понять и воплотить в жизнь представление конкретного мужчины об идеальной женщине, вычленить тот набор, который он хотел бы видеть в своей избраннице. И… стать такой, то есть его идеальной женщиной. Делать это нужно тонко, приправляя игру пикантными сценами ревности, дамскими капризами и приступами беспричинной грусти. Все эти «придури», так или иначе, тоже ассоциируются у мужчин с нами, а вечно сладенькая девочка надоедает хуже жены, которая пилит день за днем. Для женщины, которая «соответствует», мужчина пойдет на все. Он будет умолять ее остаться и угрожать расправой в случае измены, выбиваться из последних сил на работе, зарабатывая на новые туфельки, и не изменять. Потому что это его женщина: самая лучшая, которой нужно дорожить, потому что такой больше не найдешь. Согласись, это стоит того, чтобы пойти на уступки. Лишний раз встать пораньше и приготовить кофе в постель, или научиться классно трахаться, сдерживать себя, когда обидно, и не устраивать сцен, когда больно, – вот что такое идеальная женщина. Это чувствующая и жертвующая собой, любящая и не надоедающая. Женщина, которая живет по закону «больше отдавать, чем брать».

Никогда идеальной и единственной не станет корыстная, эгоистичная, уверенная в своей неотразимости. Чтобы стать идеальной женщиной, нужно уметь лепить себя, как из пластилина, под каждого из мужчин. Впрочем, есть вещи, которые нравятся всем однозначно. Их неплохо бы освоить без привязки к конкретному мужскому идеалу. Секс, умение готовить и подавать, умение развлекать и отвлекать, следить за собой и быть привлекательной – это нравится всем. Ничего нового, перед тобой стандартный курс обучения гейш и египетских жриц, гетер и придворных дам. Имея желание, освоить его несложно. И многим мужчинам этого вполне хватает. Но для того, чтобы завоевывать настоящие вершины, тебе придется бороться с собой и уметь растворяться, научиться любить и отдавать, не получая ничего взамен, плакать по ночам, а утром вставать и жить дальше. Научиться окутывать его собой так, чтобы не ощущал уз, околдовать так, чтобы не почувствовал чар, свести все хорошее, что у него есть в жизни, на себя, чтобы не было без тебя ни хорошего настроения, ни удовольствия. Но будь аккуратна: применив эту технику, ты становишься главным объектом в жизни мужчины. Он не отпустит тебя или жестоко отомстит за то, что ему показали идеальную женщину и отняли ее. Как ребенок всегда будет помнить об отобранной и поломанной лучшей игрушке, так и мужчина навсегда запомнит женщину, разбившую ему сердце. Не будь жестока и не становись идеальной, пока не будешь уверена в том, что это надолго или навсегда. И перечитай список достоинств в начале главы. Слабо соответствовать по полной программе? Прямо с завтрашнего дня?

Как относиться к своему возрасту?

Проходит конкурс на самую короткую автобиографию. Победила француженка, которая написала:

– В молодости у меня было гладкое лицо и мятая юбка. Теперь – наоборот…

Анекдот

«Как-то раз мы с оркестром…» А вернее, не с оркестром, а с одним музыкантом, с которым я встречалась в далекой молодости, собрались на пикник. Но в субботу мой любимый заявил, что пойти никак не может, потому что родители накопили денег (детинушке на новые одежки) и хотят вытащить его на рынок.

Аргумент показался мне достаточным для того, чтобы со спокойной совестью поехать с друзьями одной. Целый день провалявшись на травке и наевшись до отвала шашлыка, по дороге домой я (в нелучшем виде, сама понимаешь, какой он был после пикника) вижу следующую картину: мой молодой человек идет под руку с какой-то рыжей девкой, выряженной в топик, мини-юбку, шпильки и солнцезащитные очки. Причем, казалось, что самым большим предметом ее туалета были очки, а все остальное шили из кусочков, оставшихся после пошива нового «платьишка» для куклы. «Рыжая» держала моего возлюбленного под руку и заливисто хохотала. Подходить к этой «интересной» парочке я не стала – уж слишком серьезен был удар и непрезентабелен мой вид. Я застыла на месте, а потом в слезах поплелась домой. Всю ночь сменялись в моей голове планы отмщения, один коварнее другого. Холодная презрительность? Истерика? Роман с его другом? В конце концов (уже утром) я решила спокойно сказать «пока» и пойти поплакаться к подруге.

Вечером музыкант пришел встречать меня из университета. Обычный веселый вид, букетик цветочков. Подлец, хоть бы взгляд потупил для приличия. Естественно, в соответствии с планом, я выложила ему версию про «теперь мне все ясно». Я была спокойна и полна достоинства, правда, сильно дрожали руки. Я ожидала потока извинений, покаяния на коленях, выступлений на тему «это был не я», а услышала… смех. Это ж надо, какая сволочь! Еще и издевается! Я развернулась, чтобы уйти, и тогда мой любимый сквозь смех произнес: «Это моя мама». Нет, дорогой, ты можешь рассказывать кому угодно, но не мне, что у мамы могут быть такие ноги, фигура и одежда! Меня не проведешь! «Она тебя в одиннадцать лет родила?» – съехидничала я. – «Нет, в двадцать пять», – он был абсолютно серьезен. Получалось, что «мамашке» уже под полтинник. Я не верила ему до тех пор, пока не познакомилась с его мамой, с «женщиной без возраста». При внимательном рассмотрении она тянула на тридцать семь (мужчина бы сказал на тридцать три), но женский глаз не обманешь (посмотрим на шею, кожу рук, морщинки под глазами).

Мы весь вечер сидели, пили чай и разговаривали о том, что возраст – понятие относительное. Эльвира Владимировна оказалась женщиной не только интересной внешне, но и умной. Она работает адвокатом, но иногда любит «тряхнуть стариной», если поблизости нет коллег. Тогда она с помощью сына затевает игру в зрелую любовницу молодого мальчика. Спектакли разыгрываются на рынках, в магазинах, да и просто на улице. А чтобы в таком странном виде не попасться на глаза коллегам (а если и попасться, то остаться неузнанной), Эльвира Владимировна надевает огромные солнцезащитные очки. «Мамочка» признавалась в этой своей слабости, немного стесняясь и слегка

кокетничая. А потом рассказала о том, как она умудряется выглядеть на десять лет моложе и что думает о возрасте.

От нее я в первый раз услышала удивительно верную фразу: «Некоторые люди взрослеют, а другие просто становятся старше». По её «теории возраста» выходило, что женщина, которая взрослеет, всегда выглядит моложе, а для этого нужно каждый день ходить на работу (это дисциплинирует), иметь хороший секс (это приносит радость и молодит), ухаживать за собой (набор дорогих импортных кремов, стоящий в холодильнике «мамочки», меня очаровал), делать каждое утро получасовую гимнастику (результат сразу бросался в глаза) и правильно питаться (основная еда – овсянка и овощи-фрукты, вкусности без подсчета калорий ТОЛЬКО по праздникам, минимум мяса и никакой жареной картошки). В голове мелькнула мысль: я состарюсь очень скоро. Люблю мясо, никакой гимнастики (разве что бег по пересеченной местности от магазина к магазину). Правда, по части ухода за собой и секса все в порядке, но это мало утешало.

Признаюсь честно, с того рокового дня я вместе со своей собакой стала есть овсянку. Давнее подозрение, что чем продукт полезнее, тем он противнее на вкус, превратилось в убеждение. Это сейчас я так привыкла к овсянке, что не могу себе представить утро без тарелочки кашки с ягодами или фруктами. А поначалу… К гадостям, если есть их каждый день, привыкаешь, и они уже таковыми не кажутся. Только потом я поняла, что решение ввести в рацион «молодильную кашку» было на самом деле решением не стареть.

Признаки «первой старости» начинают подкрадываться около двадцати пяти. Тбя начинают раздражать восемнадцатилетние «писюхи», их манера одеваться и наносить макияж. Еще одно проявление старости заключается в том, что ты начинаешь равнодушно проходить мимо вешалок с излишне откровенными и яркими вещичками, которые (как ты теперь считаешь) носят только на дискотеку или девушки легкого поведения. В двадцать пять (как-то утром, после бурной вечеринки) ты замечаешь первые морщинки и бежишь за самым лучшим и дорогим кремом от морщин. Загнав морщинки поглубже, ты начинаешь размышлять о том, что половина жизни ушла неизвестно на что, а ты все еще не замужем. Следующие три-пять лет проходят в борьбе честолюбия с материнским инстинктом, в результате которой ты либо окончательно оседаешь дома в компании орущих малышей и кастрюлек, либо разрываешься между теми же кастрюльками и работой. И тут к тебе подкрадывается…

«Вторая старость» – тридцатилетняя. Эта старость еще коварнее. Она подкинет пару-трешку седых волосков в голову. Заведется «бес в ребре», который начнет нашептывать: а не пора ли завести любовника, ведь красота и молодость так недолговечны.

«Третья старость» начинается ближе к сорока. Устами подруги она тебе скажет: «Так это ж для молодых!» или «Куда нам в такие фасончики рядиться!» Для многих женщин эта старость становится последней и окончательной, они толстеют, делают стрижку и «химию», покупают одежду неопределенных фасонов («цвет хороший, болотный, вся Москва носит»). Эти женщины наивно полагают, что вступили в интересный бальзаковский возраст, а на самом деле просто сдались на милость победительницы – старости.

«Четвертая старость» – пройдет пять-семь лет с того знаменательного события, как «баба ягодка опять»; дети выросли, и ты ловишь себя на мысли, что хочется внуков (или они уже есть?). А теперь вспомни о том, когда ты в последний раз красила волосы или была в парикмахерской? И когда в последний раз соблазняла собственного мужа (а может, и чужого?) Может быть, ты и косметикой пользуешься только по большим праздникам? Мне тебя искренне жаль… Так и вертится на языке: «Ты жива еще, моя старушка?».

Дальнейшие стадии рассматривать не будем, это ведь не книжка ужасов, чтобы со смаком описывать стадии дряхления. И на какой из вышеописанных отметок стоишь ты, размышляя об ушедшей молодости? Может быть, пытаешься не думать о том, сколько стукнуло? По-прежнему рядишься в молодежные фасончики? Знала я одну такую дамочку: все с дочкой по дискотекам бегала, пока муж не бросил. Выглядеть молодо и молодиться – вещи разные. Молодиться взрослой женщине «не с руки», это отдает дешевкой и пошлятиной, особенно если женщина так и не научилась следить за собой и наносить макияж. С возрастом уже нельзя позволить себе то, что выглядело милым на юной особе: небрежность макияжа, складочку на чулке, недочищенные сапожки, отсутствие маникюра. Стерва «за тридцать» такой роскоши себе позволить не может. Но она старается не думать о возрасте, ведь такие мысли старят. Стерва не плачет на своих днях рождения в ответ на вопрос: «А все-таки, сколько тебе стукнуло?» Запомни: женщины злы, поэтому чем лучше ты будешь выглядеть, тем чаще тебе будут напоминать о том, что ты уже далеко не первой свежести (и даже не второй). Приступы возрастного самобичевания возникают от лицезрения юных и свеженьких девчушек, на фоне которых чувствуешь себя ровесницей мумий. А мужчины – это вообще одно сплошное расстройство! По-прежнему взгляд

выхватывает из толпы молодых красавцев, упорно не считаясь с тем, что избранник годится в сыновья. Как тут не вспомнить о возрасте? И пусть сколько угодно говорят, что женщине столько лет, на сколько она выглядит, грусть по молодости не проходит…

Я тебя прекрасно понимаю, поэтому хочу рассказать, как справляюсь с приступами «возрастной депрессии» сама.

Первое, что надо запомнить, – это жить как можно более насыщенной жизнью, чтобы грусть по прошедшим годам не усугублялась воспоминаниями о бездарно потраченном времени.

Второе – никогда не позволяй себе фраз: «годы-то уже не те…», «когда мне было…», «помню, году этак в…», «уступите мне место!». Это не по-стервозному. Женские чары не имеют возраста. Это я поняла, когда была во Франции. Маленькие уютные кафе забиты старушками. Они милы и ухожены, сияют нарумяненными щеками, свежей краской для волос. Они беседуют друг с другом и с важными дедушками (уж не знаю, кем они доводятся «молодым» старушкам), которые выглядят лет на двадцать старше них. Как они не похожи на наших, отечественных, злобных фурий в платочках!

Третье правило программы борьбы с возрастом – нужно постоянно следить за собой и выглядеть молодо. Не позволяй себе долгих рассуждений «про болячки». Старость мигом затянет тебя в свои сети, как только ты опустишь руки. Она, коварная, ставит свечи на именинные пироги, подкрадывается в виде складок на талии, синих жилок на ногах и морщин на лице. Плюнь на возраст, не обращай на него внимания. Стоит ли переживать из-за того, что так или иначе наступит? Ведь только от тебя зависит, когда пускать старость в свою жизнь! А для поднятия тонуса стерва всегда придумает какое-нибудь не имеющее отношение к возрасту сумасбродство. Например, заведет молодого любовника или поедет в отпуск в санаторий с обширной программой косметических процедур, чтобы вернуться помолодевшей лет на десять. Всем назло!

Из куколки – в бабочку, или О вреде быстрого перевоплощения

– … я и сама ничего не понимаю. Столько превращений в один день, хоть кого собьет с толку.

– Не собьет, – сказала Гусеница.

– Вы с этим, верно, еще не сталкивались, – пояснила Алиса. – Но когда вам придется превращаться в куколку, а потом в бабочку, вам это тоже покажется странным.

Льюис Кэрролл «Алиса в Стране чудес»

Когда я училась в университете, со мной в группе обучались несколько девочек из провинции. Отличницы из поселковых школ, они старательно исполняли наказы родителей по избежанию соблазнов большого города ровно до первой сессии. Как только экзамены и зачеты остались позади, девчонки пустились во все тяжкие, наверстывая упущенное за учебой время. За месяц-другой они превратились черт знает во что. Крашенные в непонятный цвет волосы, «городская» одежда с китайского рынка, каблуки такой высоты, что подгибались ноги, такой слой косметики, что создавалось впечатление, будто тональный крем наложили поверх маски из глины, забыв ее перед этим смыть. В сочетании с гардеробом, привезенным с родины, зрелище получилось настолько нелепое и ужасное, что от нового вида студенток вздрогнул весь курс. Вздрогнул, но даже пальцем не пошевелил, не указал девочкам на их ошибки. Прислушались бы они к советам или нет, это другой вопрос, ведь изменения «под городских» доставляли им наслаждение (это можно было увидеть даже под слоем косметики).

Почему я об этом вспомнила? Чтобы показать, как нелепо и смешно выглядит человек, когда пытается всю свою жизнь изменить сразу, одним махом. Стерва – образ очень привлекательный, но почему-то многими женщинами понимается как прямое указание надевать вечерние платья на работу. «Остервенеть» за один день нельзя. И за месяц тоже. Просто представь, как на тебя посмотрят коллеги и знакомые, когда ты (вместо всем привычных джинсов) заявишься на работу в костюме и широкополой шляпе, да еще и будешь вести себя так, словно вчера подцепила Рокфеллера, и эта работа теперь тебе «и в пыль не тарахтит». Думаю, что начальство таким изменениям будет не слишком радо.

Я приверженка «бархатных революций» и во внешности, и в характере, потому что чем радикальнее изменения, тем больше они требуют усилий и средств. Взвалив на себя все сразу, недолго и сломаться. А также большинство из нас не имеют достаточно средств, чтобы сразу составить «стервозный» гардероб и косметичку, не говоря уже о квартире, интерьер которой тоже придется изменить в соответствии с новым имиджем.

«Стервозные» превращения сравнимы с получением высшего образования. Можно спать на лекциях, а перед сессией прочитывать «галопом по Европам» все учебники, хватать из них знания «на тройку» и благополучно забывать выученное после экзамена. А можно и по-другому: подходить к образованию систематизированно, работать над собой пошагово, постепенно трансформировать знания в опыт и применять их на практике.

Медленная трансформация предпочтительнее еще и потому, что сегодня у тебя нет не только средств, но и опыта, который понадобится и для карьерного роста, и для общения с мужчинами. Конечно, прохаживаясь на двенадцатисантиметровой «шпильке» по офису маленькой фирмы, которая торгует бюстгальтерами, ты выделишься из женской массы, но именно из-за этого, скорее всего, потеряешь подруг и поклонников. Для них ты станешь женщиной другого порядка, но, так как круг общения не поменяешь за один день, ты рискуешь оказаться «ни здесь, ни там». Мужчины достойные, умные и состоятельные в твою сторону пока не смотрят, потому что, как говорил Остап Бендер, «класс игры невысок», а прежние поклонники, испугавшись нового имиджа, почувствуют: у тебя что-то не так, и сбегут к более предсказуемым особам.

Та же ситуация и с карьерой. Предположим, ты – секретарь в той же бюстгальтерной фирме. Соответственно, даже если ты стала за один день стервой, тебя сразу же никто не назначит руководителем подразделения. Это невозможно, как невозможно получить за один день высшее образование или поменять за один день профессию. Что в этом случае делать стерве? Она работает над собой не покладая рук, перечитывает главы из этой книги, учит иностранный язык и посещает компьютерные курсы. И уже через месяц-другой начинает рассылать свое резюме на объявленные вакансии в других фирмах. Если не после первого, так после второго-пятого собеседования, приобретя опыт прохождения подобных мероприятий, стервочка, оставаясь тем же секретарем, переходит на работу в фирму, которая торгует уже не бюстгальтерами, а компьютерами. И вместо мелкооптовых покупателей к тебе в офис начинают

важно захаживать директора фирм и руководители различных подразделений. В принципе все происходит очень плавно, но в то же время это качественный рывок на новый уровень с ощутимым повышением социального статуса и заработной платы, качественное изменение круга общения и интересов. Теперь ты понимаешь, почему я предпочитаю плавное превращение?

Превращение в стерву похоже на игру в шахматы. Ты – пешка, фигура незаметная, одна из многих. Ты стоишь в первом ряду, и поэтому из тебя хотят сделать пушечное мясо (например, твои же коллеги по работе). Твоя задача – пройти весь путь до последней линии и стать «королевой», пройти по всем клеточкам не спеша, создавая себе сложную защиту из более значительных фигур. Чем дальше ты будешь продвигаться, тем больше вероятность того, что противник пожертвует конем или даже своим ферзем, лишь бы не дать тебе прорваться к последней клеточке. У «ключевых фигур» свои, более жестокие законы. Продвигаясь по клеточкам, ты узнаешь правила игры, научишься просчитывать другие фигуры, сначала на несколько ходов, а потом, как гроссмейстеры, всю партию от начала до конца. Вполне может быть, что в одной партии тебе не повезет, а значит, придется начинать все с самого начала, и даже не один раз. Но победа стоит этого – ты станешь «королевой»!

Все эти примеры: про платья, макияж, интерьер квартиры, про оценки мужчин и женщин, приведены не для того, чтобы их копировать. Так думаю и рассуждаю я. Ты можешь все делать иначе, ведь стерва – индивидуалистка. Весь стервозный антураж – это не цель, а средство, позволяющее перевоплотиться в новый образ более плавно. Он подготавливает тебя к трансформации, создает ощущение целостной стервозной оболочки, продуманной до мелочей. Главное – это то, что у тебя внутри, твои стервозные мозги, манеры, чутье. В отличие от нового платья или делового костюма стервозную сущность не приобретешь за один день. А без нее все остальное теряет смысл и выглядит как «тулупчик с барского плеча». Для формирования стервы в принципе равнозначно, на чем ты сделаешь акцент – на карьере или внимании мужчин. Но не распыляйся, начни с чего-то одного и добивайся этого день за днем. Если тебе это интересно и важно – вперед! Нас ждут великие дела и… стервозные покупки.

Внешность и стиль

Мое лицо – мое богатство

… От уксуса – куксятся,… от горчицы – огорчаются, от лука – лукавят, от вина – винятся, а от сдобы – добреют. Как жалко, что никто об этом не знает…

Льюис Кэрролл «Алиса в Стране чудес»

Тбе нравится, как ты получаешься на фотографиях? Нет, не на тех, что сделаны в студии, с позировками и улыбочками «на заказ», я говорю о фотографиях в компании друзей, на работе. Сколько раз ты видела на них свою физиономию, которая как будто и не твоя вовсе? Часто снимок кажется безнадежно испорченным, если где-то в уголке притаилась твоя злая или обиженная физиономия, когда ты думала, что в кадр не попадешь. Если в твоем альбоме есть такие снимки, то ничем утешить, извини, не смогу. Неудачное выражение лица, которое ты считаешь случайным, – это твоя обычная мимика, а показушная улыбка – всего лишь маска, которую ты не можешь носить долго.

В первый раз я задумалась над тем, как выгляжу со стороны, если не слежу за своим лицом, когда один знакомый рассказал о том, что встретил меня на улице, но я его не заметила. На мой вопрос, почему он сам не подошел, парень замялся и ответил, что ему показалось неловким беспокоить меня, когда я расстроена или зла. Сопоставив все события того дня, я пришла к выводу, что никаких расстройств у меня не было и быть не могло, наоборот, я возвращалась с долгожданной покупкой под мышкой из магазина. Значит, получается, что черты лица у меня сами собой складываются в угрюмо-недовольную маску? И тут я стала приглядываться к коллегам. Странная вещь открылась мне: как только женщине казалось, что за ней никто не наблюдает, ее лицо начинало принимать совсем другое выражение. То ли в этот момент она начинала думать о своей тяжелой женской доле, то ли завидовать кому-то, а может, злилась на начальство, но милое личико мгновенно превращалось в грустную маску из театра «кабуки», появлялись морщинки, складочки, глаза тускнели, а тело непроизвольно обмякало в кресле. Второй вывод, который я сделала из своих наблюдений: почти каждая женщина, подходя к зеркалу, скидывает маску обиженности и недовольства и смотрит в него с полуулыбкой, в крайнем случае со строгим кокетством, поправляет волосы и макияж, разворачивается и…

снова превращается в злобную мымру. Это что ж получается? Для себя, любимой, и улыбка, и кокетство, а для других – угрюмая морда злой на весь мир «грымзы», которую бросили все мужчины сразу? Та же картина и перед витринами магазинов (это глупые мужчины думают, что мы, наверно, на шмотки пялимся). Расскажу тебе также небольшую, но поучительную историю о том, как один мой очень хороший знакомый издевался над женщинами. Однажды, случайно заметив, что женщина не может спокойно (без гримас и ужимок) сидеть напротив большого зеркала, он их именно так и стал усаживать, естественно, специально, а потом, с «внутренним хохотом» (как он сам признавался) наблюдал, как некая особа женского пола начинает играть: примерять на себя различные образы, оценивать, как поизящней взять бокал вина, как прикурить поэлегантней сигарету. Говорит, зрелище уморительное до умопомрачения. Итак, о чем это свидетельствует? Женщина в этот момент следит за своим лицом и думает о том впечатлении, которое производит на окружающих. Все воспоминания и наблюдения в какой-то момент сложились у меня в голове в цельную, законченную картинку и возникло решение: все, хватит ходить с таким лицом, будто все вокруг мне должны много денег, хватит портить саму себя и пугать мужчин, хватит обижаться на несправедливость всего мира ко мне. В конце концов я же уже решила, что я – самая лучшая, красивая и умная, я же стерва, в конце концов!

С этого дня я стала следить за своим лицом. Оно коварно не подчинялось, само собой складываясь в обиженную мину или злую маску, но я не сдавалась. Чтобы хоть как-то дисциплинировать мимику, пришлось пойти на ухищрения: радовать себя покупками, думать о приятном, напевать веселые песенки, держать рот в полуулыбке (которая, честно признаюсь, первое время выглядела как судорога). Через три дня таких тренировок коллеги стали подозревать, что у меня сумасшедший роман, который я держу в секрете. Я не стала никого переубеждать, но сделала вывод: люди почему-то думают, что довольное выражение лица непременно связано с тем, что человек влюблен и имеет успех у противоположного пола. Следовательно, можно предположить, что есть и другая зависимость, при которой, глядя на твое довольное выражение лица, мужчины начинают проявлять к тебе повышенный интерес. Так в моей голове оформилось объяснение причины, почему следует «носить лицо», ведь без этого бесполезны косметика и любые наряды. А маска недовольства к тридцати пяти годам закрепляется морщинками, на избавление от которых тоже придется потратить силы и деньги (кремы от морщин стоят недешево). Не лучше ли заняться контролем за лицом прямо сейчас, чтобы стать настоящей стервой во всем?

Для начала мышцы лица надо полностью расслабить: брови не должны сходиться на переносице, губы – поджиматься, глаза – щуриться (если проблемы со зрением – сходи в оптику, о выборе очков мы поговорим в отдельной главе). А теперь слегка улыбнись, приподними внешние уголки бровей так, чтобы кожа над глазами немного натянулась.

Поупражняйся со взглядом, гордо подними голову и – вперед, навстречу новым свершениям. По дороге на работу подумай о чем-нибудь приятном, например о том, что наденешь на Новый Год (день рождения, 8 Марта) и какой это произведет эффект, вспомни объятья любимого (даже если он сам давно испарился – не беда, появится новый). Поиграй, в конце концов, в соблазнительницу, ведь единственный и желанный может быть любым из встреченных тобой. Зайдя в магазин, пошути с продавцом-женщиной. Вот увидишь, она сразу снимет свою «маску», оттает и выберет для тебя самое лучшее. Носить лицо – это искусство, ему не научишься за один день, но если не напоминать себе об этом постоянно, то угрюмо-обиженная гримаса вернется снова. Так уж мы устроены: не замечаем хороших вещей, переживаем обо всем подряд. А ведь довольное выражение лица имеет и обратный эффект: от него улучшается настроение. Американцы со своей дурацкой улыбкой кое-в чем все-таки правы: если все время улыбаться и говорить, что у тебя все «о’кей», в это скоро сам начинаешь верить, и не только улучшается настроение, но и дела начинают идти лучше.

Напоследок раскрою тебе еще один секрет довольного лица, если все предыдущие не помогли. Я применила его на себе, он единственный, который мне помог. Сколько я ни старалась, как только ни пыталась контролировать мимику, все равно мымра, сидящая внутри, вылезала наружу из-за ссор с любимым и проблем на работе. В такие моменты думаешь: «А на фиг мне это надо, если все вокруг специально портят жизнь?» И тогда я решила, что у каждого человека в жизни должно быть что-то однозначно-положительное. Это может быть все, что угодно: хобби, собака, любовь к покупкам или обустройству жилища, прогулки на природе или еще что-нибудь (ты сама ведь лучше знаешь, что именно тебя радует). И тут я, задумавшись, решила для себя, что обязательно куплю собаку, и не абы какую, а собаку моей мечты. С тех пор при одном воспоминании о моей собаке у меня на лице появляется улыбка. И не только у меня…

Я очень люблю свою собаку. Для владельцев этих удивительных существ в моем признании не будет ничего нового. Своих собак любят все. Дело просто в том,

что моя собака имеет одну особенность: она поднимает у людей настроение. Английский бульдог – порода сама по себе смешная от складки на носу до поросячьего хвостика. Но моя белая каракатица (я иногда так ее называю из-за неуклюжей походки и белого окраса), а о ней я мечтала с детства и купила, не сумев накопить всей суммы, в кредит, отличается (ко всем «забавностям» внешнего вида) еще и неуемной энергией, помноженной на холерический характер, что при весе почти в тридцать килограммов выглядит просто уморительно. Идешь с Машкой (это так ее зовут) по улице, а навстречу – угрюмая женщина, смотрит на неуклюжего щенка и начинает улыбаться. В магазине незнакомый парень бросает случайный взгляд на сидящую «врастопырку» собаку, отворачивается, потом смотрит еще раз, прыскает со смеху и подмигивает… собаке! У людей спадает маска озабоченности и усталости, ведь, глядя на эту милую ожившую игрушку (как говорит мой муж, «живого Покемона видели? Сейчас увидите!»), просто невозможно сдержать улыбку. У меня волшебная собака, которая имеет удивительную способность: за несколько мгновений поднимать настроение всем. И в первую очередь она совершила волшебство со мной, с моим лицом. Благодаря ей я не переставала улыбаться, даже когда мне было плохо, тоскливо и хотелось выпить сам-на-сам. Кстати, со своим мужем я познакомилась благодаря Машке и не жалею о нашей встрече.

От всей души желаю тебе найти свой секрет «ношения лица». Но запомни: носить – это одно, а когда хорошее настроение само так и светится в каждой черточке – это другое. Видела кошачью мордочку, когда кошка чувствует запах какого-нибудь лакомства? А теперь встань перед зеркалом и изобрази. Запомнила? Женщины произошли не от обезьян. Дарвин в своей теории имел в виду мужчин, а женщины – они из породы кошачьих, с раскосыми глазами, грацией и странным сочетанием независимости и желания приласкаться. Стерва – это, во-первых, воплощение дикой кошки в человеческом обличии, в которой каждый жест говорит о независимости, внутренней силе, красоте и предвкушении скорой добычи, а во-вторых – это нежная пушистая кошечка, которая будет мурлыкать, свернувшись на коленях, и покажет коготки только в самом крайнем случае.

Косметический кабинет на дому

…Какой сегодня день странный! А вчера все шло, как обычно! Может, это я изменилась за ночь? Дайте-ка вспомнить: сегодня утром, когда я встала, Я это была или не Я? Кажется, уже совсем не я!

Льюис Кэрролл «Алиса в Стране чудес»

Стерва – женщина занятая, поэтому она не тратит время на салон красоты, когда этого можно не делать. Некоторые процедуры с равным успехом можно проводить, сидя перед телевизором или лежа в ванной. Хочу сразу предупредить, что мужчинам вход в домашний косметический кабинет должен быть строго запрещен. Зачем ему видеть твою неизвестно чем намазанную физиономию? Порядок в квартире и женская красота должны быть сами по себе. Но есть вещи, абсолютно несовместимые с представлениями о стерве: стерва на четвереньках с половой тряпкой в руках или с физиономией, обложенной огурцами. Так давай же не будем развенчивать мифы о нас собственным нестервозным видом, ведь стерва – это еще и волшебница. Пусть он думает, что где-то припрятана волшебная палочка, по взмаху которой ты становишься моложе и красивей.

В любом салоне красоты тебе предложат сделать «чудодейственную» чистку лица. Чистка сглаживает или полностью устраняет дефекты, стягивает поры и делает лицо более молодым, особенно рекомендуется чистка обладательницам жирной кожи. На самом деле ничего сложного в этой процедуре нет, и ее вполне можно делать дома самостоятельно. Делается она так: на чистую кожу наносится смесь из меда, яичного желтка и оливкового масла (в равных пропорциях), а сверху накладывается влажная и горячая (обязательно!) льняная или хлопчатобумажная салфетка. Маску нужно подержать минут двадцать, сменяя салфетки, чтобы они постоянно оставались горячими. Затем умыться горячей водой. Мы распарили кожу, а теперь приступаем к самой чистке: крем для бритья взбиваешь так, чтобы получился стакан пены, добавляешь чайную ложку соды и наносишь на лицо. Далее, обмакивая пальцы в мелкую соль, массируешь все лицо минут десять, избегая участков вокруг глаз. Кожа лица должна немного покраснеть. После чистки умойся теплой водой и нанеси питательный крем, которым обычно пользуешься. Если чистку сделать вечером, утром сама себя не узнаешь. Кожа будет нежная, ровненькая, без чешуек и расширенных пор. По эффективности чистка кожи сравнима только с таким известным изобретением, как…

Массаж – одна из самых приятных процедур, которую, без сомнения, любят все женщины. Комплект для полноценного массажа тела включает в себя: мужчину, книжку с картинками по технике массажа, массажное масло или лосьон. Сложнее с массажем лица, правильно его сделать, чтобы эффект был положительным, не так просто, ведь из-за неправильных движений могут появиться новые морщинки. Ценность массажа в том, что он «разгоняет» кровь, поэтому к клеткам лица поставляется больше питательных веществ. А если подпитать кожу и снаружи, например масками, то лицо сразу помолодеет и посвежеет. Но нельзя перебарщивать: моя соседка как-то сделала себе массаж, да перестаралась, из-за слишком сильных надавливаний и щипков кожа покрылась синяками. Потом неделю она сидела дома на больничном, чтобы сослуживцы не подумали, что ее бьет муж. Если делаешь массаж, сначала очисти лицо, нанеси крем или масло, потом хорошо разотри ладони и легкими постукивающими движениями подушечек пальцев пройдись по всему лицу, чтобы кожа разогрелась, и только потом приступай к массажу. Запомни: круговые движения производятся так, чтобы кожа не сдвигалась (движения пальцев примерно такие, какими втирают крем), иначе морщин только прибавится. Направление движения: от носа и центра подбородка – к ушам, от губ – снизу вверх по носогубным складкам, от центра лба – к его краям, от центра шеи – в стороны. Очень осторожно помассируй кожу под глазами по направлению к вискам, а верхнее веко – от внешнего края – к носу. Массаж – чудодейственное средство, сравниться с которым может только…

Баня: у нас с подругами есть традиция – раз в неделю ходить в баню. После бани во всем теле появляется такая легкость, как будто ты похудела на несколько килограммов, а кожа становится гладкой, свежей и упругой. Женский поход в баню или сауну кардинально отличается от мужского. Цель мужской бани – не столько попариться, сколько потрещать «за жисть», совершить ритуальные возлияния или пригласить туда же «девушек-массажисток». Когда же в сауну идут женщины, они совершают сеанс красоты и делятся опытом по этой части. Сеанс оздоровления с традиционным чаепитием длится, как правило, часа два-три. С собой мы берем мед, чтобы намазаться им в парной, масло, для того чтобы капать его на раскаленные камни, березовые или ивовые веники. Как выяснилось, традиция женских банных дней придумана не нами. В Японии гейши выделяли целый день, чтобы попариться на славу. Узнав о том, как они парились, я обзавидовалась черной завистью. Представь себе баню в три этапа – купание с массажем и растиранием жесткой рукавицей, потом отдых на кушетке и ароматическая баня. Японка залезала в бочку с кедровыми опилками и смесью из трав (их могло быть до 60 видов). Бочку постепенно нагревали, травы и опилки источали аромат, пропитывая тело. Вот и секрет красоты без

суперлосьонов и кремов. В современной сауне осуществить подобную процедуру сложно, поэтому мы придумали делать веники из трав и подстилать их под себя на полки в парилке. Рассказывать об эффекте не буду, но когда мы выходим всей компанией (учти, без косметики!), то работники оздоровительного центра начинают шутить, уж не ведьмы ли мы, совершающие в парилке ритуалы по омоложению? Смешно? Мне тоже, ведь все гениальное, во-первых, просто, а, во-вторых – уже давно изобретено. А баня – это не только секрет молодости и красоты, но и здоровья. Организм очищается от шлаков, стимулируется и нормализуется обмен веществ, снимается усталость и даже лечится депрессия. Сколько времени в неделю ты тратишь на посиделки с подружками? А если перенести их в сауну? Те же сплетни и «бабские» радости, только с пользой для здоровья. Опять же – обрати внимание – стервозный подход: стараться успеть все, не забывая о себе, любимой. Отправляясь в баню, возьми с собой большое махровое полотенце и шапочку (или маленькое полотенце, чтобы повязать им голову), потому что высокая температура плохо влияет на…

Волосы – гордость любой стервы. Ты, наверное, ожидаешь, что я буду тебя учить: мыть и расчесывать, раскладывать разномастные пряди на жирные, ломкие, сухие, редкие и густые? Не буду, потому что прочитать об этом ты можешь в любом женском журнале. Производителям шампуня выгодно, когда его используют часто, да еще и бальзам покупают. Я покупаю только профессиональную косметику для волос, которую продают в фирмах, специализирующихся на парикмахерских, потому что обычные шампуни по качеству сильно уступают «салонным». Мужчинам нравятся пышные роскошные волосы, летящие пряди, не слипшиеся от лака, да им, в конце концов, нравятся просто чистые волосы и отсутствие перхоти. Средств по уходу – море. А что в результате? Переухоженные пряди, жирные у основания и ломкие на концах. Волосы не любят частого мытья, они от этого теряют влагу и естественную жировую смазку. Ты, наверное, возразишь: на всех пузырьках написано, что шампунь подходит для частого применения. Естественно, а что бы написала ты, если бы сама выпускала шампунь? Старайся мыть голову не чаще двух раз в неделю, постепенно приучи волосы к такому графику. У меня длинные волосы, поэтому мой фирменный секрет – маска из масла. Любое растительное масло без запаха (лучше оливковое) слегка подогреваешь, наливаешь половину пластикового стаканчика (подбери его по размеру так, чтобы поместилась вся коса) и опускаешь в него волосы. Стаканчик закрепляешь на затылке с помощью полиэтиленового пакета и заколки и ходишь, чем дольше, тем лучше. Если нет времени, закрепи стакан на полчасика, пока будешь принимать ванну. Когда снимешь стаканчик, уверяю, что масла в нем ты не найдешь: «голодные» волосы «проглотили» его залпом. После масляной маски моешь голову, как обычно, но

волосы становятся более тяжелыми и блестящими, меньше секутся на концах. Кстати, что ты думаешь о бигуди? Надеюсь, догадываешься, что стерва при мужчине никогда не достанет их из тумбочки. Ведь бигуди – это радость домохозяек, они даже «в бигудях, а поверх – косыночка» ходят в магазин. Бигуди – это похороны стервы. Если уж совсем не можешь обходиться без них, купи термобигуди – они быстрее завивают волосы. Роскошные локоны получаются, если накрутить волосы по методу наших бабушек, на папильотки: на шнурок длиной 20–25 см накручиваешь полоску бумаги шириной 5–7 см до той толщины, которой ты хочешь получить локон, накручиваешь прядь (но не до самых корней, чтобы можно было собрать накрученные папильотки резинкой и обвязать поверх платком. Получится похоже на волосы, собранные в «сеточку», и никто и не догадается, что ты накручена). Когда локон накручен, завязываешь концы веревочек для фиксации. Получается стильная прическа, в которой можно даже спать, ведь папильотки – мягкие, от них не болит ни голова, ни…

Шея, которая, как известно, выдает возраст. Эту «страшную» женскую тайну я еще в далеком отрочестве прочитала в какой-то книжке. И действительно, глядя на певиц и актрис, понимаешь – выдает. Что делать? Если морщинки есть с детства, то строение шеи, увы, не исправишь, спать без подушки – тоже не вариант. Просто не надо забывать о ней, а заботиться о ней нужно, так же как и о лице. Маску – на лицо и на шею. Контрастный компресс, крем, тоник – во вред не будет ничего. Для шеи салоны красоты тебе ничего нового не предложат. А еще они не предложат тебе принять…

Ванну, которую стерва, следуя примеру Клеопатры, уважает. Ванна с ароматическим маслом, пеной, чаем, молоком, солью, травяным отваром, маслом, медом. Чего только не придумает стерва! А если взять с собой в ванну любимую книжку или бокал вина? Нанеси маску для лица, понежься в теплой водичке в свое удовольствие, и пусть вместе с водой уйдут усталость и проблемы. Царица Клеопатра принимала ванны из теплого ослиного молока. Для современной женщины это, мягко говоря, несколько дороговато. Поэтому предлагаю два простых и недорогих рецепта. Рецепт № 1: чтобы искупаться в «молочных реках», завяжи два стакана сухого молока в мешочек из нескольких слоев марли и повесь на кран, так чтобы струя протекала через него. Когда ванна наберется, то мешочек станет почти пустым и сухое молоко растворится в воде, а не будет плавать комками по поверхности, если бы ты его высыпала прямо в ванну. Чтобы получилась молочная пена, добавь в сухое молоко немного пены для ванны. Рецепт № 2: возьми по полстакана сухого молока, картофельного крахмала и муки грубого помола или отрубей, перемешай, заверни в несколько слоев марли, завяжи покрепче и используй мешочек,

который получился, вместо мочалки. Дополнительно использовать гель для душа не нужно, но, если кожа сухая, капни на мешочек несколько капель оливкового масла. Такая мочалка заменяет скраб, маску, стягивающую поры, и отбеливающий крем. Кожа становится гладкой, нежной, шелковистой на ощупь. После ванны очень полезно попить чай, по старой народной традиции, чтобы восстановить потерянную влагу. Перед тем как выйти из ванны юной и нежной, как Афродита, постой пару минут под прохладным душем, чтобы поры закрылись, а кожа стала более упругой, ведь давно доказано, что для многих женщин одно из средств для сохранения молодости – это…

Холод, который может быть и другом, и врагом одновременно. Диана де Пуатье принимала ледяные ванны и до глубокой старости выглядела гораздо моложе своих лет. Правда, есть один нюанс: холод – друг только тому, у кого не чересчур сухая, тонкая и нежная кожа. Но даже неженкам контрастный душ полезен. Тем же, кто хорошо переносит воздействие холода (это видно даже по состоянию кожи на морозе), показаны к применению кубики льда для растирания кожи по утрам, умывание свежевыпавшим снегом (думаю, очевидно, что снег должен быть не городским). Итак, кто сказал, что красоту нельзя заморозить? От холода в кожу дополнительно поступает кровь, поэтому после процедуры рекомендую нанести крем или…

Маску для лица и шеи, можно изготовить ее из чего угодно, стоит только захотеть. У тебя дома есть бесценная фабрика красоты под названием холодильник. Готовишь обед? Достань что-нибудь (сметану, мед или еще что-то – на твое усмотрение) и нанеси на лицо на 5-10 минут. Никакие «фирменные» рецепты не сравнятся с твоим собственным опытом. Прямо сегодня, сейчас повесь на холодильник записку «Сделать маску!». Через месяц ты ее, спокойно и не напрягаясь, снимешь. Эффект от простых домашних процедур и сила привычки (которая разовьется в тебе) сделают свое дело, а если не все морщинки разгладятся, то тебе поможет…

Зарядка для лица, она была придумана известным французским косметологом Эвелин Гантер-Печот, которая поняла, что лицо, как и тело, нужно тренировать. С возрастом мышцы атрофируются, «сползают» вниз, поэтому им нужна зарядка, но не обычная, а специальная, с использованием пальцев. Почему пальцев? Потому что, даже если ты будешь кривляться и рисовать буквы карандашом, зажатым в зубах, как советуют в некоторых книжках, это все равно не даст такого эффекта, как использование пальцев. При разговоре, при обычной мимике лица задействуется только небольшая часть мышц, да и те

используются не в полную силу. Пальцы создают сопротивление, которое мышцам приходится преодолевать. Сейчас в продаже есть масса книг с данной и подобными гимнастиками, но предупреждаю сразу: это не для ленивых. А тем, кто не привык тратить больше 10 минут в день на свою красоту, рекомендую жевать жевательную резинку (она укрепляет мышцы челюстей, щек и подбородка), но только так, чтобы никто не видел, как ты жуешь, или попробовать…

Аутотренинг – последнее по счету, но не по значению средство, которое имеет самое прямое отношение к салону красоты. Приходишь ты в салон, а мастер тебе и говорит: «Голубушка, да вы чудо как похорошели», – и ты расцветаешь, потому что от мужа только и слышишь: «Чай, не девочка уже»; на работе: «Марья Сергеевна, в вашем-то возрасте…» и так далее. Такое впечатление, что все сговорились поставить тебе памятник при жизни с огромной надписью «ЗРЕЛОСТЬ» или «СТАРОСТЬ». И только с подругами ты можешь немного расслабиться, скинуть тяжесть прожитых лет и забот, потому что по старой памяти вы зовете друг друга «девочками»; или в салоне парикмахер и косметолог, чтобы улучшить настроение клиенток, расточают комплименты, уговаривая на очередной эксперимент. Отсюда вывод: в нашей жизни так мало хороших слов, что мы готовы за них платить и творить невообразимые вещи со своей внешностью. Аутотренинг – это самоуговаривание, самоубеждение в том, что ты – самая красивая.

Ложишься вечером спать – вспомни самое лучшее, произошедшее за день, похвали себя, расслабь мышцы лица, а то так и заснешь со сдвинутыми бровями и сжатыми губами, тут-то морщины и нагрянут. Не позволяй закрасться мысли, что ты – старая и некрасивая. Это аутотренинг наоборот, который тебя угнетает, а о какой красоте может идти речь при постоянном напряжении? Вечером, лежа в кровати, постарайся максимально расслабиться, подумай о том хорошем, что сегодня произошло с тобой. Если это был лишь комплимент от незнакомого мужчины в автобусе по дороге на работу, вернись к тому моменту, когда ты вдруг почувствовала себя желанной, даже если потом весь день пошел наперекосяк. Как бы сильно ты ни захотела, а неприятности никуда не денутся, но стоит ли позволять им портить нам цвет лица и прибавлять морщин?

Суперкожа для стервы

На свете мало недостижимых вещей; будь у нас больше настойчивости, мы могли бы отыскать путь почти к любой цели.

Ф. Ларошфуко

У меня есть один знакомый, который мечтает о том моменте, когда изобретет суперкожу. Как человечество обретет это чудо, пока неизвестно, то ли таблетки какие появятся, то ли притирки, но это и не так важно. Главное, что суперкожа будет противостоять любым катаклизмам, не стареть, приспосабливаться к условиям погоды, режиму питания, сна и бодрствования. На суперкожу тем более не будут действовать такие мелочи, как табак и алкоголь, на ней не будут вскакивать прыщи, оставаться синяки, даже волосы будут расти только там, где нужно. Разве это не мечта миллионов женщин? Никаких тебе пластических операций, нудного замешивания масок, денег на кремы и лосьоны. К сожалению, изобретение пока находится в стадии разработки, поэтому стремиться к обладанию суперкожей приходится с помощью подручных средств и ассортимента косметических магазинов.

Честно признаюсь, я люблю салоны красоты. Из салона всегда выходишь посвежевшей, похорошевшей и счастливой от того, что сделала себе, любимой, маленький подарок. На какие только ухищрения не идут работники разнообразных салонов красоты, чтобы за наши же деньги сделать нас красивее! Тут и чистки, и маски, и оборачивания живительными составами, в обще, всего и не перечесть. Это не реклама, а суровая реальность, на которую у большинства из нас нет ни времени, ни денег. Знаешь, чем отличается «стервозный» подход к своей коже от обычного? Стремлением достичь максимального эффекта при минимальных затратах средств и времени. И, исходя из этого, я подвергаю оценке все секреты «красивости» и вечной молодости, которыми пестрят журналы и книги для женщин. Ведь стерве нужно успеть все: и на работе, и дома, и по хозяйству, да и в магазин успеть забежать. Она – человек занятой, занятой настолько, что планирует все (и посещения салона красоты тоже) заранее. Она не может позволить себе, поддавшись какому-то порыву, схватить с прилавка раз в месяц банку с кремом и намазать ее себе на физиономию, ожидая сразу чудодейственного избавления от всего, начиная от прыщей и заканчивая морщинами. Стерва отличается от обычной женщины тем, что она постоянно думает, а значит, оценивает, примеряет на себя, смеется над обманом доверчивой женской души.

По моим наблюдениям, никакие, даже самые дорогие средства, не дают гарантированных результатов. Наглядный тому пример – звезды эстрады и кино, которые рано или поздно все равно попадают на хирургический стол в клинике пластической хирургии. Большую роль во внешности женщины играет наследственность. Взгляни на свою маму или бабушку, много ли у них морщин? Кто-то умывается хозяйственным мылом и выглядит как огурчик, а кто-то, несмотря на все ухищрения и потраченные деньги, каждый день находит на лице новые морщинки. Образования морщин, как ни крути, не избежать, они коварно вылезают на самых видных местах, подчеркивая твой возраст. Морщинки портят твой нанесенный с такой тщательностью макияж, собирают в себя тональный крем. Но существует несколько универсальных секретов нанесения макияжа, которые помогут выглядеть моложе:

– лучше использовать помаду бежевых, а не розовых оттенков;

– уделяй пристальное внимание наложению тонального крема, его слой должен быть идеально ровным;

– румяна удачно отвлекают внимание от морщинок на лбу и около носа, акцентируют внимание на скулах и освежают лицо;

– темная помада немного старит, но и чересчур светлая не подойдет – подбери что-то среднее;

– если около рта много морщинок, не пользуйся контурным карандашом для губ и яркой помадой, особенно жирной, она растекается по морщинам вокруг рта;

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/shackaya_evgeniya/nastol-naya-kniga-stervy

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить