



# ПРЕДИСЛОВИЕ, ИЛИ ПРОГРАММА «ПРЕВРАЩЕНИЕ В КРАСАВИЦУ»

Грех, если женщина выглядит  
менее красивой, чем могла бы  
быть.

*Мужское мнение*

Дорогие подруги!

Все мы с самого юного возраста, когда начинаем обращать внимание на собственную внешность, задаемся вопросом: «Как стать красивой?». К сожалению, не все знают, что для этого нужно делать.

Что мешает женщине стать красивой и любимой? Предполагаемые ответы: дефицит времени и отсутствие денег. Могу оспорить оба утверждения. Нам мешают только инерция да еще ее неразлучная подруга лень. Не зря говорят: «Некрасивых женщин нет, есть только ленивые».

Не стану говорить, что мое мнение — истина в последней инстанции. Моя задача — поделиться с вами опытом, накопленным при работе в созданной мною школе красоты FLIMA. Я постараюсь ответить на самые каверзные вопросы, связанные с внешностью. Давая советы, я опираюсь не только на свой жизненный, журналистский, писательский, педагогический опыт, но и на опыт многих поколений женщин, ставших красивыми, любимыми и успешными благодаря правильному выбору действий на пути борьбы с комплексами.

Если у вас, дорогие дамы, есть твердое желание измениться к лучшему, попрошу соблюсти некоторые условия, которые помогут почувствовать в себе уверенность при следовании непростой программе «Превращение в красавицу». Начните перемены прямо сейчас и мысленно настройтесь на этот приятный процесс.

Поверьте, я много раз видела сначала смущенные и потухшие, а потом, после нескольких месяцев работы над собой, сияющие глаза девушек, которые пришли в мою школу красоты, чтобы найти себя. Тринадцать лет сотни девушек следовали моим советам. О комплексах большинство из них теперь не вспоминают.

Не жалейте времени на себя и будьте терпеливы в достижении результатов. Ваша уверенность в себе, блеск в глазах и обретенная красота того стоят. Признаюсь, очень непросто найти ключи к сокровенным девичьим тайнам, особенно связанным с осознанием недостатков в собственной внешности. Помню, как в юные годы я не любила, когда мне «лезли в душу», пытались нарушить мои границы. В то же время я очень нуждалась в понимании и правильных советах. Вот цитаты из записки моей ученицы.

«Я не могу смотреть в зеркало на свою прыщавую физиономию без слез. Разве может такое чудище понравиться Ему (это парень, на которого я запала уже давно!). Мама говорит: “Потерпи, возрастное, само пройдет...” Я не хочу ждать... Я хочу нравиться ему сейчас. Что делать? Срываю злость на всех...» Это самой типичный «крик души» подрастающей девушки.

«Какой ужас!» — лет 13 от роду говорила и я, глядя в зеркало. Уши мне казались слишком оттопыренными, глаза — постоянно вытаращенными, нос — курносым, щеки — пухлыми и круглыми, как у матрешки. А уж лицо... Сплошная апельсиновая корка, да еще постоянно расцвеченная пятнами угрей и прыщей. Тогда самым известным средством ухода за жирной кожей был лосьон «Огуречный». Достать его без блаты было очень трудно. Найдя в женском журнале рецепт, я как-то попыталась изготовить огуречную настойку своими силами. Настрогала огурцов и уже было принялась заливать их водкой из пузатого графина, припрятанного мамой на случай, «если люди придут». Однако в те времена, конечно, было кощунством так переводить продукт. Отец нехорошо на меня посмотрел, но промолчал. Я все поняла и импровизацию по изготовлению лосьона прекратила.

Проблема «бездобразной» внешности продолжала меня мучить. Я упорно изучала разные справочники по кожным болезням, делала вырезки статей «Работницы» и «Крестьянки» с советами по правильному уходу за кожей лица. В журнале «Здоровье» однажды вычитала, что самое радикальное средство для лечения проблемной угреватой кожи — переливание крови.

Я набралась мужества и, решив прогулять школу, отправилась к дерматологу. Думалось: «Пусть будет больно (процедура заключалась в переливании крови из вены в ягодицу), но красота требует жертв! Зато этот доктор излечит меня от “ужасной” кожи». Результат оказался практически нулевым. Комплекс неполноценности и чувство досады устроились.

В 13 лет я осознавала, что сизые и красные прыщики видят Он — мальчишка с последней парты. Это трагедия! Свои беды я доверяла только дневнику. Сколько в нем накопилось вопросов, повисших в воздухе!

Прошел не один десяток лет. Возможностей ухаживать за собой значительно прибавилось. Однако проблемы и комплексы девочек-подростков остались теми же: тайные слезы,

замкнутость, ошибки от непонимания многих вещей. В девичьих душах по-прежнему звучит «SOS!». Я его слышу и стараюсь помочь, ведь каждая девочка и женщина хочет быть красивой и любимой.

Самое главное — нужно поверить в себя. Ведь есть множество примеров, которые свидетельствуют о том, что из ничего можно сотворить невероятное, чем восхитится весь мир, а не только парень из соседнего подъезда. В моей школе красоты я всегда подробно останавливаюсь на таких примерах «превращения в красавиц». С экрана телевизора и обложек журналов на сегодняшних «золушек» смотрят богатые и знаменитые Барбара Стрейзанд, Лайза Минелли, Шер, Джейн Фонда, Лариса Долина, Алла Пугачева, Людмила Гурченко. Эти удивительные женщины, не являясь от природы эталоном красоты, ваяли свою «звездность» сами, каждая по своему рецепту.

Вам, дорогие подруги, хочется поскорее выведать все тайны успеха и красоты этих знаменитостей? Давайте постигать их вместе. То, как человека воспринимают окружающие, зависит в основном от него самого.

Первое из правил нашей школы красоты — «золотое» правило: «Успех — это 10 % способностей и 90 % труда». Красота (вернее, умение убедить окружающих в том, что вы неотразимы) в женской успешности занимает, пожалуй, главное место. Это огромный труд. Для начала нужно поладить с собой, стать увереннее и смелее. Кроме того, отмечу, что красота — понятие довольно абстрактное. В разные времена каноны менялись буквально на противоположные.

В музейных залах античной культуры можно увидеть скульптуры крепких женщин с весьма широкими бедрами — греческих богинь, которые символизируют идеальное женское тело. Аналогичны и изображения древних римлянок. Великолепная, вечно молодая их землячка Софи Лорен (рис. 0.1) рядом с ними была бы до неприличия худой.



Рис. 0.1.  
София Лорен

Идеалы красоты изменчивы. Например, лишь в эпоху раннего Ренессанса (около 560 лет назад) живописцы начали изображать женщин со стройными фигурами, однако не без противоречий современным представлениям о красоте: с очень маленькой грудью и небольшим округлым животиком. Во времена Рубенса (барокко) дамы очень «пополнели». Слишком стройные женщины до 20-х годов XX века считались нездоровыми. Аккуратная «мальчишеская головка», стройные линии и маленькая грудь являлись признаками эмансипированной особы. После Второй мировой войны Мэрилин Монро стала секс-символом благодаря роскошным округлостям тела (рис. 0.2).

Через 15 лет — опять крутой вираж. «Тощая кукла» — англичанка Твигги (рис. 0.3) — открыла эру подчеркнутой суперстройности фигуры и узкой груди.

В настоящее время вновь появляется спрос на высокую и полную грудь. Между прочим, подражать крайне худым моделям с некоторых блестящих обложек (явно не отражающих моду на гармоничное тело), состояние которых недалеко от дистрофии, довольно опасно. Таким образом, все относительно. Возможно, то, что кажется вам сегодня недостатком, вовсе таковым не является!

Весьма поучительна биография Барбары Стрейзанд, которая чего только не предпринимала, чтобы превратить свои недостатки в достоинства. Успокоилась певица, только когда у ее ног (неидеальных по форме!) побывали мужчины первого эшелона власти и суперзвезды. Главный секрет неутомимой Барбары — отклонения от нормы во внешности списывать



Рис. 0.2.  
Несравненная  
Мэрилин

Рис. 0.3. Твигги





Рис. 0.4.  
«Смешная  
девчонка»

на индивидуальность и неповторимость (рис. 0.4).

Давным-давно (не буду уточнять возраст дивы) в дешевом бруклинском ночном клубе, душном и грязном, на сцене появилось «нечто», поразившее даже видавших виды посетителей. Бордовый парик, зеленое боа, тонкие и кривые ноги, боевая раскраска индейца на лице, выдающийся горбатый нос, жевательная резинка во рту... Девица вышла на сцену, громко чавкая, двумя пальцами вытащила резинку изо рта и демонстративно прилепила ее к микрофону. Естественно, раздались крики: «Какая гадость!», «Ну и уродина!». Казалось, еще мгновение — и в девушку полетят тухлые яйца. Она хмыкнула, широко расставила ноги и начала петь. Зал замер сначала от неожиданности, потом от восхищения. Через несколько минут публика была покорена дебютанткой.

Директор клуба, в котором проходило первое выступление Стрейзанд, вспоминает: «Она устроила потасовку с охраной, не желающей ее пропускать, оттолкнула от микрофона певицу и запела что-то очень сексуальное. Я тогда подумал, что с таким голосом и темпераментом действительно можно быть сколь угодно страшненькой, но все же невероятно заводить публику... Барбара заявила нам, что она чистокровная турчанка, а голос ей достался от ее бабушки, любимой жены турецкого султана».

На самом деле, конечно, султанов среди ее предков не было. Семья Стрейзанд была бедной и ютилась в крохотной квартире в Бруклине. Отчим отличался необузданым нравом и часто бил девочку. Мать называла Барбару не иначе как «уродина», а одноклассники сторонились ее — носатую, ко-соглазую и кривоногую. Словом, в детстве Барбара получала от жизни одни колотушки, и, конечно, она стала бунтовать. «Я еще покажу вам всем, кто я такая! Думаете, это вы не принимаете меня? Черта с два! Это мне плевать на всех вас и на ваши представления о красоте!» — решила Барбара и, вымазав лицо побелкой и выкрасив волосы в зеленый цвет, отправилась в школу. (Заметьте, это были не 1990-е, а 1950-е годы!) Чувствовала девушка себя при этом прекрасно. «Я представляла, что

я звезда... Впрочем, тогда мне было достаточно, чтобы меня хоть кто-нибудь заметил», — вспоминает Стрейзанд. В таком виде первым ее увидел директор школы, который сразу отправил девочку домой с запиской родителям, чтобы они привели дочь в порядок. Конечно, ей опять досталось. Побелку отмыли, но с зелеными волосами справиться оказалось не так просто. Пришлось прибегнуть к радикальным методам, то есть обрить голову. Голый череп привлекал еще больше внимания. Барбара с удовольствием ходила с нарисованными ручкой на голове забавными картинками. «Классическая красота скучна. В мире огромное количество смазливых мордашек. Быть не такой, как все, поражать и шокировать — только так можно добиться успеха», — объясняет Стрейзанд.

Такой вызывающий для тех времен подход оказался верен: ее голый череп понравился режиссеру передвижного театра, в котором Барбара подрабатывала уборщицей, и он доверил ей первую роль — японского крестьянина (!).

Свою главную роль в кинофильме «Смешная девчонка» Барбара получила также весьма оригинально: укусила при пробном поцелуе партнера Омара Шарифа, чем, естественно, поразила режиссера Уильяма Уайлера, просмотревшего до нее несколько сотен молодых актрис. Разъяренный актер держался за кровоточащую губу и орал, претендентка билась в истерике, постановочная команда умирала от смеха. «Думаю, вы сработаетесь», — улыбнулся Уайлер Шарибу...

«Потрясающе!», «Невероятно!», «Какой талант, как она вошла в образ, как правдива и трогательна сцена с первым поцелуем!» — писали газеты, а ведь поцелуй на просмотре был первым в жизни Стрейзанд. Этот успех придал молодой актрисе уверенности в себе. От режиссеров посыпались контракты.

Певица стала вызывать живой интерес у мужчин. Говорят, в шеренге ее покорных поклонников были замечены секс-символ Америки Ричард Гир, канадский премьер-министр Пьер Трюдо, наследник империи мороженого Ричард Баскин. Однако теперь Барбара ведет вполне добропорядочный образ жизни.

Однажды «вскочив на коня удачи», поверив в себя, Стрейзанд пришпоривала его все сильнее: шокировала публику и киноиндустрию сексуальной раскрепощенностью, экстравагантностью, невероятной смелостью. И при этом, безусловно, покоряла талантом. Просто в начале пути она полюбила себя такой, какой пришла в этот мир. И мир покорился ей.

Конечно, Барбара Стрейзанд видела себя в зеркале и понимала, что генетика и природа слепили ее «из того, что было» и не по самой изысканной рецептуре. Феномен превращения американской золушки в суперзвезду объясняется тем, как она отнеслась к своим проблемам.

Я бы коктейль «смешной девчонки» расшифровала так: талант, смешанный с честолюбием и самоиронией, плюс большая доля оптимизма и тщательное изучение приемов превращения в красавицу.

Согласитесь, лицо любимой многими Земфиры не просится на полотно художника. Вместе с тем публика ее обожает. Почему? В чем же дело? Вы ответите: в раскрутке. Да, но прежде всего в уверенности, смелости, упорстве певицы, ее умении подчеркнуть (в том числе и умеренным макияжем) индивидуальность и, конечно, таланте. Еще один пример — Диана Арбенина.

Запомните: многое в достижении успеха зависит от вас самих. Воспринимать проблемы пессимистически — всего лишь привычка, можно сказать, условный рефлекс, который, скорее всего, сформировался в раннем детстве и затем укоренился по ходу жизни. К хорошему люди привыкают быстро, перестают ему радоваться, воспринимают как само собой разумеющееся. Плохие же мысли, если их сразу не отбросить, остаются в голове надолго.

Приведенные примеры убеждают: нужно избавиться от стереотипа восприятия проблем в темных тонах. Фиксируйте память на хорошем и тиражируйте позитив. Пессимист говорит: «Стакан полупустой», оптимист утверждает: «Стакан наполовину полный». Бывает, что кто-то обзовет девушку: «Рыжая!», а другой с первого взгляда влюбится в россыпь милых веснушек.

Расскажу о нескольких приемах, которые помогают настроиться на знак «плюс». Постарайтесь отслеживать свои эмоции и переживания, которые хотя бы на мгновение порадовали вас. К примеру, по пути домой вы встретили маленького голодного бездомного щенка. Следуя порыву души, вы гладите его, отдаете часть своего завтрака, а возможно, берете домой, чтобы отогреть, помыть и приютить. Сохраните в памяти этот момент во всех красках положительных эмоций. Вспоминайте его, когда грустно, и вы почувствуете, как лицо преображается улыбкой. Это прибавляет сил.

Такие приятные мелочи окружают нас повсюду. Поднимите голову: вы и не подозревали, какая великолепная лепнина на

одном из привычных, казалось бы, зданий. Просто раньше вы видели только его затоптанный порог. Вам не приходило в голову, что голая темная ветка старой акации напоминает журавля, взмывающего ввысь? Такие моменты есть везде, в том числе в вас самих. Их нужно увидеть. Не спешите относиться к особенностям своей внешности скептически, узнайте себя лучше.

Сделайте правилом по утрам первым делом улыбнуться отражению в зеркале и сказать: «Я самая привлекательная. Я люблю мое лицо и тело. У меня все будет хорошо». Затем следует переходить к делу и «творить себя», обязательно с верой в то, что вы обладаете неограниченной властью над своим разумом, телом и лицом.

Разве не является примером для подражания наша легенда кино и эстрады Людмила Гурченко? Вот уж кто действительно заслуживает почетный титул «Мадам оптимизм».

На нее, 19-летнюю студентку, после выхода фильма «Карнавальная ночь» обрушилась слава. Однако лучи ее капризны: годы забвения, труд, далекий от искусства, чтобы выжить, потом скитания между театрами и киноплощадками, а на фоне всего этого — упорное желание вернуть свое истинное место на Олимпе. «Второе пришествие Гурченко»... и прочное звание суперзвезды, которое она уже не уступит, несмотря на ее «29 и ни годом больше».

Когда я читала автобиографические книги Людмилы Марковны, отметила одну деталь, прямо относящуюся к теме нашего разговора. Очень важно заряд оптимизма и веры в себя получить смолоду (чем раньше, тем лучше): от мамы, старшей сестры, учительницы, подруги. Гурченко же наделил этим отец. «Папа прошел через всю мою и мамину жизнь, наполнив ее радостью, юмором, уверенностью, что мы с мамой прекрасны», — пишет актриса. Эту замечательную женщину держит, как внутренний стержень, и не дает расслабиться вера в то, что она прекрасна. Вы видели хоть раз, чтобы Гурченко на экране или сцене позволила себе выглядеть утомленной, недовольной, выставить напоказ свои проблемы и неудачи? Она улыбается! Мастерски «сделанное» лицо светится улыбкой, каких бы усилий это ей ни стоило. Искусству такого макияжа стоит поучиться.

Мужчины до сегодняшнего дня ищут ее внимания, а женщины испытывают чувство зависти. Людмила Марковна знает цену своему обаянию, внутренней и внешней красоте. Сила этой привлекательности действует безотказно.

Следующий секрет простой: часто и искренне улыбайтесь. Вы сразу почувствуете отдачу, ответную реакцию. Если нет видимых причин для радости, найдите их и смеяйтесь, поднимая настроение себе и согревая всех вокруг. «От улыбки станет всем светлей...»

Итак, самое время наметить первые пункты программы «Превращение в красавицу». Их выполнение обязательно отразится на вашем лице.

1. Внимательно рассмотрите себя в зеркале. От вас исходит сияние женственности. Этим даром нужно дорожить. Ищите в себе достоинства, кажущиеся недостатки списывайте на индивидуальность, обращайте их в свою пользу.
2. Поверьте в себя. С сегодняшнего дня старайтесь убедить окружающих, что вы действительно хороши и неповторимы. Только довольный собой человек может излучать красоту.
3. Станьте активной. Скажите лени «нет». Повторяйте при ее приступах: «Движение — это жизнь». Забудьте о лифтах, многочасовом сидении у телевизора или за компьютером, поглощении килограммов сухариков, хлопьев кукурузы и чипсов. Двигайтесь, танцуйте, делайте гимнастику для глаз, мимическую гимнастику, наконец (когда никто не видит).
4. Страйтесь больше бывать на свежем воздухе, подальше от городского смога. Если у вас есть собака, гуляйте с ней в скверах и парках. Ездите на дачу, пикники, рыбалку. Чистый воздух полезен вашему лицу.
5. Следите за своим здоровьем. Не игнорируйте закаливание, в том числе и лица. Употребляйте фрукты и овощи.
6. Чаще улыбайтесь, поднимайте настроение себе и окружающим.
7. Ищите добрые примеры и запоминайте их. Они будут аккумулировать ваш положительный настрой.
8. Будьте внимательны к окружающим, совершайте добрые поступки.
9. Научитесь правильно «творить свое лицо», выучите азы макияжа.

План составлен. Начнем воплощать его в жизнь с последнего пункта, ведь именно макияжу и посвящена эта книга.

*Ваша М. Стрелецкая*