Автор: admin
08.12.2012 12:54 -

Как перейти реку времени? Десять уверенных шагов к другому берегу

Все сказки мира заканчиваются свадьбой, а если и есть эпилог, то такой: «Жили они счастливо и умерли в один день».

Никто не хочет описывать то, что было между венчанием и похоронами. Сколько килограммов набрала молодая после первых родов, сколько весила в сорок, когда поседели волосы и выпали зубы? Просто всем понятно, что очень часто день свадьбы – последний день безупречной красоты в жизни женщины.

К сожалению, для большинства миссис это так. Всегда аплодирую стоя, когда вижу исключения.

Февраль 2011. С момента окончания школы пролетело 20 лет. Встреча в ресторане в честь общего юбилея. Одноклассницы образца «двадцать лет спустя» выглядели очень по-разному.

Между толстыми неповоротливыми мамашами с тусклым взглядом летали девушки в обтягивающих брючках 44-го размера, с идеальным маникюром и ухоженными волосами. Источали эти феи море обаяния, притягивая облаком модного аромата наших мальчиков-мужчин.

Чудовищная разница. Почему? Среди изящных красоток были не только незамужние одноклассницы, находящиеся в вечном поиске принца, как могло показаться на первый взгляд.

Очаровательная стройная Аллочка, мама двух взрослых сыновей, звонко рассказывала об отдыхе с мужем в Испании, об интересной работе и увлечении стрельбой из лука. После этого щебета мрачным толстухам уже не хотелось жаловаться на низкие зарплаты, тяжелый домашний быт и «старость не радость».

Когда видишь свою ровесницу, источающую аромат успеха, красоты и молодости, невольно задумаешься: «Что же остальным?»

Ответ на вопрос известен – окутала лень, затянули в омут семейные заботы, расслабил давний статус законной супруги. А пугающее морщинками и отвислым животом отражение в зеркале, одежда в шкафу на три размера больше – это судьба такая.

Очнись, подруга! Ты еще достаточно молода! Подари своему мужчине и взрослеющим детям возможность гордиться тобой – красивой, эффектной, обаятельной. Полюби себя! Сделай эти 10 шагов!

Шаг первый

Просим домашних (лучше не мужа, конечно) снять тебя на видео. Скрытая камера даже лучше. Так, чтобы ты не втягивала животик, не выпрямляла плечи и не искала удачный ракурс. Без праздничной прически и убойного макияжа. Все как есть. Посмотри на себя глазами близких – такими они видят тебя изо дня в день.

Внимание! Запись смотреть в полном одиночестве! Это шокирующее видео исключительно для «волшебного пенделя» себе, нелюбимой. Поверь, способ очень действенный! Больше не придется уговаривать себя начать новую жизнь. Ты лихорадочно начнешь хвататься за любой доступный способ похудения и омоложения.

Шаг второй

Теперь сделаем легкий косметический ремонт. Максимально украсим то, что есть в наличии. Купим несколько модных вещей правильного размера (ну, уж как есть, обтягивающие кофточки из стройного прошлого пока стоит отложить), посещаем салон красоты. Для того чтобы перейти к другим этапам возвращения привлекательности, нужно сделать все возможное, чтобы отражение в зеркале улыбалось поприветливее уже сегодня вечером.

Шаг третий

Собираемся с силами и посещаем диетолога-профессионала. У тебя было время убедиться, что самодеятельность в вопросе снижения веса добавляет новые килограммы после каждой попытки. Если врач посоветует консультацию гинеколога-эндокринолога, не раздумывай. Здоровье и красота завязаны морским узлом, особенно после сорока это видно невооруженным глазом.

Шаг четвертый

Теперь нужно завести новую привычку. Назовем ее «красивое движение». Двигаться нужно будет не просто чаще и с большей амплитудой, а еще и **красиво**. Представить, что скрытая камера снимает 24 часа. Все – как делаешь уборку, как ешь, говоришь по телефону, гладишь белье, идешь по улице и едешь в автобусе. Каждый раз представляй себя со стороны. Сразу станет понятно, что нужно исправить, чтобы ты могла выглядеть лучше. Расправь плечи, втяни живот, удлини шею, разогни ноги в коленях. К бытовой красоте надо добавить праздничную. Танцевать под любимую музыку минут по двадцать в день, позировать перед зеркалом, как фотомодель. Совершенствуй ходьбу, улыбку, взгляд и жесты.

Шаг пятый

Дошла очередь до очень важной вещи. Это гибкость. Оказывается, возраст подчеркивают не только морщинки на лице и полнота. Людям бросается в глаза неповоротливость шеи, позвоночника, конечностей. Мы сами этого не замечаем, но гибкость с годами уходит, если, конечно, пустить дело на самотек. И пусть тебе поначалу кажется невозможным, но подвижность телу можно не только вернуть, но и развить новые возможности мышц и суставов.

Шаг шестой

Держим в воображении образ, к которому стремимся. Все надо представлять в мелочах: как сидят джинсы на стройной фигурке, как развеваются ухоженные волосы, как позвякивают браслетики на безупречной ручке с модным маникюром. Представлять себя успешной на рабочем месте, в компании, дома. Для того чтобы поддерживать позитивное настроение и решимость максимально быстро приблизиться к идеалу, почитываем книги и сайты о личностном росте, достижении целей и просто о вселенском счастье. Очень эффективно, не сомневайся!

Шаг седьмой

Приобретаем увлечение. Наверняка тебе всегда чем-то хотелось заняться, но постоянно находились причины, которые оттаскивали от любимого занятия. Хватит! Найди в Интернете и запишись, наконец, на танцы, айкидо, стрельбу из лука, курсы по приготовлению суши. Шаг очень важный, пропускать его нельзя! Рви цепочку Работа-Магазин-Дом-Работа! Сегодня! Сейчас! Удивишься, насколько изменится твое отношение к самой себе, насколько иным станет отношение к тебе окружающих.

Шаг восьмой

Устраивай частые праздники. Зачем ждать календарный Новый год, 8 Марта и день рождения? Не нужно каждый раз звать гостей и устраивать застолье, но маленький сюрприз на «День удачного разговора с шефом», «День свободного места в автобусе» и «Юбилей дочкиной пятерке по английскому» позволить можно всегда. Праздничное

настроение очень отражается на внешности. Мышцы лица ведут себя по-другому, обеспечивая изнутри моментальную круговую подтяжку. Помолодеешь, похорошеешь!

Шаг девятый

Творчество в любом виде! Вязание-вышивание, живопись и роспись по шелку, обработка фотографий, ведение собственного блога, стихи и сценарии на детский праздник – да все что угодно! Хочешь сказать, на это нет времени? Чепуха! Когда появляется интерес, творческий зуд, когда джинн рвется на волю из бутылки, время находится само собой. Но главное в этом другое. Ты будешь активной, яркой, живой и безумно привлекательной. К тебе будут тянуться, как к солнцу, как к сгустку счастья, удачи и бескрайней любви.

Проверишь?

Шаг десятый

Фотосессия. Обязательно у профессионального фотографа. Макияж тоже лучше доверить мастеру. Нужно снова увидеть себя со стороны. Уверенной, обновленной, молодой и полной жизненной энергии.

Попробуй! Все вполне осуществимо. Развернуть реку времени вспять не удалось еще никому. Но перейти с берега уныния и лености на берег яркой и интересной жизни можно.

Автор - **Ирина Панасьян**
Источник