

Как стать похожей на Клеопатру? Мнение и личный опыт

Женщина, прежде всего, должна нравиться самой себе. Здесь, и только здесь, источник нашего обаяния и уверенности в себе.

Если мужчина в одинаковых носках и побрит – он уже хорошо выглядит, а с нами всё гораздо труднее. Конечно, чем машина совершеннее, тем она сложнее.

Мужчины устроены проще и поэтому сильнее, а женщины многовекторны и оттого так уязвимы. Хотя при всём этом умудряются долго жить... Согласна, провожают по уму. Но, когда меня будут провожать совсем, мне уже будет наплевать, как обставлен этот обряд. Хотя, впрочем, и сейчас для меня главное, что я сама о себе думаю.

Как это папа такой красивый на тебе женился?

Вот такие мысли пронеслись однажды утром в моей правильной голове, когда заглянув, как всегда, торопливо в зеркало, я встретила там мрачное женоподобное существо с глазами дохлой рыбы.

И мне почему-то оно не понравилось. Более того, мне не захотелось жить с этим несчастьем рядом!

Я никогда не считала себя красавицей, но и не переживала по этому поводу. Даже когда малолетняя дочка, рассматривая фотографии моей юности, откровенно изрекла: «Как это папа – такой красивый – на тебе женился?» Я рассмеялась, нисколько не обидевшись, подумав, что красивость – это ещё не красота.

Но это утро стало моим Рубиконом. Кончилась механическая жизнь, и началась жизнь другая – осмысленная, для которой я, видно, созрела. И я себя «слепила из того, что было». Стала искать крупиты знаний по уходу за собой. Тогда ещё не было такого изобилия информации на эту тему.

У меня ушли годы на освоение и апробацию всего, что специалисты советуют нам, женщинам. Чтобы не быть дилетантом, я окончила курсы косметологов, изучила хатха-йогу, астрологию и многое другое.

Главный вывод, который я сделала для себя: всё очень и даже очень индивидуально. Как говорится, что русскому хорошо, то немцу – смерть. Методом проб и ошибок я создала собственную систему оздоровления и омоложения. В этой системе главное место занимает психологический фактор. Надо просто очень захотеть, и тогда обязательно всё получится!

Если хочешь что-либо изменить в себе, начни с главного, с головы. Желание работать над собой должно быть сильное, но вместе с тем оно должно быть «разлитое» и не должно напрягать, то есть оно должно быть естественным. А для этого нужна весомая мотивация. **Моя мотивация: хочу быть здоровой, красивой, любимой!** Именно в такой последовательности.

Чтобы оставаться на месте, надо очень быстро бежать!

Всё достижимо! Когда атакуешь небеса, надо брать на прицел самого бога. Но помните: как только вы прекращаете работать над собой, достигнутый результат постепенно исчезает. Как говорила Черная Королева Алисе в Зазеркалье: «Чтобы оставаться на месте, надо очень быстро бежать». Действительно, успех ждёт только стайеров.

Забота о своей внешности, о здоровье не может быть эпизодическим, это должно стать стилем жизни. Ведь лицо – это наша визитная карточка. Вы не задумывались никогда, почему молодость так красива? Да она, в основном, здорова. Здоровье без красоты возможно, красота без здоровья, осмелюсь утверждать, никогда!

Исходя из своих наблюдений, считаю, что мужчинам холодная вода полезнее, чем женщинам. Кроме того, в организме должен быть баланс горячего и холодного. Мало кто знает, что Порфирий Иванов, ходивший босиком зимой по снегу и купавшийся в проруби, раз в неделю парился в бане. Сейчас один-два раза в неделю посещаю тренажёрный зал и сауну, два-три раза в год голодаю по семь–четырнадцать дней.

Отдельный гимн всепобеждающей и всё излечивающей воде. Вода смывает плохую,

тяжёлую энергетику. Она уносит с собой наши печали и заботы, защищает нас и обновляет. Теперь я уверена, что все приметы, связанные с водой, не пустые вымыслы, они основаны на реалиях тысячелетних наблюдений.

Голод подходит опять же не всем, а только людям с конституцией «слизи» или «желчи». Самое тяжкое – выход из голода, а голодать, когда организм уже натренирован, совсем не трудно.

Однажды во время голодовки ко мне (видимо, чтобы скрасить моё одиночество) заглянула мышь. Но гостя, как потом оказалось, оказалась не такой экстремалкой, как я. Через несколько дней я нашла её дохлой. Бедняга не выдержала моего режима, ведь ей нечем было питаться: в доме отсутствовал даже запах пищи. Это, кстати, наглядный пример. Точно так, я думаю, погибают все микробы и отступают болезни.

Для того чтобы прекрасно выглядеть, женщина должна высыпаться. И опять – у каждого своя норма. Люди с активным обменом веществ восстанавливают свои силы быстрее, чем те, у которых этот процесс замедлен. Важно, чтобы утром вы встали свежей и с хорошим настроением, улыбнувшись своему отражению в зеркале: «Ах, какая я прелесть!»

Постарайтесь не краситься второпях, нервно. Макияж – это та же медитация, это тренинг по сотворению чудного утра, продолжением которого станет искромётный, наполненный неповторимой жизнью день. Из всего парфюмерного изобилия я предпочитаю всё истинно натуральное.

И, конечно, массаж. Любой массаж – это пиршество для тела: ускорение кровообращения и обмена веществ. Массаж лица и всевозможные маски я делаю сама.

Диет никаких особо не придерживаюсь. Ем то, что хочется, и не порчу себе жизнь по пустякам. Считаю, что организм сам знает, что ему нужно. Само собой, отдаю предпочтение пище естественной и малообработанной. Любую крупу для каш замачиваю с вечера, и утром она не требует длительной варки, все полезные вещества в ней целёхоньки!

Мясо ем редко, тем более колбасы. Мясо – пища хищников, оно пробуждает агрессию. Но если побежали слюнки, я себе пыток не устраиваю. Когда нельзя, но очень хочется, значит – можно!

Узнайте свою группу крови. Питаясь приоритетными продуктами, вы будете лучше себя чувствовать. Советую вообще все советы, каких сейчас тьма тьмущая, не принимать близко к сердцу. Например, для красоты кожи, все твердят в один голос, требуется пить много воды. Само собой, только не Тельцам и Весам. Их уязвимое место – почки. Женщинам этих знаков Зодиака воды много не требуется. Однако ни один врач или косметолог не знает вас так, как знаете вы сами. Помните об этом всегда.

Комплексы остались за поворотом

Закон свёртывания функций организма утверждает: «Что не тренируется, то свёртывается за ненадобностью».

Этот закон актуален не только для женщин, но и для мужчин. А Бунин сказал, что жизнь есть, несомненно, любовь, доброта, а уменьшение любви, доброты, есть всегда уменьшение жизни, есть уже смерть. Очень старит излишняя серьёзность.

Так что формула молодости и проста, и сложна одновременно. Теперь **я считаю старость в 50–70 лет просто психофизиологической болезнью**

.

Все испытания, в том числе и болезни, даются нам для научения. Даются для того, чтобы мы остановили своё беличье колесо под названием «жизнь» и хотя бы на мгновение задумались. Этого мгновения будет вполне достаточно, оно вас обязательно изменит.

Через несколько лет шлифовки себя изнутри и снаружи я с удивлением заметила, что мне стало не интересно общество моих сверстников, Общество Брюзжащих, Всем Недовольных и Всё Знающих. А в кругу приятелей значительно моложе меня я ощущаю себя юной и бесшабашной.

Как стать похожей на Клеопатру

Автор: admin

25.06.2011 18:39 -

Я принимаю жизнь такой, какая она есть, и люблю её нечаянные радости. Мои длинные, такие уютные прежде юбки стали мне мешать, и я их обрезала. Я купила себе яркие кофточки «в обlipку». Мне стали нравиться совсем другие мужчины, и небезответно!

Я вернулась в молодость, которой у меня, как я сейчас понимаю, не было.

Попробуйте, это так здОрово и здорОво: подарить себе ещё одну юность!

Автор - **Светлана Смирнова**

[Источник](#)