Автор: Kelelbine
18.03.2007 21:48 -

Шарм – нечто неуловимое, загадочное и манящее. То, что заставляет мужчин всех возрастов оглядываться на улице и уступать место в транспорте. Тот факт, что красота – великая сила, доказан неоднократно. И пусть в современном мире вместо стихов мы получаем е-мейлы, звуки мобильного телефона заменили нам серенады под балконом, а дуэли происходят исключительно в виде разборок за углом, во все времена истинная женщина стремиться оставаться сногсшибательной, интригующей и желанной.

Но годы идут и вот уже вместо юной порхающей девочки мы видим в зеркале…а впрочем, нам все реже хочется смотреть на себя в зеркало. Передо мной этот вопрос встал остро в то время, когда я находилась в декретном отпуске: листая свой студенческий альбом я просто взялась за голову. Господи, у меня были такие шикарные волосы, и никакого второго подбородка, и мою талию можно было обхватить ладонью! Куда все делось и как это вернуть?

Ведь как часто за повседневными серыми буднями мы забываем о себе, а положа руку на сердце – у нас просто нет на это время. Готовка, стирка, уборка, закупки провизии, занятия с детьми и прочие домашние обязанности так нас затягивают, что мы уже не обращаем внимания на застиранный халат, отсутствие макияжа и конский хвост на голове. А ведь как хочется почувствовать снова восхищенные мужские взгляды!

Итак, вдохнем поглубже и приступим. Первое, что следует запомнить – МЫ ДОЛЖНЫ ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ. Вроде бы банальное и всем известное изречение. В тоже время у каждой нормальной женщины есть неписанное правило: все лучшее детям, ну в крайнем случае мужу. А я так, обойдусь как-нибудь. В корне неправильное убеждение! Ну то есть ребенок и муж свое, конечно, должны получить, но у вас такие же права. И потом, поверьте, ваш ребенок будет больше любить красивую и счастливую, а не вечно издерганную делами маму. О том, какой вас хочет видеть муж, я уже и не говорю, итак понятно.

Ну что же, надеюсь я вас убедила. Тогда запомните: главный секрет женской привлекательности в глазах других- это, как ни странно УВЕРЕННОСТЬ ЖЕНЩИНЫ В ТОМ, ЧТО ОНА НЕОТРАЗИМА. Как же обрести эту самую уверенность? Вот несколько практических советов.

1. **Научитесь бороться со стрессами.**

Общеизвестно, что стрессы, обиды, злость и прочие негативные эмоции отражаются на нашей внешности и здоровье. Само собой, наша жизнь не устелена лепестками роз, но мы должны научиться стойко переносить удары судьбы, воспринимая их как временное недоразумение. А уж на мелкие ежедневные пакости вообще не стоит тратить свое драгоценное время и силы.

Если поссорились с домашними – возьмите тайм-аут: погуляйте, примите ванну с эфирными маслами, послушайте музыку. Некоторым даже помогает глажка белья или процесс приготовления любимого блюда.

Если вам испортили настроение на работе – наплюйте сегодня на диеты и съешьте пирожное с чашечкой какао. Поверьте, вы сразу почувствуете, что все не так плохо, как вам кажется. Вообще у каждой женщины должен быть свой проверенный арсенал средств борьбы со стрессами, главное – не зацикливайтесь на проблемах, не думайте о них постоянно и все само собой разрешиться.

2. Пересмотрите отношения со своим мужчиной.

В первые месяцы-годы совместной жизни мы искренне стараемся – покупаем сексуальное белье, устраиваем романтические посиделки и скупаем все возможные журналы и книги, где нам рассказывают о том, как разнообразить интимную жизнь. А что потом? Потом все затихает, привычка берет свое и вот уже все чаще у нас «болит голова» или «нет настроения». Особенно после появления детей, когда забота о них вытесняет заботу о своем любимом на второй план. Особо грешат этим любимые жены, уверенные, что муж никуда не денется, поскольку любит до безумия.

Итак, верните в свои отношения былую страсть и вы снова почувствуете себя молодой и желанной! Отправьте детей к бабушке, сходите в кино, в ресторан, погуляйте, держась за руки. А можно ограничиться и тихим уютным вечером ну хотя бы с пиццей.

Не забудьте купить шикарное белье! Дорого, скажете вы, лучше ребенку апельсин купить. Ладно, купите апельсины и хотя бы маленькие прозрачные трусики для себя. Ну и пусть они будут на вас всего 2 минуты, зато эффект какой!

После таких вечеров вы снова почувствуете себя счастливой!

3. Научитесь планировать свое время.

Я думаю, всем знакома ситуация, когда мы чувствуем, что навалилось масса дел, а времени нет совсем. И мы бегаем, как ошпаренные, суетимся, а в итоге – ничего не успеваем. Соберитесь! Планируйте ваши дела с вечера, можете даже на листочек записать. Разбейте все, что вам нужно успеть на категории – «Сделать обязательно», «Желательно», «Не срочно». Делайте по мере важности.

И кроме того, найдите время для отдыха. Выделите один день в неделю для себя: сходите по магазинам, погуляйте, посидите в кафе с подругами. В нашей сложной повседневной жизни такие выходы помогают снять напряжение и поднимают дух.

4. Обновите гардероб.

Шоппинг – один из наиболее эффективных методов снять стресс и снова почувствовать себя привлекательной. Выбросьте ненужные вещи, очистите шкафы. Купите воздушную блузку, модную сумочку или шикарные сапоги и вы сразу почувствуете, как изменилась ваша осанка и заблестели глаза.

5. Не экономьте на косметике.

Возвращаясь к уже сказанному ранее напомню: мы перестали экономить на себе и больше не будем покупать дешевый крем на базаре! В конце концов, мы можем позволить себе раз в несколько месяцев тюбик хорошего крема.

Поверьте, исправлять последствия пользования некачественными средствами будет гораздо дороже и сложнее. Пользуйтесь только действительно натуральной хорошей косметикой. Кстати, проверьте, на каком месте в Рейтинге натуральности косметических фирм находиться косметика, которой вы привыкли пользоваться.

6. Приведите себя в порядок.

Выделите время и деньги и сходите в парикмахерскую, к косметологу, сделайте маникюр. Ничто так не заставляет женщину расправить плечи и почувствовать себя красивой, как поход в салон красоты. Сделайте правилом для себя такие вылазки ну хотя бы раз в полгода.

7. Приведите в порядок свое тело.

К сожалению, с возрастом женщина не худеет. В лучшем случае немного округляется, в худшем – превращается в ОЧЕНЬ солидную даму. Вопрос похудения – больной вопрос для многих женщин. Даже если вы не склонны к полноте, следует поддерживать себя в форме.

Уделите 20-30 мин в день гимнастике. Знаю, что лень, что нет времени, но все таки…Лично я делаю зарядку во время просмотра очередного сериала – веселее как то получается. Старайтесь больше ходить пешком, можно даже от лифта отказаться на некоторое время.

Кроме того, есть множество современных средств для похудения, позволяющих откорректировать фигуру достаточно быстро и легко.

8. Уделите внимание своему здоровью.

Увы, все наши внутренние неполадки отражаются на внешнем виде. Не запускайте себя,

вовремя проходите обследования, не затягивайте с лечением хронических болезней из страха пойти к доктору. В зимне-весеннее время примите курс витаминов.

Ну и напоследок - научитесь принимать комплименты. Когда вам говорят, что вы хорошо выглядите, не спешите смущаться и отвечать что то вроде «Да что вы! Я так измучена!». Скажите «Благодарю» и ослепительно улыбнитесь! Именно так поступают красивые и уверенный в себе женщины.

Naddin