



Татьяна Дзуцева

# #Я хочу, чтобы меня любили

По материалам мастер-класса  
«Как стать любимой женщиной»

Около 6 850 000 просмотров  
на сайте [womancosmo.ru](http://womancosmo.ru)

- как взрастить свое женское достоинство чтобы мужчины любили и ценили вас
- как правильно выстраивать гармоничные и доверительные отношения

- как вернуть чувства в отношения и внимание партнера
- как научиться расслабляться и получать наслаждение от жизни
- а также узнаете что значит ценить себя и любить по-настоящему



#Psychology#KnowHow

Татьяна Дзуцева

**#Я хочу, чтобы меня любили**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 159.99  
ББК 88.323.1

**Дзуцева Т.**

#Я хочу, чтобы меня любили / Т. Дзуцева — «Издательство АСТ», 2018 — (#Psychology#KnowHow)

**ISBN 978-5-17-109959-6**

Я хочу, чтобы меня любили... Разве я много прошу? И мы ищем любовь, ждем любви, верим в любовь. Но долгожданные перемены в жизни и в отношениях так и не наступают. Знакомая ситуация? Попробуйте поставить себе другую задачу – научиться быть любимой женщиной. И вот уже ключик от счастья оказывается в ваших руках, осталось лишь начать правильно им пользоваться. В этой книге вы найдете все необходимые советы и шаги, чтобы ваш путь к любви и гармоничным отношениям стал понятным и увлекательным. Сотни женщин уже сделали это и их жизнь начала меняться. Их вдохновляющие истории вы также найдете в этой книге. Готовы начать?

УДК 159.99

ББК 88.323.1

**ISBN 978-5-17-109959-6**

© Дзуцева Т., 2018

© Издательство АСТ, 2018

## Содержание

Благодарности:	6
Предисловие	8
Глава 1	9
Ценнее ли внутренний мир внешней красоты?	10
Как красота может изменить вашу жизнь?	11
Как стать красивой?	12
Почему мы боимся быть красивыми?	13
Боятся ли мужчины красивых женщин?	15
Забота о теле. Почему важно заботиться о теле?	16
А что же такое забота о теле?	17
Как с помощью одежды выразить себя	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Татьяна Дзуцева**

# **Я хочу, чтобы меня любили**

© Дзуцева Татьяна

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2018

\* \* \*

## Благодарности:

*Татьяна, вы обладаете удивительным даром объяснять важные вещи без пафоса, дидактики и так, что откликается все существо. Вы помогаете так вовремя и так правильно – так, как надо именно мне.*

*Наталья.*

*Танечка, для меня Ваши статьи, как глоток свежего воздуха! У Вас природный дар четко формулировать свои мысли и доносить их до своих читательниц.*

*Татьяна*

*Татьяна, очень хочу поблагодарить Вас за вашу работу. В поисках «исцеления» я использовала несколько разных методик и практик, но ваши статьи подействовали, как глоток «живой воды»! У меня ощущение, что я просыпаюсь и наконец-то начинаю жить осознанно!*

*Елена.*

*Татьяна, огромное спасибо за те советы, которыми вы с нами так щедро делитесь! Пожалуй, это даже не советы... То, что вы пишите, большие похоже на беседу с близкой подругой, и это вдвойне волшебное ощущение, потому что мы с вами не знакомы. Да, сейчас много источников, делающих упор на развитие женственности, но именно на вашем сайте я встретила идеи, которые пропитаны гармонией, лишены фанатизма и полны внутреннего света.*

*Татьяна.*

*Больше всего мне понравилось, Таня, что вы не играете. Вы – такая, какая есть, очень прямая, открытая, и не стараетесь быть приторно-сладкой. Необычный ракурс и глубина статей, понимание, как все связано в жизни и в отношениях, обожаю ваши статьи! Спасибо огромное!*

*Анна*

*Полтора года назад, найдя Ваш сайт, начала стараться жить по-женски. И чудо случилось. Я вышла из разрушаительных отношений и выхожу замуж за чудесного, доброго и умного человека. Спасибо Вам! Конечно, силы я приложила сама, – но именно Ваши статьи послужили тем самым толчком.*

*Катя*

*Спасибо, Татьяна! За 10 лет много литературы психологической и эзотерической осилила. Была на разных сайтах, тренингах... Но у Вас такая универсальная женская подача, легкость в тексте. Чувствуется прожитый опыт, и что все пропущено через себя. А также, это первый сайт, на котором я чувствую истинное намерение помочь другим женщинам.*

*Людмила*

*Татьяна, только сегодня познакомилась с Вашиими статьями, и хочу сказать, что вы так душевно пишете! Это не набор типичных фраз и предложений, как это обычно бывает на женских сайтах, а будто разговор с самим собой, разговор с очень близким человеком. Каждое слово бьет точно*

*в цель, по крайней мере, Вы помогаете мне понять те вещи, над пониманием которых я работаю уже не первый год.*

*Бикена*

*Спасибо Татьяна! Среди засилья уныло-серого casual и стервозно-глянцевого гламура ваши статьи – как глоток живой воды. Как в сказке про смерть Кощя Бессмертного – Василиса из каменной потихоньку становится живой женщиной.*

*Анна*

*Татьяна, у вас получается про любое написать так, что в душу западает.*

*Айгерим*

*Татьяна! Спасибо Вам огромное за ваши статьи!!! Вы доносите смысл так просто, так доступно и, самое главное, так воодушевляюще, что с первого же дня начинаешь им следовать и меняться на глазах!*

*Инна*

*Недавно узнала о Вас, зашла на сайт и «подсела» – сейчас каждое утро что-то читают из ваших материалов. Присоединяюсь ко всем восторженным отзывам, которые пишут читатели! Вы очень элегантно доносите всю информацию: структурировано, доходчиво, тактично и эстетично.*

*Елена*

## Предисловие

Однажды теплым солнечным утром я наблюдала такую картину: молодая пара, высокие, стройные, хорошо одеты, мужчина везет коляску, рядом еще один ребенок – девочка в розовых штанишках на самокате, женщина ведет на шлейке шпица, который забавно обнюхивает все вокруг.

Идиллическая картина. МЕЧТА! Выходной, тепло, семья, дети, собака...

Я подхожу ближе и слышу бурчание и недовольство женщины, она что-то высказывает мужчине и делает это менторским тоном. В голосе – сильное раздражение. Явно критикует.

Мужчина уткнулся в телефон и чувствует себя крайне неуютно. Я подумала, что этот мужчина ведь любил эту женщину, да и сейчас любит – двое детей не рождаются без любви. Женщина хорошо одета, дорогая коляска. Наверное, мужчина зарабатывает. Да и вся картина говорит о благополучии, о какой-то здоровой атмосфере в семье.

Но вот женщина очень сильно погрузилась в материнство, настолько, что, судя по всему, перепутала мужа с детьми.

И я подумала – сколько он выдержит? Как долго в такой удушающей атмосфере будет жить его любовь к ней? Вы и сами наверняка догадываетесь, что если она не изменится, то идиллическая картинка разрушится.

Как часто мы, женщины, убеждены, что от нас требуется только встретить «правильного» мужчину? А вот все остальное должен делать он: холить, лелеять, на руках носить и, конечно же, любить. Разве я не заслуживаю просто любви? – рассуждает женщина.

А мужская любовь – это не безусловное чувство, которое, однажды зародившись, продолжается всю жизнь. Правда заключается в том, что именно женщина вдохновляет мужчину на любовные отношения, именно женщина подкладывает дрова в огонь чувств, который не должен затухать долгие и долгие годы.

И главный секрет – не ждать любви, а быть той, которую невозможно не любить. Быть любимой женщиной.

Эта книга именно об этом: как быть любимой женщиной. Вам предстоит очень многое открыть и понять, прежде всего о себе, о своей женской жизни.

Что бы ни делала женщина, какой бы образованной, интеллектуальной и эффективной она ни была, сколько бы денег ни заработала и сколько бы детей ни родила, ее природа остается неизменной. Счастье заключено в любви, поэтому без любви все остальное теряет смысл. Любовь – это основа для жизни любой женщины. Это ее суть.

И свою задачу я вижу в том, чтобы поделиться с вами знаниями, которые действительно работают. Чтобы вы, мои дорогие читательницы, смогли найти в этой книге то, что необходимо вам именно сейчас.

Итак, что нужно делать, чтобы стать любимой женщиной и оставаться ей на долгие годы?  
Начнем...

## Глава 1

### Любимая женщина – красивая

Многие женщины считают, что быть красивой – это на их усмотрение: сегодня хочу, завтра не очень хочу. Это ошибочное мнение. Именно женщину природа наделила красотой. И наша с вами задача, образно говоря, нести эту красоту в мир.

Ведь так задумано природой: цветы должны цвести, радовать глаз и источать тонкие ароматы, птицы должны петь, солнце светить. А женщина должна нравиться себе, наслаждаться собой и быть красивой.

Когда мы только начинаем встречаться с мужчиной, мы всегда уделяем много внимания своей внешности, своей красоте, а потом нередко забываем о себе, ходим в одних джинсах годами и считаем, что и так сойдет. Даже самая красивая и роскошная роза зачахнет, если за ней не ухаживать. А для мужчины женщина – это всегда прекрасная роза. Поэтому мужчина выбирает женщину глазами и продолжает любить тоже глазами.

Быть красивой, ухаживать и следить за собой – это не желание, а скорее женская обязанность, такая же, как и у мужчины – быть ответственным и сильным. И если женщина не занимается своей красотой, отказывается от нее, ее просто перестают воспринимать как женщину и начинают воспринимать как функциональную единицу: поработай, подмети, за продуктами сходи. А женщина – не функциональная единица, а прекрасный цветок, который должен цвести и радовать глаз.

## Ценнее ли внутренний мир внешней красоты?

Огромное число женщин считают, что внутренний мир ценнее внешней красоты. К внешности многие относятся как-то свысока, что это не важно и не значительно и что примитивно думать о внешней красоте.

На сегодняшний день я категорически не согласна с тем, что внутренний мир ценнее, хотя раньше считала иначе, и когда мужчина делал комплимент моей внешности, я сразу думала, что со мной что-то не так, что меня рассматривают не серьезно. Мне казалось, что это плохо, если меня ценят за красоту, хотелось выделиться как-то еще.

Но ведь когда мы смотрим на цветы, нам достаточно только красоты!

*Женщина и внешняя красота – понятия нераздельные, так же, как мужчина и внешняя сила. Нам ведь важно, чтобы мужчина был сильным не только духовно.*

Некоторые женщины обижаются на мужчин, когда те выделяют внешнюю красоту. Женщины считают, что в первую очередь их должны ценить за внутренний мир.

Возможно, я открою вам секрет, но любому мужчине, даже самому интеллектуальному, важно, чтобы его женщина была красивой. Ему важно видеть такую женщину рядом с собой, и чтобы другие мужчины даже немного ему завидовали.

Помните фильм «Служебный роман»? Почему-то никто из мужчин не замечал внутренней мир Людмилы Прокофьевны, пока та не переоделась и не надела красивое платье.

И если в 20–25 лет легко быть красивой, то после 35 так же легко себя и запустить, махнуть на внешность рукой и сосредоточиться исключительно на «внутреннем мире»!

И если вы все еще думаете, что ваш внутренний мир важнее внешности, то это должно стать сигналом – в жизни что-то идет не так.

## **Как красота может изменить вашу жизнь?**

Внешний вид женщины напрямую связан с тем, что происходит у нее внутри. Внешняя красота (не внешние данные) – это всегда сообщение о том, как женщина относится к себе, к жизни, к людям.

Начинаясь относиться к себе, к своей внешности с вниманием и почтением, и вся жизнь меняется.

Главное, вы начинаете осознанно жить! Появляется любовь к повседневной жизни!

Мы любим праздники, события, готовимся к ним, а повседневность для нас серая и унылая, а должна быть красивая!

Красота исцеляет. Эмоции успокаиваются, физическое тело расслабляется. У нас появляется более радостное и позитивное восприятие себя и жизни.

Отношения с окружающими выстраиваются проще. Ваш мужчина гордится вами.

## Как стать красивой?

Ищите свое.

Без знания себя не обойтись! Нужно воспитывать свой вкус.

Чаще всего мы не слушаем себя, смотрим по сторонам и копируем других.

Например, раньше мне нравились астеничные фигуры, и я выбирала для себя одежду, которая идет таким женщинам, несмотря на то, что такой стиль мне не подходил. Выбор одежды превращался в мучение, и в итоге я шла в книжный – заниматься «внутренним миром».

И только когда я приняла особенности своей фигуры, все стало налаживаться, я начала находить свое, а не чужое.

Обязательно нормализуйте свой сон. Усталая женщина не может быть красива. Усталую женщину выдают глаза: они становятся нездоровыми, красными, опухшими, слезливыми. А должны сиять.

*Женская красота также подразумевает дополнительные заботы о своем внешнем виде: нижнее белье, колготки (чулки), украшения, обувь соответствующая.*

Конечно, можно надеть свитер и джинсы и ни о чем об этом не думать. Но тогда женщина лишает себя внутреннего преображения. А именно оно и притягивает противоположный пол.

Также нужно помнить про макияж,

Если вы не владеете техникой макияжа, возможно, нужно научиться. Правильно подобранный косметик может заметно подчеркнуть ваши природные данные.

Волосы, а особенно длинные волосы – это особое украшение женщины.

А когда сделаешь маникюр, то чувствуешь себя совсем иначе.

И всегда помните, что наше женское настроение напрямую зависит от того, как мы выглядим, во что одеваемся, какими вещами себя окружаем.

## Почему мы боимся быть красивыми?

Как быть красивой, хочет знать каждая женщина, но не каждая готова красивой стать.

Иногда мы намеренно запускаем свое тело и не ухаживаем за ним, потому что красивое тело притягивает внимание, а мы оказываемся к этому не готовы.

Вот такое письмо я получила:

*«Я начала наблюдать и поняла, что не мужчины виноваты в моих проблемах, а то, что я сама так закрылась, что докопаться до меня настоящей практически невозможно! Вот, например, иду по улице и чувствую взгляд мужчины. Моя первая реакция: Наверное, это не мне! Получается, что я просто боюсь близкого контакта с женщиной, и теперь понятно, для чего мое тело держит эту оборону в виде лишних килограммов».*

Смотрите, что получается – с одной стороны, иметь лишние килограммы некрасиво, неэстетично, на фотографиях мы получаемся плохо, никто не делает комплиментов.

А с другой, тело с лишними килограммами защищает нас от ненужных эмоций, мы становимся неприметны и незаметны для мужчин, да и вообще для жизни – никуда не ходим, сидим дома и чувствуем себя в безопасности.

Таким образом, недостатки полной фигуры связаны с эстетикой и возможным неодобрением окружающих, а вот преимущества – с безопасностью. И значит, преимущества весомее и серьезнее.

Страх настолько силен, что мы невольно становимся непривлекательными, чтобы избегать лишнего внимания. При этом мы все равно ищем ответ на вопрос «Как быть красивой?».

Не осознавая своих страхов, мы страдаем, потому что, с одной стороны, мы говорим «Хочу быть красивой и счастливой!», но, по факту, и тело некрасивое и внимания мужского нет.

Красивая женщина не боится жить, не боится нести все риски, которые есть в жизни: привлекать мужчин, вступать в отношения, иметь все переживания, которые есть в отношениях, быть на виду, быть заметной, быть в некоторой «небезопасности».

Теперь понимаете, почему бороться с телом бессмысленно? Оно такое, какое и нужно нам, чтобы удовлетворять наши потребности.

Поэтому перед тем, как начать себя переделывать и насиливать различными диетами, важно осознать причины: почему вам выгодно иметь такое тело. И начать эти причины принимать. Например, свой страх быть привлекательной для мужчин. Замечайте его, осознавайте без осуждения и недовольства собой. И ситуация начнет меняться.

Не секрет, что любая женщина хочет выглядеть лучше, так или иначе мы все время стремимся себя улучшить, сделать красивее. Искать возможность быть красивой – это нормально.

Но это желание должно исходить из принятия и понимания, почему ваше тело сегодня такое. В основе любых изменений должна быть любовь и забота о себе, а не борьба с собой.

Если же вы не понимаете, почему у вас лишние килограммы или прыщи на лице, но пытаетесь себя изменить, то такие действия могут быть просто разрушительны. Потому что в этот момент вы отвергаете то, что есть, не соглашаетесь с этим. А данная ситуация должна заставить вас задуматься: о чем ваше тело хочет сказать?

И лишь после того, как вы приняли свое тело, можно начинать его правильно питать и заботиться о нем.

Когда мы начинаем уважительно и с заботой относится к своему телу, оно отвечает мгновенно – становится красивым. И вы начинаете испытывать не только любовь к себе, но и вос-

торг от себя. И естественным образом получаете восхищенные взгляды и много-много комплиментов!

## Боятся ли мужчины красивых женщин?

Существует расхожее мнение, что мужчины боятся красивых женщин. И если у красивой женщины не складываются отношения с противоположным полом, то, возможно, она просто «слишком красивая».

Это очень опасное убеждение, так как в данном случае женщина видит причину своих несчастий вовне, а не в себе. Она как бы себе говорит: «Мужчины слабые и поэтому боятся красивых женщин. Я – хорошая, плохие – они».

Время идет, а ничего не меняется. Так в чем же дело? Неужели мужчины и вправду боятся женской красоты?

Правда заключается в том, что если вы красивы и вас, как вам кажется, боятся мужчины, то вы сами боитесь мужчин и не умеете строить с ними отношения. Это значит, что вы ставите невидимую защиту: внешняя холодность, закрытость, горделивость. Весь ваш внешний вид говорит, что подходить к вам нельзя. Вы как бы сами закрываете к себе дорогу.

При этом женщина втайне ждет, что мужчина не испугается таких преград, «расколдует» ее и растопит ее сердце. Но мужчины почему-то не спешат этого делать.

У некоторых из нас при встрече с мужчинами появляются скованность и напряжение.

*«С теми, которые не нравятся, все проще – я естественна. Но как быть естественной с теми, кто нравится? И что это за скованность и напряжение?»*

Скованность возникает тогда, когда мы боимся быть собой, хотим понравиться и хотим быть правильной и идеальной. Не принимаем себя.

Мужчина не боится красоты, он боится заносчивости, надменности, эгоизма. Ведь все это не позволяет строить настоящие и гармоничные отношения. А напряжение никто не любит.

Когда женщина не осознает себя, своей ценности, когда не имеет контакта со своей женской силой, единственное, что у нее есть, как ей кажется, это красота. И она пытается ее «продать подороже». И всех мужчин она рассматривает сквозь эту призму, она не готова к близким искренним отношениям, и часто вступает в товарно-денежные. Мужчину это может пугать. Ведь все ищут настоящих чувств.

Часто красивые женщины живут по формуле: «Ты мне должен за мою красоту». Мужчины этого не любят. Ведь отношения – это взаимный обмен: оба дают, оба берут. А когда брать намерен только один – это никому не понравится.

*«Красота – это дар, и она никого не может пугать. Но чтобы ваша красота притягивала, а не отталкивала, нужно провести внутреннюю работу: убрать все ложные убеждения и верования, позволить себе иметь недостатки, открываться, большие улыбаться, благодарить и уметь принимать комплименты.»*

## Забота о теле. Почему важно заботиться о теле?

Начну с письма:

*«Как начать заботиться о своем теле, чтобы это не было бременем, а стало приятным процессом?»*

Очень важно, какие отношения вы создали со своим телом. По сути, эти взаимоотношения определяют вашу жизнь и ощущения от нее.

Женское тело должно быть любимо, через него мы чувствуем жизнь! Тело дает нам возможность быть чувственными и чувствительными, а значит, счастливыми! Оно не должно быть запущено.

Почему для некоторых забота о своем теле обременительна?

Если смотреть поверхностно, то ответ очевиден – нет денег, нет времени. Но так ли это? Если заглянуть глубже, то обнаруживается масса причин пренебрежительного отношения к своему телу.

– Нет опыта, присутствует некоторая незрелость, инфантильность: мы привыкли, что о нас заботятся родители, а сами не умеем.

– Видим в этом занятии проявление эгоизма. Ведь это время придется отнять у близких, у семьи, у ребенка. На это иногда приходится тратить деньги. Заботиться о других легче, чем о себе.

– Чувство вины. Некоторые привыкли жертвовать своей жизнью во благо чего-то или кого-то. Им очень непросто начать следовать своим интересам. Чувство вины губит на корню желание доставить себе удовольствие или потратить на себя время.

– Внутри появляется сопротивление: «Я этого не заслуживаю. Я не имею права доставлять себе удовольствие. Я не заслуживаю никаких трат на себя».

*Когда мы пытаемся что-то делать, не осознавая эти моменты, то забота о теле становится просто мучительной и невозможной.*

– Часто забота о теле ассоциируется с потерей времени, с ленью. Не все могут себе позволить расслабиться, полежать в ванной. Им проще потратить это время на что-то «стоящее».

Так много дел, так много размышлений, что на собственное тело нет времени, нет сил, нет энергии.

– Все это как-то чересчур! Жизнь тяжела и трудна. Слишком ласково, слишком нежно, а нужно оставаться жесткой и держать оборону, нельзя обмякать. Все эти прикосновения к собственному телу кажутся болезненным и нарушают привычную жизнь, так как поднимают много старых непройденных эмоций.

– Забота о теле теряет смысл, когда женщина не чувствует собственной значимости и ценности.

– Некоторые намеренно запускают свое тело и не ухаживают за ним, потому что красивое тело привлекает внимание, притягивает взоры, а они к этому не готовы.

И вообще, как можно заботиться о том, что не любите? Когда вы считаете свое тело некрасивым, лучше о нем забыть и не вспоминать. А еще можно усугубить ситуацию плохим питанием, вредными привычками и перенапряжением.

Сегодня многие уверенно заявляют, что заботятся о своем теле: фитнес, спортзал, йога, танцы, бассейн, диеты, вегетарианство, массаж, косметические процедуры.

Но почему нервное напряжение, срывы, стрессы только усиливаются и нарастают?

«Гонять» свое тело, истязать и делать с ним то, что делают другие или что делать модно – это еще не забота. Мы рационально «следим за собой», волевым усилием заставляем себя делать то, в чем наше тело совсем не нуждается.

## А что же такое забота о теле?

Забота о теле – это постоянный близкий контакт с телом, бережное и доброжелательное отношение, умение понимать и слушать его желания: когда тело хочет есть, когда хочет пить, когда хочет расслабиться и отдохнуть, почему заболевает и что хочет этим сказать.

Внимание к телу доставляет нам радость и снимает напряжение, а забота о нем позволяет чувствовать себя красивой и счастливой.

Почему мы не должны пренебрегать своим телом и забывать о нем?

- Наша жизнь заключена в теле. Мы живем в нем. И уже поэтому оно заслуживает внимания и уважения.

- Мы можем чувствовать вкус, слышать запахи и звуки, видеть форму, осязать.
- Все эмоции, чувства мы также испытываем в теле.
- При помощи тела (позы, мимика) мы выражаем свое отношение – расположение, привязанность, отчуждение.
- Получаем удовольствие от таких занятий как танцы, пение, плавание и т. д.
- Только через тело мы постигаем наслаждение. Вся полнота ощущений, радости и счастья заключена в нашем теле.

Забота о теле – основа не только нашего физического здоровья, но и эмоционального состояния.

Ухаживать за телом нужно как за любимым цветком: засохшие листья подрезать, новые нежно протереть, поставить на свет, вовремя убрать от активного солнца, вовремя полить и подпитать.

*Забота о теле не должна быть обременительной, она должна быть радостной.*

Не будьте к себе требовательны в области красоты, фигуры, питания. Пусть этот процесс будет простым и любимым, а не сложным и изматывающим. Не давите на себя и ничего от себя не требуйте, любое требование на подсознательном уровне порождает сопротивление.

Забота о теле не должна быть просто заученной последовательностью действий: умыться, почистить зубы, нанести крем. Осознавайте то, что делаете даже на автомате. Замедляйте движения: одеваясь, умываясь, обращайте внимание на то, как отвечает тело, что чувствует ваше лицо, когда вы накладываете крем.

Обязательно позволяйте себе удовольствия и отводите на них время. Например, чашка травяного чая с медом – медленно вкушайте, смакуйте и наслаждайтесь своими ощущениями.

Вначале просто отмечайте свои чувства, в том числе и неприятные: зарождающееся чувство вины, что вы «занимаетесь ерундой», тревогу, напряжение, а может быть, и невозможность получить удовольствие, сосредоточиться на нем.

Все телесные занятия: йога, фитнес, массаж, баня, бассейн, танцы – должны быть осознаны и направлены на познание и знакомство со своим телом.

Некоторым из нас очень трудно общаться со своим телом, уделять ему внимание, касаться его, поэтому хвалите себя почаще за любые, даже маленькие шаги навстречу к себе.

Каждая клеточка нашего тела живая и сознательная и заслуживает внимания и бережного отношения.

## Как с помощью одежды выразить себя

Раньше с помощью одежды я пыталась привлечь внимание окружающих и получить одобрение – порцию комплиментов в подтверждение своей красоты и стиля. Одевалась для других.

Сейчас отношение к одежде изменилось. Для меня это неотъемлемая и большая часть жизни, которая помогает выражать себя, свое настроение, иногда его корректировать, обозначать свои границы, а также радовать себя и делать жизнь полнее и красивее. И что немаловажно, одежда помогает понять себя.

Ведь, чтобы одеться красиво и со вкусом, нужно узнатъ себя, а для этого – взглянуть на себя честно, понять свои сильные и слабые стороны. Сильные подчеркнуть, а слабые замаскировать. Что лучше подходит именно моему природному цветотипу? А также кем я являюсь? Кем хочу быть? Какую информацию о себе несу в мир?

*Мы часто говорим об индивидуальности, о самоценности, и одежда помогает нам выразить свою уникальность.*

Я не очень люблю яркие наряды, яркие ткани. Для меня важна сдержанность в одежде.

Мне иногда пишут, что мне не хватает ярких цветов. Но яркие цвета – это не я. У меня и так яркая внешность, поэтому выбираю гамму более сдержанную, изящную и благородную. Все яркие наряды я оставляю для пляжного отдыха. Море, солнце – вот там это уместно.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочтите эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.