

Александр Вемь

Имидж – путь к успеху

Издательство: Питер, 2010. - 160 с. - (Серия: Сам себе психолог). - ISBN: 978-5-49807-900-4

АННОТАЦИЯ

«Имидж – ничто, жажда – все!» – лозунг и правда хорош. Только работает этот лозунг тогда, когда вы вальяжно отдыхаете в жарких странах. А при каких условиях можно это делать? При условии наличия нужного количества денежных средств. А от чего оно зависит? От того, на какой работе вы работаете. Согласитесь, что при устройстве на престижную работу бутылка с газированным напитком вам вряд ли поможет. Вам поможет... правильно выбранный имидж. Изучив эту книгу, вы сможете создать свой неповторимый имидж, с помощью которого расположите к себе окружающих, измените к лучшему личную жизнь, завоюете симпатии вышестоящих начальников и коллег по работе.

Александр Вемь

Имидж – путь к успеху

Введение. Тест на публичность

Встречают по одежке.

Народная мудрость

Как бы мы ни хотели, чтобы нас оценивали по уму, прекрасным глазам, доброму сердцу, первое впечатление складывается все равно по внешнему виду, в том числе и по одежде. Так уж устроен мир. Да, читатель, ваш успех общения зависит от того, как вы одеты. Я не призываю вас гладить брюки обязательно со стрелочками. Просто нужно выглядеть соответственно времени и месту. Теперь об этом подробнее. Как вы думаете, для чего мы одеваемся? Да, верно, голыми ходить могут только короли, притом только те, которых обвели вокруг пальца мошенники. Голым как-то неуютно, да и вообще холодновато у нас. То ли дело в Африке... Крокодилы, пальмы, баобабы... Да и там люди ходят одетыми. Даже живущие в дремучих лесах аборигены хоть набедренной повязочкой, да обмотаются. Вездесущие психологи, изучающие значение одежды в человеческом обществе, пришли к некоторым общим выводам, хотя, конечно, это вовсе не означает, что они срабатывают на 100% во всех жизненных ситуациях. Мужчины, как правило, одеваются так, чтобы как можно более четко обозначить свой социальный статус или профессию. Одежда для них прежде всего символ социальной принадлежности. Именно поэтому в племени у всех только набедренная повязка, а у вождя на плечи наброшена шкурка ягуарова – он здесь главный. Женщины же, по мнению психологов, более склонны одеваться так, чтобы подчеркнуть свою сексуальность (причем не всегда осознанно). Однако оба этих общих правила все чаще и чаще нарушаются по мере освоения женщинами традиционно мужских профессий, что, в свою очередь, влияет на выбор одежды. Эх, зря это! Пусть бы лучше сексуально сигналили коленками, вырезами... Извините, отвлекся. На чем я остановился? Ах, да! Определенная категория людей, как женщин, так и мужчин, одевается, чтобы продемонстрировать свое благосостояние (или же благосостояние своего партнера). Дорогие часы, украшения, брендовая одежда (только этикетки не должны быть видны) и прочее служат этой цели, подчеркивая достаток их обладателя. Исследования показывают, что люди с комплексами и интроверты предпочитают более спокойные цвета – серый, синий и коричневый. Экстраверты выбирают яркие, смелые расцветки и вообще нетрадиционный стиль одежды. Да, встречаются действительно по

одежке. И не отмахивайтесь от этого стереотипа, потому что перебороть его не удастся. Смиритесь и примите это как должное. Бунтарский дух – это, конечно, понятно. Но нужен ли он вам при собеседовании с потенциальным работодателем? А если ваша девушка пригласила вас домой «на чашку чая», то бишь продемонстрировать родителям кавалера, надо ли изображать из себя эдакого невиданного конька-горбунка? Если коллега позвал вас в филармонию, надо ли, стремясь проверить его чувства, одеваться, как на панель? Результат тех или иных встреч зависит от разумности вашего поведения, чувства такта и вкуса. Сейчас требования к служебной одежде менее строги, чем в советские времена (в смысле – никто не соберет партсобрание по поводу ширины ваших брюк или с целью осудить ваше право вообще носить брюки), хотя в действительности это вовсе не означает, что на работе приемлемы любые варианты. В некоторых компаниях существует так называемый дресс-код, предписывающий носить на службе определенную одежду, тогда как в других возможно и не существует специально изданных циркуляров, однако все прекрасно знают о перечне неписаных правил. Но, чтобы это понять, вы должны сначала устроиться на работу, и то, как вы оденетесь для собеседования, может повысить или понизить ваши шансы на успех. В идеале интервью работодателя и соискателя работы должно длиться полчаса. В нашем неидеальном мире все происходит намного быстрее: десять минут вопросов-ответов, и вам холодно сообщают: «Вы нам не подходите». Решение было принято в первые пять минут, остальное время сотрудник, имеющий отношение к набору персонала, уделял вам из вежливости. Исследования показывают, что мнение о рейтинге претендента, сложившееся в течение первых четырех минут, почти всегда предвосхищает конечный результат. Специалисты в области НЛП утверждают, что работодатель составляет свое мнение о соискателе должности еще до того, как последний открыл рот и произнес приветствие. Вот, оказывается, какое сильное действие оказывает на нас первое впечатление! А потом вы будете курить сигареты одну за другой и задавать известнейший вопрос: «Кто виноват в том, что и сюда меня не приняли?» Конструктивнее же будет подумать о том... ну да, что делать. Итак, что у нас, то есть у вас, есть? Желание устроиться на работу – это раз. Что нам известно? Что то, как вы выглядите во время собеседования, во многом определяет, получите ли вы работу или нет, – это два. Остается проанализировать данную ситуацию. Между прочим, проблема, что же именно надеть, в известной степени легче решить нам, мужчинам, так как у нас существует в некотором роде «униформа», которая подбирается в

зависимости от желаемой должности. Однако... есть одно важное «НО», которое может перевесить даже униформизм, – это НЮАНСЫ. Например, выставленные напоказ ярлыки и надписи плохо воспринимаются не только в компаниях, занимающихся производством одежды, где демонстрация собственных пристрастий выглядит бестактно, это вообще признак дурного тона и скверного воспитания. От продавцов и служащих, непосредственно работающих с клиентами, обычно ожидают, что они будут одеты модно, однако без крайностей, чтобы не раздражать людей мыслящих традиционно (читай – консервативно). Если вы когда-либо раньше трудились на том поприще, куда вновь хотите попасть, то прекрасно представляете сами, чего от вас ждут, если же нет, понаблюдайте пару минут в конце рабочего дня, какую одежду носят покидающие учреждение сотрудники. Да, мужчины, мы с вами подглядели/оценили, как одеваются потенциальные коллеги, – и, можно сказать, дело в шляпе. Как же сложно барышням! Каждое их утро начинается по крайней мере с двух вопросов: «Что надеть?» и «Как я буду выглядеть при этом?». С одной стороны, хорошо, когда у тебя есть свобода выбора. Но когда свобода выбора заключается в том, что можно надеть брюки, а можно и платье, а можно и юбку, причем длина их бывает самой разнообразной... Да, сильной половине человечества повезло больше, поскольку в одежде выбор у нас меньше. Бедняги шотландцы! Хотя их юбки, кажется, определенной (традиционной) длины. Так вот, первая проблема, которую приходится решать женщинам, – подчеркнуть ли свою женственность или же придать себе более строгий вид. Поскольку вы не желаете выглядеть ни слишком строго, ни чересчур легкомысленно, добиться желаемого равновесия нелегко. Психологи утверждают, что чересчур женственный наряд не принесет вам удачи в устройстве на работу. Сейчас миром правит стиль «унисекс». Из этого следует, что лучше всего выбрать что-то, слегка напоминающее мужской костюм, не заходя в этом сходстве слишком далеко. Власть одежды, конечно, очень сильна, но потенциальный работодатель не склонен принимать на работу монстра, которого он не сможет контролировать. Ваш будущий хозяин желает быть уверенным, что сможет руководить вами, если вы будете приняты. Исследования подтверждают, что женщины, которые подают себя, завуалировав свою женственность, воспринимаются как более компетентные, упорные, заинтересованные в работе и уверенные в своих силах, чем откровенно женственные. Однако не следует принимать это утверждение слишком прямолинейно; необходимо также учитывать традиции, присущие каждой определенной сфере деятельности. Стилисты не рекомендуют надевать

слишком много украшений или выставлять их напоказ, так как это рассеивает внимание проводящих интервью. Часики на запястье прекрасно подойдут – если только вы не поглядываете на них во время собеседования, что свидетельствовало бы о вашем волнении и желании поскорее унести ноги. Впрочем, какой бы наряд вы ни выбрали, чтобы соответствовать ситуации, вам необходимо хорошо себя в нем чувствовать, ведь он должен поддерживать вашу уверенность в себе. Если же вы будете выглядеть так, словно потратили массу времени и усилий, чтобы одеться соответственно выбранной роли, ваш работодатель так или иначе поймет, что вы готовились к собеседованию, словно к серьезному поединку. С другой стороны, нигде не отнесутся хорошо и к тому, если вы будете производить впечатление человека, в спешке натянувшего на себя то, что забыли убрать в шкаф. Именно такие ваши качества, как внешность, голос и умение вести беседу, могут сыграть решающую роль и в вашей карьере, и во всей жизни. Каждый раз, когда вы открываете рот, чтобы произнести какую-либо речь – будь то тост, лекция, обращение к продавцу мясного отдела или выступление в теле- или радиоэфире, вы выступаете перед публикой. О вас судят и рядят окружающие: соседи по очереди, ваши коллеги и подчиненные, начальство, ученики, радиослушатели и телезрители, репортеры и т. д. Если ваш внешний вид не внушает почтения или ваша манера держаться оставляет желать лучшего, то слушатели просто... отключаются, то есть перестают слушать. В этом случае вы не сможете донести до людей то, что вы хотели им сообщить, вовсе не потому, что ваше сообщение было неинтересным, просто что-то в вашей манере говорить или в вашей внешности поставило барьер между вами и слушателями. В нашем быстро меняющемся мире, когда мужчины и женщины достигают высоких профессиональных должностей в довольно молодом возрасте, когда политики подобно кометам внезапно появляются на политическом небосклоне и так же внезапно исчезают, когда карьеры создаются и рушатся из-за незначимой на первый взгляд информации, прозвучавшей в вечерних новостях, вы не можете позволить себе оказаться в роли человека, которого не услышали по той или иной причине. Средства массовой информации всегда обладали огромной мощью, но эта мощь несказанно возросла в течение последних двух десятилетий. Первого (и последнего) президента СССР М. С. Горбачева многие называли «телепрезидентом». После него все наши президенты и политические деятели активно используют СМИ, за что часто подвергаются нападкам со стороны тех же журналистов. Помните, «великий и ужасный» В. И. Ленин утверждал, что «каждая кухарка способна управлять государством».

Возможно, вы не станете и даже не стремитесь становиться серьезным политиком или в крайнем случае депутатом. Но посмотрите на наши телешоу. Кто в них принимает участие? Абсолютно простые люди! Одним из которых вы точно можете стать! К тому же чем выше вы поднимаетесь по профессионально-карьерной лестнице, тем большего ожидают от вас и тем в большей степени вам потребуется развивать свои способности к коммуникации. Власть СМИ делает освоение некоторых навыков не только желательными, но даже обязательными для всех публичных людей (или стремящихся стать таковыми). Общение с публикой и прессой – самое настоящее искусство, особенно в наше время, когда новости становятся всеобщим достоянием мгновенно. Но это искусство освоить несложно, невзирая на «стаж» вашей карьеры и на ваше общественное положение в настоящий момент. В этом и состоит назначение книги – помочь вам наиболее выгодным образом появиться перед публикой хоть на пресс-конференции, хоть на деловом совещании.

Часть I

Внешность – ваша сила, или Сделай себя сам!

Жажда – ничто, имидж – все

Настал момент проверить и оценить ваше отношение к одежде. Что ж, возьмите карандаши, прочитайте вопросы и варианты ответов и обведите те ответы, которые вам наиболее подходят. Как вы относитесь к процессу покупки одежды? а) это лучшее времяпрепровождение; б) зависит от настроения; в) необходимость, с которой время от времени приходится мириться. Чем одежда является для вас? а) отражает индивидуальность и подчеркивает достоинства; б) защищает вашу ранимую натуру, является своеобразной маскировкой от внешнего мира; в) прикрывает наготу и защищает от холода. Для чего вы одеваетесь? а) чтобы доставить удовольствие себе любимому, а также представителям противоположного пола; б) чтобы доставить удовольствие постоянным сексуальным партнерам; в) чтобы все в конце концов от вас отстали. Выбирая одежду,

следуете ли вы моде? а) да, всегда или почти всегда; б) не задумываетесь над такими пустяками; в) принципиально предпочитаете быть немодным. Подбираете ли вы свой гардероб разумно? а) да, стараетесь иметь наряды на все случаи жизни; б) предпочитаете универсальные вещи, которые могут сочетаться с разной одеждой; в) покупаете вещи, которые нравятся, не думая ни о чем. Где вы покупаете одежду? а) в модных магазинах; б) в магазинах, торгующих со скидкой; в) где придется. Какую сумму вы обычно тратите на одежду? а) больше, чем следовало бы; б) столько, сколько можете себе позволить; в) стараетесь обходиться минимальной суммой. Какая судьба постигает ваши старые вещи? а) выбрасываете, когда они вам надоедают или выходят из моды; б) храните любимые вещи, а остальные со временем удаляете из шкафа; в) одежда снашивается до дыр, а потом выкидывается. Подведем итог. Посмотрите, ответов на какую букву у вас больше. Если на букву «а», то вы являетесь человеком типа «А», настоящим любителем или любительницей покупок. Во всех своих нарядах вы прекрасно выглядите и не менее прекрасно себя чувствуете. Несмотря на то что окружающие посмеиваются над вами, считая барахольщиком (цей), вы никогда не перестанете делать все новые и новые покупки. Однако если вашей основной задачей является выражение индивидуальности, то вы, скорее всего, недостаточно внимания уделяете соответствию вашего имиджа различным жизненным ситуациям. Бывают случаи, когда вам необходимо подчеркнуть один из аспектов вашей личности, затушевав какой-нибудь другой, например в случае собеседования при приеме на работу. Задумайтесь об этом, совершая очередную покупку. Ваша сексуальность, правильно подчеркнутая нужными вещами, будет по достоинству оценена противоположным полом. Главное – не переборщить, иначе может посыпаться множество непристойных предложений. Если вы постоянно следуете моде, все-таки приглядывайтесь не только к обложкам модных журналов, но и к своему отражению в зеркале – вдруг что-нибудь супермодное на модели на вас будет выглядеть просто смешно. А от смешного до... ужасного – один шаг. Старайтесь соблюдать баланс, иначе и полное освоение законов НЛП не поможет. Вам очень трудно избежать лишних трат. Может быть, это и неплохо – помните, Остап Бендер поучал гражданина Воробьянинова: «Киса, учитесь жить шикарно!» Но хорошо все-таки, если в своих тратах вы будете знать разумные границы и сумеете вовремя остановиться. Для этого вам пригодится следующий совет. Находясь в магазине, спросите себя: купили бы вы этот костюм или же те туфли, если бы на этикетке отсутствовало название известной фирмы или фамилия модельера? Если

да, то о вас можно сказать, что вы играете наверняка, совсем как покупатель обычного розничного магазина. В противном случае вы можете производить впечатление человека, помешанного на этикетках – неужели они действуют на вас гипнотически? Ведь вы скорее оплачиваете дорогостоящую рекламу, а не высокое качество одежды. Удивительная прозорливость! Ну да, если у вас больше вторых ответов, то вы – человек типа «Б», более разумный, но отнюдь не менее элегантный, нежели тип «А». Однако в вашем «шике по расчету» тоже есть свои подводные камни. Начнем с того, что шик просто не может быть по расчету! А со своим настроением или «ненастроением» вы просто можете «попасть». В то самое время, когда вы собрались за покупками, в магазинах может не оказаться того, что вы хотите, или того, что вам к лицу. В результате вполне можете купить то, что вам предлагают только потому, что пребываете в подходящем настроении, даже если в глубине души сознаете: это не совсем ваша вещь. А если еще и такими вещами маскировать себя от внешнего мира, то у ваших знакомых может голова пойти кругом от некоего несоответствия вашего внешнего облика внутреннему содержанию. Ну да, вы немного застенчивы. Но поза страуса тоже не столь неуязвима, как кажется. Голова-то в песке, а другое место, напротив, поставлено под удар. И не надо заниматься самоуничтожением! Если вашему мужу нравится вот эта серенькая длинненькая юбочка, а вам как-то не очень, то вы все равно не произведете на своего благоверного нужного впечатления и он будет пожирать глазами длинноногих девиц в мини. Это все произойдет оттого, что кинетические демоны чаще всего заводятся в неудобной для вас одежде, в той, к которой душа не лежит. Не дайте демонам завладеть собой! В противном случае ни успеха, ни победы вам не добиться. Если вы – человек типа «В» ... Э-э-э, батенька, да вы большой оригинал! Но не спешите задира́ть нос кверху. Эта оригинальность в плохом смысле слова. Да, дорогой мой, бывает и такое. Такой «оригинальностью» страдают в основном мужчины. Несмотря на то что вы равнодушны к мнению окружающих, возможно, стоит преодолеть отвращение к покупкам и уделять им больше времени, а не хватать первую попавшуюся вещь, более или менее вам подходящую. Другие люди не так рассеянны, как вы, и могут негативно оценить ваше наплевательское отношение к собственной внешности. К тому же если сами вы и пренебрегаете условностями, то другие-то – нет. Доведенная до крайности, подобная философия способствует превращению в оголтелого индивидуалиста и может настроить против вас окружающих в тот самый момент, когда вам особенно необходимо произвести хорошее впечатление,

например в разговоре с кредитным брокером или классным руководителем вашего ребенка. На самом деле вам лишь нужно выбрать подходящую вещь из того, что есть в продаже, – только и всего. Существует не так уж много магазинов, чей ассортимент определяется новейшими модными тенденциями. По крайней мере, если есть такой страх новизны, можно сочетать свой стиль с тем, что предлагают магазины, не становясь рабом всяких новшеств ради них самих. Главное, чтобы вас с этим самым стилем не принимали за бомжующего маргинала. В противном случае о победе в нашем социуме можно вообще забыть. Из всего вышесказанного вы можете сделать вывод, что ближе всего к победе и успеху люди типа «А». Можно посоветовать остальным группам двигаться в том же направлении, а группе лидеров – слегка умерить фанатизм... и продолжать двигаться дальше.

Уверенность в себе

Люди формируют свое мнение о вас в течение первых же секунд, просто окинув взглядом, даже до того, как вы откроете рот. Устраиваете вы деловую презентацию, произносите речь, отвечаете на вопросы в телевизионном интервью, выступаете перед родителями в новом для вас классе – в любом случае, очень важно, какое вы производите первое впечатление. Если ваша внешность привлекательна, то вы можете склонить аудиторию на свою сторону еще до того, как произнесете первое слово. Точно так же можно оттолкнуть от себя людей, если ваш внешний вид, скажем мягко, идет вразрез с общепринятыми представлениями об одежде. Однако просто иметь соответствующий внешний вид недостаточно. Необходимо, чтобы вы сами чувствовали себя комфортно и чтобы ваша уверенность передалась аудитории. Если вы знаете, что хорошо одеты, удачно причесаны, находитесь во вполне сносной физической форме, то вы будете прямо-таки излучать уверенность. Если же вы ощущаете несоответствие в чем-то собственным стандартам, то невольно начнете сосредотачиваться именно на этой детали. Даже если окружающие считают, что вы выглядите прекрасно, вы-то знаете, что находитесь далеко не в лучшей своей форме, и невольно передаете это негативное ощущение другим. Тратьте свои усилия не столько на то, чтобы произвести впечатление на особ противоположного пола, сколько на то, чтобы повысить собственную самооценку. Вы сами должны получать удовольствие от своего внешнего облика. Многие известные люди буквально преобразились, когда открыли для себя, что именно достижим

оуквально преображались, когда открывали наконец, что именно дает им возможность выглядеть лучше. Ярчайший пример – Барбара Стрейзанд. На ранних фотографиях мы видим довольно невзрачную, несколько неуклюжую девицу, внешность которой немного говорила о ней самой, скорее являлась свидетельством того, что ее хозяйка мало о ней заботится. По мере ее профессионального роста как певицы, актрисы и кинопродюсера в прессе стали мелькать изображения совершенно иной особы. О, эта женщина знает, как уложить волосы и использовать грим, чтобы скрыть свои недостатки (например, слишком близко посаженные глаза), и как, напротив, подчеркнуть свои достоинства (длинную шею и царственный, хотя и слегка искривленный нос). Многие авторитетные глянцевого журналы называют ее красавицей. Что ж, эта талантливая актриса и певица выработала собственный неповторимый стиль, в том числе и в одежде. У многих популярных личностей (в том числе вымышленных) есть некие неотъемлемые детали одежды, которые стали как бы их визитной карточкой и без которых их просто невозможно представить. Попробуйте вообразить себе Уинстона Черчилля без его жилета с цепочкой; Шерлока Холмса – без кепи и пальто с пелериной, без знаменитой изогнутой трубки; Авраама Линкольна – без высокого, похожего на печную трубу цилиндра; Фреда Астера – без элегантного смокинга и канотье. Мораль этой истории такова: ваш внешний вид, ваш выбор одежды в значительной степени влияют на то, что думают о вас другие, и на то, что вы думаете сами о себе. Не важно, предприниматель вы, политик или торговый агент – в любом случае, тон всему предстоящему дню вы задаете во время утреннего ритуала, во время выбора одежды из вашего гардероба. Положительные эмоции могут оказаться тем «подъемником», который поможет вам действовать успешно; отрицательные «придавят» вас, запустив цикл сомнений, которые скорее всего приведут к неудаче. Человек, по роду своей деятельности вынужденный быть на виду, обязан в любой ситуации двигаться грациозно и с достоинством, сохраняя полную уверенность в себе. Он всегда должен чувствовать себя «хорошо упакованным» и не сомневаться в том, что его подготовка – на должном уровне. Классический стиль всегда говорит о хорошем вкусе его обладателя. Простая, сдержанная одежда поддержит в любой ситуации. Кроме всего прочего, она позволяет зрителю видеть именно вас, а не то, что на вас надето. Таким путем вы сможете ненавязчиво выразить свою индивидуальность. Манера одеваться достаточно полно расскажет о том, что вы собой представляете и к чему стремитесь. Женщины тоже могут одеваться консервативно и просто, но при этом использовать мелкие детали, которые ненавязчиво подчеркнут их

при этом использовать мелкие детали, которые ненавязчиво подчеркнут вашу индивидуальность. Я знаю одну женщину – владелицу фирмы, предлагающей пиар-услуги. Она частенько поверх ворота довольно незатейливого платья или костюма повязывает шарфик от Гуччи. Нередко шарфик сочетается с длинной ниткой жемчуга. У нее целая коллекция – шарфы смотрятся великолепно, добавляя яркие штрихи к строгому консервативному гардеробу. Если вы уверены в том, что ваша одежда работает на вас и соответствует вашему образу, то можете совершенно забыть о ней, сосредоточившись только на своей работе.

Встречают по одежке!

В этом разделе мы обсудим, какая одежда наиболее уместна для человека, «находящегося на виду», на которого устремлены взгляды всех окружающих. В частной жизни вы можете отдавать предпочтение своим пристрастиям и фантазиям и носить то, что вам хочется, однако человек, занимающийся общественной деятельностью, обязан изменить систему отсчета – одежда не должна привлекать к себе слишком много внимания; ее роль сводится к тому, чтобы позволить вам донести до аудитории ваши слова, ваши мысли. Короче говоря, одежда должна помогать вам, а не подавлять вас. Одному из моих клиентов, почти гению в области рекламы инвестирования средств в недвижимость, все чаще и чаще приходилось выступать перед самой разнообразной аудиторией: бизнесмены, инвесторы, продавцы и покупатели недвижимости. Великолепный оратор, он страдал только от недостатка уверенности в том, что выглядит на трибуне подобающим образом. В особенности его напрягала проблема выбора одежды для выступлений. Когда этот бизнесмен впервые обратился ко мне за советом, он был одет в привычной для него броской манере, свойственной многим представителям торговли: кольцо с бриллиантом, большой яркий платок в нагрудном кармане, галстук, совсем не подходящий к прочему одеянию, полосатая рубашка с белым воротником. Кроме всего прочего, костюм плохо сидел на нем и явно был сшит из дешевой синтетической ткани. Даже беглого взгляда было достаточно: внешний облик моего клиента оставляет желать лучшего. Я просто раскрыл ему некоторые основополагающие принципы подбора подходящей одежды – строго классической и консервативной (те, что я излагаю в этой главе), и моих рекомендаций оказалось достаточно, чтобы бизнесмен спустя весьма короткое время стал выглядеть вполне презентабельно. Он приобрел два

хороших шерстяных костюма (темно-синий и серый), несколько рубашек (однотонных) и галстуков (умеренной ширины, неброских расцветок). Бриллиантовое кольцо и платок были убраны в комод, где и пребывают по сей день. Если вы хотите выглядеть безупречно, начните с того, что встаньте перед большим зеркалом и «сфотографируйтесь» в полный рост. Осмотрите себя со всех сторон – и с боков, и со спины. Не лукавьте с собой относительно достоинств и недостатков вашей внешности. На основании своего прошлого опыта вы, конечно, уже знаете, что вам идет, а что – нет. Возьмем, к примеру, женщин. Поскольку на сцене или на кафедре вы можете не только стоять, но и сидеть, вам следует выбрать такую юбку, которая хорошо смотрелась бы в обоих случаях. Узкая юбка поднимается над коленями и морщится спереди, поэтому на бедрах нужно иметь запас шириной как минимум пара сантиметров. Подумайте о том, как вы будете выглядеть перед аудиторией, расположенной ниже уровня сцены. Избегайте юбок с разрезом, которые распахиваются, когда вы садитесь – никакие усилия не помогут вам намертво соединить края разреза. Выбор длины одежды строго индивидуален, и не следует менять длину юбки каждый сезон, как диктует мода. Вы можете определить идеальную длину в зависимости от своего роста, веса, предпочитаемого вами стиля. Большинству женщин идут юбки так называемой итальянской длины – чуть ниже колена, которая, кстати, никогда не выходит из моды. Теперь поговорим о мужчинах. Ваш костюм должен быть не только самого лучшего качества (ткань и пошив), которое вы можете себе позволить, он также должен быть подходящего цвета и отлично сидеть на вас. Когда вы садитесь, края брюк не должны подниматься настолько, чтобы между брюками и носками открывалась полоса кожи (длинные носки – не выход в данной ситуации). Ботинки должны блестеть всегда! Рубашка также должна хорошо сидеть и ни в коем случае не быть слишком узкой (полные мужчины! Помните, что нет ничего непригляднее, чем вид расходящейся на животе между пуговицами рубашки!). Ваш галстук, если он не гладкий, должен иметь сдержанный рисунок, не «резать» глаз. Если вы «не чувствуете цвета», попросите кого-нибудь помочь вам в его выборе.

Магия цвета

Когда луч света проходит через призму, он преломляется, демонстрируя нам спектр. В соответствии с длиной волны цветные полосы располагаются в строго определенном порядке. Вы видите эти цвета на

расположен в строго определенном порядке. Вы видите эти цвета на небесной радуге, в спектрометре ученого-физика и даже на сетке настройки вашего телевизора или монитора. Крайними цветами спектра являются черный и белый. Глазу или камере сложно объединить их, поэтому фото– или телекамеры не совсем адекватно воспроизведут такие сочетания, как белое лицо и черное платье или же контрастный черно-белый рисунок на ткани. Темные цвета поглощают свет и зрительно уменьшают изображение. Светлые, напротив, отражают свет и зрительно увеличивают изображение. Некоторые цвета, к примеру красный и оранжевый, вибрируют – они слишком резкие и доминирующие. Желтый и зеленый, в свою очередь, бросают мрачный отсвет на кожу. На своих семинарах, посвященных выступлениям перед публикой, я всегда говорю, что основное правило заключается в том, чтобы не надевать в таких случаях белого, черного и красного. Если вы выбираете цвета для сцены или телестудии, лучше поискать их в середине спектра – чем ближе к середине спектра, тем лучше будет смотреться цвет, тем больше он будет вам идти. Наиболее выигрышно смотрятся серые, голубые, жемчужные тона.

Синий и лиловый

Синий, несомненно, один из самых приятных цветов, так как он устойчив и находится в середине спектра. Джинсовый синий цвет – деним – отлично смотрится на всех, от младенцев до ковбоев. Бледно-голубые рубашки и блузы на фотографиях выглядят белыми. Для женщин наиболее подходящим как для выступления перед телекамерой, так и во всех других случаях, я назвал бы, пожалуй, темно-синий костюм в сочетании либо с гладкой блузой, либо с блузой из ткани с расплывчатым рисунком сероватых тонов. Синий цвет имеет множество прекрасных оттенков: кобальтовый, аквамарин, темно– и светло-лазурный, королевский синий, морской волны, электрик, голубой, васильковый, сизый, небесный, серо-голубой... Быть может, вас устроит цвет воды пляжа Бонди (есть и такой, со слегка зеленоватым отливом), ультрамариновый, полуночно-синий, сапфировый, берлинская лазурь... Вне всяких сомнений, прекрасно смотрятся многообразные оттенки лилового. Розовато-лиловый, насыщенный фиолетовый, темно-фиолетовый, тускло-фиолетовый, темно-сиреневый, лиловый с красноватым оттенком, сливовый, баклажановый, фиалковый, орхидеевый, фуксии – все это очень выигрышные цвета.

Люди в синем

Предпочтение темно-синего всем другим цветам нередко является признаком депрессии, развившейся из-за того, что человек действует ради чужих идей, которые, как ему кажется, он должен защищать больше, чем свои собственные. Предпочтение синего говорит также о пассивном стремлении к безопасности. Для людей с избыточным весом характерно чувство одиночества, которое часто прячется за темно-синей одеждой, которая зрительно уменьшает объем.

Зеленый

Ярко-зеленый не слишком хорош для одежды. То же самое можно сказать о желто-зеленых оттенках, о цвете лесной зелени и, разумеется, о лимонно-зеленом. Тем не менее многие оттенки зеленого могут оказаться вполне подходящими. Нефритовый цвет, содержащий оттенки серого, темно-изумрудный или оливковый (близкий к хаки) просто изумительны.

Люди в зеленом и хаки

Они полны энергии и сил, все делают быстро, перескакивая от одного дела к другому. Любители зеленого цвета предпочитают выработать идеи и составлять планы, заботиться же о деталях поручают кому-нибудь другому, так как это скучно и утомительно. Они придают большое значение своему внешнему виду, одеваться любят изящно и даже утонченно. Любители темно-зеленого упрямы и настойчивы, а темно-зеленый в сочетании с золотом – цвет банкиров. Как правило, они вызывают у своих друзей и близких ощущение защищенности и безопасности. Это люди сильной воли, способные преодолевать выпавшие им на их долю трудности. Люди в темно-зеленом не склонны менять свое мнение – только под давлением серьезной аргументации. Те же, кто предпочитает светло-зеленый, мягки и нежны. В отличие от темно-зеленых это раскованные, открытые и общительные люди, ценящие сотрудничество, их отличают чувство справедливости, обязательность и

доброжелательность.

Красный

Красный цвет поднимает настроение. Однако следует учитывать, что он очень энергичный доминирующий, который подавляет вас и ваше окружение. Его следует считать абсолютно не подходящим для выступлений перед публикой. Этот цвет неустойчив, он вибрирует и на фотографиях часто «растекается» за пределы контура, к тому же бросает блики на белки глаз и на кожу. Обратите внимание, что на стадионе, где полно людей, в первую очередь вы всегда выделяете человека в красной куртке. Вы видите красный галстук задолго до того, как разглядите его владельца. Тем не менее некоторые оттенки красного могут считаться отличным выбором: винный, бордо, розовый, дымчато-розовый. Ярко-розовый цвет коварен. Следует избегать интенсивных розовых и бело-розовых оттенков. Если вам нравится розовый цвет, выберите дымчато-розовый или цвет увядшей розы.

Люди в красном

Предпочитающие красный страстные, взрывные, но отходчивые. Они любят быть лидерами и предпочитают не отступать. Эти люди редко страдают от угрызений совести, обычно проявляют мужество перед лицом опасности и обладают чрезвычайно сильным инстинктом выживания. Красный – цвет животной страсти. Французский поэт А. Рембо писал, что женщину в красном легко соблазнить, ведь таким нарядом она «подсказывает», что не против интрижки. Вообще, люди, предпочитающие красный цвет, любят выражать себя через физические, тактильные ощущения. Красный цвет несет мускульное возбуждение. Он одинаково сильно возбуждает и мужчин, и женщин, однако мужчины гораздо чаще считают красный своим любимым цветом. Интересно, что женщины чаще выбирают в качестве своих любимых цветов желтый и фиолетовый, а мужчины предпочитают красный и синий.

Оранжевые

Это «горячий», вибрирующий, сверкающий цвет, однако тяжелый и неподходящий почти для всех оттенков кожи. Примерно три года назад на телестудии проходил конкурс на замещение вакантной должности диктора. Никогда не забуду одну даму, которая пришла на просмотр в ярко-оранжевом костюме, такого же цвета блузке, с яркими в тон одежде губами. Можете себе представить, как это смотрелось в сочетании с ее светлыми волосами! Несомненно, она потратила немало времени, чтобы подобрать все это «оранжевое великолепие». Она хотела, чтобы ее заметили, и добилась своего! Но работу не получила. В то же время «землистые» тона, близкие к оранжевому, но на коричневой основе, являются хорошим выбором. Речь идет о терракоте, абрикосовом, кирпичном, цвете осенней листвы.

Люди в оранжевом

Предпочтение оранжевого цвета остальным говорит о стремлении человека к самораскрытию и установлению контактов с окружающими. Оранжевый – цвет освобождающий, раскрепощающий, способствующий терпимому и доверительному отношению людей друг к другу. Люди в оранжевом невероятно изобретательны, обладают способностью просчитывать любой возможный маневр своих оппонентов, а затем действовать согласно своим расчетам. Отметим склонность к безразличию и холодность: они редко выказывают расположение, заботу или сочувствие. Оранжевый пробуждает скрытые силы и возможности, дает чувство радости, укрепляет волю, восстанавливает равновесие, дает силы пережить горе.

Желтый

Яркий, привлекающий к себе внимание цвет. Он бросает отблеск на лицо, придавая коже желтоватый, нездоровый оттенок. Мне не раз говорили, что когда ведущий входит в студию в чем-то ярко-желтом, то слышно, как скрипят зубами операторы.

Люди в желтом

Желтый – цвет интеллектуалов. Любители этого цвета стремятся к независимости и расширению горизонтов восприятия, а также к преодолению границ обособленности каждого из нас. Их жизнь полна ярких мгновений, они умны, чувствительны, всем своим существом устремлены к счастью и настойчиво его добиваются. Такие люди верят в то, что жизнь предназначена для получения удовольствий. Интересен тот факт, что надеющийся человек выбирает желтый в качестве предпочитаемого цвета, а разочаровавшийся этот цвет отвергает. Желтый – цвет творческих людей, сильных волей и духом, умеющих много и плодотворно работать. Они часто становятся учеными, политиками или бизнесменами. Однако работа должна быть для них игрой. Об успехе они не судят с позиции увеличения дохода: для них важнее внимание и любовь, полученные от окружающих, а также возможность свободы выбора.

Коричневый

Откажитесь от этого цвета, особенно если в нем присутствуют оттенки красного. С другой стороны, глубокий шоколадный хорошо смотрится в сочетании с темными волосами, темными глазами и смуглой кожей. Более светлые оттенки коричневого (беж, ржавчина, глина) являются вполне приемлемыми нейтральными цветами.

Серый

Спокойный цвет, потому является одним из наиболее предпочтительных при выступлении перед публикой. Каждому из нас следует иметь один хорошо сшитый серый костюм из натуральной шерсти, который всегда можно надеть, если под рукой больше ничего не окажется. Серый совершенно не привлекает к себе внимания, однако выгодно оттеняет вашу внешность. Он дает ощущение силы, и в то же время, уверяю вас, вы не будете выглядеть недоступно. Серый цвет символизирует спокойствие, доверие, успех и авторитет. Женщины могут удачно дополнить серый костюм или платье украшениями (жемчужные и гематитовые бусы всегда в моде), шарфами, блузками контрастных расцветок. Особенно идет серый

цвет седовласым людям. Короче говоря, серый цвет для всех без исключения создает отличный фон, на котором наиболее ярко выделяется индивидуальность человека. Удачные оттенки серого для одежды – графитовый, голубой графит, голубиное крыло, древесный уголь, стальной, каменный, оксфордский. Поскольку я всегда настоятельно рекомендую серый цвет и мужчинам, и женщинам, стоит подробнее остановиться на этом цвете, предложить пару-другую идей относительно вашего гардероба. Итак, мужчины, представьте себя в темно-сером костюме (что-то среднее между стальным и угольным), в серой рубашке и в галстуке с незатейливым зеленоватым или голубоватым рисунком. Или в том же темно-сером костюме, но уже светлосерой рубашке и с однотонным галстуком темно-голубого цвета. Можно также добавить жилет, золотую булавку для галстука, более яркий синий платок в нагрудном кармане, или что-нибудь в этом роде. В любом варианте такой внешний облик, являясь достойным и деловым, скуки тем не менее не наводит. Строгие костюмы серых тонов ассоциируются у людей с солидностью и надежностью. Не потому ли так любят эти цвета президенты? Дамы и девушки, на вас костюм цвета голубиного крыла из натуральной ткани (шерсть, плотный шелк, натуральная или искусственная замша) с блузой приглушенного голубого или серовато-розового цвета с каким-нибудь ненавязчивым принтом. Можно выбрать блузку и из однотонной ткани, но при этом оживить ее цветным шарфиком. Будут неплохо смотреться на шее длинная золотая цепочка, или гематитовые бусы, или нитка жемчуга. Не испортят дела и сочетающиеся с бусами серьги. В таком виде вы можете прийти куда угодно и всегда будете чувствовать себя уверенно. Можете не сомневаться, аудитория оценит ваш элегантный и сдержанный наряд, подарит восхищенные взгляды, правда, лишь мимолетные, так как потом полностью забудет о том, как вы выглядите, сосредоточившись только на том, что вы говорите.

Белый

Как уже было сказано, белый цвет отбрасывает блики и зрительно увеличивает предметы. Встаньте у зеркала, возьмите кусок белой бумаги и приблизьте его к лицу. В первую очередь вы увидите не лицо, а лист бумаги – просто потому, что он ярче. Не сомневайтесь, белое платье или рубашка обязательно добавят вам несколько килограмм веса. Если вы посмотрите на свою фотографию или видеозапись, то увидите, что белая

посмотрите на свою фотографию или видеозапись, то увидите, что белая рубашка выглядит больше, чем она есть на самом деле. Вместо белого лучше выбрать светло-серые или бледные пастельные тона; на фотографиях и в видеозаписи они будут смотреться как белые. Это особенно важно для мужчин при выборе рубашки. Светлая серая или голубая рубашка всегда лучше, чем чисто белая.

Люди в белом

Они смелы и уверены в себе. Это цвет чистоты и совершенства, который содержит мощь преобразования и целительства. Способствует развитию творческого воображения и божественной самореализации. Он очищает наше внутреннее пространство и аккумулирует божественную любовь. В общении люди в белом могут снять напряжение, отогнать тревогу, успокоить собеседника.

Черный

Вещи черного цвета имеют обыкновение «исчезать». Вот почему кукловоды всегда одеваются в черное, когда хотят остаться незамеченными. Этот цвет является слишком контрастным для большинства оттенков кожи. Наконец, черный цвет у многих людей ассоциируется с трауром и печалью, может угнетающе действовать на психику, и поэтому его следует избегать при публичных выступлениях. Каждое десятилетие ознаменовывается возвращением черного цвета как остромодного для женщин. (В самом деле, «маленькое черное платье» как послеобеденный и вечерний наряд уже стало одним из наиболее известных клише в мире моды). И все же я продолжаю настаивать на том, что черный цвет нельзя назвать удачным для женщины, которая в течение дня не раз и не два появляется на публике. В особенности это относится к женщинам с нежным цветом лица и к тем, лица которых уже начинают выдавать возраст, ведь суровый черный прибавляет обладательнице такой одежды несколько лет.

Люди в черном

Во-первых, у этих людей нет перхоти. Если же она есть, то им на это глубоко наплевать. Вы думаете, это их характеризует с исключительно положительной стороны? Вовсе нет! Люди в черном бывают исключительно хороши и положительны только в фильмах. В жизни такой человек выражает протест существующему порядку вещей, считает, что все идет не так, как надо. Такой человек препятствует любому влиянию на его точку зрения и поднимает бунт против судьбы. Однако в итоге это чаще всего оказывается неразумной политикой. В общем, как сказал классик жанра, который сам предпочитал черное: «Мама – анархия, папа – стакан портвейна...»

Важные мелочи

Обувь

Устойчивость нам обеспечивает не только стабильный заработок, но и хорошая обувь. Зеркалом души могут быть не только ваши глаза, но и ваши башмаки. Помните героиню культового фильма «Москва слезам не верит», которой не нравились мужчины в нечищенных ботинках. Открою вам секрет: такие мужчины не понравятся никому – ни девушке, ни работодателю, ни администратору ночного клуба, ни швейцару дорогого ресторана. Обратимся к авторитетному мнению психологов. Это мнение заключается в том, что обувь может многое рассказать о личности человека. В этом отношении обувь попадает в ту же категорию, что и ногти на руках, зубы или волосы, так как человек, за ними не следящий, в общем и целом воспринимается окружающими как неаккуратный. Оценивается вовсе не то, какую обувь вы носите, а то, насколько тщательно вы за ней ухаживаете. Важно и то, подходит ли она к вашему костюму и соответствует ли случаю. Например, кроссовки превосходно сочетаются с небрежным и спортивным стилями одежды, однако выглядят нелепо со строгим костюмом. И наоборот, элегантные выходные туфли, надетые с джинсами или же с шортами, означали бы для большинства окружающих, что вы начисто лишены вкуса! Целый ряд распространенных выражений, таких как «стоптанные каблуки», «опустившийся до того, что подметки отбиваются» ботинки «каши просят» и тому подобные указывают что

«Стрипаютел», «Ботинки «каши преси» и тому подобные, указывают, что обувь в значительной степени характеризует достаток владельца. Ухоженные, начищенные до блеска башмаки связывались в представлениях окружающих с престижной работой, которая диктует выбор соответствующей одежды. Фасон также играет важную роль. Женщины упорно не желают отказываться от высоких каблуков, несмотря на всю их непрактичность и причиняемые ими неудобства. «Шпильки» нравятся всем, так как подчеркивают красоту щиколоток и, заставляя двигать бедрами при походке (для равновесия), делают женщин более сексуально привлекательными, что одинаково нравится и им самим, и нам, заинтересованным лицам. Мне интересно было узнать, что из мужской обуви, по мнению многих женщин, наиболее сексуально привлекательными являются либо строгие черные, хорошо начищенные туфли, либо кожаные ботинки «ковбойского» типа, так как те и другие ассоциируются в их глазах с мужественностью и силой. А я-то, предпочитая спортивный стиль и кроссовки, диву давался, почему на меня барышни внимание не особенно обращают? Да, им подавай либо респектабельных кавалеров, либо ковбоев. Мужчины! Братья по разуму! Знайте, что строгие, хорошо вычищенные ботинки для строгих костюмов плюс «ковбойские» ботинки плюс кроссовки для соответствующих случаев – вот тот джентльменский набор, который выручит вас в большинстве жизненных ситуаций. Однако все осложняется тем, что если вы хотите произвести на окружающих хорошее впечатление, вам необходимо подбирать обувь не только к случаю, но также ко всей остальной одежде и аксессуарам.

Нюансы имиджа

Ну да, одежда, ботинки – это все понятно. Одедся прилично, ботинки начистил – и вперед. Нет, еще рановато. Успех встречи зависит от многих мелочей. К примеру, «Надевать очки или нет?» – этот вопрос занимает людей с неидеальным зрением. «Краситься или не краситься?» – этот вопрос мучает нашу лучшую половину. «Что у меня на голове?!» – этот вопрос задают себе владельцы пышных шевелюр. «Бриться или нет?» – вопрос из фильма «Три плюс два». Со всем разберемся по порядку. Начнем с очкариков. Очкарики бывают натуральные и ненатуральные. В то время как миллионы людей отдают предпочтение контактным линзам, гораздо больше, чем вы полагаете, носят очки, несмотря на прекрасное зрение.

Зачем им это нужно? Еще в XX веке изящные очки превратились в модный аксессуар, так что вне всякого сомнения хорошо подобранная пара окажется удачным штрихом вашего внешнего облика. И еще один плюс – люди будут считать вас в очках умнее, чем без них: при отсутствии другой информации, коэффициент ваших интеллектуальных способностей вырастет в глазах окружающих на 15 пунктов, которые позволяют перейти от «среднего» к «блестящему», или же от «блестящего» к «суперблестящему». В данном случае этот переход происходит чисто умозрительно и скорее всего под влиянием стереотипа. Другое исследование показало, что те, кто действительно нуждается в очках, в среднем на самом деле умнее остальных людей, однако превосходят их лишь на 5–10 пунктов, а вовсе не на 15. Некоторые ученые утверждают, что разница может быть наследственной. Другими словами, если вы унаследовали слабое зрение, то не выживете и не произведете на свет себе подобных, если не будете чуть-чуть умнее других и тем самым не компенсируете свой недостаток. Короче, если вы длинноногая красивая, но глупая блондинка – очки выручат вас, если вы окажетесь в компании интеллектуалов. Прическа также может повлиять на ваш успех или неуспех. Наше отношение к различным прическам в основном является данью условностям, а потому имеет тенденцию меняться с течением времени. Длинные волосы, по крайней мере у женщин, в нашем сознании прочно связаны с юностью и сексуальной привлекательностью, в то время как короткие стрижки многие считают неженственными и даже хулиганскими. Восприятие это полностью зависит от человека, и конечно, существует разница между стрижкой почти наголо и разнообразием причесок из коротких волос, которым часто отдают предпочтение люди веселые и в еще большей степени, те, у кого выпадают волосы. Поэтому если у вас лысина, то лучше побрейтесь налысо, а не отращивайте с боков жалкие волосенки, чтобы в результате кропотливой работы протянуть через всю голову одну прядь, создав прическу «в долг». Люди старшего поколения до сих пор презрительно говорят о «волосатых хиппи», а те, кто относит себя к творческим личностям, еще совсем недавно предпочитали собирать густую или не очень растительность в конский хвост. Да, прическа часто указывает на принадлежность данного человека к той или иной социальной группе. Так, стоящие «ирокезом» разноцветные волосы свидетельствуют о том, что перед нами – панк, «дреды» – последователь растаманов, а «бритоголовость» заставляет невольно прибавить шаг. Некоторые носят бороды, чтобы дополнить выбранный ими «артистический» или «академический» имидж. Например, никто особенно не удивится, увидев

бородатого профессора, художника или режиссера. Следует помнить, однако, что, если за бородой тщательно не ухаживать, она легко может придать своему владельцу неопрятный, неухоженный вид. Некоторые люди склонны полагать, что бородатому человеку всегда есть что скрывать – раз уж он скрывает собственный подбородок! Специальные опросы показали, что у женщин не существует единого мнения относительно того, кто привлекательней – бородатые мужчины или же мы, их гладко выбритые собратья. Кстати, один мой знакомый начал на подбородке отращивать локоны. Именно на них он «поймал» свою нынешнюю подружку. Теперь она второй год заплетает эту козлиную бороду в косички. Косичек обычно бывает от шести до десяти. Чем не идиллия в наше непростое время? Усы также способны передавать множество сигналов – в зависимости от конкретных людей или ситуаций. Они могут свидетельствовать о жизнерадостности и энергии и, может быть, оттого столь популярны у военных летчиков и вообще людей веселого нрава. В нашей стране усы частенько носят водопроводчики. Вы не будите со мной спорить – все они люди веселого нрава, поскольку постоянно пьяны. С другой стороны, иногда усы на мужском лице могут производить и неприятное впечатление несколько авторитарного оттенка, например, ассоциируясь с усами военных. Социологические исследования показали, что мужчины предпочитают общаться с женщинами, на которых минимальное количество косметики, хотя спят с более яркими особами. Есть в этом своя сермяжная правда! Какая вам бабочка больше нравится: капустница или во-о-он та, красненькая, с павлиньими глазками на крылышках? Понимаешь, что глупо, но отдаешь предпочтение последней... Что бы вы сами ни думали на этот счет, существует неоспоримое свидетельство того, что рейтинг женщин, употребляющих косметику, в глазах окружающих выше рейтинга тех женщин, которые ею не пользуются. С другой стороны, отказ от ее употребления можно также рассматривать как своего рода позицию, согласно которой вы считаете себя человеком, близким к природе и не нуждающимся во всяких ухищрениях. Быть может, у вас уже сложилось твердое мнение в пользу той или иной точки зрения. Есть множество женщин, не чувствующих себя до конца одетыми, пока не нанесут на лицо косметику, и которые не могут даже помыслить выйти на улицу «без грима». Другие относятся к косметике как к детали своего служебного костюма. Для некоторых это – забава, скорее украшение, чем маска, тогда как для других – лишь способ оттенить выгодные стороны своей внешности, замаскировав недостатки. Поскольку не существует никаких общих правил, диктующих,

пользоваться косметикой или нет, вам, дорогие вы наши бабочки, самим придется беспокоиться о том образе, который при виде вас рождается в сознании окружающих. Искусство управлять теми впечатлениями, которые, например, известные политики, производят на широкую общественность, стало в наши дни особой профессией. В Англии ее иногда называют «фолеттингом» в честь Барбары Фолетт, стараниями которой руководящие члены лейбористской партии стали более привлекательными в глазах избирателей, в особенности телезрителей. Другим политическим деятелем, обращавшимся к услугам платных наставников, была, по слухам, бывшая премьер-министр леди Тэтчер, и именно им она обязана всеми этими строгими костюмами и мягкими шарфами на шее, не говоря уже о работе над понижением природного тона ее голоса, ставшего не таким пронзительным благодаря их усилиям. Сама идея пришла из США, где приемы такого рода широко применяются во время громких судебных процессов. Это обучение языку жестов, постановка голоса и тому подобное, однако особое внимание уделяется одежде. Основная цель заключается в том, чтобы внешний облик подчеркивал положительные качества, хотя бы те, которые являются выигрышными для данного дела, а затушевывал приписываемые подсудимому отрицательные качества.

Украшения

Украшения привлекают внимание. Они заставляют окружающих хотя бы на время приглядеться к ним, а значит, и к их владельцу. Так, серьги привлекают внимание не только к уху, но и к лицу в целом, кольцо на одном из пальцев смещает фокус внимания на всю руку. Особую роль кольцо или перстень приобретают, когда их носят на том или ином пальце руки. Кольца на правой руке (для правшей) подчеркивают прошлое и будущее, а на левой – настоящее. Теперь о пальцах. Большой палец отражает энергию, силу и волю человека. На этом пальце редко носят кольца. Если оно есть, то тем самым подчеркивается энергичность и властность, способность распоряжаться своей судьбой, умение в случае необходимости сказать четкое «нет». На Востоке заключенные, взывая о пощаде, захватывают большой палец остальными, красноречиво показывая сломленность их воли и подчинение чужой. Указательный палец соответствует Юпитеру, кольцо на этом пальце подчеркивает целеустремленность, большое честолюбие. Не случайно на этом пальце носили и носят украшения монархи, диктаторы, очень властные и

самоуверенные люди. Находясь в общественном месте, весьма неприличным считается показывать на кого-либо указательным пальцем. Такая норма поведения возникла не случайно. С давних пор была замечена магическая сила этого пальца, мощное излучение, идущее с его кончика, оказывающее сильное давление на других людей. Свойства указательного пальца усиливаются, если его украсить опалом теплой гаммы в золотой оправе. Коралл на этом же пальце помогает снизить эмоциональный накал, притупить отрицательные эмоции. Средний палец отвечает за внутреннее равновесие, соответствует Сатурну и Земле. Украшением на этом пальце обычно подчеркивают внутренне равновесие и символизируют чистосердечность, искренность и миролюбие. Носят на нем чаще всего серебро, что способствует внутреннему покою и гармонии, фиолетовые или черные камни. А обсидиан в серебре предостерегает от дурных поступков, недостойной и нечистой любви, а также указывает на стремление к концентрации, собранности. Безымянный палец соответствует Солнцу, указывает на творческий потенциал. Кольцо на этом пальце связано с сердцем, с интуицией, играет особую роль: ведь именно на нем носят обручальные кольца. Можно здесь встретить и алмаз, оправленный в золото. По преданию индийских мудрецов, алмаз в золоте усиливает способность человека улавливать тонкое воздействие на его организм, в частности и со стороны других людей. Охрана брачных уз и дома подчеркивается ношением на безымянном пальце жемчуга в серебре. Естественно, что красные камни, например турмалин, подчеркивают чувства любви. Мужчинам он дарует победу в любви, уверенность в себе. Красные камни указывают на действительную любовь, а не временное чувство. Мизинец подчеркивает истинность действий и связан с Меркурием. На нем обычно носят изумруд или другие зеленые камни, например ярко-зеленый полупрозрачный хризопраз. Есть поверье, что зеленые камни становятся тусклыми на мизинце излишне подозрительных и ленивых людей. Зеленые камни, оправленные в серебро, указывают на людей, ищущих обновление, новые проекты, мечтательных. Мизинец – палец истины, поэтому зеленые камни, его украшающие, способствуют ее поиску, дают удачу. Зеленый нефрит – очень чувствительный камень. Он темнеет на руке человека, безнадежно упорствующего в своих заблуждениях, в своем нежелании совершенствоваться и постигать истину. Ношение украшений на руках может быть обусловлено разными причинами: дань преданиям, бессознательный жест, подражание кому-то или... В любом случае, стоит присмотреться, насколько украшение отвечает энергетике пальца и сделать полезные выводы о характере

человека.

Духи и ароматы

Ароматы любви были известны с древних времен. Правильное название их – «афродизиаки», так их окрестили куртизанки и ловеласы в честь богини любви и красоты Афродиты, которая зарекомендовала себя как искусная соблазнительница. Из легенд известно, что у Афродиты был чудесный пояс, в котором были заключены любовь, желание и слова обольщения. Этот пояс источал волшебный аромат, любовной власти которого были подчинены не только люди, но и боги. Именно с помощью пояса Афродиты Гере удалось соблазнить Зевса. Сейчас остается только догадываться, что же такое было зашито в пояс и являлось источником покоряющего аромата любви. Возможно, это была капсула со смесью эфирных масел растений, поскольку для древних не было секретом, что определенные эфирные масла обладают свойствами афродизиаков. В большинстве своем это, конечно, цветочные запахи, такие как иланг-иланг, тубероза, нероли, роза, жасмин, герань. Я думаю, вы удивлены последним названием – герань? Это удивление, скорее всего, связано с навязанной нам в советские времена ассоциацией с мещанством, которую вызывает этот цветок. Но задумайтесь, почему же все-таки именно он украшал окошки наших бабушек и прабабушек? Именно потому, что нежные цветы его способствовали развитию и укреплению самого прекрасного чувства – любви. Данные новейших исследований показывают, что эфирные масла, бесспорно, оказывают сильное действие на человека. Оказывается, некоторые компоненты эфирных масел обладают гормоноподобной структурой. Это позволяет им вмешиваться в психофизические функции организма. Английские ученые установили, что афродизиаки обладают способностью влиять на один из отделов головного мозга – гипофиз, способствуя образованию эндорфинов – веществ, обостряющих сексуальные желания, вызывающих эйфорию и, кроме того, обладающих обезболивающим действием. Почему же запахи могут вызывать сексуальное возбуждение? Дело в том, что в состав эфирных масел, обладающих афродизиакальными свойствами, входят особые вещества – феромоны, именно с их помощью удастся привлечь к себе внимание окружающих. Самым известным феромоном является фанризол. С XIX века этот феромон химически синтезируется для применения в

парфюмерии. На основе фарнизолола обычно создаются эротические смеси для мужчин. Именно при помощи их и покоряются наши с вами сердца. Фарнизолол содержится в эфирных маслах следующих растений: пачули, сандал, имбирь, мускатный орех, майоран. Сейчас наряду с эфирными маслами-афродизиаками существует парфюмерная продукция, в состав которой входят половые феромоны человека. Феромоны в переводе с греческого буквально означают «несущие возбуждение». Эти биологически активные вещества действуют в чрезвычайно низких концентрациях. В животном мире половые феромоны (секреторные выделения особых желез) обеспечивают встречу и узнавание особей разного пола, стимулируют половое поведение. Первый половой феромон человека был выделен в 70-е годы прошлого века. Это достижение произвело настоящую сенсацию. Народ в буквальном смысле слова охотился за этим ароматом, который обладал уникальным свойством притягивать людей, являясь чем-то вроде приворотного зелья. Но все хорошо, что хорошо в меру. Люди так страстно хотели быстрого успеха у своих пассий, что не учитывали коварного факта: половой феромон действует абсолютно на всех окружающих их людей противоположного пола. Так что в охоте за любовью приходилось отбиваться от сексуальных домогательств случайно образовавшихся поклонников или поклонниц. Такие осложнения породили у многих серьезные сексуально-психологические проблемы. После подобного сексуального бума во многих странах Европы было запрещено продавать продукцию, в состав которой входят половые феромоны. Сегодня известны такие половые феромоны-афродизиаки, как андростенон и андростенон. Первый выделяется человеком в юношескую пору, то есть в период полового созревания – от 15 до 20 лет. По завершении этого срока практически перестает вырабатываться. Во время полового созревания будущие мужчины вырабатывают андростенон в 2–3 раза больше, чем девушки. К тому же у женщин уровень данного феромона падает при гормональных нарушениях (во время приема противозачаточных таблеток) и в дни менструации. Между прочим, андростенон – это уникальный феромон, привлекающий как мужчин, так и женщин. Он лишь притягивает ваше внимание, не вызывая сексуального влечения. А вот андростенон является концентрацией мужской агрессивности, он притягивает женщин и отталкивает мужчин. Это и не мудрено, поскольку для женщины мужская агрессия и сила испокон веков считались символом защиты и опоры в трудную минуту. Этот запах действует на подсознание, на те инстинкты, которые заложены в нас природой. В России препараты, содержащие

половые феромоны, не продаются. Их с успехом могут заменить те же самые ароматы любви, о которых говорилось выше. Возможно, эти ароматы дают не такой быстрый эффект, как половые феромоны, зато в отношении с партнером все будет честнее и натуральнее. Американские ученые в ходе своих исследований обнаружили, что существует тесная взаимосвязь между сексуальным поведением и способностью воспринимать запахи. Оказывается, люди, обладающие развитым чувством обоняния, очень редко жалуются на сексуально-психологические отклонения. Однако обоняние, как и любое другое чувство, можно развить. И в этом оказываются хорошими помощниками эфирные масла, плавно приводящие к нормализации работы эндокринной системы и раскрывающие внутренний мир людей. Действие натуральных афродизиаков не ограничивается лишь возбуждающим эффектом, они очень тонко и плавно регулируют нервную и эндокринную системы, оказываются эффективными при фригидности и импотенции, восполняют жизненную энергию, выводят токсины. Ароматические компоненты, входящие в состав афродизиаков, могут вводиться в организм двумя путями: через дыхательную систему и через кожу, попадая в кровотоку и лимфоток. В зависимости от того, какой эффект ожидается от применения конкретных эфирных масел, выбирается подходящий путь, по которому эфирные масла поступают в наш организм. Если вы капнете несколько капель афродизиакового масла в аромакурительницу, то, попав в нос, молекулы ароматических веществ начнут взаимодействовать с обонятельными рецепторами и тем самым будут провоцировать нервный импульс, который многократно усилится за счет импульсов от соседних рецепторов. Получившийся общий импульс по обонятельному нерву поступает в центральную нервную систему, где он прежде всего анализируется центром памяти. Именно в этот момент у нас и возникает эмоциональная реакция, обусловленная собственными ассоциациями с тем или иным запахом. Затем начинается работа мозга. С помощью нервных импульсов действие распространяется на разные его участки, отвечающие за разное поведение и контролирующие разные органы. Это способствует общему расслаблению, созданию романтического настроения, а также обостряет любовные желания. Такое восприятие афродизиаковых ароматов можно использовать в качестве «прелюдии» к дальнейшему развитию любовных отношений. Теперь переходим к массажу с использованием афродизиаковых масел. Ваше тело или тело вашего партнера будет воспринимать и впитывать афродизиаковую информацию не только обонятельными органами, но и кожей, и всем телом вообще. Уникальным

свойством эфирных масел является их способность в каждом конкретном случае самостоятельно находить область, где нам необходима помощь. Поэтому при условии верного подбора масел в достижении желаемого эффекта можно не сомневаться. Афродизиаки уменьшают психоэмоциональное напряжение, снимают состояния дискомфорта, неуверенности, пробуждают сексуальное влечение и, кроме того, активизируют кровообращение. Это точный камертон, позволяющий настроиться на гармоничное общение и зазвучать в унисон. Главное в использовании афродизиаковых эфирных масел – подбор именно таких компонентов, которые подойдут и вам, и вашему партнеру. Для разных людей афродизиаками могут являться абсолютно разные запахи. Одни любят традиционные – герань, жасмин; другим подавай экзотику – пряную корицу или пачули; третьи предпочитают терпкое розовое масло или обволакивающий сандал. Между прочим, в жизни уживаются вместе только те люди, у которых совпадают именно запаховые пристрастия. Вы можете перестроить свой кулинарный вкус, сменить литературные или музыкальные увлечения, но обоняние – никогда! Мы все знаем, что мужчина воспринимает и любит женщину глазами, а женщина мужчину – ушами. Все это верно, но... Последние исследования в этой области показали, что мужчины и женщины находят друг друга... по запаху. Иными словами, встречи с нашими партнерами не являются случайностью. Ученые доказали, что не только братья наши меньшие, но и человек разумный ищет свою половинку именно носом. У каждого человека есть свое понятие о том, что эротично. А выяснить, что же действительно возбуждает вас и вашего партнера, бывает не так-то просто, поскольку во время занятия любовью задействованы почти все чувства. И особую роль здесь играют запахи. Половое возбуждение на запаховом уровне усиливают следующие факторы:– впечатления от естественного запаха человека;– использование эфирных масел, душистых веществ, для того чтобы создать для партнера устойчивую ассоциацию, связанную именно с вашим запахом;– использование афродизиаковых ароматов для корректировки, маскировки, изменения или усиления своего естественного запаха;– применение благовоний, эфирных масел с целью усиления психоэротической настроенности (эротический массаж, ванны, аэроароматерапия). Если основные обонятельные клетки позволяют человеку наслаждаться всей гаммой прекрасных ароматов, сотворенных природой, а также ароматами, созданными парфюмером, который соединил природные и искусственные запахи, то восприятие половых запахов осуществляется особым органом. Этот сексуальный механизм

находится ближе к кончику носа, на перегородке, и называется вомероназальным органом (или, как его еще называют, вомер). О значении этого органа для человека вы можете судить по следующему факту: часто у людей, которые прибегали к пластическим операциям, затрагивающим перегородку носа, пропадала потенция. В зависимости от того, как развит вомер у человека и как он способен воспринимать половые запахи, в значительной степени определяются его сексуальные возможности. Половые запахи есть у каждого, но улавливаются они не всеми одинаково, к тому же и не действуют напрямую. Каждый человек имеет свои «природные духи». Индивидуальный запах мужчины и женщины зависит от многих причин, но в основном связан с особенностями гормональной и иммунной системами, биоэнергетическим полем и бактериями, обитающими на нашей коже. Этот запах так же уникален, как отпечатки пальцев, и в значительной мере определяет для нас привлекательность того или иного человека. Более сильно выражен запах у южных народов, менее – у северных. Расовые отличия играют немаловажную роль. Разный запах имеют и разные части тела: кожа, волосы, гладкие складки тела, половые органы, слюна, сперма. Восприимчивость к запахам тоже разная. Наибольшее влияние на психоэмоциональные центры оказывают запахи у южан, восточных народов и наименьшее – у северных европейцев. Хотя у тех и других бывают свои особенности в зависимости от активности вомероназального аппарата, состояния центральной нервной системы и психики, готовности подсознания воспринимать ароматические сигналы и способности преобразовывать их, а затем давать правильную команду соответствующим органам. Когда мужчина общается с женщиной, то поступающие сигналы в виде запаха преобразуются его головным мозгом и приводят к изменению биохимических процессов в организме мужчины. При этом у него увеличивается количество тестостерона, изменяется аура и энергетический потенциал, что подталкивает мужчин к сексуальным подвигам. В свою очередь, при получении соответствующего ответного сигнала в виде запаха, биотоков, у женщины еще в большей степени увеличивается количество эстрогена, и она становится благосклонной и восприимчивой к ухаживаниям этого мужчины. Вот здесь как раз начинается то, что мы называем любовью с первого взгляда, прочность которой зависит от биохимических и энергетических особенностей организма каждого индивидуума. Таким образом, на первой стадии общения мужчина и женщина вначале присматриваются, как бы принимают друг к другу, после чего уже и происходит привыкание. Эта чувствительность друг к другу особенно проявляется в период

овуляции, когда в организме женщины увеличивается количество эстрогена, усиливающего чувственные ароматы. Для многих женщин выделение потовых желез у мужчины на первом этапе общения является малопривлекательным, однако впоследствии, после того как отношения между ними приобретают известную интимность, естественный запах пота становится возбуждающим. Женщины не любят, когда мужчины сильно надушены. Лучшее время для того, чтобы почувствовать запах друг друга, наступает непосредственно перед оргазмом. Женщин возбуждает не только запах мужчины, но и их собственный. Мужской запах нравится женщине тем более, чем сильнее она любит мужчину. Естественный запах чистого тела женщины – это ее самая большая сексуальная ценность после красоты (кое-кто считает даже, что главная). Он исходит от волос, кожи, губ, груди, подмышек, половых органов, пропитывает одежду, которую она носит. Нет двух женщин с одинаковым запахом, как и нет таких мужчин. Однако если мужчина от запаха той или иной женщины может сходить с ума, то женщины, как правило, замечают лишь одно – хороший это запах или плохой. Плохой означает не столько неприятный, сколько не возбуждающий. Поскольку индивидуальный запах женщины имеет в сексе такое большое значение, она должна заботиться о том, чтобы он был приятным, так же тщательно, как о своей внешности, умело им пользоваться, когда соблазняет мужчину и когда с ним занимается любовью. При поцелуе орган обоняния приходит в тесное соприкосновение и смешивается с запахом, исходящим из полости рта, ароматом дыхания. Запах кожи вокруг рта также имеет свои особенности, которые дополняют общее впечатление от поцелуя, а комплекс всех этих восприятий приводит к усилению психоэротической настроенности. У некоторых народов принято вместо поцелуев прикасаться носом к щекам друг друга и слегка тереться этим органом обоняния. При особой чувствительности органов обоняния к запаху такой способ выражения любви исключает необходимость в использовании органов осязания. В ходе одного опроса 71% мужчин и женщин отнесли запахи к сильным возбудителям. Почти треть женщин считает, что сексуальные мужчины пахнут сильнее. Лидерство «принюхиваться» к партнеру принадлежит именно женщинам. Дело в том, что у них обоняние обострено больше, чем у нас, мужчин. Поэтому именно они, женщины, и выбирают нас, мужчин, а не наоборот. Запах может быть сильным оружием: ничто так не сражает мужчину на уровне подсознания, как запах. Характерно, что у мужчины, например, голова будет занята другими мыслями, но запах тела любимого человека будет постоянно возвращать его к сексуальной теме даже помимо

его воли. Опытный мужчина, особенно если он обладает тонким обонянием и хорошо знает партнершу, может по запаху определить, когда она возбуждена. Чувствительность к естественному запаху и восприятие его у обоих полов разные. У женщин обоняние тоньше, но мужчины сильнее реагируют на привлекающий их запах. Некоторые женщины, например, чувствуют по изменению своего восприятия запахов, что они беременны, в каком душевном состоянии партнер. Они часто решают вопрос: лечь с партнером в постель или нет, только доверяясь своему носу. В любовном акте восприятие запахов изменяется в определенном порядке: сначала ощущается запах всей кожи и подмышек, затем, по мере возбуждения, акцент смещается на запах половых органов, при коитусе запах приобретает особый оттенок. В это время к аромату дыхания примешивается особый запах как следствие активизации гормональных процессов и половой системы. Мужчины реагируют на сексуальный раздражитель намного быстрее. В этом сложном механизме общения большую роль играет также иммунная система партнеров. Чем больше иммунная система мужчины отличается от иммунной системы женщины, тем большая вероятность того, что они будут принадлежать друг другу. Генетически совместимы те люди, у которых наибольшее различие в генах иммунной системы. Исследования в этой области показывают, что запах понравившихся мужчин (с наибольшим различием генов иммунной системы) походил на запах мужчин, которые этим женщинам нравились в прошлом. При этом мужчины отличались друг от друга внешностью, интеллектом, физическими качествами и т. д. Мужчины же, чья иммунная система была схожа с иммунной системой женщин, не привлекали их, так как они напоминали им братьев, отцов и других родственников и не вызывали у женщин никаких эмоций, тем более стремления принадлежать им.

Духи по знакам зодиака Некоторые люди стараются во всем следовать гороскопам и советам астрологов. В общем-то, так жить легче. Ты просто следуешь советам авторитетов, и все. Что ж, попробуем. Овен (21.03—20.04) Представители этого знака темпераменты, оригинальны и экстравагантны. Охотно пользуются духами с крепким запахом с сильной концентрацией травяных и лавандовых ароматов. Астрологи рекомендуют Овнам запах свежий и одновременно терпкий. Женщинам лучше всего подойдут духи Jean Paul Gaultier Classique, которые сочетают в себе

сильные ароматы мандарина, имоиря и ванили. мужчинам – kenzo, Green Jens, M. Jordan, One Men Show. Телец (21.04—21.05) Тельцы – натуры с добрым нравом и всесторонними интересами. Любят спорт и танцы, заботятся о своей фигуре и красоте. Хорошо наложенный неброский макияж, великолепное сочетание костюма и аксессуаров – вот типичные характеристики дамы-Тельца. Добротная одежда, удобная обувь и традиционная прическа – отличительные особенности мужчины-Тельца. Наиболее соответствуют им запахи с травяными, свежими, спортивными композициями. Лучше всего под это описание подходят духи Yves Saint Laurent's Opium, сочетающие в себе ароматы многих трав и мандарина, и мужская туалетная вода Egoist, Fahrenheit, Hugo, Yatagan. Близнецы (22.05—21.06) Близнецы склонны к философии и размышлению. Их главная отличительная черта – интеллигентность. Чувства у них отодвинуты на задний план. Одеваются, как правило, в спортивном или классическом стиле, никогда не следуют слепо моде. Характеру Близнецов соответствуют нежные запахи. Духи Dolce & Gabbana's Light Blue наилучшим образом соответствуют характеру Близнецов. В них сочетаются ароматы австралийского яблока «Грэнни Смит», сицилийских цитрусов и колокольчика. Мужчины-Близнецы выбирают Aqua Di Gio, Blue Jens, Versus, What About Adam. Рак (22.06—23.07) Люди, родившиеся под этим знаком, излучают теплоту, но скрытны, впечатлительны и недоверчивы. Они должны в меру пользоваться ароматическими композициями, чтобы запах от них был слышен на небольшом расстоянии. Для того чтобы слегка подчеркнуть свою мечтательную и романтическую натуру, рекомендуются сладкие эфирные ароматы. Духи Calvin Klein Euphoria созданы специально для Раков, а Cool Water, 1881-Cerruti, Joop/Read, Pleasures – для Раков. Ни один представитель этого знака зодиака не сможет устоять перед свежестью граната, цветка лотоса и черной фиалки. Лев (24.07—23.08) Львы – короли жизни, гордые, недоступные, убежденные в своем превосходстве над всеми остальными. Любят дорогую одежду, украшения и меха. Выбор ароматов должен акцентировать их темперамент и чувственность. Как раз такие ароматы можно почувствовать, открыв флакон женских духов Thierry Mugler's Angel и мужских Havana, Polo Sport, Romo Uomo, Zino Davidoff. В основу этих ароматов легли такие ингредиенты, как шоколад, слива и пачули. Дева (24.08—23.09) Девы – прирожденные эстеты, обладают хорошим вкусом, элегантны. Много времени посвящают уходу за собой. В вопросе ароматов Девы избегают навязчивой экстравагантности. Выбирают, как правило, сладковатые цветочные и травяные ароматы. Этим требованиям лучше всего соответствует женские духи Miss Mochito и мужские Jazz! One

все это соответствуют женские духи miss morgan и мужские jazz: One, Sculpture, Angel. Весы (24.09—23.10) Весы являются эталоном вкуса, они элегантны, обаятельны, обладают тонкой интуицией. В выборе одежды и ароматов ценят классическую элегантность. Духи Hugo Woman – это как раз то, что нужно. Интенсивности их аромата, включающего в себя арбуз, зеленое яблоко, персик и лесные ягоды, как раз достаточно, чтобы пробудить чувства. Мужчинам подойдут Hugo, Declaration, Boss Elements, Black Seans. Скорпион (24.10—22.11) Скорпионы легко уязвимы, часто без всякого повода впадают в уныние, но при этом очень чувственны. Они замкнуты в себе и не любят открываться другим, однако, как магнит, притягивают к себе других людей. Поэтому чтобы это притяжение было еще более сильным, нужно обязательно подобрать наилучший аромат. Попробуйте Calvin Klein Obsession. Эти духи сочетают резкие ароматы цветка апельсина, ванили и смолы. С туалетной водой Tommy, L'Еva D'Issey, Eternity, Dune мужчины-Скорпионы будут неотразимы. Стрелец (23.11—21.12) Стрельцов отличает спонтанность, оптимизм и подвижность. Они любят блистать в обществе, поэтому не избегают агрессивных и оригинальных запахов. Больше всего они любят перемены. Подбирая характерный парфюм для Стрельца, который необходим для укрепления невозмутимости его духа и откровенной чувственности, следует отдать предпочтение пряным ароматам, запахам восточного базара. Поэтому для женщин-Стрельчих лучше всего подойдут духи Gucci Rush, сочетающие в себе эти простые ароматы, а для мужчин – Escape, One, Bulgari, Dolce & Gabbana. Козерог (22.12—20.01) Козероги в глубине души являются неисправимыми идеалистами. Больше всего ценят чувство меры и скромность, не склонны к экстравагантности. Козерогам лучше выбирать стойкие ароматы, но не слишком тяжелые. Почему бы Козерожкам не попробовать Lacoste Touch of Pink? У этих духов свежий фруктовый аромат, в котором просматривается нотки красного апельсина, жасмина и фиалки. Мужчины могут поэкспериментировать с Hugo, Yatagan, Havana, Green Jens. Водолей (21.01—19.02) Водолеи завораживают таинственностью и загадочностью. Трудно устоять перед представителем этого знака – их нельзя не заметить в обществе, хотя, как кажется, они не прилагают к этому никаких усилий. Они любят причудливые одежды и формы, поэтому и духи должны отражать всю многогранность их натуры. Женщинам для этого лучше всего подойдет парфюм Salvador Dali, основными компонентами которого являются жасмин, бергамот и роза, а мужчинам – Kenzo, Polo Sport, Opium, Roma Uomo. Рыбы (20.02—20.03) Рыбы – нежные, легкоранимые, живут в мире грез, и столкновение с действительностью бывает для них горьким разочарованием. С виду они

действительностью свисает для них горьким разочарованием. С виду они холодны и недоступны, хотя зачастую под такой маской скрываются внутренние колебания. Нередко меняют мнение, переходя из одной крайности в другую. Это видно и из манеры одеваться, и из предпочтений ароматов. Наиболее хорошо сочетаются с деликатным и утонченным характером Рыб Davidoff Cool Water, обладающая свежим, легким и спокойным ароматом, и Fahrenheit, Sculpture, One Men Show, Minotaure.

Скажи мне, какие у тебя духи, и я скажу тебе, кто ты. Оказывается, узнав, какие запахи человек предпочитает, можно разгадать его характер. Помните диалог из знаменитой «Женитьбы» Гоголя? Главный герой спрашивает у предполагаемой невесты: «Какие цветы вы любите?». Ответ барышни: «Которые крепче пахнут. Гвоздику». На основании этого ответа Подколесин мог бы сделать соответствующие выводы о характере невесты. Ну, он не смог, зато мы с вами можем и постараемся в этом не ошибиться.

1-й тип – экстравертный. Вы оптимистичны, веселы, активны и способны рисковать – словом, прирожденный лидер. В скучную компанию всегда вносите веселье, любите задачи, требующие быстрых действий. Ваш стиль – практичность, целесообразность, современность. Поэтому вы предпочитаете цитрусовые и цветочные ароматы: лимон, апельсин, мята, можжевельник, кедр, пихта.

2-й тип – интровертный. Для вас важны внутренний покой и гармония. Вы вполне общительны, но легко умеете отключаться от внешнего мира. Часто размышляете. Избегаете компаний поверхностных людей. Отвергаете посягательства на вашу индивидуальность. Стиль, соответствующий этому типу, – индивидуализм и оригинальность. Вы отдаете предпочтение восточным пряным ароматам: сандал, пачули, роза, ваниль, корица, иланг-иланг, жасмин.

3-й тип – эмоционально переменчивый. Это живые и жизнерадостные, но легкоранимые люди. Они горячо откликаются на происходящее и стремятся получать удовольствие от жизни. Не любят распущенность. Часто принимают импульсивные решения и с энтузиазмом устремляются к поставленной цели. Если людей такого типа обидеть, они будут изо всех сил стараться как можно скорее обрести душевное спокойствие. Они выбирают современный стиль жизни с его бешеным ритмом и следующие запахи: ромашка, лаванда, розмарин, чайное дерево.

4-й тип – эмоционально переменчивый экстраверт. Вы обладаете совокупностью черт 1-го и 3-го типа и поэтому любите ароматические композиции, составленные из нескольких ароматов, в основе которых смешение

цитрусовых и цветочных запахов. 5-й тип – эмоционально переменчивый интроверт. Вы не любите лихорадочную активность, беспокойство, состояние тревоги. Стремитесь к покою и безопасности, все планируете загодя и обстоятельно. Постоянную работу с умеренной зарплатой предпочитаете хорошо оплачиваемому, но временному контракту. Избегаете конфликтов. Вам нужна обеспеченность и финансовая стабильность. Ваш стиль – любовь к простым и дорогим вещам. Вы выбираете цветочные и восточные ароматы: роза, сандал, ладан, пачули, имбирь, кориандр, нероли. 6-й тип – эмоционально стабильный экстраверт. У этих индивидуумов гармоничный и сильный характер. Они редко чувствуют себя несчастными или подавленными. Обладают множеством полезных качеств – знают, чего хотят, легко решают проблемы, не раздумывают над прошлым, создают счастье своими руками, уверены в себе, общительны и энергичны. Их отличает любовь к качественным, практичным и добротным вещам. Поэтому они получают удовольствие от запахов туи, чайного дерева, сосны, герани. 7-й тип – эмоционально стабильный интроверт. Вы стремитесь к внутреннему равновесию, что дается не всегда легко. Поэтому в общении с окружающими вы стараетесь держать свои чувства под контролем и не любите подпускать к себе людей слишком близко. Стремитесь достичь определенного положения и признания. Ваши стремления – элегантность, престиж и эксклюзивность. А из ароматов вам надо выбирать кипарис, персик, миндаль, базилик, полынь, жасмин. Интересно о запахах рассказывает Илья Щеголев в своей книге «Покажи мне свою сумочку – и я скажу, кто ты» («Питер», 2009). Самый сильный вид человеческой памяти – это память на запахи (а самые лучшие составители духов – мужчины). Определить рисунок аромата довольно просто: нужно лишь осознать те картины, что возникают в вашем воображении, когда вы вдыхаете его запах. Приведенные ниже сорта духов даны не с целью скрытой рекламы, а в качестве своеобразного ориентира, чтобы вы могли понять, по какому именно типу парфюма следует ориентироваться в своих наблюдениях. Как сказал Жак Польж, парфюмер фирмы Chanel, «одежда украшает внешность, а духи отражают внутренний мир». Мы выбираем их интуитивно. И выбор запаха выдает почти все: как люди воспринимают себя, какими хотят казаться. Духи с ароматами поля, леса или лаванды (Casmir от Chopard или Dolce Vita от Christian Dior, духи-унисекс SK be от Calvin Klein). Барышня, благоухающая свежими ароматами поля, леса или лаванды, причем достаточно сильно, иногда даже резко, имеет экстравагантный характер. Она обожает флиртовать естественно, так что поклонников у нее вагон.

Причем с каждым из них она мила и приветлива, чем доводит до белого каления всех остальных. А вообще она всеобщая любимица, умеет зажигать, добрая, отзывчивая, коммуникабельная, веселая, но слишком уж непостоянная. Теплые древесные ароматы (парфюм Cashmere Mist от Donna Karan, Trussardi от Trussardi, Contradiction For Woman от Calvin Klein). Леди, нежно пахнувшая сандалом, молодой елью и предпочитающая запахи дерева всем остальным, верна в дружбе и любви. Она не допустит измены со своей стороны, но и от вас потребует того же. Комфорт и роскошь – это ее слабость, и их отсутствие может испортить ей настроение. Она особа реалистичная и последовательная, которая абсолютно уверена, что мечты – это пустая трата драгоценного времени. Кроме того, терпеть не может суеты и весьма осторожно относится к переменам. Духи с тонким аристократичным ароматом (это вполне могут быть Beautiful от Estee Lauder или Climat от Lancome). Если женщина пахнет изысканно, от нее исходит тонкий, почти неуловимый аромат свежих осенних цветов, то это человек независимый, который любит свободу и знает себе цену. Она никогда не открывает душу первому встречному. Зато близкие друзья знают о ее замечательном чувстве юмора, глубоких познаниях в области искусства, литературы, философии. Духи с тонким цветочным ароматом (Anais Anais от Cacharel, 5th Avenue от Elizabeth Arden). Девушка, пахнувшая как цветок, нежно и чуть-чуть сладковато, так, что ее аромат можно ощутить лишь с близкого расстояния, легко совмещает в себе сильную и решительную бизнес-леди и нежную, ласковую кошечку. Она заботлива, способна внимательно выслушать, понять, дать дельный совет, а на работе может запросто обставить конкурентов, уведя у них из-под носа выгодный заказ. Парфюм, сочетающий запахи жасмина с запахами теплого лесного мха (Chanel 19, Chanel Coco от Chanel). Скука и монотонность – злейшие враги особы, окруженной стойкими элегантными цветочными ароматами с древесными нотками. Для нее лучше неприятности, чем однообразие существования, кроме того, в битвах с проблемами замечательно проявляется ее активный целеустремленный характер. Духи с тонкими ароматами летнего утра (Annayake Pour Elle от Annayake или L'Eau par Kenzo For Woman от Kenzo). Если женщина обычно пахнет ароматами летнего утра, туманной дымкой, горьковатой сладостью росы на траве (во всяком случае именно такие картины рисует сознание, когда вдыхаешь аромат ее духов), то, скорее всего, вы имеете дело с довольно сдержанной особой, которая не проявляет своих эмоций на публике, с виду холодной. Однако любимым людям она щедро дарит тепло души, ведь у нее есть редкое качество принимать этот мир таким, какой он есть, со всем

его несовершенством. Духи с цветочным и фруктовым ароматом (Climat от Lancome, Blue Rose от Shiseido или Dune от Christian Dior). У той, которая благоухает сладкой свежестью цветов и фруктов, характер нежный и романтический. Она по-детски верит, что вчера было прекрасным, а завтра будет волшебным. Вечера при свечах, когда тихо звучит блюз, а в небе мерцают звезды, просто обожает. А еще любит стихи, и не важно о чем они, главное, чтобы в них были душа и мысль. Духи в испанском стиле (Dioressence от Christian Dior, 154 Cologne от Jo Malone). Чувственная и страстная, эта сеньорита понимает мужчин лучше, чем те сами себя, и это порой пугает, одновременно притягивая. Часто ее пронизательность поражает окружающих. Она точно знает, кто о чем думает и кто на что способен. Поэтому особо впечатлительные считают ее колдуньей, и, может быть, в чем-то они правы. А возможно, их вводит в заблуждение аромат ее духов, который напоминает о теплой ночи позднего лета, он такой же страстный и таинственный. Пряные духи (Green Tea от Elizabeth Arden, Kenzo Ca Sent Beau от Kenzo). Как никто ценит свободу и любит жизнь девушка, пахнувшая цветами и фруктами. В ее аромат часто вплетены необычные пряные запахи, чуть резкие и агрессивные. Они несут в себе интригу и немного волнуют окружающих. А тем, кто может понять их язык, беззащитно выдают характер своей хозяйки, рассказывают о ее целеустремленности, умении бороться, о любви к сладкому мигу победы. Изысканные духи (Venezia от Adrienne Vittadini, Kenzo L'eau par New от Kenzo). Изысканно величественные, вежливо отстраненные и прохладные ароматы. Прелесть жизни – в разнообразии. Она ни на минуту не отрывается от реальности, но никогда не заикливается на неприглядных сторонах. Серьезна, трудолюбива и практична, так как свято верит в то, что всего можно достичь собственным трудом и упорством. Аромат, в котором слышна прохлада лесного дождя, только что умытых ливнем полевых цветов, диких ягод и солнца в воде, сопровождает ее повсюду. Восточные духи (Orium от Yves Saint Laurent). Дурманящий и таинственный, благоухающий ванилью и пачули, миртом и амброй аромат Востока давно стал частью ее образа. Эта девушка, напоминающая гурию из «Тысячи и одной ночи», готова на любые жертвы ради любви. Любовь для нее – единственное, ради чего стоит жить. За любимым она пойдет на край света, вытерпит ради него какие угодно лишения, только бы быть рядом. Она очень женственна и добродетельна, кроме того, ее, что встречается крайне редко, не очень волнуют материальные блага, ей гораздо интересней духовная сторона жизни. Мягкие ароматы (Kenzo D'ete от Kenzo, Diorissimo от Christian Dior). А эта милая девушка добра и

тактична. Чувствительна и умеет искренне сопереживать, поэтому проблемы друзей и знакомых воспринимает как свои собственные. Фантазерка и мечтательница, ее мечты нередко далеки от реальности, но они помогают ее тонкой душе жить в этом, таком непростом, мире. Она предпочитает фантазийные, мягкие ароматы, которые несут покой чувствам и полет мечтам.

Часть II

Одежда для настоящих женщин

Если вы хотите произвести впечатление на мужчин

Как бы вы, милые барышни, ни боролись за свои права, миром все-таки правим мы, мужчины. И от того, понравитесь ли вы нам, зависит многое: прием на работу, «проходка» на модную вечеринку, качественный ремонт вашего автомобиля и даже купленная вами у продавца Ашота в соседнем ларьке картошка. Что же вам делать? Вам остается только нам нравиться.

Создаем неотразимый имидж

Все слышали о певце Мерлине Мэнсоне? Это такой фрик с разноцветными глазами, кумир молодежи в черных одеждах. Так вот, он когда-то был женат на необыкновенной девушке – Дите фон Тиз. Настоящее имя этой куколки из фарфора Хитер Суит. Она олицетворяет гламурный секс-символ XXI века. Я был удивлен, когда узнал, что Мерлин Мэнсон за ней ухаживал, причем сначала через Интернет, будучи фаном ее домашней странички. Одно ее выступление – показ стриптиза – составляет феноменальную сумму: 25 тысяч долларов. Почему? Неужели она самая красивая и молодая? Вообще-то ей уже за тридцать. Красивая? Да, пожалуй. Ухоженная, белокожая (она никогда не загорает), с идеальным точеным телом. Ее талия – примерно 40 см. Но вот я лично не знаю, что

будет с ее лицом, если смыть всю косметику и ярко-красную помаду, точно так же, как я никогда не смогу представить умытого Мерлина Мэнсона с вынутыми разноцветными линзами – неужели обычный парень получится? Но вернемся к Дите... Начиная с детских лет она создавала свой бренд. Имя заимствовано у актрисы 20-х годов прошлого века Диты Парло, фамилия Тиз – от слова teaser (дразнить), «фон» придает имени налет «немецкого аристократизма». С детства девочка, как она сама выражается, фанатела от старых американских фильмов, а также от Марлен Дитрих. Она не носила джинсы в отличие от сверстниц и мечтала скорее вырасти, чтобы выбирать красивые, «настоящие» наряды. Все, что она затем сделала, – просто не изменяла себе. Сейчас Дита выступает в стиле бурлеск, шоу с раздеванием. Сама она при этом уверяет, что ее нагота – не для демонстрации, это и есть ее одежда... или спецодежда. Так вот, она, Дита, настолько цельный бренд, что мне лично не удастся отколупнуть ни миллиметра ее пространства, чтобы найти изъяны в образе. Шелковые наряды и шпилька, коллекция из более 40 корсетов, которые она шнурует исключительно сама, декольте, волнистые волосы в стиле сороковых... Натуральная блондинка, которая красится в брюнетку, объясняя это тем, что черный цвет волос – это нечто драматическое. Кстати, однажды Дите захотелось одеться во «все из сороковых» и она скупилась все наряды, что нашла в винтажных магазинах, и даже путешествовала в великолепном авто тех же годов. Кстати, вот что она говорит о соблазнении: «Я могу соблазнить кого угодно. Для этого не обязательно быть красавицей. Обольщение – это в первую очередь игра, при которой женщина спокойно демонстрирует свою ранимость. Важно, что она продолжает оставаться естественной девушкой. Все прочие поступают бестактно и агрессивно». Аксиома: мужчинам нравятся шпильки. Спросите сотрудников, самых модных, нравятся ли им девушки на шпильках. Нравятся. Всем. Шпильки удлиняют и стройнят, это классика, они из моды не выходит. И если вопрос стоит ребром, то между мнением модных подруг (у которых, кстати, не факт, что вообще есть хоть один поклонник) и мнением мужчин следует выбрать последнее. Мужчины любят также видеть женские прелести в виде округлостей в области грудной клетки, а также их глаз радуют виды, которые открывает юбка. Как бы ни были в моде джинсы, не следует забывать о юбке. А теперь несколько правил для эффективного «шоу пинга»: 1. Не приобретайте вещи на вещевых рынках, они ужасающие. Лучше один кашемировый джемпер за 5000 рублей, чем 10 по 500. И в носке, и в стирке, и прочности, и на ощупь, и на вид дорогую вещь ВИДНО: по дорогому, а не дешевому блеску волокна, по точному покрою, по плотной, однородной фактуре, по всему.

От дорогой вещи веет стилем, от дешевой – безвкусицей. А уж о том, как джемпер от рыночных кутюрье вытягивается и какие он приобретает формы, и говорить нечего.

2. Обувь, сумочка, перчатки и ремешок должны быть либо одного цвета, либо цветов-компаньонов. Сейчас в моде сочетание несочетаемого, но не стоит увлекаться этим, если нет уверенности, что это несочетаемое отлично сочетается. Абы что с абы чем – это не сочетание несочетаемого, а винегрет.

3. НИКОГДА не приобретайте дешевую обувь. Пусть это будет одна пара летней или зимней обуви (а также одна на межсезонье), но хорошего качества, это неременное условие. А вот по поводу фасона: не устаю повторять, не надо слепо следовать моде – мужчинам интересна красивая, сексуальная женщина, стильная, а то, что «в моде», может быть ужасающим в глазах мужчин.

4. Помните, что общее впечатление важнее, чем бренд производителя одежды. Приобретайте вещи, поддерживающие и развивающие ваш образ, какими бы привлекательными ни казались вещи из неродственных направлений. Иногда образ можно менять, но не резко и не часто.

5. Уважайте себя: продумайте тонкие ходы, как привлечь без вульгарности. Как это – уважать себя «относительно одежды»? Ничего сверхъестественного. Все вместе, весь образ должны излучать уважение к себе. Одежда должна быть аккуратной, без пятен и прочих следов активной носки – вытянутой, потерявшей форму. Назначьте себе цену, которая отнюдь не определяется стоимостью брендовых вещей. Вот только... надо очень тонко ощущать грань между соблазнением и самоуважением. Пример уважающей себя женщины – Дженнифер Лопес. Она проста, приветлива и никогда не бывает вульгарно одета. Гладко зачесанные волосы (пай-девочка) контрастируют с глубоким декольте (соблазнительница). Косметики – ровно столько, сколько нужно.

6. Принцип весов: притягивающего и остужающего должно быть поровну. Как пример для повседневной жизни: юбка-стрейч кремового цвета по колено, сужающаяся книзу, так называемая юбка-карандаш. Если попка круглая – это бомба, но длина юбки – охлаждение. Туфли на шпильке (соблазнение). Кофточка в тон, обтягивающая лишь слегка, но при этом довольно глубокое (не безобразно огромное!) декольте (охлаждение-соблазнение в одном, лишь намек). Аккуратная челка, хвостик-пони (девочка-отличница), контраст – ярко накрашенные ресницы (соблазнение), губы – сдержанный блеск (охлаждение). Здесь нет вульгарности, но море сексапильности. Одежда должна быть впору. Неужели кто-то покупает одежду не по размеру? Но ведь носят! А значит, покупают! Так, вещи частенько садятся. Поэтому лучше пусть брюки

(джинсы) будут чуть длиннее, чем следует, в противном случае после стирки уместно будет вспомнить старинное выражение «брюки короткие, будто от долгов бегают». Что касается длины рукава, то у блузы он должен быть чуть ниже запястья, у пиджака считается хорошо, если край рукава заканчивается чуть выше косточки большого пальца. Не покупайте слишком обтягивающую одежду, если формы не идеальны. Зачем напоминать подушку в слишком тесной наволочке? Что говорила Софи Лорен? «Туфли на размер больше, платье на размер меньше». Но это не значит, что оно должно впиваться в оплывшие бока, а вот туфли действительно не стоит разносить всю их обувную жизнь. 7. Помните о силуэте. Силуэт невозможно сделать привлекательным, если вы надели вещи, диспропорциональные друг другу и фигуре. Если ноги короткие, никаких капри, показаны юбки с разрезом. Если нет в наличии осиной талии, зачем подчеркивать ее отсутствие ремнем? 8. Старайтесь, чтобы вещи были одной «темы». Зима так зима, лето так лето, вечер так вечер. 9. Да, чуть не забыл самого главного. Мужчины боятся слишком плотно «упакованных» барышень. Если сумочка от Louis Vuitton за 1500 долларов, очки от Chanel за 1000 долларов, туфли от Prada за такую же сумму и украшения от Carrera у Carrera... список можно продолжать... что ж, скорее всего, претендентов окажется не много. Мужчины комплексуют рядом с такими женщинами. Если в вашей одежде нет кричащих признаков того, что все шоколадно, то потенциальный ухажер поймет, что у него есть шанс. А если есть все и даже больше – это означает только то, что о даме уже кто-то позаботился. Поэтому красавица будет одета аккуратно, с уважением к себе, выберет хорошую обувь и аксессуары, но умница еще и прибережет площадку для мужских фантазий на тему, как можно любимую осчастливить.

Интимные составляющие гардероба

Немного о белье Психологи поставили эксперимент, отправив пары по отдельности покупать нижнее белье. Девушки должны были выбрать белье, которое, по их мнению, понравилось бы их молодым людям (меня всегда приводило в ступор это словосочетание: если парни – молодые люди, то девушки не люди, что ли?). А молодые люди, в свою очередь, должны были купить белье для своих девушек такое, которое хотели бы на

должны были купить белье для своих девушек, такое, которое хотели бы на них видеть. Разница в результатах оказалась ошеломляющей. Ну да, мы представляем этот мир настолько по-разному! Если барышни выбрали для себя, допустим, красное белье с обилием вышивки, представляя, насколько это сексуально и возбуждающе (в журналах же пишут!), то их бойфренды выбрали прозрачно-сетчатые черные бюстгалтеры и трусики. Мужчин не взволновали возможности пуш-ап, обильно украшенные вышивкой, им подавай, чтобы немного просвечивало и давало пищу фантазии. Уже упомянутая Дита фон Тиз говорит так: «Чулки из тончайшей сетки, шпилька и корсеты – вот что эротично». Ну по поводу корсетов – это на любителя, а вот «чулки из тончайшей сетки» подойдет всем. Еще Дита рекомендует подвязки в качестве элемента эротической игры. Красиво, гламурно. Если идти дальше, то под бельем – кожа, нежная, как шелк, то есть лишенная растительности практически везде... Да, растительность придется убирать всеми известными способами. Безупречные педикюр и маникюр, ярко-красный или пастельных оттенков лак – это обязательный элемент женщины-совершенства. Да, мы, мужчины, хоть и приматы, а детали иногда замечают такие – диву даешься! Аксиома: духи – это тоже одежда. Выбирайте духи по возрасту, по марке и по рейтингам. Как это? Да очень просто. Тяжелые концентрированные духи обычно предпочитают дамы пожилого возраста, и, уловив его неоднократно на особах немолодых, принц может подсознательно перенести матрицу узнавания возраста на вас. Марка духов должна быть известная, форумы по парфюмерии вам в помощь. И еще одно, очень важное замечание: невозможно купить за 500 рублей настоящий парфюм. Ах да: не душитесь непосредственно перед свиданием, духи должны слегка выветриться, хорошие духи пахнут целый день, не нужно пользоваться ими, как морилкой для комаров.

Если вы хотите произвести впечатление на деловых партнеров

Хотя время от времени каждая из вас, женщин, чувствует, что ей приходится работать в «мире мужчин», однако это вовсе не означает, что и одеваться вы должны так же, как мужчины. К счастью, с помощью аксессуаров даже строгий добротный костюм можно сделать неповторимо женственным. Проявив творческий подход, вы всегда можете придать своему облику мягкость, сделать его сугубо индивидуальным. Думаю, это очевидно, что женщина-предприниматель или врач должна выглядеть

более консервативно, нежели женщина-лектор, выступающая перед представителями благотворительных организаций, или декоратор интерьеров, встречающаяся со своими клиентами. Не поленитесь и проведите полную инвентаризацию своего гардероба. Обновите его, стараясь при этом оставаться в пределах разумного. Вам необходимо избавиться от вещей, которые безнадежно устарели, из которых вы выросли, а также от тех, что не соответствуют вашему нынешнему общественному положению. Вместо них необходимо иметь несколько безупречных, классических туалетов, которые должны отлично на вас сидеть. Первоначальный финансовый взнос на приобретение того, что мы назовем «одеждой для выхода в свет», может оказаться весьма и весьма значительным. Поэтому нужно тщательно подбирать каждую вещь, постоянно имея в виду, что ей предстоит сыграть весьма ответственную роль в вашей жизни. Очень важно, чтобы вещь хорошо сидела – лучше пусть она будет чуть более свободна, нежели слишком тесна. Если вещь вам мала, то непременно появятся поперечные складки, из-за которых вы будете казаться толще. Кроме того, такие вещи часто морщат, особенно юбки. Вам должно быть удобно в вашей одежде. Никогда не следует, выходя на публику, в первый раз надевать новый костюм. Попробуйте его сначала в вашей повседневной жизни, привыкните к нему, как к старому приятелю, от которого вы не ждете сюрпризов. Вы должны знать, какой длины у вас рукава, насколько открыт вырез горловины, как сидят брюки, юбка, где находятся нагрудные карманы. Не помешает заранее оценить, как выглядит ваш наряд, когда вы стоите, сидите или ходите. Поскольку вы вряд ли будете выступать дважды перед одной и той же аудиторией, смело надевайте старые проверенные вещи, в которых вы чувствуете себя уверенно. Это поможет вам не думать о том, как вы одеты, а сосредоточиться на своем выступлении. Что надеть, если вам предстоит выступать перед группой водителей-дальнобойщиков? Захотите ли вы одеться так же, как они? Разумеется, нет – ведь ваша одежда является отражением вашей индивидуальности, которая, в общем, мало зависит от места, обстоятельств и времени. Не забывайте: вас пригласили произнести речь, потому что вам есть что сказать, потому что ваша аудитория хочет что-то от вас услышать. Если вы эксперт в своей области, то с вашей стороны было бы ошибкой носить джинсы и клетчатую рубашку. Придерживайтесь собственного стандарта элегантности и хорошего вкуса. Помните, простое, но элегантное платье или хороший костюм подходят для самых разнообразных случаев. В те моменты, когда вы в гордом одиночестве стоите на сцене, ваш внешний вид должен быть

консервативным и сдержанным. Аналогично если вы руководите фирмой, то и одеваться вы должны соответственно. Иначе говоря, если вы претендуете на должность сенатора – одевайтесь как сенатор.

Выбираем ткани

Мужские костюмы, как правило, шьют из прочных хороших тканей, устойчивых к износу. К сожалению, женскую одежду такого же качества приходится поискать. Если вы часто выступаете перед публикой, ваша одежда должна хорошо выглядеть при любых обстоятельствах, к тому же она должна выдерживать частые чистки. Лучше всего выбирать натуральные ткани или ткани с добавлением синтетики. Материя должна хорошо облегать тело. Жесткие, блестящие ткани неудобны, к тому же из-за своей неподатливости зрительно добавляют лишний вес. Ткань должна быть мягкой и иметь матовую поверхность. Тонкие нити могут цепляться и выглядеть неряшливо. Двойные нити, напротив, не дают ткани морщиться и почти не мнутся. В наше время вновь стали популярны тонкие шерстяные ткани, они великолепны, поскольку обладают способностью отлично драпироваться, без морщин и заломов.

Выбираем нижнее белье

Как-то на супругу одного моего друга как снег на голову «свалился» поклонник, да еще и иностранец, да еще и хорош собой. Настоящая честная женщина оценила, что этим иностранным «добром» вряд ли сумеет воспользоваться, и решила познакомить иностранца со своей подругой. Она звонит по телефону, расписывает все достоинства (явные) кавалера, а друг мой кричит: «Скажи Ольге, чтоб трусы красивые надела!» Заметив мой недоуменный взгляд, он усмехается: «Темнота, если на женщине красивое белье, то она себя будет чувствовать королевой!» Да, я действительно «темнота», не задумывался как-то об этом. Хотя, признаюсь, барышни с некрасивым бельем мне не попадались. Вот и сестрица моя, как только рвались у нее колготки, безжалостно их выбрасывала. Неэкономно – почему бы не зашить? Ответ срзил меня наповал: «Представь себе, вдруг, меня сбивает машина (тьфу, тьфу, тьфу, не дай бог!), везут меня на «скорой» в больницу, там я попадаю в руки

прекрасного собой врача. Меня, такую вот красавицу, раздевают, чтобы оказать помощь, и что же видят? Рваные колготки? Ну уж нет!» Я знаю, что у девушек иногда возникают проблемы, как правильно выбрать нижнее белье и какой «фасон» подойдет. Не стану утверждать, что я специалист в этом вопросе. Поэтому я решил обратиться к мнению более компетентных товарищей. И в книге Ольги Дан «Пластическая гимнастика для лица и декольте» я нашел сведения, которые, я думаю, будут полезны милым дамам. «В выборе бюстгалтеров многое зависит, конечно, от вашего вкуса – цвет, модель, отделка, вид кружев и так далее. Но часто нас волнуют и такие вопросы, какую форму предпочесть и на каком материале остановить свой выбор. Обладательницам пышной груди необходимо покупать бюстгалтер на широком каркасе, практически на полукорсете, с чашечками, которые охватывают всю грудь целиком, и с широкими ляжками. Материал должен быть достаточно эластичным, чтобы, облекая, как бы повторять форму груди. Полную грудь надо именно удерживать, а тоненькие бюстгалтеры могут в этом случае выполнять лишь декоративную роль. Хороши для большой груди бюстгалтеры на косточках. Большой бюст при узкой спине хорошо поддерживает бюстгалтер с цельнокроеными чашечками. Лямки при этом должны быть изготовлены из тугой плотной эластичной ткани и обязательно на твердых, во весь обхват груди косточках. Если вам не милы модели лифчиков на косточках – выбирайте изделие из плотного эластичного материала. Тоненькими кружевами большой бюст не удержишь. Еще стоит обратить внимание на крой спинки лифчика – для вас предпочтительнее широкая. Полные дамы с большой грудью должны носить бюстгалтеры-полуграции, а еще более полные – корсеты-грации. Это не только полезно для бюста, но и очень практично: такая модель позволит скрыть недостатки фигуры. Бюст при этом красиво приподнят, а эластичные части изделия обеспечивают полную свободу движений. „Избыток тела”, который обычно собирается между бюстгалтером и трусиками, распределяется при ношении корсета равномерно, а на коже не образуется складок, которые, во-первых, неэстетичны, а во-вторых, вредны для здоровья, так как при сильном сжатии кожи нарушается крово- и лимфоток, а значит, ухудшаются обменные процессы в тканях молочных желез. Если у вас покатые плечи, не стоит носить бюстгалтеры с тонкими ляжками и низко вырезанными чашечками. Чашечки должны быть цельнокроеными и плавно переходить в бретельку. Такие модели часто называют спортивными. Только они избавят вас от постоянного поддегивания сползающих в самый неподходящий момент лямок. Широко расставленные

грудь нуждаются в бюстгальтере с твердыми боковыми косточками, которые как бы подталкивают одну грудь к другой. Бретельки должны быть достаточно широкими у основания, а материал – плотным. Обладательницам плоской груди можно посоветовать модели с жесткими косточками и тонкими лямками. Если позволяет размер бюста, не лишним будет приобрести открытый бюстгальтер типа „Анжелика”. У этой вечно популярной модели бретельки крепятся не на центр чашечки, а по бокам. Чашечки скрепляются между собой только в самом низу. При маленькой груди большой объем придаст полное дублирование чашечки, когда верхняя и нижняя ее части уплотняются специальным материалом. Жарковато придется, но красота, как известно, требует жертв. Если у вас низкая грудь, вам лучше остановить свой выбор на бюстгальтере, у которого нижняя часть чашечки дублирована плотной тканью. Существуют и бюстгальтеры, уменьшающие грудь. Несмотря на то что большинство женщин волнует проблема увеличения груди, некоторых – прямо противоположная. Для того чтобы сделать грудь меньше, используют бюстгальтеры с утягивающим эффектом из эластичной плотной ткани. Главное здесь – не перестараться, правильно подобрать белье по размеру. Слишком утягивающий бюстгальтер принесет проблемы с кровообращением со всеми вытекающими последствиями. Если же отнестись к вопросу грамотно, грудь уменьшится на 1–2 размера. А швы, проходящие через середину чашечки, зрительно сделают бюст более подтянутым».

«Маскируем» возраст

Опять же у Ольги Дан я подглядел полезные сведения для женщин, как с помощью «внешних» факторов можно «прибавить» или «убавить» возраст.

Выбираем аксессуары

Сумочка Подберите сумку так, чтобы она подходила к вашему облику. Посмотритесь в зеркало и убедитесь, что сумка действительно соответствует не только своему назначению, но и вашей одежде.

Предпочтительнее сумки гладкие и темные, так как они подходят почти к любому костюму. На сумку стоит потратить столько денег, сколько вы можете себе позволить. Пусть она будет достаточно большой, чтобы вместить все, что вам необходимо, и достаточно изящной, чтобы не выглядеть громоздкой. В сумке все должно быть организовано, как и на рабочем столе. Вы должны быть в состоянии в любой момент найти очки, ключи, записную книжку, визитные карточки, кредитные карты без необходимости переверачивать все содержимое сумки на глазах у посторонней публики. Сумка должна иметь внешние карманы для билетов, пропусков, жетонов метро. Заведите себе маленькую записную книжку с самыми необходимыми номерами телефонов, которые могут понадобиться вам вдали от вашего офиса. Во время поездок держите в сумке специальный конверт с указанием даты и города для хранения отчетных документов по расходам на такси, гостиницы, рестораны, авиабилеты и т. п. Нет более трудной задачи, чем разобраться в ворохе всех этих бумажек после недельной командировки по разным городам. Все гостиницы, рестораны, аэропорты сливаются в одно туманное «нечто». Раз в неделю безо всякой жалости следует вытряхивать из сумки все, без чего можно обойтись, чтобы она оставалась плоской и нераздутой.

Украшения Что касается украшений, то хороший вкус здесь не должен зависеть от того, что в настоящий момент модно, а что – нет. Ваши украшения должны подчеркивать вашу внешность, не привлекая к себе внимание. Хороший вкус проявляется в том, чтобы умело пользоваться несколькими, отлично смотрящимися украшениями. Основное правило: избавляйтесь от всего слишком блестящего, качающегося, мерцающего на свету, всего, что звенит и шумит (например, от многочисленных браслетов), всего, что отвлекает внимание от вашего лица и от того, что вы говорите. Так, огромные броши, стразы, некоторые виды украшений из серебра, гладкие украшения белого цвета (например, крупные серьги из искусственного жемчуга, серьги в виде дисков, браслеты из слоновой кости) вряд ли можно считать примерами удачного выбора аксессуаров. Крупные блестящие серьги отвлекают внимание от ваших глаз. Нитка слишком крупных бус, раскачивающаяся на груди, притягивает к себе взгляды. Невозможно спрятаться за большими, безвкусными, фальшивыми украшениями, которые немедленно выдают отсутствие чувства меры и дурной вкус. Итак, стилисты считают, что в качестве

украшений лучше всего подойдут: 1) жемчуг, особенно цветной (серый, голубой, бежевый); 2) булавки в технике филигрании; 3) бусы приглушенных тонов, особенно из полудрагоценных (гематит, темная яшма, лазурит, гранат, оникс, тигровый глаз, аметист, янтарь) или поделочных камней (розовый кварц, коралл, голубой агат); 4) булавки или серьги с цветными полудрагоценными камнями, предпочтительнее с темными (аметист, гранат, темно-синий топаз); 5) антикварные украшения или очень удачная стилизация под них; 6) эмали или финифти насыщенных, темных тонов – например, темно-лиловые круглые серьги или броши. Ношение простых украшений требует некоторого самоотречения, но человек, выступающий перед публикой, должен всегда помнить, что неправильно выбранные украшения могут разрушить его образ. Телекомментаторы перед выходом в эфир часто снимают слишком массивные украшения, чтобы снова их надеть после записи.

Выбираем обувь Незнакомка с гримасой боли на лице? Скорее всего, у нее натерты ноги. Высокие каблуки создавались отнюдь не для дальних прогулок, и мне жаль женщину, которая неестественной походкой идет, пошатываясь по улице. Не спорю, вы не можете гулять по городским улицам в туристских ботинках, но в наши дни нередко можно увидеть женщин, шагающих в удобной обуви, а вот туфли на высоких каблуках у них спрятаны в сумке. Таким образом, важно носить удобные, хорошо сидящие на ноге туфли с настолько низкими каблуками, насколько это для вас приемлемо. Современная мода предлагает эффектную красивую обувь на низких каблуках. Вам понадобится именно такая обувь, если предполагается, что придется преодолевать большое расстояние или стоять продолжительное время на публике. Потратьте столько денег, сколько вы можете себе позволить, на покупку нескольких пар простых красивых удобных туфель и содержите их в отличном состоянии. Лодочки с низким каблуком – это идеальный вариант. Покупка нескольких пар высококачественных туфель из натуральной кожи однотонных расцветок – не только разумное, но и полезное капиталовложение. По одной паре черных, темно-синих, коричневых или темно-коричневых и темно-серых туфель могут составить вполне достаточный основной набор обуви. Другие цвета, которые также будут выглядеть весьма утонченно вместе с соответствующим платьем или костюмом, – темно-лиловый, светло-синий и угольный. Большинству женщин, причастных к политике, деловым

кругам или занятых в некоторых других сферах деятельности, нравятся простые лодочки, но не следует забывать, что неплохо смотрятся туфли с перфорацией и наборный каблук. Некоторые женщины любят туфли с одноцветным бантом или с простым ремешком. Недопустима обувь яркой или же пестрой окраски и каблуки необычных форм. Чтобы зрительно уменьшить размер ступни, выбирайте чулки и туфли темных цветов. Если вы невысокого роста, чулки и обувь одинакового цвета позволят вашим ногам выглядеть длиннее. Например, вы могли бы попробовать бежевые чулки с бежевыми туфлями или черные чулки с черными туфлями. Разве вы сами не замечаете, что светлые чулки в сочетании с темной обувью зрительно уменьшают ваш рост? Если вы из тех женщин, что предпочитают преодолевать путь на работу в кроссовках, то, если вам заранее известно о предстоящем участии в презентации или о докладе на конференции, не поленитесь и смените обувь.

Несколько дополнительных советов

Оставьте глубокие декольте для кинофестивалей. Декольте должно соответствовать форме вашего лица. Вы можете удлинить лицо V-образным вырезом или смягчить его очертания, воспользовавшись шарфом. Шарф можно завязать или обмотать вокруг шеи по-разному. Если у вас короткая шея, избегайте бантов, воротников типа «хомут» и слишком высоких воротников. Совершая парадный выход, снимите пальто перед тем, как войти в комнату, – не стоит делать это на глазах почтенной публики. Вообразите, как первая леди государства проходит через заполненный зал к подиуму, с которого ей предстоит произнести программную речь. Представьте, насколько потускнеет величественность ее появления, если она хотя бы на минуту приостановится у двери, чтобы скинуть пальто на руки советников-адъютантов. А что, если деловая встреча у вас назначена в холле, расположенном непосредственно за входной дверью, а на улице холодный или, более того, дождливый вечер? Не кажется ли вам, что лучше отряхнуть зонтик и снять пальто под навесом, перед тем как войти?

Одежда для джентльменов

Что бы вы хотели, чтобы ваша одежда сказала о вас? Какую информацию должна она донести до ваших соратников, клиентов или аудитории? Так как уже при кратковременном первом знакомстве у людей складывается устойчивое суждение о вас, ваш костюм должен быть подобран правильно, чтобы вы выглядели благополучным и уверенным. Вы должны одеваться для себя самого. Во время выступления вам надо чувствовать себя настолько комфортно, чтобы не думать о том, как вы выглядите, и сконцентрироваться только на своем выступлении. Ваш костюм должен быть хорошо скроен, безукоризненно пригнан и сшит из высококачественной ткани. Стоит потратить столько денег, сколько вы можете себе позволить, на приобретение нескольких простых и элегантных костюмов. Ваш гардероб должен включать серый оксфордский костюм, чтобы надевать его при появлении на телевидении, темно-синий костюм для публичных выступлений плюс темно-синюю куртку с тусклыми пуговицами и две пары брюк – светло-серые и темно-серые. Перечисленные предметы одежды отлично сочетаются друг с другом и выручат вас в любых ситуациях. Добавьте еще твидовый пиджак приглушенных тонов для менее официальных мероприятий, и ваш гардероб завершен. Избегайте «дерзких» рисунков, клетки, полосок, кричащих цветов – всего того, что отвлекает внимание от вашего лица. Костюм-тройка всегда будет хорошим выбором. Так как линия плеч является как бы частью обрамления вашего лица, пиджак должен сидеть на вас безукоризненно. Лацканы не должны морщиться, а когда садитесь, расстегивайте нижнюю пуговицу.

Если вы хотите произвести впечатление на дам...

Всякая публичная личность должна владеть очень важным искусством – искусством флирта. Скажите, как вас возьмут в тот самый пресловутый телевизор, если вы не поулыбаетесь секретарше, которая заведует кастингом? А если вас уже гримируют, то как же надо расположить себе примера, чтобы (чаще всего этим искусством повелевают барышни) она не

сделала из вас «страхолюдину»? Конечно же, женский пол, как и мы, мужчины, обращает внимание, прежде всего на внешность. Мой московский друг, небезызвестный теоретик движения «За реабилитацию застенчивых юношей» – Мих. Романов прекрасно изложил все правила создания своей неотразимой внешности в книге «Как поймать ее в Сети». Вы не читали? Тогда я вам расскажу. Если ты считаешь, что природа обделила тебя красотой и ни одна девушка не захочет иметь с тобой дело, то сильно ошибаешься. Констатация факта : чем взрослее и умнее девушка, тем меньше она придает значение внешним параметрам партнера. Она обращает на них внимание только в первые секунды общения, а потом ждет конкретных действий. Некоторые девушки вообще утверждают, что им по барабану, как парень выглядит, главное, чтобы вел себя по-мужски. Впрочем, это отнюдь не значит, что ты можешь походить на бомжа. Сексапильная клубная красотка сама выглядит идеально и того же требует от партнера. Она вряд ли будет разыскивать в нем мифическую внутреннюю красоту, особенно если добираться до нее придется сквозь замызганные шмотки и немые патлы. Кроме того, безупречный внешний вид даст тебе начальное преимущество перед теми, кто выглядит не столь неотразимо.

Если вы – не Аполлон

Констатация факта : прежде всего вы должны нравиться самому себе. Если вам комфортно в своем теле, то это здорово. Но если одной из проблем является неуверенность в себе из-за рыхлости (на пляже вы тщетно втягиваете живот или носите футболки-балахоны, чтобы скрыть пивное пузо), то тут два пути: или превращать себя в Мистера Совершенство (если у вас представление о красоте не расходится с глянцевыми журналами), или воспринимать себя таким как есть и чувствовать себя уверенно в своем нынешнем образе. К тому же стильная одежда, обувь, прическа, аксессуары и так далее способны поставить любого на одну ступеньку с Аполлоном. В общем, выбор за вами. Сделать из себя «парня с обложки» вполне возможно, надо только захотеть. Совет : лучше не тупо и нудно качать железо через «не могу», а увлечь себя чем-то более интересным, например танцами или восточными единоборствами. Важно: правильно поставить цель и провести с самим собой беседу на тему: «Я этого хочу». В результате вышеозначенных занятий польза будет двойная: вы будете

чувствовать себя увереннее на улице и на танцполе, а от этого напрямую зависит успех и у особ противоположного пола. Аксиома : лучшая одежда – это тело . Все остальное должно его только подчеркивать. Поэтому правильно питайтесь, тренируйтесь, главное – здоровье, а все остальное приложится.

Приводим в порядок голову, а заодно и лицо

Констатация факта : стрижка – дело индивидуальное. Совет : отправляйтесь в хороший салон красоты. Там из вас сделают полубога. Потом зайдите к своему постоянному мастеру в обычной парикмахерской и покажите новую прическу. Наверняка через пару-тройку недель он сможет адекватно подровнять образец. Констатация факта: женщины предпочитают гладковы-бритых парней или мужчин с ухоженной растительностью. Совет: усы, борода или бакенбарды должны гармонично сочетаться с типом лица, а также с возрастом их носителя. Юноше усы и борода вряд ли пойдут – он будет напоминать подростка со шпионскими дивайсами. Также имейте в виду, что сексуальная трехдневная щетина имеет тенденцию колотья, как еж, особенно если ты искушаешь девушку куннилингусом, то вместо неземного удовольствия доставишь ей адские муки. Многие женщины ненавидят целоваться с усатыми мужчинами, но если вы уверены, что усы – ваше основное достоинство, то любовно ухаживайте за ними. То же самое относится к бородам, бородкам и бровям (последние отнюдь не должны напоминать кущи незабвенного Леонида Ильича). Надо ли говорить, что выглядывающие из носа и ушей волосы тоже надо постоянно стричь? Кроме того, помните о следующем: 1. Бриться лучше всего сразу после горячего душа (щетина при этом хорошо распаривается). 2. По утрам очищайте лицо от жира, которым забились поры за ночь (в идеале – пенкой для умывания с нейтральным рН). 3. Нанеся на лицо гель или пену для бритья, ненадолго замрите в образе мужа Элочки-людоедки – инженера Щукина (чтобы компоненты райской смеси подействовали на кожу). 4. Если лицо испещрено кратерами прыщей, то используйте для бритья только одноразовые станки. Так будет поставлен заслон на пути распространения бактерий. 5. Вросшие волоски лучше всего удалять пинцетом. 6. Если удручает волосатость на других частях тела, то воспользуйтесь специальным воском или кремом-депилятором. Иначе придется каждый день усердно бриться (а потом активно чесаться).

В мужчине все должно быть прекрасно! Абсолютно все!

Мне не нравятся «метросексуалы», и тем не менее... Если вы не «шоколадный заяц», то постарайтесь приобрести модный нынче легкий загар. Поможет в этом наше щедрое в последнее время северное солнце или близлежащий солярий. В результате вас будет сложно отличить от только что прилетевшего с Канар хозяина жизни. Совет: не переборщите. УФ-лампы и солнечные лучи подсушивают и обезжиривают кожу. Пользуйтесь специальными кремами с ультрафиолетовым фильтром. Что касается ухода за кожей, то сейчас в любой аптеке или супермаркете огромный выбор соответствующих продуктов. Независимо от типа кожи можно подобрать крем, лосьон, пенку или молочко (вплоть до того, что средство подойдет и любимым ботинкам). Констатация факта: когда девушка смотрит на твои руки, она решает, разрешать тебе или нет касаться ее сокровенных мест. Понятно, приходится работать не только головой, но и руками, но это никак не оправдывает грязных или обкусанных ногтей. В конце концов, что тебе важнее – жевать свои руки, приближая их к длине конечностей Венеры Милосской, или касаться ими красивой девушки? Если второе, то вот тебе несколько советов: 1. Стричь ногти лучше всего специальными изогнутыми ножничками (после них почти не остается зазубрин), а не портновским инструментом. Делать это желательно тоже после горячей ванны. 2. Не стригите ногти слишком коротко, так они могут врасти в кожу. 3. Если натура не протестует против использования пилки для ногтей, можно сделать 6–7 плавных движений по окружности. Пилки с минеральным напылением мягче, чем с металлическими насечками. 4. Если не нравятся «напльвы» кожицы у основания ногтя, то при помощи маникюрной лопаточки просто сдвиньте ее вниз: так она скоро подсохнет. 5. Трудовые мозоли на пальцах и ладонях надо распарить и потереть пемзой. После чего надо смазать руки увлажняющим или смягчающим кремом (кстати, это неплохо делать и независимо от наличия мозолей). 6. Для борьбы с заусенцами лучше всего использовать специальный крем, он хорошо увлажняет кожу вокруг ногтя, убирает заусенцы и укрепляет ногтевую пластину. Можно на ночь нанести его на пальцы, сверху надеть хлопчатобумажные перчатки и – спокойной ночи! Наутро руки как у младенца.

Создаем неотразимый образ...

Аксиома : главное в одежде – чтобы было удобно и вы чувствовали себя в ней уверенно. Все остальное – условности. Констатация исторического факта : советский посол в Швеции Александра Коллонтай держалась на королевских приемах столь царственно, что ее горжетку из зайца-русака все принимали за дорогой мех. Кстати, заповедь настоящей пани звучит так: «И в рогожке – хороша». Если дамы это могут, то чем вы хуже? Вывод: чем горделивее взгляд, тем элегантнее будет смотреться на вас даже самая недорогая вещь. И наоборот. Ваши машина, мобильный телефон и далее по списку – это игрушки большого ребенка, выдающие его истинное лицо. В Америке бытует следующее мнение о парнях, которые ездят на огромных джипах: считается, что у них проблемы с самооценкой и маленький пенис (а огромными размерами авто они пытаются это компенсировать). То же самое – с другими цацками. Чем лихорадочнее мужчина меняет мобильник и прочие прибабасы на «более крутые», тем громче кричит о своей неуверенности в себе. Галина Вишневская, оперная дива, известная своим негибачаемым характером, как-то сказала, что, покупая одежду, она прежде всего срезает с нее лейблы, «чтобы не терли шкуру». Это позиция абсолютно уверенного в себе человека. Вывод: человека вообще не должно волновать, что за фирма сделала какую-либо вещь. Последняя просто должна быть качественной и удобной. Все. Совет : чтобы произвести впечатление, носите одежду и аксессуары, которые подчеркивают ваши достоинства. У вас широкие плечи? Убедитесь, что швы на рукавах рубашки проходят по краям плеч, а не висят на руках. Гордитесь осиной талией? Тогда почему футболки и рубашки длинны и мешковаты? Если вы спинным мозгом чувствуете, что женщинам нравится ваш зад, носите обтягивающие джинсы. У вас голубые глаза? Надевайте свитера и рубашки, подчеркивающие их цвет. Совет : привлекайте внимание к тем частям тела, которые рассчитывают на женскую ласку. Например, наденьте модный ремень, и глаза дамы обязательно задержатся на красивой пряжке (а там и до мысли о том, что там далее, недалеко). С другой стороны, если вам не мешает сбросить несколько килограммчиков, то не привлекайте внимания к своему брюшку чересчур облегающей одеждой и не заправляйте то, что сверху, в то, что снизу. Элегантным и стильным вас сделают многие вещи: часы, туфли, ремень, пиджак, пальто, шарф, очки, бумажник и т. д. Их вид заставят женщин обратить на вас внимание.

Костюм Если бюджет рассчитан на один костюм, то предпочтительнее черный — в нем можно и жениться, и сыграть в ящик с достоинством. Важно: костюм обязан облегать фигуру так, будто он скроен именно для вас. Ткань должна быть красивой, мягкой и дорогой.

Галстук Галстук многое может рассказать о своем владельце. Если вы не в курсе, каким морским узлом его завязывать, то поприставайте к искусственным в этом деле девушкам — они тебя профессионально повяжут (учиться завязывать галстук по картинке — гиблое дело). Совет: не приходите в галстуке с изображением веселых презервативчиков или Микки-Мауса на торжества по поводу 100-летия фирмы. Зато пойти в таком на КВН — самое то.

Джинсы Порванные джинсы периодически входят в моду, но если вы уже не молоды, то поберегите их для ремонта или занятий живописью. Совет: не носите в карманах обтягивающих джинсов ключи, зажигалки, бумажники, мобильный и прочую мелочевку — пузырящиеся карманы смотрятся неважно.

Ремень Он должен быть того же цвета, что и ботинки, и обязательно кожаным. Пряжка — без всяких интригующих надписей.

Носки Их тон и цвет должен гармонировать с брюками. Носки также обязаны быть такой длины, чтобы, сидя, не демонстрировать полоску кожи между носком и краем брюк.

Бейсболка Этот типично американский головной убор вполне уместен при свидании на улице или на стадионе, но увы, его придется снять в постели. Если у вас выпадают волосы и наметилась прогрессирующая лысинка, то тут есть несколько путей: — пересадить на голову часть буйной

растительности со спины (а ля артист Балуюев);– обзавестись стильным паричком (а ля певец Кобзон);– снять головной убор и примириться с этим (а ля ты сам);– осуществить радикальный шаг – побриться «под ноль» (а ля кинорежиссер Бондарчук).

Очки Стильные очки могут здорово улучшить внешность (например, скрыть выдающуюся курносость). Совет : форма очков должна контрастировать с формой лица, а не повторять его. Однако верно и то, что многие девушки, сами не носящие очков, воспринимают их как разновидность протеза и часто инстинктивно общаются с их владельцем как с увечным. В этом случае контактные линзы будут предпочтительнее. Отдельный разговор – солнцезащитные очки. Если вы не красавец, то носите шикарные часы и очки (именно так поступал миллиардер Онассис, за которого вышла замуж Жаклин Кеннеди).

Часы О том, что они должны быть самой дорогой деталью гардероба, говорено немало. Как это ни странно, но данное правило (как правило) работает. Можно быть одетым с головы до пят в вещи из секонд-хенда, но «Патек Филип» или на худой конец «Тиссот» на мужественном запястье не укроются от взгляда потенциальной жертвы. Совет: если нет денег на дорогие (или по крайней мере стильные) часы – лучше не носить их вовсе. Недорогие копии, возможно, собьют с толку неопытную девушку, но надеяться на это все же не стоит.

«Блестяшки» Привлечь внимание девушки можно любым блестящим предметом: кроме часов это может быть, например, кольцо или перстень. Наиболее удачное место для размещения «приманки» – шея. Если вы не носите галстук, то притянуть взгляд может крестик, зуб акулы, армейский жетон и т. д. Констатация факта : золотые цепи в палец толщиной давно вышли из моды. Один из расхожих мифов гласит, что первым делом девушки обращают внимание на обувь и часы. Тут все зависит от девушки. Согласно некоторым опросам, гораздо большее значение при первой встрече дамы придают одежде, парфюму, отсутствию

или наличие щетины, манерам, голосу, прическе и т. д. Что касается обуви, то заботиться о ее надлежащем виде надо независимо от внимания девушки. Ботинки свидетельствуют о том, придерживается ли мужчина определенного стиля или хотя бы понимает, что это такое. Мужчина, потративший время на поиск хорошей обуви, тем самым дает понять окружающим, что у него есть вкус. Совет 1 : не выходите из дома, не почистив ботинки или хотя бы не протерев их бархоткой из шерсти шотландских овец. Совет 2 : попробуйте разок почистить коричневые и темно-коричневые туфли черным кремом. Швы потемнеют и вскоре вся поверхность будет отливать благородством. Совет 3 : если вы вошли в ресторан и заметили, что умопомрачительные ботинки забрызганы грязью, то поспешите в туалет и там протрите их (хотя бы туалетной бумагой). Если пудрить мозги спутнице утонченными беседами, сидя в заляпанных грязью ботинках, то выглядеть это будет более чем комично.

Интимные составляющие гардероба

Что касается нижнего белья, то в нем мужчина должен выглядеть так же неотразимо, как и в верхнем. И даже лучше. Констатация факта : если на вас хорошее нижнее белье, то ваша уверенность будет сама собой подпитываться изнутри. Вы это почувствуете даже на улице (я уж не говорю про то, как девушка ахнет, увидев вас во всей красе). Учтите : стринги идут далеко не всем. Кроме того, слишком узкое нижнее белье причиняет вред мужской физиологии (и к тому же наводит иных дам на мысль о нетрадиционной сексуальной ориентации). Широкие свободные трусы (реинкарнация «семейных») хотя и признаны раем для гениталий, однако способны скрыть и упругие бедра, и накачанную задницу – последние не будут выглядеть в них столь аппетитно. Наблюдение : женщины считают самым сексуальным мужским бельем тонкие облегающие боксеры. Кстати, в них мужчина выглядит особо пикантно, когда «голосует за секс». Аксиома: источаемый аромат – вещь сугубо индивидуальная. Отслеживать модные запахи, конечно, нужно, но пахнуть, как половина мужчин твоего города, – фу... В идеале следует иметь парфюм на все случаи жизни, состояния и настроение. Например, обязательно должен быть «ударный» парфюм для соблазнения. Совет 1 : заякорите свой «боевой» парфюм на своем ресурсном состоянии. Брызнув этот аромат перед выходом на «охоту», вы автоматически введете себя в

нужный тонус. При этом все время, пока парфюм будет услаждать ваше обоняние (и не только ваше), вы будете чувствовать прилив сил. Совет 2: если вы не хотите, чтобы ваш аромат появлялся раньше вас, – постарайтесь не переборщить. Обливать себя парфюмом с ног до головы не стоит: капля на палец, несколько – на запястья, изгибы локтя, точки за ушами, на груди, щиколотках. Ну и прикоснитесь к месту сочленения лобковой кости с «нефритовым стержнем» (тут без фанатизма). На самом деле женщине достаточно лишь уловить дымку аромата, когда она прижимается к тебе. Констатация факта : выбранный с умом парфюм выделит его носителя из толпы других мужчин.

Если вы хотите произвести впечатление на деловых партнеров

Выбираем рубашки

В наши дни вы никогда заранее не знаете, появится или нет на предстоящем мероприятии съемочная группа, поэтому для общественного деятеля важно в любую минуту быть готовым предстать перед камерой. Здравомыслящий деятель больше не носит ослепительные белые рубашки, как, впрочем, и голубые, «неоновые». Он надевает рубашку нейтрального серого цвета, которая при съемке смотрится как белая, однако не дает бликов. Для мужчин, которые стремятся к утонченно-элегантному стилю, идеально подойдут разнообразные однотонно-серые рубашки, часто появляющиеся в магазинах мужской одежды. Серый – цвет нейтральный, он мягок, небросок и скромн. Он ничего «не делает» – не привлекает внимания, совместим с любым оттенком кожи. Серая рубашка смотрится с темным костюмом лучше, чем белая, так как в этом случае не возникает резкого контраста. Как уже говорилось выше, не следует надевать перед телекамерой одежду чисто белого цвета. Не потому, что камера не сможет передать его правильно, а потому, что это доминирующий, слепящий цвет, который оказывается ярче вашего лица. Прищурьте глаза и посмотрите на себя в зеркало – вы увидите белые брюки раньше, чем ваше лицо и глаза. Когда вы смотрите на черно-белую фотографию в газете, человек в белом выглядит вдвое толще человека в черном. Если вы приложите лист белой бумаги к подбородку, то увидите, насколько превалирует белый цвет. Обратите также внимание на воротник рубашки. Его форма.

несомненно, важна, так как он очерчивает нижнюю часть лица и шеи. Если у вас морщинистая шея, следует предпочесть высокие воротники, которые до некоторой степени скроют ваши морщины. Тугой воротник не только неудобен, он создает впечатление, будто ваша шея толще, чем есть на самом деле. Пристегнутые снизу воротники обычно искривляются наверху и выглядят менее привлекательно, чем пришитые.

Обувь и носки

Всегда носите длинные темные носки, так как обнаженные голени выглядят очень непривлекательно, когда вы кладете ногу на ногу, восседая в президиуме на совещании или на телестудии, и при этом корпус стола не прикрывает вас. Ваши ботинки должны быть черными, простого фасона и хорошо сидеть на ноге. Вам придется много ходить и стоять в течение продолжительного времени, поэтому лучше иметь удобные и разношенные башмаки. Думаю, нет нужды говорить, что обувь должна быть начищена. Просто поразительно, как обшарпанные башмаки могут испортить в целом приличный внешний вид мужчины. Если вы собираетесь появиться на публике и вдруг обнаруживаете, что ваша обувь недостаточно хорошо начищена, потратьте пять минут, чтобы домчаться до ближайшей обувной будки. Если вы в чужом городе и не знаете, где быстро почистить ботинки, зайдите в любую приличную гостиницу. Обычно там оказывают подобные услуги. Если на пути к выступлению вы увидели, что к подошвам и каблукам ваших идеально чистых ботинок присохла грязь, не поленитесь, зайдите в туалет и сотрите ее слегка влажным бумажным полотенцем.

Галстуки

Галстук мужчины – это декларация его независимости, его возможность самовыразиться. Носите галстуки любых расцветок в вашей частной жизни, но для публичных выступлений выбирайте спокойный и нейтральный, который не отвлечет внимания от вашего лица. Любой мужчина, встречающийся с клиентами, сотрудниками, решающий деловые проблемы на любом уровне, должен не единожды подумать о выборе галстука – ведь эта деталь туалета очень красноречива. Некоторые публичные деятели часто появляющиеся на телевидении даже приносят с собой

руководители, часто появляющиеся на телеэкране, даже приносят с собой в портфеле проверенные «телевизионные галстуки». У некоторых, я знаю, есть «счастливые»: если такой надел, значит, не собьешься на выступлении. Они надевают их перед съемками и снимают по окончании программы. Возможно, это нетипичный пример, но он показывает тщательность, с которой необходимо подбирать галстук. Избегайте галстуков броских рисунков, а также клетчатых, полосатых, в горошек, ярких расцветок и из блестящих материалов. (Меня постоянно поражает, как часто продавцы автомобилей выбирают одинаковые галстуки, создавая некий стереотип.) Недопустимы также черные, большинство красных и белые галстуки. Выберите галстук из спокойной, приятной глазу ткани из цветов средней части спектра. Отнеситесь к подбору галстука как к возможности подчеркнуть цвет ваших глаз. Например, человеку с голубыми или серыми глазами нужно иметь несколько простых галстуков графитово-сине-серых расцветок. Вместе с серой рубашкой и темно-серым костюмом эта элегантная комбинация прямо-таки заставляет посмотреть вам в глаза. Темные глаза лучше смотрятся с темными галстуками – возможны такие цвета, как винный, бордовый, графитовый или темно-синий. Есть галстуки шерстяные, шелковые или хлопчатобумажные с нейтральными одноцветными узорами, но такие трудно купить, поэтому подготовьте возможные аргументы для продавца, когда будете искать нужный галстук. Не исключено, что продавец подумает, что у вас нет вкуса. И все же спокойно пройдите мимо полосатых и ярких галстуков и выберите нейтральный из матовой ткани. Уверен, что в конце концов у вас появится пара галстуков, которые вы раньше и не подумали бы надеть, так как не понимали, каким целям могут служить подобные атрибуты одежды. Некоторые выдающиеся люди носят бабочки. Если вы решились надеть галстук-бабочку, то нельзя останавливаться на полпути – нужно, чтобы этот галстук соответствовал вашему образу. Кстати, приняв подобное решение, вы должны будете носить бабочку постоянно. Галстук-бабочка может оказаться весьма эффектным аксессуаром, правда, если вы обладаете яркой индивидуальностью.

Носовые платки

Есть мужчины, которым нравится украшать нагрудный карман пиджака шелковым или хлопчатобумажным платком. Это может смотреться шикарно и модно, а может – дешево и вызывающе. Нужно запомнить

основное правило: платок в нагрудном кармане ни в коем случае не должен быть ярким или светлым, так как в этом случае он будет отвлекать внимание от лица. Платок нужно выбирать таким образом, чтобы он идеально подходил к костюму и галстуку, к тому же он должен быть аккуратно сложен и не слишком торчать наружу. Если вы не уверены в своем выборе, то лучше воздержитесь, вообще не используйте платок в нагрудном кармане, иначе рискуете испортить ваш внешний вид.

Украшения

Мужчины должны выбирать ювелирные изделия с большой осторожностью. Например, если вы носите на лацкане пиджака отличительный знак своей организации или фирмы, он может ярко вспыхивать, когда вы двигаетесь, и тем самым отвлекать слушателей. Кроме того, люди будут постоянно гадать, что же означает этот значок. Поэтому, если вам предстоит появиться в ярком свете софитов, лучше вообще отказаться от значков. Часы и кольца не должны быть блестящими, не должны быть украшены бриллиантами. Если вам нравятся такие украшения, надевайте их тогда, когда вы далеки от внимания публики. Избегайте носить цепочки. Даже голливудские звезды и певцы в расстегнутых рубашках не надевают их, выступая на телевидении или перед большой аудиторией. Булавки для галстука, как правило, выглядят старомодно и к тому же блестят на свету. Если вы чувствуете, что вам необходим зажим для галстука, используйте простую булавку с серым жемчугом. С другой стороны, булавки для воротничка идут очень многим мужчинам. Тем мужчинам, которые отваживаются носить серьгу в ухе, я могу посоветовать только одно: отправляясь на телестудию, снимите ее, если только вы не рокер (молодой или старый – не важно).

Часть IV

Make up. Косметика для женщин и... мужчин

Make up для женщин

Умакияжа есть только одно назначение: он призван помочь вам показать вашу природную красоту. Он должен подчеркнуть ваши достоинства и слегка затушевать недостатки. Ваш макияж – не что иное, как чудо недоговоренности. Он не должен привлекать к себе внимания, в то же время – соответствовать цвету вашей кожи, волос, глаз... короче говоря, должен представить вас наилучшим образом. Люди не должны видеть в первую очередь вызывающий, яркий грим и только во вторую очередь вас. Если люди обращают внимание на ваш макияж, значит, он избыточен. Многие женщины посещают салоны красоты и выходят оттуда не похожими на себя. Очевидно, не стоит делать этого, если на вас обращено пристальное внимание общественности. Макияж не может превратить вас в другого человека, в человека, которым вы не являетесь, – он меняет вас только на короткое время. Вы же не хотите, чтобы ваши знакомые восклицали: «Какой прекрасный макияж! Кто тебе его сделал?», или: «Ты выглядишь, как Грета Гарбо!» Думаю, вы предпочтете слова: «Ты просто великолепна!» Фирмы, выпускающие принадлежности для макияжа, рекламируют все новую и новую косметику наимоднейших в сезоне оттенков. Но, согласитесь, ваше лицо не слишком-то меняется в зависимости от времени года (разумеется, за исключением сильного загара). А поэтому стоит ли обращать внимание на то, что осенью модны белые тени под бровями, зимой – румяна накладываются на скулы и даже на виски, ну а весной в моду входит ярко-оранжевая губная помада. Всегда лучше избегать избыточного, вызывающего макияжа. Если грима слишком много, то невольно возникает вопрос: на что похожа эта женщина без грима? Неважно, являетесь ли вы депутатом, преподавателем, менеджером, претендующим на продвижение по службе, или консультантом по вопросам семейного бюджета, – в любом случае вы человек, который встречается с клиентами, и вам всегда следует помнить о некоторых основных правилах нанесения макияжа. Выберите то, что вам идет, и пользуйтесь всегда именно этим. К чему отказываться от привлекательного образа? Вы можете несколько видоизменить свою внешность, только если вам придется по какому-либо официальному поводу облачиться в вечерний наряд. Макияж – вещь сугубо индивидуальная. Техника его наложения, в частности, зависит от рельефа и контуров вашего лица. Однако есть некоторые основополагающие процедуры по выбору и нанесению макияжа, которые будут рассмотрены в этом разделе. После того как вы прочитаете все нижеследующие замечания, снова вспомните о том, что вы

боретесь за то, чтобы быть самой собой. Вы собираетесь подчеркнуть свои особенности, не искажая и не пряча их. Вы собираетесь выявить свою природную красоту. Основная процедура нанесения грима перед выходом на публику следующая: 1. Нанесите на все лицо основу для макияжа. 2. Затушуйте тени, припухлости или впадины вокруг глаз. 3. Подчеркните скулы, а также по возможности и другие структурные особенности вашего лица, например челюсть. 4. Наложите макияж вокруг глаз. 5. Воспользуйтесь губной помадой или блеском. 6. Нанесите на все лицо прозрачную, впитывающую жир пудру, особенно на участки с более жирной кожей, например на лоб и нос.

Основа для макияжа

Тщательно подберите цвет основы для макияжа, который должен точно подходить или же слегка оттенять цвет вашей кожи. Даже будучи ненамного светлее вашей кожи, основа может зрительно увеличить ваше лицо и сделать его жирным. Она также создаст заметный и неприятный контраст с естественным цветом шеи и рук. Если цвет слишком ярок, можно легко отличить, где начинается и где заканчивается макияж. Основа макияжа должна идеально соответствовать коже, изменяясь в течение года, если цвет вашей кожи меняется. Основа зимой и летом может различаться весьма существенно, в межсезонье используйте нечто среднее, смешивая два оттенка. Не существует готовой единственно подходящей основы макияжа для вашего лица. Профессиональный косметолог, чтобы подобрать грим с учетом оттенков вашей кожи, обычно смешивает три или четыре тона. Использование только одного цвета может дать «плоскостной» эффект – лицо будет напоминать маску. Выбрав однажды основной цвет, выберите пару других – один темнее и один светлее. Используйте светлый крем под глазами и темный для контуров лица. Телевизионные гримеры называют макияж, который вы покупаете в магазинах или аптеках, «уличным». Большинство этих основ выпускается в форме эмульсий, некоторые – более плотной консистенции. Есть и третий тип основы – комбинация крема и пудры (ее наносят сухой губкой). Существуют также сухие основы, которые разводятся водой и наносятся влажной губкой. Есть также основы в виде муссов, которые выдавливают на руку, подобно муссам для волос. Есть еще один тип грима, которым часто пользуются артисты кино, эстрады, профессиональные гримеры. Это крем, выпускаемый в больших пластиковых тубах, который напоминает

крем, выпускаемый в больших пластиковых тубах, которые напоминают большой тюбик губной помады. «Помада» выдавливается, если повернуть доньшко упаковки. Ее наносят пальцами или гримерной губкой. Вообще говоря, жидкие основы на воде или масле дают наиболее прозрачный, чистый тон. Кремы в баночках и компактный грим образуют пленку средней плотности. Сухие компакты и помады дают еще более плотное покрытие. Выбирайте тип основы, который лучше всего подходит вам и соответствует вашему типу кожи. Не бойтесь пробовать новые марки с новыми составляющими. Составы кремов постоянно совершенствуются производителями, и случается, что многие женщины, которые из года в год пользовались одной и той же основой, неожиданно открывают для себя, что с новым гримом они выглядят намного лучше.

Подчеркиваем достоинства, скрываем недостатки

Нанесение контуров – это искусство подчеркивать наиболее и затенять наименее интересные черты вашего лица, прибегая к игре света и тени. Если вы уже выбрали цвет основы, подберите к ней пару других оттенков – потемнее и посветлее, той же фирмы и серии. Темный оттенок используется для того, чтобы затушевать то, что вы хотите спрятать. Светлый – чтобы подчеркнуть то, что вы хотите выявить. Вы можете слегка изменить контуры лица, правда, для этого нужно определить его форму. Смысл этой процедуры заключается в том, чтобы уравновесить черты лица. Если лицо слишком приплюснутое или слишком широкое, нанесите более светлый грим по всей длине лица, затемнив лицо сбоку. Если, напротив, вы хотите зрительно укоротить лицо, затемните лоб у линии волос и нижнюю часть подбородка, подчеркнув скулы. Для того чтобы удлинить лицо, надо нанести темный тон перед ушами и положить светлый тон на конце подбородка и в верхней части лба. Для того чтобы заострить линию подбородка и смягчить впечатление от слишком тяжелой шеи, нужно провести полосу светлого тона от уха до уха, прямо под нижней челюстью. Все контуры, которые вы наносите, должны быть едва уловимыми, почти невидимыми. Участки, на которых уже нанесены контуры, покрываются основным тональным кремом или прозрачной пудрой. Можно создать контуры с помощью кисточки и румян, но это очень сложно и требует определенного профессионализма – если вы хотите, чтобы результат получился действительно хорошим. Фотомодели и тележурналисты часто пользуются румянами – это проще, чем нанести

основу, и к тому же придает лицу здоровый цвет. При использовании румян следует избегать красных оттенков, придерживаясь розовых или коричневато-розовых для белой кожи и коричнево-бордовых оттенков для смуглой кожи. Для того чтобы нанести контур, нужно на большой, чистой, пышной кисточке смешать небольшое количество сухих румян и прозрачной пудры. Попробуйте нанести смесь на лоб вдоль линии волос и под подбородком.

Ох уж эти темные круги под глазами!

Я охотно верю, что вы сегодня специально спали целых 10 часов, чтобы выглядеть свежей и отдохнувшей, но... Возможно, вы унаследовали темные круги под глазами от своей бабушки. И тем не менее вам придется что-то с этим делать. Круги становятся особенно заметны при съемке, поскольку софиты (в особенности телевизионные) отбрасывают тени под глазами. Нужно каким-то образом компенсировать это воздействие. Существуют и другие причины появления кругов под глазами: вы устали, вы в напряжении, вы обеспокоены, вы страдаете от разницы во времени после перелета, ваши слова переврали в утренней газете. Сейчас существует множество хороших средств, которые помогут вам убрать круги под глазами. Попробуйте несколько и выберите то, что вам понравится, лучше, если оно будет мягкое и кремообразное. Цвет крема следует подобрать несколько светлее основы. Легкими постукиваниями пальцев крем вбивается в нежную кожу под глазами до тех пор, пока он не становится невидимым. Затем его нужно покрыть прозрачной пудрой и повторить всю процедуру сначала. Если видны тонкие светлые линии, то, возможно, смесь оказалась слишком сухой. Она должна быть мягкой и легко впитываться кожей. Затем нанесите поверх небольшое количество основы макияжа. Если под глазами имеются небольшие припухлости, так называемые «мешки», то на них нужно нанести более темный тон. Для белой кожи на образовавшиеся «канавки» рекомендуется с помощью тонкой кисточки нанести тон слоновой кости, затем размазать, добавив немного основного тона, буквально поставив несколько точек. Для смуглой кожи следует сделать то же самое, подобрав подходящий цвет, который дает наилучший эффект. Проведя несколько экспериментов с учетом этих полезных советов, вы сможете вскоре выработать для себя процедуру, которая позволит вам справиться с кругами под глазами. Кроме всего прочего, тот крем, который вы выбрали для устранения кругов под

прочего, тот крем, который вы выбрали для устранения кругов под глазами, послужит вам и для того, чтобы скрыть иные недостатки кожи, например обесцвеченные участки или возрастные пятна.

Где будем «делать» скулы?

Скулы – это та часть лица, на которую вы меньше всего обращаете внимание. Хотя в то же время они могут стать наиболее привлекательной частью лица, если уделить им некоторое внимание. Скулы «лепят» ваше лицо, придавая ему характерность и значительность. По-моему, если нанести румяна на скулы, это добавит яркости вашей внешности. Для того чтобы подчеркнуть скулы, нужно создать впадины под ними. Для этого на скулы и челюсть нужно нанести один и тот же основной тон, затем пальцем найти мягкую впадину между скулой и челюстью и надавить – как раз напротив верхних задних зубов. Именно в этом месте положите более темный контурный тон и слегка разотрите его в направлении мочки уха, не заходя, впрочем, на кости скулы и челюсти. В том же месте нанесите немного румян. Улыбнитесь и положите румяна на выступающие при этом области щек, также не затрагивая скул. Проведите подобную процедуру несколько раз перед зеркалом, пока не получите тот результат, который вас удовлетворит. Создавая впадины под скулами и подчеркивая челюсть, вы сможете «похудеть» на несколько килограммов. В продаже имеется множество типов румян. Для сухой кожи рекомендуются румяна в виде крема; для жирной хороши сухие; для нормальной кожи подходят румяна любого типа. С возрастом на щеках появляются тонкие морщинки, особенно у глаз и носа, и туда часто забивается пудра. Если у вас уже возникла эта проблема, лучше перейти на использование кремообразных румян. Выбирая цвет румян, избегайте оттенков оранжевого, интенсивно-розового и синевато-красного. Более мягкие оттенки подходят женщинам всех возрастов, а мягкий розовый («цвет увядающей розы») или розовый с коричневатым оттенком прекрасно подходят для светлой кожи. Хороши также мягкие персиковые тона. Для смуглой кожи можно использовать более насыщенные темные оттенки винного или бордового цвета; однако следует избегать синеватых или малиновых оттенков. На смуглой коже превосходно смотрятся румяна с коричневым оттенком.

Акцент на глаза!

Контакт «глаза в глаза» является очень важной составляющей успеха при выступлении перед публикой – у глаз есть свой язык. Следовательно, макияж глаз должен делать их более выразительными и усиливать их блеск, а не подавлять и доминировать. Зритель должен видеть прежде всего ваши глаза, а не грим на них. Для наложения теней и контуров выбирайте естественные цвета – коричневый, серый, бежевый, ни в коем случае не зеленый, ярко-голубой или сливовый. Радужные цвета отражают свет и создают эффект «визуальной вибрации», которая доминирует над вашими глазами. Тени для век должны становиться светлее по мере приближения к бровям. Возможно, вы захотите нанести более темный цвет на складку века, но здесь легко перестараться, и тогда это будет заметно, если вы моргнете. Нужно всегда доводить тени непосредственно до бровей. С помощью кисточки следует растушевать тени в уголках глаз. Избегайте использовать около бровей беловатые тени. После нанесения теней на верхнее веко можно создать контур. Не стоит наносить контур под глазами, ну а если очень хочется, то нужно сделать его едва заметным. Никогда не допускайте темных подтеков. Темные контуры под глазами прибавят вам лет или придадут болезненный вид. Контуры и тени должны быть нанесены таким образом, чтобы нигде не было резких линий. Осмотрите себя критически и убедитесь, что ничто не затемняет цвет ваших глаз и что макияж вам идет. Избегайте использовать для подведения бровей карандаш и никогда не пользуйтесь темными резкими линиями, которые выглядят фальшиво. Вместо этого можно нанести серые или коричневые тени на брови с помощью аппликатора. Начинать нужно с внешнего края, занося тени под волоски бровей сверху вниз. Тогда у вас получится естественный цвет. Несмотря на то что каждый из специалистов по макияжу, каждая книга и журнал придерживаются своих, порой диаметрально противоположных, мнений о том, какие цвета макияжа наилучшим образом соответствуют определенному цвету глаз, не следует пренебрегать некоторыми советами общего порядка. (Отметим, что все рекомендованные далее цвета особенно хорошо смотрятся на телеэкране.) В следующем перечне сначала указан цвет глаз, а затем предлагаемые цвета теней: 1. Карие глаза, светлая кожа – коричневые тона, особенно серо-коричневые и средне-коричневые, а также серо-бежевые и темно-серые. 2. Карие глаза, смуглая кожа – темно-коричневые тона; цвет древесного угла (растушеванный и не слишком темный); лиловые с серым отливом при условии умеренного использования. 3. Голубые и серо-

голубые глаза – приглушенные серо-голубые тени, темно-серые, стальные; цвет голубино-го крыла, серо-бежевые. Никогда не следует использовать ярко-голубой цвет, зеленый или бирюзовый.4. Серые глаза – приглушенные серые цвета на 1–2 тона темнее цвета глаз, серо-голубые. Следует избегать серых тонов более светлых, чем глаза, или того же оттенка; следует избегать ярких цветов.5. Ореховые глаза – средне-коричневые тона, средне-серые, серо-голубые и прочие приглушенно-голубые тона. Избегайте зеленого.6. Зеленые глаза – любые серые оттенки от голубино-го крыла до нежного оттенка древесного угля, дымчатый серо-бежевый, персиково-коричневый. Никогда не применяйте ярко-зеленых теней. Цвет контура для глаз следует выбирать после того, как будет подобран цвет теней. Многим женщинам совершенно не идут черные контуры, но зато им удивительно идут коричневые, темно-серые, темно-синие, нанесенные мягким карандашом. Например, если вы выбрали серо-голубые тени, попробуйте нанести контуры мягким карандашом темно-синего цвета или цвета темного древесного угля. Или, например, если вы выбрали коричневые или бежевые тени, сделайте контур темно-коричневого цвета. Если же вы вообще неловки, или очень торопитесь, или вам в этом смысле «медведь на ухо наступил», лучше вообще не подводите глаза, это просто не стоит затраченных усилий. Есть один прием, которым часто пользуются модели, – темно-синим или синим карандашом провести тонкую линию, как можно ближе к нижним ресницам. Многие женщины вполне способны провести такую линию даже поверх нижних ресниц, практически прямо внутри нижнего века (для этого требуется осторожно надавить пальцами на нижнее веко). Это зрительно расширяет глаза и делает белки еще белее. (Помните, что контуры серого, черного или светлых цветов не дают такого эффекта.) Тушь для ресниц выпускается на основе воды или на масляной основе. Водяная тушь смывается водой, следовательно, размазывается и стекает, если глаза увлажняются. Тушь «водостойкой» формулы снимается с помощью специального крема или жидкостью для удаления макияжа. Однако никакая тушь не выдержит сильного ливня или купания. Все туши рано или поздно осыпаются, и если через несколько часов после нанесения туши вы проведете под глазами чистым платком, то увидите, сколько туши оказалось у вас под глазами. Это самое серьезное возражение против применения туши – она оседает под глазами и старит вас. Один из способов предотвратить осыпание туши заключается в том, чтобы наносить ее на кончики ресниц. Когда верхние веки опускаются и соприкасаются с нижними, тушь будет осыпаться не так сильно и продержится на ресницах значительно дольше. Использование

туши на нижних ресницах – вопрос вашего личного вкуса. Тем не менее многим женщинам, которые красят нижние ресницы, можно было бы посоветовать не делать этого. Это касается тех женщин, которые в течение дня часто трут глаза или у которых легко текут слезы, например вследствие использования контактных линз. К концу дня у таких женщин под глазами появляются темные подтеки. Если вы носите контактные линзы, вам следует также избегать туши с добавками волокон для густоты. Крупные косметические фирмы сейчас производят бесцветные туши. Если у вас возникают проблемы с использованием темной туши, если она сильно осыпается, вы можете попробовать что-нибудь из этой новой продукции. В основном женщины предпочитают черную тушь, но ведь темно-синяя или темно-серая тушь также очень хороша.

Акцент на губы!

Многие женщины регулярно на протяжении нескольких лет пользуются помадами 1–2 цветов и настолько привыкают к своему виду в зеркале или на фотографии, что уже не отваживаются поэкспериментировать с новыми цветами. Для женщины, работающей с людьми, это большая ошибка. Если вы в течение нескольких лет не меняли цвета помады, то может оказаться, что вы пропустили цвет, который вам очень идет и отлично вписывается в выбранный вами имидж. Основное правило одно – избегайте ярко-красной помады. Если вы используете такой цвет, люди видят вашу помаду раньше, чем ваши глаза, и раньше, чем слышат ваши слова. Если вы предпочитаете более темные цвета, в продаже имеется огромный выбор не столь ярких оттенков. Цвет вашей помады должен в некоторой степени соответствовать оттенку губ и не должен заметно меняться в зависимости от цвета одежды. Не стоит выбирать лиловатую помаду для лилового платья, красную – для красного или оранжевую – для оранжевого. Если вы нашли для себя пару хороших, мягких, выигранных цветов, то придерживайтесь их. Они вполне подойдут к большинству нарядов. Женщинам с белой кожей можно порекомендовать весьма широкий выбор цветов губной помады: коричневатый цвет увядающей розы, нейтральный коричневато-розовый, не слишком яркие розовые оттенки, средне-красные с добавлением коричневого... то есть любые оттенки, соответствующие цвету ваших губ. Для женщин со смуглой кожей рекомендуются более глубокие оттенки тех же цветов, что и для светлокожих, однако в любом случае не стоит слишком подчеркивать рот. Следует помнить о том, что люди должны

слишком подчеркивать рот. Следует помнить о том, что люди должны сначала видеть ваши глаза, а потом уже губы. Попробуйте приглушенно-красные тона (не слишком яркие), красные с добавлением коричневого, более темные коричневые тона, бордо или винно-красный, но без малейшей примеси синего или лилового. Всем без исключения женщинам независимо от цвета кожи следует избегать кораллового, оранжевого, белорозового и красно-фиолетового цвета помады. Многие женщины по привычке обводят губы карандашом перед нанесением помады. Если вы делаете это, следите за тем, чтобы след карандаша не был виден. Если он заметен невооруженным глазом, то тем более будет виден перед телекамерой или на фотографии. Использование карандаша для губ требует умения. Не стоит рисковать, если вы не являетесь специалистом по макияжу. Да, конечно, использование карандаша для губ делает линию губ более ровной. Для того чтобы сделать слишком полные губы более тонкими, нужно проводить контур внутри линии губ. Если требуется сделать губы более полными, то контур проводится снаружи. Аналогично, для того чтобы изменить форму губ, можно обводить более тонкие участки снаружи, а более полные – внутри естественной линии. Многие женщины находят, что хорошо под губную помаду нанести тональный крем. Действительно, это помогает скорректировать небольшие неровности линии губ или скрыть мелкие обесцвеченные участки. Можно также припудрить губы. Пудра способствует тому, чтобы помада держалась дольше. Следует избегать слишком яркого блеска для губ независимо от того, используется ли он сам по себе или вместе с помадой. Как и слишком яркая помада, такой блеск будет отвлекать внимание от глаз и слишком привлекать внимание ко рту. Тем не менее в продаже имеются некоторые виды блеска для губ, которые не слишком сильно блестят, а просто хорошо смягчают губы и дают приятный, неяркий отсвет. У женщин более старшего возраста с тонкими морщинками в форме веера вокруг губ, помада может просачиваться по этим морщинкам и расползаться вокруг рта. Если у вас возникла такая проблема, наносите под помаду большее количество тонального крема или пудры и избегайте темных и ярких цветов помады. Лучше всего в таких случаях использовать розовато-коричневые тона.

Make up для мужчин

Не пугайтесь, братья. Я считаю, что нам с вами в повседневной жизни

макияж НЕ НУЖЕН!!! Но бывают такие ситуации, когда мы вынуждены «отдаться на растерзание» гримерам... например, вы выступаете на телевидение, требуется профессиональное фото, грядут съемки клипа... О том, что делать в таком случае, я расскажу далее.

Теле– и фото-make up

Если вам предстоит первый визит на телевидение, то, вы естественно, весьма озабочены тем, как будете выглядеть. Возможно, вы уже «засветились» на телеэкране: на улице репортер неожиданно приставлял к вашему лицу микрофон. Естественно, в подобной ситуации вы вряд ли могли что-то сделать с растрепанными волосами или блестящим носом. Но теперь вы собираетесь выступить перед камерой в других условиях, когда ваш внешний вид находится под вашим контролем. Возможно, вы будете произносить речь, которую будут транслировать по телевидению. Возможно, это будет местное или общенациональное ток-шоу; возможно, вы вступили в предвыборную игру, и телекамеры уже начали повсюду следовать за вами. Может быть, вы и раньше уже неоднократно бывали на телестудии, но сейчас вас беспокоит, что вы постарели, облысели или то, что камера честно зафиксировала ваш лишний вес, выдаваемый двойным подбородком. При выступлении на телевидении грим совершенно необходим. Это относится как к женщинам, так и к мужчинам, независимо от того, будете ли вы гримироваться самостоятельно или воспользуетесь услугами гримера.

Как нас «преображают» софиты

Макияж на телевидении предназначен для того, чтобы компенсировать воздействие яркого верхнего света и увеличивающей камеры. Оба этих фактора вместе способны состарить вас лет на десять и добавить вам почти столько же килограммов лишнего веса. Софиты смонтированы высоко под потолком студии. Одна из проблем заключается в том, что они отбрасывают резкие тени на лицо, а чувствительная оптика камер показывает, как они ложатся под глазами и в естественных морщинках на лице. Грим позволяет справиться с этими проблемами и дает вам

возможность выглядеть наиболее естественно. У телекамер – «глаз-алмаз». Современная оптика достаточно мощная и видит намного больше, чем невооруженный глаз человека. При переходе на крупный план камера сохраняет резкость в отличие от человеческого глаза. Приближаясь, камера продолжает увеличивать мелкие детали, которые недоступны невооруженному глазу. Что с нами «делают» телекамеры? 1. Усиливают градации цвета. 2. Подчеркивают щетину (даже если вы только что побрились, она будет заметна в виде более темных пятен), а также веснушки, круги под глазами, шрамы, бородавки, родинки, любые неровности кожи. Небольшая впадинка на лице может превратиться в черную дыру. 3. Превращает крохотные капельки пота на лице в обильную «росу». 4. Естественная смазка кожи придает носу, лбу и подбородку жирный блеск. 5. Лысые головы сияют, как сигнальные фонари. 6. Мельчайшие следы лака для волос, попавшие на лицо, будут выглядеть как целлофан. 7. Блеск укрупняет и утяжеляет лицо. 8. От яркого освещения лицо кажется полнее, поскольку отражает свет как при ярком солнце. 9. Розовый или красноватый оттенок кожи на телеэкране будет выглядеть еще краснее. И это только то, что происходит с вашим лицом! Представляете, насколько странно может выглядеть ваша одежда...

Если вы решили гримироваться самостоятельно

Вам, красавицы! только дополнительных замечаний. Вот четыре основных правила: 1. Старайтесь выглядеть естественно, не переусердствуйте. Недоговоренность лучше преувеличения. 2. Избегайте ярких цветов, которые телекамера сделает еще ярче. Это особенно касается ярко-голубых или зеленых теней для глаз и ярко-красной, оранжевой или пунцовой помады. 3. Обратите самое пристальное внимание на тени под глазами. 4. Используйте пудру для устранения блеска, особенно на лбу и на носу. Грим должен быть нежным. Если у вас светлая кожа, выбирайте основу чуть более темного оттенка, чем ваш естественный цвет. У смуглянок основа должна быть близка к ее естественному цвету. Подчеркните скулы с помощью румян. Создайте контур под подбородком, тогда тень, которую под светом софитов отбрасывает челюсть, станет вашим преимуществом, а не недостатком. Темные круги под глазами можно устранить, если довести тональный крем до нижних век. Откажитесь от ярких теней для глаз. Чтобы кожа не лоснилась,

пользуйтесь прозрачной пудрой, устраняющей жирный блеск. Перед визитом на телевидение отложите в сторону увлажняющий крем. От этого на лице появляется такой блеск, как если бы кожа была очень жирной. Несколько слов по поводу губной помады. Как уже было сказано ранее, никогда не пользуйтесь на телевидении ярко-красной помадой. Следует использовать помаду, которая соответствует цвету ваших губ и языка. Ни в коем случае не наносите на губы яркий блеск, который отражает свет и дает блики в камеру. От этого рот может показаться неестественно большим, и внимание зрителей будет неоправданно привлекаться к движению ваших губ. Не следует обводить губы более темным, чем помада, карандашом. Это выглядит неестественно и очень заметно при крупных планах. Если вам нужно сделать тонкие губы полнее, вы можете обвести их карандашом того же цвета, что и помада. Если вы нашли для себя удачный макияж, придерживайтесь его, не отвлекаясь на новшества торговли, рекламирующей остромодный макияж. Оставьте это для продавцов косметических отделов и для манекенщиц.

И вам, красавцы!

Цель применения грима для мужчин – дать им возможность выглядеть на экране телевизора так же, как в жизни... и даже немного лучше. Как уже было сказано, необходимо компенсировать искажения от света софитов и увеличивающей оптики камеры. Камеры видят мелкие детали – волоски, щетину, пятна, вены, красный нос и прочее, на что вы обычно не обращаете внимания. Пару десятков лет назад мужчины были настолько мало озабочены своим внешним видом на телеэкране, что лишь немногие выражали желание гримироваться. Большинство мужчин, которые более или менее регулярно выступали на телевидении, позволяли гримеру телестудии поработать над собой, но никогда не делали этого сами, если гримера не было. Теперь все изменилось. Мужчины-профессионалы узнали то, что давно было известно артистам, певцам, телеведущим: даже легкий грим творит на телевидении чудеса. А политики поняли, что их внешность может самым nepocтижимым образом способствовать приобретению или потере для них голосов избирателей. Телевизионный грим в основном должен обеспечить следующее: 1. Убрать темные круги под глазами. Для этого нужно нанести под глаза немного тонального крема чуть светлее естественного тона вашей кожи. Для этого используется либо обычный

тональный крем, либо специальный крем для кожи под глазами. Если вы выбрали именно его, отдайте предпочтение тому, что выпускается в баночке (он достаточно мягкий и кремообразный), а не в тубиках, как от губной помады (он может оказаться слишком твердым и воскообразным). Нанесите тональный крем легкими движениями руки и хорошенько размажьте его, чтобы он был незаметен.

2. Необходимо скрывать щетину (на верхней губе и там, где растет борода), даже если вы только что побрились. Свет софитов пробивает пару слоев кожи, и щетина становится видна даже после бритья. Чтобы скрыть ее, лучше всего подходит тональный крем, специально разработанный для телевидения, который можно купить в театральных магазинах крупных городов (где продаются костюмы и все необходимое для сцены). В телефонных справочниках такие магазины обычно указаны. Если там, где вы живете, нет таких магазинов, попробуйте воспользоваться обычным тональным кремом, выпускаемым в компактной упаковке. Важный совет: за такими покупками нужно идти вместе с женщиной, а не то вы случайно купите сухой компакт, который нужно разводить водой, – он выпускается в похожей упаковке. Нужно выбрать цвет, соответствующий цвету вашей кожи или на тон темнее. Не пытайтесь придать себе искусственно-загорелый вид с помощью слишком темного тонального крема. Крем наносится чистой косметической губкой, причем плотно вбивается в поры кожи. Необходимо хорошо растушевать грим, чтобы он не был заметен.

3. Устраните блеск. Используйте прозрачную, впитывающую жир пудру, чтобы скрыть блеск на носу и на лбу. Если вы лысеете, то стоит напудрить голову – не смущайтесь, хороший результат очевиден. Цвет пудры должен быть близок к естественному цвету вашей кожи. Прозрачные пудры не изменяют цвет вашей кожи, пусть вас не смущает то обстоятельство, что в компактной массе они выглядят несколько светлее, чем на лице.

4. Боритесь с потом. Если вы потеете под ярким освещением, попробуйте воспользоваться лосьоном для бритья на спиртовой основе. Можно просто перед съемкой промокнуть лицо платком.

5. Пригладите волосы, если нужно. Проверьте, не торчат ли вихры. Если да, то побрызгайте лаком для волос на пальцы и уложите волосы как следует. Следите за тем, чтобы лак для волос не попал на лицо – лак блестит и будет отражать свет прямо в камеру.

6. Если у вас есть домашнее животное, маленький ребенок или появилась перхоть, то перед выходом почистите лацканы и плечи пиджака щеткой.

если вы решили довериться специалисту

Многие телевизионные бюро и компании, а также местные телестудии имеют в своем штате художника-гримера. Если вы сомневаетесь в себе, попросите продюсера записать вас в качестве гостя программы на прием к гримеру. Хороший гример не может сотворить чудо, но иногда кажется, что именно этим он и занимается. Если человек с темной щетиной и кругами под глазами, только что сошедший с трапа самолета, проведет с гримером хотя бы несколько минут, то разница между нервным, готовым броситься на людей субъектом и достойным руководителем сразу бросится в глаза. Женщина с блестящими серьгами, зелеными тенями, красной помадой и желтым шарфом вокруг шеи изменит свою внешность особы, от которой так и ждешь: «Слышь, милоч», на внешность леди: «Послушайте, мне есть что сказать», если художник-гример просто уберет с нее лишнее. Многих людей гример сделает просто похожими на себя, но в профессионально обработанном, так сказать, улучшенном варианте. Сделает это просто за счет того, что хорошо знает, как компенсировать эффекты софитов и камер. Он знает особенности, ограничения и характеристики каждой отдельной студии. Он знает, насколько хорош каждый осветитель, знает, какие странные результаты получаются при ярком освещении некоторых оттенков (обычно, белого, желтого, зеленого и красного), какие цвета вибрируют перед камерой, что режиссер хочет от гостей студии в плане их внешнего вида (многие режиссеры переживают из-за блестящих носов, спутанных волос или яркой бижутерии). Кроме того, знает, как цвет фона и декораций будет взаимодействовать с цветами лица и одежды. Гример не использует технику макияжа, принятую в мире высокой моды. Но он сделает так, что вы будете выглядеть намного лучше, чем выглядели бы, если бы он вами не занимался. Собственно говоря, гример сделает для вас примерно то же, что вы могли бы сделать сами, но только намного быстрее и лучше. Он спрячет круги под глазами, нанесет тональный крем на лицо, скроет щетину под более светлым тоном, замажет пятна – то есть сделает вашу кожу более ровной там, где это нужно. Затем подчеркнет линию скул, возможно, усилит контур подбородка. С помощью пудры уберет лишний блеск. Женщинам подкрасит глаза, нанесет румяна на щеки и завершит всю процедуру несколькими мазками губной помады. При необходимости уложит ваши волосы.

С какой прической идти на эфир?

Вам, прекрасная половина человечества!

Прическа играет важную роль в вашем внешнем облике. Волосы должны достойным образом обрамлять лицо. Они не должны доминировать в вашем облике, затенять привлекательные черты или привлекать к себе незаслуженное внимание. Прическа должна придавать голове форму, создавая мягкий, естественный, привлекательный фон для черт лица. Учитывайте свои достоинства и недостатки, оцените, какие у вас глаза, брови, скулы, линия подбородка и длина шеи. Идеальная прическа должна создаваться в соответствии с вашими индивидуальными чертами. Многим женщинам к лицу доходящие почти до плеч волосы, частично закрывающие уши. Волосы не должны падать на глаза. Для сохранения контакта «глаза в глаза» необходимо оставлять расстояние между волосами и глазами чуть больше сантиметра с учетом теней, бросаемых освещением. Волосы должны плавно огибать щеки и подбородок. Большая копна неуправляемых волос делает внешность неконтролируемой, отделяет ее от вашей личности. Избегайте сложных причесок, нуждающихся в фиксаторах. Обычно в таких случаях волосы выглядят как колючая проволока. Каждый может назвать хотя бы одну знакомую ему даму, обычно лет за пятьдесят, которая в течение десятка лет появляясь на людях, ни разу не позволила пошевелиться хотя бы волоску в своей прическе. Не делайте также легко деформируемых, трудно восстанавливаемых причесок, которые распадаются при малейшем ветерке. Прическа, требующая постоянной бдительности, невыгодно привлекает внимание. Откидывание волос от глаз, переключивание прядей и прочая суэта – все это отвлекающие жесты. Сделайте простую, легко восстанавливаемую стрижку, причем желательно, чтобы волосы при этом можно было мыть каждый день и чтобы создание прически не занимало много времени – это будет разумным решением. Найдя однажды привлекательный стиль, придерживайтесь его – по крайней мере в течение нескольких лет. Нет нужды менять прическу перед каждым публичным выступлением. Подыщите надежного парикмахера, который делал бы с вашими волосами то, что вам нравится. Если это возможно, избегайте ненатурального цвета волос, так как скрыть ненатуральность практически невозможно. Рано или поздно, корни волос становятся заметными и требуют новой окраски. Телекамеры усиливают дисбаланс цветов между темными корнями и

оосцвеченными концами. К тому же химические красители повреждают волосы, расщепляют их концы. Камеры нередко искажают цвет – они могут превратить «ненатуральных блондинок» в женщин с волосами медного оттенка или даже ярко-рыжих. Хотите верьте, хотите нет, но естественный цвет волос – самый подходящий для вас (даже когда вы седеете). Кстати, не забывайте, оптимальный цвет перед камерой – именно сероватый цвет металла. Чем старше вы становитесь, тем менее естественно выглядят волосы, выкрашенные в черный цвет. Их цвет слишком одинаков по всей поверхности головы, тогда как цвет естественных волос обычно имеет много оттенков.

Вам, сильная половина!

Ваши волосы – ваше сугубо личное дело. Вы сами должны чувствовать, какой стиль идет вам более всего. Чтобы подчеркнуть особенности вашего лица, от вас только требуется содержать волосы опрятными, хорошо подстриженными и уложенными. Хорошо смотрятся волосы, которые сзади чуть опускаются на воротник. Относитесь к волосам как к естественному фону, как к «рамке» лица. При трансляции по телевидению уши выглядят отнюдь не самой привлекательной частью головы, поэтому обычно лучше прикрывать их верхнюю часть волосами. Уши расширяют лицо, они краснеют, когда вы напрягаетесь, на них часто остаются следы от фиксатора для волос. Хороший фотограф не станет снимать голову анфас, он, скорее всего, попросит вас повернуться так, чтобы на фотографии было видно только одно ухо. Если вы всегда носите короткие волосы, попробуйте, глядя на себя в зеркало, прикрыть верх ушей пальцами. Вы сразу почувствуете разницу. Даже если вы очень сильно тяготеете к коротким волосам, все-таки не стригитесь прямо перед публичным выступлением. Оставьте волосы перед ушами, даже если у вас баки. Седина в волосах выглядит очень изысканно. Сединой природа смягчает вашу внешность. Поверьте, крашенные темные волосы в сочетании с немолодой кожей отнюдь не украсят вас. Некоторые бороды смотрятся неплохо, но за ними нужно тщательно ухаживать. Уместная борода может зрительно сузить массивный подбородок или скрыть непропорционально маленький. Однако не следует отпускать слишком длинную бороду. Неровные волосы на щеках и верхней губе отвлекают внимание от выражения вашего лица. Если вы носите усы, то впечатление, которое вы производите, во многом зависит от их формы и степени ухоженности. Для

подстригания усов используйте специальные тупоконечные ножницы. Губы не должны быть спрятаны, так как многие люди бессознательно «читают» по губам и им нужно видеть, как вы говорите. Уныло висящие усы создают негативный образ. Ограничьте усы пределами естественной линии рта и по возможности пытайтесь верхние волосы усов сделать длиннее нижних. Если вы лысете или уже облысели, воспринимайте это с достоинством. Право, вы не одиноки. Отнеситесь к этому, как к вашей личной особенности. Однако существует несколько способов уменьшить лысину. К примеру, вы можете слегка вскидывать голову, чтобы показывать в основном лицо, а не лысину. Ну и очевидно, что, когда вы наклоняетесь, происходит обратное. Вам следует сохранять прямую осанку и держать подбородок приподнятым. Можете поэкспериментировать перед зеркалом ванной комнаты, направив свет прямо себе в лицо. Нанесите немного пудры на лоб, чтобы приглушить отражение падающего света. Прозрачная пудра невидима, однако она значительно уменьшает блеск головы. Если вы лысете, зрительно увеличьте прическу, насколько это возможно. Носите длинные баки, слегка закрывающие уши. Сзади опустите волосы до воротника – особенно если они вьются, если это устраивает вас и если так вам удобно. Остальные волосы при стрижке также оставляйте несколько более длинными, чем вы носили до облысения. Никогда не пытайтесь зачесывать волосы назад, поперек или вперед лысины. Зачесанная таким образом прядь редко остается на месте, требуя постоянного внимания. Подобная неумелая попытка скрыть лысину никого не обманет, она просто выявит ваше тщеславное и суетное отношение к своей внешности. Отпускать очень длинные волосы также не следует, потому что это разрушает симметрию лица. Никогда не прыскайте фиксатором прямо на кожу. Фиксатор содержит лак и закупоривает поры кожи, после этого к ней не пристанет никакая пудра и никакой макияж. Он также сильно блестит под солнечным светом и под искусственным светом софитов. Чтобы заставить слушаться упрямые волосинки, прысните фиксатором на пальцы и слегка пригладьте ими волосы. Предохраняйте лысину от загара, насколько это возможно. Загорелая голова отвлекает внимание от лица. Используйте кремы от загара, причем лучше брать кремы, ослабляющие воздействие солнца не менее чем в 15 раз. Когда катаетесь на лодке или в открытом автомобиле, когда играете в гольф или занимаетесь чем-то подобным – надевайте шляпу. А как по поводу искушения использовать накладки из волос? К сожалению, они очень часто довольно заметны. К тому же факт ношения накладных волос трудно удержать в секрете, особенно при достижении определенного положения в

обществе. В один прекрасный день это все равно вскроется, и потом пресса и публика еще долго будут вспоминать, как вы носили накладные волосы. Однако некоторые накладки из волос бывают очень удачны, особенно если изготовлены квалифицированным специалистом и сделаны из натуральных волос. Такая накладка настолько прочно держится на вашей голове, что вы можете даже принимать в ней душ. По мере роста оставшихся волос следует обновлять прическу, стараясь поддерживать ее неизменной. Быть лысым – отнюдь не отталкивающая особенность. Тем, кто вы есть, вас делают ваши дарования, ваш профессионализм и ваша индивидуальность, а не наличие или отсутствие волос на голове. Никогда не приходите на деловое совещание, встречу с клиентами или на публичное выступление с перхотью на плечах пиджака. Всем окружающим вас машинально захочется стряхнуть ее, раз вы сами этого не сделали. Если вы знаете, что у вас есть проблемы с перхотью, просто непростительно ничего не предпринимать, особенно если планируется появление перед публикой. В наши дни в магазинах продается множество шампуней, весьма эффективно борющихся с перхотью. Если шампуни не помогают, проконсультируйтесь у врача-специалиста. Если перхоть преследует вас всю жизнь, мойте голову каждый день таким шампунем. Не пользуйтесь чужими расческами и щетками. На телевидении перхоть выглядит как кристаллы сверкающего сахарного песка. Обычно студийные гримеры заблаговременно убирают перхоть, но не стоит рассчитывать на это. Воспринимайте борьбу с перхотью как святую обязанность общественного деятеля.

То, о чем я еще не рассказал...

Руки

Эта глава в большей степени касается женщин. Хотя, забирая супругу из салонов красоты, я заметил, что все больше и больше мужчин пользуются услугами маникюров. Я пока не дошел до такой степени «просветления», поэтому ограничиваюсь аккуратной «стрижкой» ногтей, и если уж руки сильно обветрились и загрибели, прибегаю к помощи жирных кремов, которые мне выдает супруга. Но женщины – дело другое! Ваши руки, барышни, очень бросаются в глаза на экране телевизора, да и не только на

экране, поэтому следует хорошенько о них заботиться. Защищайте тыльные стороны ладоней от темных пятен, в частности прибегайте к помощи средств от загара. Любые уже появившиеся пятна легко скрываются макияжем. Чтобы пальцы выглядели длиннее, нужно немного сузить ногти к концам и использовать розовые лаки или лаки цвета кожи. Эти цвета не только хорошо смотрятся со всеми вариантами одежды: если такой лак и обдерется, это будет не так заметно. Длинные красные ногти зрительно укорачивают пальцы и привлекают к себе слишком много внимания. Длинные накладные ногти создают впечатление излишней озабоченности своей внешностью. Многие деловые женщины не сомневаются, что стоит потратить время и деньги на профессиональную маникюршу и посещать ее несколько раз в месяц, особенно если им приходится постоянно разъезжать. Если вы никогда не делали себе маникюр, попробуйте, чтобы проверить, подходит вам это или нет. Ногти, отлично выглядящие без всяких усилий с вашей стороны, могут повышать вашу уверенность в себе всякий раз, когда вы смотрите на свои руки. Попросите маникюршу использовать натуральные розоватые цвета лака, рекомендованные выше, и не пренебрегать дополнительным слоем. Не стоит поддаваться на уговоры и сделать ногти двуцветными, слишком темными, слишком светлыми или выглядящими слишком «повечернему». Если вы одна из тех, кто грызет ногти и обкусывает заусеницы, настало время покончить с этой привычкой. Если вы сделаете профессиональный маникюр, у вас будет меньше соблазна портить ногти, за которые вы столько заплатили и которые так хорошо выглядят. Жесты рук должны быть эффектными, впечатляющими, но в то же время не должны чрезмерно отвлекать внимание от лица.

В очках или без?

Очки – это жизненно важная составляющая часть вашей внешности, так как от них зависит контакт «глаза в глаза». Важно, чтобы люди могли видеть ваши глаза даже через очки. Барьер между зрителями и вашими глазами должен быть сведен до минимума, очки не должны привлекать к себе внимания. Если, посмотрев на себя в зеркало, вы видите сначала очки, а потом уже глаза, с этим надо что-то делать. Подыщите не слишком массивную, не слишком блестящую оправу. Предпочтительнее простой дизайн оправы, не затемняющий бровей и не искажающий выражение

лица. Очки, которые доходят до кончика носа, слишком велики для вашего лица, они имеют тенденцию перекашивать скулы. Избегайте также очков, оправы которых опускается слишком низко под глаза. Другими словами, очки не должны доминировать на лице. Недопустимы золотистые, серебристые и другие блестящие оправы, оправы из черного пластика или из материала какого-нибудь экзотического цвета. Хорошая идея – подобрать цвет оправы под цвет волос. Или попробуйте очки, вообще не имеющие оправы на нижней части линз. Подбирая оправу, примите во внимание форму вашего лица, форму скул, рисунок бровей и наличие растительности на вашем лице. Очки сделают ваше лицо зрительно более узким, они сглаживают острые углы. Так называемые очки «Бен Франклин» или «бабушкины» нежелательны на публике, так как слишком отражают свет и чересчур далеко сидят на носу. Очки должны прилегать к лицу достаточно плотно, чтобы вам не пришлось постоянно поправлять их – такой жест может отвлекать. Если вам нужны очки только для чтения, будет неплохо смотреться, если вы, обращаясь к своим пометкам, наденете их, а потом, закончив читать, – снимите. Особенно важно, когда вы появляетесь на телевидении, чтобы оправы ваших очков не блестела, так как это мешает контакту глаз с камерой. Очки отражают свет софитов, блестящая оправы будет сверкать при каждом повороте головы. Если вы обнаружили, что ваши очки создают проблемы перед камерой, специально подберите новую пару для телевидения. А до того, как сделаете это, можете бороться с блеском, накладывая тональный крем или пудру на оправу. С той же целью можно расположить очки под углом, так, чтобы их низ был ближе к щекам, чем верх. Вам может показаться, что вы выглядите немного странно, но в действительности при этом лишь приподнимаются дужки над ушами, что совсем не заметно в камере. Другой вариант – попросить оптику послать линзы в лабораторию, чтобы их там покрыли специальным составом, исключая блеск перед камерой. Никогда не носите на телевидении очки с тонирующим покрытием, затемняющим глаза, так как такие очки при освещении изменяют цвет и делают невозможным контакт «глаза в глаза». Не исключено, что они сделают вас похожим на подозрительного типа, которому есть что скрывать. Очки с желтым, коричневым или розовым покрытием выглядят особенно плохо в камере. Контактные линзы являются идеальным решением, если вы не испытываете дискомфорта при их ношении. Они совершенно незаметны, относительно недороги и удобны в обращении.

Часть V

Голос – часть вашего имиджа

Мой любимый поэт Владимир Маяковский написал когда-то такие строки: «Я сошью себе штаны из бархата голоса моего...» Голос – не такая уж эфемерная субстанция, как вам кажется. Голос – это тоже наша своеобразная «одежда». Мы узнаем голоса актеров «старой» школы: ни с кем не спутаем голоса Юрия Яковлева, Иннокентия Смоктуновского, Ефима Копеляна и других не менее великих актеров. Да, многих из них уже нет в живых, но живы их образы, их голоса... К сожалению, голоса актеров более молодых поколений я не различаю, увы... Ваш голос важен так же, как ваша внешность, манеры, текст вашего выступления. Это тот инструмент, с помощью которого вы донесете свое сообщение до аудитории. Взаимопонимание между вами и вашей аудиторией зависит от ваших голосовых и речевых данных. Голос может привлечь слушателей на вашу сторону, убедить их в чем-то, завоевать их симпатии и доверие. Вы можете расшевелить людей или усыпить их, очаровать или оттолкнуть. Человеческий голос – могущественный инструмент. Всегда следует помнить о том, что ваши слушатели ожидают – и вполне заслуживают – услышать приятный голос. Мы живем в век спутниковой связи, когда голоса транслируются по всей стране и даже по всему миру. Каждого человека могут «катапультировать» в эфир, его голос услышат миллионы. Руководитель или специалист, участвующий в телеконференции, передаваемой по спутниковой связи, посылает свой голос в бесконечность. Неприятный голос может оказаться ахиллесовой пятой вашего имиджа, перечеркнув все ваши достоинства. Представьте себе могучего атлета с писклявым, тонким голосом или пре успевающего финансиста с гнусавым прононсом. Вспомните, как раздражает голос коммивояжера при разговоре по телефону или через дверь, когда вас отрывают от обеда и, ноя, буквально умоляют сделать покупку. Такие люди могли бы добиться большего, если бы улучшили свой голос. Иначе говоря, ваш голос должен содействовать вашей карьере, а не портить ее. Кроме того, сознание того, у вас хороший голос, придаст вам уверенности и даст возможность легко раскрывать перед собой

двери. Многие западные компании не жалеют денег на то, чтобы посылать своих сотрудников на семинары или частные курсы по постановке голоса. Эти компании хотят, чтобы их руководители, торговые представители, сотрудники, ответственные за внешние связи, были хорошими ораторами. Для этого необходимы правильное произношение, четкая артикуляция, хорошая постановка голоса. Руководители должны легко находить контакт с разными людьми и уметь говорить в разных ситуациях – от деловых завтраков до презентаций и лекций. Кроме того, клиенты и покупатели охотно слушают – и не отключаются, – если докладчик имеет приятный голос. Это качество может иметь важное значение для достижения финансового или делового успеха, равно как и для поддержания определенного имиджа. Неважно, какой голос у вас от рождения. Благодаря практике вы сможете приобрести такой голос, которого по справедливости заслуживают ваше профессиональное мастерство и ваша яркая индивидуальность. Вы можете избавиться от иностранного или местного акцента, если будете строго следить за правильностью произношения. Вы можете научиться четко артикулировать и правильно произносить звуки, развить резонансные колебания в груди и научиться говорить так, чтобы вас слышали в самом последнем ряду аудитории без малейшего напряжения с вашей стороны. Наконец, вы можете научиться не бубнить, как пономарь, а превратиться в красноречивого, искусного оратора.

Какой у вас голос?

«Проблемная» речь

Вот список некоторых симптомов того, что ваша речь далека от совершенства и вам следует заняться ею: 1. Слушатели часто просят вас повторить только что сказанные вами слова. 2. Люди замечают у вас идиосинкразию к публичным выступлениям. 3. У вас заметный акцент. 4. В микрофоне звук «п» у вас звучит глухо, неприятно и искусственно. 5. У вас устает горло после десятиминутного разговора. 6. У ваших слушателей через некоторое время начинает блуждать взгляд, поскольку вы говорите монотонно. 7. Вы теряете контроль над голосом в конце длинного предложения. 8. Вам приходится объяснять слушателям, что вы являетесь

руководителем (или занимаете иную высокую должность), потому что по вашей речи этого не скажешь.9. У вас солидная внешность, но голос звучит слишком молодо.10. Люди обращают внимание на то, что вы часто, возможно бессознательно, повторяете словечки или фразы, вроде «гм», «ну», «так», «знаете ли» или «угу».11. Вы имеете привычку вздыхать, всасывать внутреннюю часть щеки, щелкать языком или иным образом надоедать слушателям.12. Вам не нравится собственный голос и никогда не нравился.

Хороший голос

Ниже приводятся некоторые характеристики хорошего голоса. Прочитайте этот список, подумайте о своем голосе и о том, каким бы вы хотели обладать, но не обладаете. Итак, хороший голос:1) приятный;2) вибрирующий;3) спокойный;4) хорошо модулированный;5) низкого тембра;6) доверительный;7) управляемый;8) теплый;9) мелодичный;10) забл интонацией;15) выразительный;16) естественный;17) богатый;18) наполнен

Плохой (увы) голос

А вот список наиболее распространенных определений неприятного или плохого голоса. Прочитайте этот список и подумайте о своем голосе, выделяя те неприятные его свойства, от которых вы хотели бы избавиться:1) гнусавый;2) резкий или скрипучий;3) хриплый;4) дрожащий;5) высокий, пронзительный;6) плаксивый;7) с одышкой;8) робкий;9) отрывистый;10) слишком громкий;11) слишком тихий;12) бесцветный;13) помпезный;14) саркастический;15) неуверенный;

Важные составляющие голоса

Важные составляющие

Резонанс

Красивый голос должен быть резонирующим, вибрирующим. Резонанс – это результат вибрации воздуха в голосовых полостях, то есть в синусах, носоглотке, гортани и грудной клетке. Для резонанса требуется правильное глубокое дыхание. Представьте, что ваши голосовые связки – это струны музыкального инструмента, а воздух в вашей груди – это элемент, обеспечивающий необходимый резонанс. Если вы правильно вдыхаете воздух, то вы даете голосовым связкам оптимальное количество того, что они должны колебать. Ребенок с высоким голосом приводит в движение очень малый объем воздуха. Баритон с грудной клеткой размером с бочку колеблет большой объем воздуха. Как уже было сказано, для обычного разговора вам вполне достаточно поверхностного дыхания. Но если вы произносите большую речь или ведете длительную презентацию, вам нужно усилить свой голос большим количеством воздуха. Вы можете сделать свой голос ниже, если будете наполнять легкие до глубины диафрагмы и освобождать гортань для создания большей вибрации и резонанса. Если вы вполне спокойны, то у вас отсутствует напряжение, которое может мешать правильной артикуляции. Как вы думаете, откуда исходит резонанс, когда вы говорите? Может быть, из носовой полости, как у телефонистки с пронзительным голосом в исполнении Лили Томлин? Или из глубины горла и груди? Чтобы узнать это, положите три пальца на переносицу, а ладонь другой руки – на грудь. Скажите что-нибудь, например: «Здравствуйте, дорогие мои!» Вы чувствуете вибрацию в области носа или в области груди? Теперь положите одну руку на горло, а другую – под нижнюю челюсть. Скажите что-нибудь и попытайтесь понять, есть ли резонанс в задней части глотки. Затем протяните «а-а-а-а-а» и определите, есть ли вибрация в груди. В русском и английском языках есть звуки, которые произносятся несколько гнусаво и могут проходить через нос: «м» и «н». Если вы скажете: «Много шума из ничего», то услышите назальный резонанс. Все прочие звуки не должны проходить через нос. Если вы говорите: «Как я рад! Бог мой!», то здесь назальных звуков нет и вы не должны чувствовать вибрацию в носу. Есть еще один способ проверить наличие резонанса в груди. Прижмите кончики пальцев к груди и громко произнесите: «мум-м мум-м мум-м». При этом вы должны чувствовать вибрацию. Резонанс дает вашему голосу силу и уверенность. Когда вы входите в людное помещение, то ваш резонирующий голос будет хорошо слышен, несмотря на шум. Если в комнате шумно, говорите тише, а не громче. Вы сразу поймете, что люди прекрасно слышат то, что вы говорите.

прекрасно слышат то, что вы говорите.

Голосовые параметры

Высота тона Высота тона характеризует высоту произносимых вами звуков и зависит от частотной вибрации вашей гортани. Для высокого голоса характерна высокая частота вибрации; для низкого – низкая. Сравните звук верхней струны скрипки со звуком нижней струны виолончели. Голос человека имеет верхний и нижний регистры, которые пересекаются в середине диапазона. Для того чтобы ваш голос не звучал монотонно, он должен охватывать по крайней мере октаву: четыре ноты выше середины и четыре ноты ниже. Некоторые красноречивые ораторы охватывают голосом две и даже три октавы в своем диапазоне (это необходимое требование для искусного актера – исполнителя ролей в шекспировских пьесах). Высокий голос, как правило, неприятен для слуха. Он также с трудом поддается записи без искажения. Низкие голоса приятны для слуха. Чем ниже вам удастся «расположить» свой голос, тем больше шансов, что он не будет искажен усилительными приборами (тем не менее не стоит искусственно изменять свой голос до ненатурально низкого). Вы можете сделать излагаемый вами материал более интересным, понятным и выразительным за счет изменений высоты голоса. Вы можете сознательно снизить высоту своего голоса на целую октаву, переместив резонанс из носовой полости в грудную клетку. При достаточной практике это получается автоматически. Как было упомянуто ранее, высота соотносится с естественными типами певческих голосов. В радиоприемниках существуют специальные устройства для передачи низких и высоких частот, например для воспроизведения сопрано и баритонов. Если вы испытываете напряжение, то высота голоса повышается. Если вы сердитесь, голос становится резким и пронзительным. Если вы устали, появляются хрипы. Если вы опечалены, то и диапазон, и высота голоса понижаются.

Громкость Громкость звука измеряется децибелами. Она непосредственно связана с объемом воздуха в легких. Осторожно контролируя силу и энергию звука, вы регулируете громкость своего голоса. При наличии

энергия звука, вы регулируете громкость своего голоса. При наличии микрофонов нет необходимости говорить громко, поскольку индикатор громкости может просто зашкалить. Регулировка уровня звука в соответствии с естественной силой вашего голоса – задача звукооператора. Если вы разговариваете со слабослышащим собеседником, помните, что одной громкости недостаточно. Для того чтобы такой человек слышал вас, также необходим резонанс.

Ясность Нужно ли вам говорить так, чтобы вас слышали в последнем ряду балкона? Или вы собираетесь разговаривать обычным тоном с небольшой группой предпринимателей? Может быть, вы будете выступать в гимназии на выпускном вечере или на площади по случаю Дня независимости? Или на коктейле, где все говорят разом? Или в церкви, где слышно, как муха пролетит? Слышимость вашей речи зависит от того, где вы выступаете и до кого хотите донести свою речь. Полнозвучный, богатый голос хорошо слышен во всех уголках практически любого помещения. Наберите в легкие побольше воздуха, чтобы контролировать свой голос. Совсем необязательно говорить громко, на повышенных децибелах. Ясность голоса – это способность использовать все принципы правильного управления голосом, чтобы он распространялся равномерно и был хорошо слышен.

Тембр Тембр позволяет на слух идентифицировать различные голоса. Вы без труда выделяете голос своего ребенка среди многих других голосов. Не следует путать тембр с высотой голоса и другими характеристиками. Например, вы всегда отличите голос утенка Дональда независимо от его высоты и громкости. Голос Фрэнк Синатры всегда узнаваем благодаря его уникальному тембру. У вашего голоса тоже есть отличительные обертоны – звуки, которые делают его узнаваемым для вашей мамы, когда вы звоните ей по телефону.

Эмоциональность Для того чтобы ваша речь стала выразительной, старайтесь зрительно представить себе то, о чем вы говорите. Внесите живую ноту в ваше произношение, в звуки вашего голоса; внесите чувство и ритм в вашу речь. В повседневной жизни ваша речь наиболее

и цвет в вашу речь. В повседневной жизни ваша речь наиболее выразительна в неформальном общении. Перенесите свое красноречие в официальные выступления. Если вам трудно сделать это, попробуйте записать на пленку какой-нибудь ваш разговор один на один с супругом или с хорошим другом. Постарайтесь забыть о том, что магнитофон включен. Позднее, когда вы останетесь одни, прослушайте запись и возьмите на заметку те места разговора, где вам особенно понравилась выразительность вашей речи... не забывая также о том, что вам не понравилось. Пусть ваше следующее выступление перед партнерами или коллегами будет более выразительным. Если вам кажется неинтересной собственная манера вести разговор, постарайтесь записать свою беседу с человеком, речь которого особенно выразительна. Выберите какого-нибудь приятеля – «актера от природы», эдакого затейника, знаменитого исполнением анекдотов, в общем, любого человека, который умеет «расцветить» и сделать выразительной свою речь. Разумеется, экспрессия вашего голоса во многом зависит от той интерпретации, которую вы придаете излагаемому материалу. Личная экспрессия достигается за счет интонаций, изменения ритма, эффектных пауз, построения фраз, изменения высоты и тембра голоса. Упражняйтесь, читая вслух драматические пьесы, и приучайтесь различать на слух нужное выражение. Помните, что всякая экспрессия должна быть в первую очередь естественна. Избегайте театральности и искусственности в своих речах.

Тон Тон голоса характеризуется его высотой, вибрацией и модуляцией. Хороший голос отличается легкими изменениями тона. Интонации – это «подъемы» и «спуски» голоса. Монотонность утомительна для уха, так как постоянный тон использует одну и ту же высоту. Некоторые люди не различают разницу в тоне голоса. Однако с помощью изменения тона вы можете совершенно изменить значение слов. При хриплом, горловом голосе очень выделяются нижние обертоны. При тонком, резком – верхние. В этих крайних ситуациях важно научиться использовать правильные принципы выработки звуков – открыть резонаторы, расслабить горло, создать чистые тона. Чтобы понять, насколько разительную перемену может создать изменение интонаций, вспомните, как в пьесе «Пигмалион» профессор Хиггинс превратил Элизу Дулитл из уличной торговки цветами в настоящую светскую даму. В процессе обучения она не только избавилась от простонародного акцента, но и изменила резкий, пронзительный тон уличной торговки на мягкие интонации воспитанной

леди.

Как адекватно оценить свой голос?

То, как мы себя слышим, и как слышат нас окружающие отличается разительно! Для того чтобы адекватно оценить, как мы «звучим», надо услышать себя со стороны. Лучший способ – прослушать запись своего голоса. Послушайте свой голос и подумайте, как он, по-вашему, должен звучать впредь не только когда вы выступаете перед людьми, но и в быту. Прислушивайтесь к голосам окружающих и обращайтесь внимание на то, насколько приятно или неприятно они звучат. Прислушивайтесь записи своих любимых актеров и дикторов, пытайтесь понять, как они управляют своими голосами. Вы обнаружите, что все они очень четко, хотя и ненавязчиво, выговаривают звуки и слоги. Анализируйте модуляции и эмфатические акценты. Запишите те голоса, которые вам не нравятся, – те, которые раздражают вас, например некоторых комиков или телевизионных ведущих. Проанализируйте высоту, тон, модуляции. Может быть, вам кажется неприятной манера говорить, и это мешает восприятию слов этого человека, так что вы просто отключаетесь, когда его слушаете? Или мешает что-то еще? Как-то раз я слышал длинное интервью с одним певцом и автором песен. Он высказывал очень интересные мысли, но то, как он это делал, раздражало необыкновенно. Каждую минуту в поисках подходящего слова он останавливался и бормотал: «ну... ну... ну», «хм... хм... хм» и тому подобное. Все эти троекратные повторения были настолько навязчивы, что я вдруг заметил, что не слышу его ответов, а только ожидаю очередной триады и даже подсчитываю их. Эта история еще раз подтверждает, что голос способствует коммуникации. Если между вами и вашим сообщением вклиниваются проблемы вашего голоса, то вы как оратор теряете возможность быть хорошо понятым.

Как усовершенствовать свой голос?

Вы привыкли к своему голосу. Ваш голос – результат воздействия многих факторов: национальности, местности, в которой вы родились и выросли, тех речевых шаблонов, к которым вы привыкли с детства, школьных учителей и ваших друзей. Когда вы становитесь взрослым, на ваш голос

продолжают влиять люди, с которыми вы работаете, ваш супруг или супруга, та местность, где вы живете, и даже кто-то из ваших соседей. Очень немногие люди в нормальных условиях находят необходимым как-то менять свои речевые привычки. Уроки ораторского искусства считаются старомодными. Адвокат может окончить университет, так и не приобретя навыков культуры речи, пока это не окажется остро необходимым для его выступлений в суде. Для политического кандидата местный акцент может оказаться полезным, пока он выступает на местном уровне. Но как только он начинает претендовать на федеральный пост, неожиданно обнаруживается, что о его речи судят по общенациональным или даже по интернациональным стандартам. В газетах могут писать о его «своеобразном», «местном» акценте, но вряд ли кандидата очень порадуют такие характеристики. Если вы решили научиться правильно и красиво говорить, то вам потребуется поддержка вашей семьи, друзей и коллег. Помните, что вы поднимаете культуру своей речи до того уровня, на котором находятся остальные ваши дарования. Всегда трудно расставаться с прошлым. Изменение речи требует времени и терпения, вы ведь не сможете за несколько дней забыть привычки, вошедшие в плоть и кровь. Результат может стать заметен только через несколько месяцев упорного труда. Огромное значение имеет мотивация. Возможно, что на протяжении своей жизни вы в глубине души понимали, что вам необходимо повысить мастерство речи, но просто не знали, как достичь этого. Чтение этой книги станет для вас хорошим началом. Вы многое можете сделать сами. Если начнете прислушиваться к голосам, которые вам нравятся, и подражать им, вы уже сделаете первый шаг по правильному пути. Выберите хороший голос и повторяйте за его обладателем предложения, копируйте произношение. Запишите такой голос на пленку, затем запишите свой голос и воспроизведите один за другим. Обратите внимание на резонанс, темп, выразительность, выделение тех или иных слов, артикуляцию и произношение трудных иностранных слов. Отнеситесь к своему голосу критически, как если бы это был голос совершенно постороннего человека. Читайте вслух по десять минут в день. Читайте вслух свои собственные выступления или статьи из газет, читайте перед сном своему ребенку. Запишите какой-нибудь фрагмент на магнитофон и повторяйте запись ежедневно, пока не получите такое звучание, которое вас устроит. Храните эти записи и воспроизводите их еженедельно, чтобы следить за своим прогрессом. Не избегайте любой возможности публичного выступления и рассматривайте это как благодарную возможность еще раз поупражняться. Помните, что наиболее преуспевшие ораторы и дикторы

изучали искусство речи годами и тем не менее продолжают упражняться в риторике. В большинстве случаев хороший голос – это не случайность, а результат большого труда и долгой практики.

Гнусавость – беда многих

Думаю, не секрет, что жители Питера обладают особой, «хронической» гнусавостью. Дело в том, что у каждого третьего жителя нашего любимого города наблюдается из-за влажного климата с резкими температурными перепадами хронической тонзиллит. Гнусавые назальные ноты неприятны для слуха. Такие звуки очень резки, так как в резонансе участвует совсем небольшой объем воздуха в области лица. Когда раздается гнусавый звук, мышцы горла и шеи напряжены. Для того чтобы устранить гнусавость, необходимо расслабить горло, как если бы вы хотели издать глубокий звук «аааааааааа». При этом устанавливается правильное расстояние между корнем языка и мягким нёбом. Нёбный язычок поднимается и закрывает носоглотку, так что звук не выходит через ноздри. Если ваша гортань раскрыта, то вы не почувствуете вибрации в носовых полостях.

Заикание – не порок

Заикание не должно стать непреодолимым препятствием для общественного деятеля. Я знаю мнение экспертов, что современные методики лечения успешно помогают избавиться от заикания и позволяют заикающемуся человеку в будущем стать хорошим оратором. В наше время человек с заиканием имеет право быть увиденным и услышанным. Заикание не должно стать препятствием в личной и общественной жизни. Между прочим, от заикания очень хорошо помогает... пение. Я очень люблю Петра Мамонова – бывшего лидера группы «Звуки Му», а ныне известного актера. Мне нравились его песни, и я был очень удивлен, когда услышал интервью с ним. Оказалось, что Петр очень серьезно заикается. А на пении это не отражалось никоим образом. Так вот, его пример доказывает, что чем больше вы поете, тем меньше заикаетесь. Поэтому пойте! Пойте в ванной, пойте, бродя по квартире. Это не значит, что надо обязательно петь песни. Вы можете начать общаться со своими домочадцами, как герои опер: пропевая фразы, вопросы и ответы (только

предварительно предупредите их о своем новаторстве, дабы родные по доброте душевной и из лучших побуждений не упрятали вас в «психушку»). Рифма здесь не главное. Главное – плавное звукоизвлечение. Пропевать можно также свои речи, если вы готовитесь к выступлению перед аудиторией.

Вам поможет правильное дыхание

Дыхание – самая естественная и необходимая вещь. Новорожденный ребенок, чтобы жить, должен немедленно начать дышать. Спортсмен должен синхронизировать дыхание с мышечными усилиями. Оперные певцы и флейтисты должны уметь приводить в движение большие объемы воздуха. При нормальном разговоре вам вполне достаточно поверхностного дыхания, которое заполняет только верхушки легких. Но если вы стоите на трибуне, то вам нужно хорошо наполнять легкие воздухом и контролировать свое дыхание. Когда вы дышите правильно, то сохраняете и равновесие тела, и спокойствие. Вы автоматически настраиваете свой голосовой аппарат так, чтобы использовать диафрагму. Эта мышечная перегородка позволяет создать хороший резонанс. Помните, что дыхание поставляет кислород в кровь, которая питает мозг и тело. Помните, что тело человека не накапливает кислород; оно должно получать его постоянно. Для того чтобы хорошо наполнить легкие, высоко поднимайте грудь. Наполняйте легкие снизу вверх – вдыхайте так, чтобы живот надувался. Затем наполните грудную клетку под ребрами, потом – до подмышек. Продолжайте вдыхать воздух, пока не почувствуете, что наполнились им до самых ключиц. Заполните все резонансные объемы, включая гортань и нос. У вас должно быть ощущение, что вы наполнились воздухом от брюшной мышцы до горла. Представьте свою грудную клетку в виде баллона, бочки или волынки, надутых до предела. Легкие, наполненные воздухом, готовы к эффективному использованию. Вы держите все под контролем. Вы спокойны и чувствуете себя хорошо – кислород в вашей крови дает вам это ощущение. Он снимает напряжение тела и в то же время поддерживает вас в состоянии готовности. Все это в своей основе восходит к практикам йоги, применяемым для релаксации. Дыхание по методу Ламэйза, которое преподают будущим матерям, использует примерно те же принципы для расслабления мускулов и уменьшения боли. Часто говорят, что певцы живут дольше, потому что их

легкие и сердце постоянно упражняются. Уверенность спортсменов, в частности, основывается на хорошей практике дыхания, большом объеме легких и сильной сердечной мышце. Прежде чем произнести первое слово, сделайте глубокий вдох. Если вы чувствуете, что дыхания не хватает, сделайте паузу в конце предложения для следующего вдоха. Одежда у горла и в талии должна быть удобной и свободной. Тогда вы сможете легко и без ограничений дышать. Как уже было сказано ранее, кислород должен поступать постоянно. Он необходим для поддержания физической формы на всем протяжении вашего выступления и для постоянного питания вашего мозга. Голосовой аппарат, как известно, расположен в верхней части тела. Думаю, вам может показаться интересным управлять им по-новому. Вот некоторые упражнения для укрепления диафрагмы. Проснувшись утром, лягте на спину ровно, без подушки. Вытяните тело во всю длину насколько это возможно. Живот должен втянуться насколько возможно, грудная клетка – приподняться. Ладонь одной руки положите на диафрагму, под ребрами, ладонь другой руки – на грудину. Обратите внимание на то, как при глубоком вдохе мускулатура контролирует передвижение воздуха. Сделайте глубокий вдох, наполняющий легкие снизу доверху. Наполните грудную клетку. Скажите глубокое «ааааааааа» и почувствуйте резонанс в груди. Скажите «ха-ха-ха», чтобы выдохнуть весь воздух. Почувствуйте силу мышц при новом вдохе. При современных чувствительных микрофонах небольшие паузы для вдоха бывают слышны. Ораторы часто не подозревают об этом, пока не услышат запись. Постоянные вдохи между предложениями отвлекают слушателей. Слышимое дыхание – поверхностное, которое затрагивает только верхушки легких и рот. Если вы дышите нижними отделами легких и горлом, то дыхание не заметно. Значит, для того, чтобы дыхание было неслышным, углубите свое дыхание, переместите его вниз, в живот. Поработайте с магнитофоном, и вы получите хороший результат. Вы не можете хорошо артикулировать, если у вас сжаты зубы. Для того, чтобы четко произносить звуки, необходим зазор между верхними и нижними зубами. Артикуляция требует пространства. Если зубы слишком сжаты, то раскрыть гортань для резонанса практически невозможно. Постоянная привычка держать зубы сжатыми приводит к нечеткой артикуляции. Если вы посмотрите на хористов во время пения, то заметите, что можно «увидеть», а не только услышать слова, которые они произносят. Есть несколько способов создать пространство между зубами. Попробуйте сделать так, чтобы ваша челюсть «отвисла», и вы заметите, насколько проще и естественнее выговариваются слова. Некоторые упражняются с пинной пробкой между зубами. Не стоит беспокоиться из-за того, как

винной пробки между зубами. Не стоит беспокоиться из-за того, как выглядит ваш раскрытый рот – зазор должен быть небольшим, только чтобы вас можно было понять.

Как «ухаживать» за... голосом?

Про «50 капель» коньяка забудьте сразу! Алкоголь только сушит тонкие мышцы глотки. Речевой аппарат очень хрупок и нежен, этот деликатный инструмент нужно беречь самыми различными способами. Избегайте чрезмерной усталости и напряжения, держа мышцы шеи расслабленными. Спокойный голос исходит только из спокойного тела. Напряженное тело приводит в напряжение голосовые связки, повышает тон голоса, нарушает резонанс и снижает слышимость. Продолжительное форсированное использование голоса требует длительного отдыха – молчания. К примеру, политический кандидат, который произносит по пять речей в день, чтобы не потерять голос, должен поберечь его в промежутках между выступлениями. Резкие и хриплые звуки, издаваемые больным горлом, вряд ли помогут вам завоевать голоса на выборах. Аналогично обозреватель, который остается в эфире долгие часы во время выборов или национальных катастроф, должен пользоваться специальными методиками релаксации голоса. Голос обозревателя является такой же неотъемлемой частью его имиджа, как его внешность или журналистское мастерство. Если вы чувствуете, что голос вам отказывает, глубоко вздохните, отправьтесь на короткую прогулку, уединитесь хотя бы ненадолго, помолчите. Теплый чай с лимоном оказывает смягчающее действие на горло. Многие дикторы постоянно прихлебывают воду комнатной температуры с несколькими дольками лимона, чтобы их горло чувствовало себя комфортно. Певцы обязательно носят теплый шарф, чтобы уберечь горло от колебаний температуры. Избегайте инфекций, а при необходимости немедленно обращайтесь к врачу. Если на голосовых связках появляются узелки или полипы, их необходимо удалить хирургическим путем как можно скорее, воспользовавшись квалифицированной медицинской помощью. Профессионалы, страдающие от заложенного носа, часто полощут синусы теплой соленой водой. Этот процесс в просторечии называется «дунь-плюнь». Он не слишком элегантен, зато эффективен. Вдохните в нос небольшое количество теплой соленой воды и выплюньте ее, и делайте так, пока носоглотка не прочистится и вы не сможете дышать свободно. Это помогает освободить синусы над глазами, уменьшает

выделения из носа и успокаивает раздраженное горло. Процедура проделывается два раза в день, что позволяет сохранять носоглотку чистой. Короче говоря, забота о своем голосе – это часть вашего существования в качестве общественного деятеля.

Часть VI

Подкупите... искренностью!

Для любого из нас очень важна искренность. Вы же хотите, чтобы вам поверили ваши избиратели, домочадцы, работодатели. А если вы даже и врете, то учитесь врать... искренне! Если вы открытая книга для окружающих – это значит, что все чувства написаны у вас на лице. А может быть вы закрытая книга – тогда в вас пропадает великий игрок в покер, или Великий Обманщик. Некоторым людям просто трудно, если вообще удастся, скрывать, о чем они думают, потому что выражения их лиц совершенно ясно отражают малейшие движения мыслей. Такие люди легко смеются и плачут, лица их меняют свой естественный цвет, так что они краснеют от смущения или блелеют от гнева, они хмурят брови, охваченные беспокойством или тревогой. Некоторые из нас совершенно не в состоянии избавиться от подобных привычек (или от некоторых из них), и лишь очень немногие способны в значительной степени контролировать свою мимику. Но даже они не в силах все время сохранять безучастное выражение, так как подвижность черт лица свойственна человеческой природе. Многие специалисты считают, что наша способность к мимике является врожденной и, вероятно, прошла долгий путь развития за миллионы лет эволюции. Это означает, что не имеет никакого значения то, откуда вы родом или как воспитывались, так как мимические выражения являются настоящим «мировым языком». Одним из известных психологов, успешно занимающихся этими проблемами, является доктор Пол Экман, работающий в Америке. Он убежден, что можно насчитать шесть видов эмоций, которые совершенно одинаково отражают человеческие лица в любой точке земного шара, хотя, конечно, могут существовать и различные

правила относительно того, стоит ли проявлять эти эмоции публично, и если да, то когда и где. По мнению доктора Экмана, люди вне зависимости от их опыта и житейской искушенности с легкостью способны читать на лицах окружающих и даже по фотографиям страх, радость, удивление, гнев, печаль, отвращение. Однако «Жизнь – это сложная штука!» – говорил Киса Воробьянинов. С ним нельзя не согласиться! И наблюдение за мимикой – это очень сложная и обманчивая «штука». К примеру, все без исключения человеческие существа умеют улыбаться, даже слепорожденные младенцы, никогда не видевшие улыбки, но улыбка эта не всегда означает радость. Вспомнив удивительно загадочную японскую нацию, не могу не отметить, что у них считается невежливым выражать публично свои отрицательные эмоции, и потому, глядя на улыбающиеся лица японцев, трудно судить об их истинных чувствах. А ведь скрывать свои чувства умеют не только одни японцы. Вероятно, вы не раз ловили себя на том, как ваше лицо приобретало внимательное и даже заинтересованное выражение, когда вы слушали какого-нибудь зануду, от которого не могли избавиться. Даже самые честные из нас умеют немного лицемерить. Опытный наблюдатель, однако, легко может заподозрить, что чувства ваши противоречат выражению лица, если понаблюдает за вами с достаточно близкого расстояния. Контролируя свою мимику, вы можете так сильно напрягаться, что станете уделять меньше внимания другим аспектам языка жестов. Вас смогут выдать движения рук или какие-либо другие произвольные жесты, посылающие сигналы, противоречащие выражению вашего лица. Очень хорошо разбираются и в жестах и в мимике работники служб безопасности. Вы в аэропорту сдали на проверку багаж, а мышца рядышком с правым глазом немного подрагивает, – значит не все чисто, значит, к вам надо присмотреться. А если вы стоите, дергая ногой, да еще и пульс на шее активно проявляет себя – не сомневайтесь, хлопот не оберетесь, вас примут за наркокурьера. А вы всего-навсего застучали час назад свою девушку со своим приятелем.

«Улыбаемся и машем!»

Специалисты, изучающие эволюцию человека, утверждают, что улыбка, насколько удастся проследить ее историю в глубине веков, была первоначально жестом покорности и уступки. При улыбке губы раздвигаются, открывая ряд зубов, сомкнутых в неугрожающей позиции.

Улыбающийся человек как бы говорит: «Смотри, я абсолютно безобиден и не собираюсь тебя кусать». Однако в нашу эпоху улыбка выражает гораздо более сложный комплекс сигналов. Возможно, вы и сами уже заметили, что то, как именно вы улыбаетесь, зависит от конкретных обстоятельств. Вы по-разному выглядите и совершенно иначе себя чувствуете, улыбаясь, например, проделкам своего котенка или же встречая знакомых на улице. Так сколько же различных улыбок бывает на свете? Что ж, произведем подсчет. Улыбка Чеширского кота – раз... Психолог Дэвид Хэмфрис выделил девять типов разнообразных улыбок. Скорее всего, перечень этот далеко не полон. Однако посмотрим... 1. Верхняя улыбка. При этой улыбке губы раздвинуты таким образом, что видны только верхние зубы. Эту теплую «общественную» улыбку можно чаще всего наблюдать, когда люди здороваются с друзьями или разговаривают. Она естественным образом появляется, когда люди смотрят друг другу в глаза, она усиливает узы любви между матерью и ребенком или между другими эмоционально близкими людьми. 2. Застенчивая улыбка. Эта улыбка похожа на предыдущую, разница лишь в том, что нижняя губа прикушена верхним рядом зубов, а голова слегка опущена. Такой улыбкой улыбается застенчивый ребенок, встретивший незнакомого взрослого человека, в то время как взрослые более склонны к ней, когда смущены, но сохраняют чувство юмора. 3. Фальшивая улыбка. Внешне она похожа на верхнюю, но ее можно отличить по тому, что она не образует на лице тех складок под глазами, которые появляются при естественной улыбке. Вы не можете изобразить их по собственному желанию, подтянув кожу к уголкам глаз. Люди улыбаются подобным образом, томясь от скуки на вечеринках или позируя фотографу. Такая улыбка легко может превратиться в презрительную усмешку, если резко подтянуть верхнюю губу. 4. Широкая улыбка. При такой улыбке обнажены как верхние, так и нижние зубы. Вы, скорее всего, улыбнетесь, когда увидите, как кто-нибудь шлепнется, или когда вас щекочут, или же услышав очень смешную шутку. Так как эта улыбка имеет несколько агрессивный оттенок, ее часто стараются подавить и превратить в верхнюю улыбку, если случается встретиться глазами с другим человеком. 5. Натянутая улыбка. Вы раздвигаете края губ, показывая сжатые зубы. В такой улыбке смешаны агрессивность и страх или же настойчивость и удовлетворение в тех случаях, например, когда вы боретесь с каким-либо желанием. 6. Шутливая улыбка. Губы широко растянуты, уголки рта приподняты, но зубы остаются спрятанными. Так улыбаются дети, получающие удовольствие от интересной игры, а взрослые – когда, например, увлеченные выступлением актера-комика,

ждут очередной шутки.7. Простая улыбка.Уголки губ натянуты и приподняты, губы растянуты, но не напряжены и остаются нераскрытыми. Эта улыбка обычно появляется на вашем лице, когда вы улыбаетесь сами себе, думая о каком-нибудь счастливом случае или забавном эпизоде.8. Кривая улыбка.Она смахивает на простую улыбку, но уголки рта в этом случае опущены вниз с почти угрожающим видом. Вы, вероятнее всего, улыбаетесь такой улыбкой, будучи в замешательстве или выражая неодобрение, но без агрессии: «Ну вот, у тебя опять молоко убежало!»9. Вымученная улыбка.Губы слегка сжаты, уголки рта натянуты и приподняты. Такой улыбкой пользуются как вежливым предупреждением, например чтобы дать понять собеседнику, что, шутка его – дурного пошиба.Как часто вы улыбаетесь и кому, зависит, очевидно, от вашего характера, однако не последнюю роль в этом играют ваш пол и национальная принадлежность. Совершенно ясно одно: женщины улыбаются гораздо чаще мужчин. В целом считается, что женщины придают гораздо большее, чем мужчины, значение своим взаимоотношениям с окружающими и более способны к посылке и приему разнообразных сигналов. Специальные исследования показали, что женщины, стараясь быть любезными, гораздо чаще улыбаются, особенно мужчинам. Грубо говоря, женщины в большей степени, чем мужчины, озабочены тем, чтобы приносить радость другим, и потому, сознательно или нет, больше улыбаются. Исследования, проведенные в США, показали, что отличия между мужчинами и женщинами проявляются еще в раннем детстве, когда мальчики и девочки достигают полуторагодовалого возраста.В традициях некоторых культур обычай улыбаться незнакомцам является общепринятым эталоном поведения. Здесь о людях из других стран, не воспринимающих этого кода поведения, думают, что они бесчувственны и грубы.Мы помним, что лица людей не всегда выражают их истинные чувства. Всегда ли мы чувствуем фальшь? Нет, к сожалению не всегда. Одни люди лучше, чем другие, умеют скрывать свои истинные чувства. Однако существуют отдельные «приметы», на которые не помешает обратить внимание, если вы не хотите быть обманутым.Рекомендации для публичных личностей: 1. Мимику рта гораздо легче контролировать, чем движения лба и глаз, следовательно, именно там, в верхней части лица, следует искать непроизвольно возникающие черточки, выказывающие обман. Человек с фальшивой улыбкой на лице не способен воспроизвести складочки под нижними веками, которые являются важными составляющими элементами естественной улыбки.2. Фальшивая улыбка может появиться чуть раньше

или чуть позже, чем вы могли бы ожидать. Улыбка, возникшая слишком внезапно и кажущаяся потому немного резкой, безусловно, вызывает подозрение.3. Улыбка слишком долго держится на лице собеседника – естественная улыбка «длится» примерно 4 секунды.4. Фальшивая улыбка больше похожа на оскал.А теперь сравните фальшивую улыбку с искренней и... почувствуйте разницу.Продолжаем сравнивать – теперь правую и левую половинки лица человека. Оказывается, левая обычно более выразительна, чем правая. К такому выводу пришли на основе эксперимента, в ходе которого людям показывали правые и левые половинки фотографий, изображавших лицо актера в разных выражениях, и просили определить, какое чувство кроется за его мимикой. В результате выяснилось, что трактовка выражений лица на левых половинках была на полтона экспрессивнее той, что была сделана на основе соответствующих им правых. Одно из возможных объяснений этого явления состоит в том, что правое полушарие головного мозга, контролирующее левую половину тела, управляет эмоциями человека, в то время как левое отвечает за логику и здравый смысл. Такое «разделение труда» между полушариями ведет к тому, что левой части тела эмоции передаются интенсивнее, чем правой. Возможно и другое объяснение: в правом полушарии находятся матрицы всех выражений лица и потому она «отвечает» за мимику человека.

С глазу на глаз

Да, на рот можно «надеть» фальшивую улыбку. На глаза – темные очки. Между прочим, разговаривать со знакомцами и незнакомцами в солнцезащитных очках считается неприличным. Помните классика: «Никогда не разговаривайте с незнакомцами!» От себя добавлю: тем более если незнакомцы в солнцезащитных очках.Глаза – самая правдивая часть нашего лица. Вероятно, именно поэтому их и окрестили зеркалом души. Инстинктивно мы склонны не доверять тем людям, которые, говоря с нами, отводят взгляд, и даже тем, у кого глаза слишком близко посажены. Мы иногда говорим, что у кого-то «сексуальный взгляд», и иногда, как выяснится в дальнейшем, подобное замечание бывает справедливо; иногда же такой человек просто-напросто привык так смотреть.Нет никакого сомнения, что глаза – это одно из важнейших средств выражения и инструмент для передачи всего разнообразия человеческих эмоций.

Ученые отмечали, что у маленьких детей глаза (и зрачки) увеличены по сравнению с их общими пропорциями. С самого начала дети пользуются ими для привлечения внимания взрослых и таким образом обеспечивают себе уход и защиту. Похоже, мы психологически запрограммированы отвечать на призыв больших, широко распахнутых глаз. Это следует не только из наших отношений с другими людьми, будь то дети или взрослые; не многие из нас способны остаться равнодушными при виде любого животного с большими кроткими глазами – факт, прекрасно известный и широко эксплуатируемый творцами открыток, этикеток к шоколадкам и конфетных коробок. Подобную реакцию можно наблюдать даже у младенцев. Если дать им возможность рассматривать цветные рисунки, то они отдадут предпочтение тем, которые больше всего напоминают человеческие глаза, и чем старше ребенок, тем очевиднее его реакция. А японские мультики? В них все герои – японцы, но глаза у них прямо таки в пол-лица. Возможно в этих мультяшных героях воплотилась мечта японцев о больших широких и задумчивых глазах? Так что же можно узнать и понять при помощи пресловутого «зеркала души»?...Вы пришли в зоопарк. Я говорю, предположим, вы пришли в зоопарк по своей воле или вас затащил туда ребенок. Вы остановились у клеток с обезьянами. Загляните в их маленькие, почти кругленькие глазки...Вы понимаете, о чем они думают? Нет? Я тоже не понимаю. И пусть говорят, что шимпанзе – наши ближайшие родственники, но глазками они не вышли. Да, глаза – это, уважаемые, наша гордость! Наши глаза имеют специфическую форму, благодаря которой мы можем с большой точностью определить, на что именно устремлен взгляд нашего собеседника (мы обязаны этой точностью наличию у нас глазных белков), – и поэтому не может быть никаких сомнений в том, смотрит ли на нас кто-нибудь или же нет. Степень участия глаз в разговоре между людьми необычайно велика. Взгляд оказывает сильное воздействие и вызывает активную реакцию; по выражению глаз можно судить об отношениях между людьми. В нормальном повседневном разговоре вы дольше глядите в глаза собеседнику, пока он говорит, – примерно три четверти всего времени, и иногда бросаете в сторону взгляды продолжительностью от одной до семи секунд. Когда вы готовы поменяться ролями, то даете это понять, встретившись вновь глазами с собеседником. Итак, если вы не хотите передавать эстафету беседы другому – не смотрите в глаза собеседнику, и тогда ему будет трудно вас прервать. Известно, что политики иногда пользуются этим приемом во время интервью, однако на самом деле это палка о двух концах, так как такое поведение является прямым нарушением «правил разговора» и

может привести вашего собеседника в раздражение. Если в разговоре вы начнете слишком долго обдумывать движение своих глаз, то легко можете углубиться в себя, утратить естественность и в конце концов уже не будете знать, куда же на самом деле смотреть. Некоторые, не умея как следует использовать взгляд как средство общения, глядят другим в глаза либо слишком долго, либо слишком мало. И хотя они сами сознают, что отношения с окружающими у них не ладятся, для того чтобы понять причины своих затруднений и научиться управлять глазами, им может потребоваться профессиональная помощь. Возможно, именно по глазам лучше всего можно судить о том, в каких отношениях находятся люди. Друзья глядят друг на друга больше, чем те, кто друг друга недолюбливает. Влюбленные обычно проводят много времени, глядя друг другу в глаза. Кстати, долго глядеть на человека – значит сигнализировать, что вы им интересуетесь. Значит, большинство из нас в таких случаях чувствует себя польщенным, толком не понимая, почему. Эй-эй, только полегче! Не надо так пялиться! Вы же сами себя чувствуете не в своей тарелке, если на вас слишком пристально смотрят. Многие утверждают, что чувствуют чужой взгляд, даже если не видят того, кто на них уставился. Иногда пристальный взгляд объясняется простым любопытством, но чаще он несет какую-нибудь эмоциональную нагрузку, такую, например, как злоба или враждебность. Некоторые пользуются этой разновидностью «языка глаз» как оружием в борьбе за превосходство – ведь взгляд в упор является действием довольно агрессивного характера. Может случиться так, что вам очень захочется привести кого-нибудь в смущение пристальным взглядом, однако следует помнить, что к этому трюку лучше прибегать как можно реже. Никто не любит находиться на конце линии высокого напряжения – это автоматически заставляет человека занимать оборонительную позицию, последствия чего могут быть весьма неприятными. Каким еще может быть взгляд? Ну, мужчина в третьем ряду, что скажете? Сексуальный? Отлично, возьмите с полки пирожок. Да... Когда вы встречаете его, то сразу же узнаете. Так что же в самом деле придает глазам некоторых людей это выражение, безошибочно определяемое другими как приглашение «подойти поближе»? Прямой ответ прост и довольно неромантичен: увеличение зрачков – черных кружков в центре глаз. Такое же, какое происходит со всеми глазами при ограниченном освещении и помогает лучше видеть в полумраке. Оно характерно для состояния эмоционального возбуждения. Этот признак неподдельного волнения демонстрируется с целью вызвать интерес у того, на кого возбуждение направлено, и работает даже тогда, когда люди не

задумываются о своих чувствах. Американский психолог Эрхарт Гесс показывал группе мужчин два фотоснимка одной и той же женщины и спрашивал, на каком из них она кажется привлекательнее. Хотя участники эксперимента не осознавали, в чем же заключалось различие между этими изображениями, почти все они предпочли то, на котором зрачки женщины были расширены. Для того чтобы прийти к такому заключению, вовсе не требуются современные научные методы – о данном эффекте было прекрасно известно средневековым венецианским куртизанкам, пользовавшимся для расширения своих зрачков (а значит, и усиления своей сексуальной привлекательности) белладонной. Кстати, по-итальянски название этого растения как раз и означает «прекрасная женщина». И если уж вы знаете об этом феномене, то можете учесть его в своей повседневной жизни. Заметив, что кто-нибудь, кто вам неинтересен, смотрит на вас подобным образом, старайтесь избегать его взгляда, или же, если он, напротив, вам симпатичен, пригласите в гости и устройте ужин при свечах. Слабое освещение также приводит к расширению зрачков, и это проявление взаимного интереса может дать толчок романтическому развитию событий. Строго говоря, расширение зрачков является признаком любого эмоционального возбуждения, не обязательно связанного с любовью или вожделением. Одно исследование показало, что зрачки человека сужаются, когда он смотрит на вещи, которые считает неприятными, хотя есть и ученые, которые не разделяют этого мнения. Следует судить по обстоятельствам, о каких именно эмоциях идет речь в каждом конкретном случае. Говорят, что рыночные торговцы в тех странах, где в обычае торговаться, воспринимают сужение зрачков у потенциального покупателя как знак неподдельного интереса, что соответствующим образом сказывается на цене товара. Хотя нам всем свойственно общение при помощи языка глаз, существуют тонкие различия между мужчинами и женщинами. Основное отличие заключается в том, что женщины смотрят на других людей независимо от их пола больше и дольше, чем мужчины. Некоторые психологи видят в этом проявление социальной ориентации женщины на то, чтобы занимать... (внимание, феминистки!) подчиненное положение. Однако это может отражать и большой интерес к окружающим, любопытство, столь свойственное женщинам. Внимательный взгляд, при условии, что он не становится вызывающим, может расцениваться как жест поощрения и поддержки, демонстрация того, что вы интересуетесь другим человеком и беспокоитесь за него. В определенных ситуациях женщине, возможно, придется смягчать свойственную ее полу тенденцию выражать взглядами

свое внимание к окружающим. Если вы – женщина и занимаете, например, ответственный пост на службе, то можете усилить свои позиции, особенно в отношении мужчин, сознательно ограничив количество взглядов, которые бросаете на лица своих подчиненных во время разговора. В любой беседе доминирует тот, на кого глядят больше; он на «языке глаз» как бы предлагает в ответ меньше, чем получает. Зная об этом и используя свое знание, женщина-босс сведет к минимуму шансы мужчин придать разговору неуместный легкомысленный или сексуальный оттенок. Общие правила, которые мы обсудили, приложимы к людям везде, однако существуют мельчайшие различия в том, что считается нормой для разных национальностей. Когда речь идет о языке глаз, недоразумения происходят в основном на почве того, как часто и как долго принято смотреть на других. Например, итальянцам более свойственно взгляды чаще и смотреть дольше в глаза человеку, чем англичанам. Это нередко приводит к тому, что итальянцы считают англичан людьми холодными, а англичане, в свою очередь, находят итальянцев развязными. Указанные контрасты еще более отчетливы между людьми, воспитывавшимися в Западной Европе или Северной Америке, и людьми из Центральной Европы. Наблюдения также свидетельствуют, что темнокожий человек больше, чем белый, пользуется «языком глаз», когда говорит сам, тогда как последний – когда слушает собеседника. Это может привести к некоторому дисбалансу и вызвать смущение у обоих: им нужно одновременно и больше, и меньше взглядов, чтобы чувствовать себя свободно. Наблюдать за людьми, образом жизни которых является насилие, может быть просто опасно; известны случаи, когда уличные хулиганы нападали на постороннего лишь за то, что он на них пристально посмотрел. Люди, умудренные опытом, знают, когда, идя по улице, следует отводить взгляд. В конечном счете все эти тонкие различия должны интерпретироваться в каждом конкретном случае. Самым важным является то, что экстраверты в отличие от интровертов, чтобы чувствовать себя легко, более интенсивно пользуются «языком глаз» – возможно, потому, что больше нуждаются во внешних стимулах и требуют большей степени эмоционального возбуждения.

Часть VII

Стресс? Скажите ему прощай!

Стресс. Скажите ему прощай.

Чем больше человек публичен, тем больше он подвержен стрессу. К сожалению, это так. Что может повредить нашему имиджу? Конечно же стресс! Поэтому мы должны знать врага в лицо и уметь с ним бороться. А представьте такую ситуацию: вы испытываете стресс и ваш собеседник тоже. Думаете, ситуация безвыходная? Нет, безвыходных ситуаций не бывает! Очень нелегко найти верный тон в общении с человеком, испытывающим стресс. Происходит это оттого, что такие люди обычно бывают не в состоянии нормально реагировать. Например, когда нужно разрешить на работе какую-нибудь проблему с сотрудником, который мешает вам или проявляет безответственность, у вас есть прекрасная возможность достичь успеха, если вы предварительно выясните, что его (или ее) угнетает. Точно также, если ваш друг или родственник становится необщительным или допускает одну неловкость за другой, стоит узнать, не вызвано ли это чем-то из сказанного или сделанного вами раньше или его поведение обусловлено кем-то или чем-то совсем другим. Многие из того, что вам удастся подметить, может быть объяснено по-разному, поэтому необходимо наблюдать целостную картину и постараться отбросить все лишнее. Например, некоторые люди, которые подносят руки к лицу, касаясь носа или прикрывая ладонью рот, возможно, испытывают стресс от того, что не знают, что лучше сказать в данной ситуации, или по какой-либо другой причине или же они очень боятся показаться недостаточно умными. Если вы почувствовали, что кто-то начал испытывать беспокойство, вы можете предпринять шаги к тому, чтобы переубедить его, в противном случае вы ощутите неприязнь собеседника и его желание оказаться от вас подальше. Но как же понять, находится ли ваш собеседник, шеф, подчиненный, сосед под действием стресса, если он это пытается тщательнейшим образом скрыть? Стрессовое состояние можно выявить при помощи языка жестов:— Человек часто моргает. Такие произвольные движения призваны ограничить зрительное восприятие. Подобно ребенку, который закрывает глаза и думает, что теперь его никто не видит, перенапрягшийся человек время от времени опускает веки на несколько секунд или тоже прикрывает глаза руками.— Собеседник с отрешенным видом протирает глаза – тем самым он пытается также отдохнуть, хотя бы на время, от зрительного восприятия.— Человек стремится избежать визуального контакта, отвести глаза. Взгляд, скользящий мимо собеседника, свидетельствует о желании вообще избежать любого

дополнительного общения. Однако если вы не уверены, что столкнулись именно с таким случаем, то, скорее всего, воспримете такое поведение в свой адрес и решите, что именно вас-то собеседник и не желает видеть.–

Человек прикасается к уху, подергивает его за мочку или даже совсем закрывает уши руками. Он как бы захлопывает дверь перед трудными вопросами или стремится скрыться от необходимости что-то обсуждать. Это – несомненный способ высказать: «Довольно, я уже наслушался!»–

Многие люди дотрагиваются до кончика носа и почесывают его, когда им приходится столкнуться со сложной ситуацией. Однако в моменты самого стресса из-за реакции нервных окончаний нос начинает чесаться, поэтому прикосновение к нему – вполне естественная реакция.– Ерзанье на стуле, откручивание пуговиц, постукивание пальцами или ногой – все это проявления волнения. Имейте в виду, что причиной этого может являться совсем не ваше присутствие. Вполне может быть, что ваш собеседник тяжело переносит общую окружающую ситуацию – ведь есть люди, которые считают вечеринки или большие сборища сущим мучением, однако большинство из них совсем не против того, чтобы расслабиться и насладиться беседой и новыми знакомствами.– Стремление поправлять манжеты или часы или поиски любого другого способа расположить руки поперек туловища могут рассматриваться как поза самозащиты. Это создает барьер между человеком и всем остальным миром, который защищает от излишнего давления со стороны окружающих.

Контролируем себя!

Из-за стресса мы можем потерять над собой контроль. Не теряйте бдительность! Будьте всегда начеку! Даже безвыходные ситуации можно исправить. Когда мы совершаем что-то, приводящее в смущение, большинство лишь делает хуже себе, усугубляя ситуацию последующей реакцией. Мы заливаемся румянцем и бормочем извинения или пытаемся объяснить, хотя лучше было бы оставить все как есть. Мы начинаем волноваться, смотрим в пол. Народная мудрость «Лучший способ защиты – это нападение», конечно, груба, и есть случаи, когда не нужно следовать ей, особенно если вы своим поведением задели чьи-то чувства. Тем не менее, если инцидент действительно пустяковый, вы только привлечете ненужное внимание к себе тем, что будете стараться его загладить. Одно дело – научиться совладать с собственным чувством неловкости и

смущением, но как помочь другому человеку, когда он готов сквозь землю провалиться от стыда? Обычная реакция, по крайней мере для людей, которые не находят удовольствия в том, что видят другого в неловком положении, – это использовать предложенные психологами «диссоциативные упражнения» (то есть отмежеваться от случившегося). Эти упражнения – простые способы исчерпать инцидент или сделать вид, что вообще ничего не случилось. Чтобы показать, что ничего серьезного не произошло, вы можете просто рассмеяться, затем говорите, что в данном случае извиняться совершенно не за что. «Да не беспокойтесь вы – я сама все время бью стаканы» или «Это моя вина – не нужно было задавать вам этот вопрос» и т. д. Помня о том, что смущение в действительности является следствием боязни человека, что он допустил оплошность, убедите его в том, что здесь не о чем тревожиться. Улыбка, взгляд, обращенный к нему, или, может быть, дружески положенная на плечо рука (если это, конечно, принято) – все это поможет вам убедить человека в том, что вы не перестали относиться к нему как раньше. В идеале лучшим способом преодоления стрессовой ситуации является устранение причины стресса, но, разумеется, на практике это не всегда возможно. Если вам или кому-то из ваших близких угрожает опасность сломиться под тяжестью обстоятельств, постарайтесь найти помощь и поддержку, пока не стало хуже. Однако если вы относитесь к тому большинству людей, для которых стрессы – неизбежное, но в то же время преодолимое зло, лучший способ – это скрыть ваше состояние. Если действовать спокойно и хладнокровно, даже (или в особенности) когда на самом деле вы испытываете совсем другие чувства, это может значительно облегчить ряд ситуаций. Например, если вы встретились со сложностями в отношениях на работе, может быть с начальством или с коллегой, которого надо призвать к порядку, столкновения, вероятно, не произойдет, если хотя бы один из вас окажется способен держать себя в руках. Тот же принцип применим в семейной или общественной жизни. Те, кто хорошо вас знают, скорее заметят признаки напряжения. Десять способов удержания себя в руках: 1. Дышите глубже. А еще лучше сделайте несколько глубоких вдохов и постарайтесь не обращать внимания на то, что сердце бьется чаще, чем обычно. 2. Попытайтесь дать вашим мышцам расслабиться. Некоторые люди считают, что в этом случае помогает, когда вы сильно напрягаете по очереди каждую мышцу, а потом даете им расслабиться. Если вам удастся это проделать, ваша поза будет выглядеть более непринужденно и не так зажато. 3. Постарайтесь все время смотреть на человека, с которым вы имеете дело. Помните, что если вы будете смотреть вниз или в сторону, то

это с неизбежностью приведет к тому, что ваш собеседник так или иначе отрицательно отреагирует на вас, даже если он сам не поймет почему.4. Не пытайтесь улыбаться вашему собеседнику, если вы не уверены в том, что это получается естественно. Неестественная улыбка легко различима и еще хуже, чем совсем никакой.5. Если вы не можете расслабиться, постарайтесь по крайней мере сохранять спокойствие. Держите ваши руки подальше от лица, не вертите ничего в руках, не теребите волосы или что-нибудь еще.6. Когда повысившийся уровень адреналина приводит к тому, что вы ощущаете беспокойство, если ситуация позволяет, может оказаться полезной какая-нибудь физическая работа. Можно, например, попылесосить или помыть машину. Это снизит уровень адреналина эффективнее и естественнее, чем просто нервное хождение взад-вперед. (Вспомните, как главный герой в фильме «Укрощение строптивого» колот дрова)7. Попробуйте снять стресс, сделав что-нибудь приятное: посмотрите футбол, купите торт, отправьтесь за покупками, в конце концов, нужно просто выспаться.8. Не держите в себе негативные эмоции. Расскажите кому-нибудь о том, что с вами происходит. Поставьте какой-нибудь трогательный фильм и поплачьте вместе с героями.9. Купите абонемент в бассейн, на фитнес, займитесь йогой – все это дисциплинирует, помогает привести в равновесие жизненный тонус, помогает сохранять душевное спокойствие.10. Ешьте побольше витаминов. На истощенный организм просто слетаются различные «заразы» от гриппа до стресса.

Лучшее, конечно, впереди!

Если вы захотите усовершенствовать свое мастерство воздействия на аудиторию (будь то многотысячная толпа или один человек), чтобы применить его в какой-либо специфической ситуации, например во время служебного собеседования, или решите дать людям возможность лучше узнать истинные стороны своей натуры, то вам придется, подобно актеру, усвоить некоторые технические приемы. Наиболее эффективный из них – представить себя в какой-нибудь роли. Как мы уже убедились, некоторые аспекты языка жестов, такие, например, как искренняя улыбка, совершенно невозможно подделать. Вы сможете выдать верный набор сигналов только в том случае, когда он действительно отражает ваши реальные чувства. Однако иногда сделать это довольно сложно. И потому, скажем, человеку

застенчивому, для того, чтобы улыбаться в компании незнакомых людей, можно порекомендовать черпать положительные эмоции из другого источника – например, думать в это время о чем-то смешном или приятном. Именно так поступают и многие актеры – если, конечно, могут соотнести ситуацию, в которой оказался их персонаж, со своими переживаниями и жизненным опытом. У вас может сложиться впечатление, что подобные рекомендации очень хороши для Сергея Безрукова, но несколько трудны для вас самих. Но вы вполне способны облегчить себе жизнь, проведя несколько домашних репетиций. Попробуйте, встав перед зеркалом, улыбнуться, вспомнив что-нибудь веселое. Хотя такая улыбка несколько отличается от улыбки, появившейся спонтанно, разница между ними совсем невелика. Она тоже выражает искреннюю радость, вы можете убедиться, что в ней участвуют и глаза, что очень важно для восприятия окружающих. Количество усилий, затраченных на подобную подготовку, зависит от того, насколько вы нуждаетесь в совершенствовании своего языка жестов. Например, если вам предстоит выдержать решающее собеседование, то действительно стоит, в качестве пробного забега, организовать генеральную репетицию, пригласив кого-нибудь из приятелей. Возможно, вы при этом будете чувствовать себя несколько глупо, но если отнесетесь к делу серьезно, то сможете обрести уверенность в том, что вы правильно сидите, уверенно говорите и вообще в целом производите положительное впечатление. Общественные деятели, которых учат хорошо выглядеть на экране телевизора, в процессе подготовки проходят через шуточные интервью, так чтобы потом они смогли оценить свой внешний вид, манеру держаться и язык жестов на телеэкране. Многие из них бывают потрясены, увидев, насколько по-другому выглядят они со стороны и какими нелепыми кажутся некоторые из их привычных жестов. Когда вам предстоит встреча, имеющая для вас важное значение, спросите друга, которому доверяете, нет ли у вас каких-нибудь характерных черточек, способных принизить то хорошее впечатление, которое вы собираетесь производить. Пусть он ответит вам утвердительно или отрицательно на следующие вопросы: 1. Часто ли вы сидите, склонив голову к плечу? 2. Вы часто разваливаетесь на стуле? 3. Есть ли у вас привычка во время разговора тереть часы, кольца или другие аксессуары? 4. Делаете ли вы паразитические движения, касаясь руками лица и волос? 5. Активно ли вы жестикулируете во время беседы? Все перечисленные действия могут отвлекать вашего собеседника. В обычное время это может быть не так уж важно, но в каких-то определенных ситуациях, например во время интервью при приеме на работу, может

обернуться против вас. Совсем не обязательно пытаться подавить все непроизвольные порывы вашего языка жестов, так как вы рискуете потерять многое из того, что делает вас в глазах окружающих тем, каковы вы на самом деле... да вам это и не удастся, даже если очень постараетесь. Что действительно полезно, так это попробовать развить у себя навыки «телесного знания». Например, нет ничего страшного в том, что вы пользуетесь руками, чтобы подчеркнуть или проиллюстрировать смысл сказанного, и, возможно, именно данная черта делает вас столь живым и интересным собеседником. Однако хорошо бы быть уверенным в том, что вы инстинктивно можете «пригасить» движения своих рук, если почувствуете, что ситуация не располагает к столь оживленной манере поведения. Указанный принцип распространяется и на ваше отношение к другим людям. Если вы не хотите слишком сильно концентрировать внимание на языке их жестов, то сможете гораздо лучше их понять, просто научившись принимать его во внимание в целом. Тогда вы сможете судить об окружающих более непредвзято. Скажем, если антенны вашего языка жестов настроятся на верную волну, вы сможете безошибочно отличить того, кто просто застенчив, от того, кому вы совершенно неинтересны (он просто мечтает поскорее от вас избавиться). И, что, возможно, гораздо важнее, вы уловите признаки искреннего, неподдельного интереса к вашей личности даже в том случае, если они будут довольно слабо выраженными. А теперь решите для себя, надо ли вам в этой жизни быть успешным победителем, или вы предпочитаете довольствоваться ролью серой мыши. Если вы все-таки решили пойти по рискованному пути к победе и успеху, перечитайте эту книгу еще раз – и вперед!