

РАДУГА ТВОЕЙ ЖИЗНИ

И жизнь хороша, и жить хорошо! Вы согласны с этим утверждением или считаете, что оно больше подходит для баловней судьбы? Им все удается, у них белоснежные зубы, здоровые дети, идеальные фигуры, а мужчины просто без ума от этих женщин. А главное — у них всегда хорошее настроение, все получается, и все их любят.



ПОРАДУЙТЕ СЕБЯ!

Может быть, все дело в деньгах? Деньги — это, конечно, вещь полезная, но не достаточная для того, чтобы сделать жизнь счастливой. Только вы сами решаете, будет ли ваша жизнь серой и унылой, или же она станет яркой. Если вы умеете превращать самые простые действия — приготовление завтрака, поездку на работу — в приятное занятие, то вы будете защищены от уныния.

Если вы с любовью относитесь к своему телу, то оно долго будет радовать вас красотой и здоровьем. Не старайтесь работать на публику. Если вы покупаете дорогие вещи и косметику, изящно пользуетесь вилкой и ножом для того, чтобы окружающие восхищались, а дома позволяете себе есть со сковородки и ходить в засаленном халате — значит, мнение других для вас важнее, чем свое собственное. Жить хорошо и радостно вы должны для себя. Главное — не надо ждать! Мы все время чего-то ждем: следующего понедельника, нового года. Мы не покупаем новый приличный костюм, потому что надо лечить зубы, мы не идем к зубному, потому что пора купить мебель, — старая-то совсем развалилась. Мы не делаем ремонт, потому что надо купить новый костюм. Но вот произойдет счастливое событие: вам повысят зарплату, вы встретите принца на белом "Мерседесе", бездетный пятиродный дядюшка из Новой Зеландии сделает вас своей единственной наследницей, а на даче забьет нефтяной фонтан — вот тогда-то и начнется настоящая жизнь. Но начальство явно не горит желанием воздать вам по заслугам, принц бессовестно опаздывает (задерживается), дядюшка что-то не объявится, и на даче никакой нефти, только картошка. А жить надо. В эту самую минуту. И уметь радоваться каждой минуте, потому что это ваша жизнь, и вы, как художник, можете нанести на полотно черную краску, а можете и радугу нарисовать.

КАК ВЫ ЯХТУ НАЗОВЕТЕ...

...так она и поплывет. Перефразируем эту известную поговорку: если вы назовете яхту своей жизни "Самая благополучная", то она пойдет по жизненному морю, невзирая ни на какие штормы, выходя целой и невредимой из всех житейских бурь.

Ну а если вы назвали ее "Неудачница", то лучше стоять на якоре и никуда не высовываться. Потонете! Да и потом, если вы сами считаете себя неудачницей, то скажите на милость, почему у других должно быть иное мнение? Вам самой уверить себя в том, что вы самая замечательная и в вашей жизни все бесповоротно хорошо, научиться сохранить в памяти только хорошее.

Лежа перед сном в постели, постарайтесь вспомнить те моменты прошедшего дня, которые доставили вам удовольствие: заинтересованный взгляд приятного незнакомца (приятный знакомец тоже подойдет), похвалу начальника, удачно выполненную работу. Похвалите себя, скажите себе, какая вы умница, красавица... Не позволяйте своему сознанию заниматься самобичеванием, прокручивать в памяти обидные слова нагрянувшей свекрови, вспоминать физиономию хама, чья машина окатила вас грязью, анализировать подозрительное поведение второй половины. От этого вы не выпрямляете и встанете с кругами под глазами, и, уж будьте уверены, лучше не станет. Категорически запрещается обдумывание способов страшной мести, конечно, если нет желания заработать язву желудка и хроническую бессонницу.

НАЧНИ С МАЛОГО

С одной стороны, хорошо, когда жизнь течет по заведенному порядку. Плохо, что зачастую этот распорядок превращает нашу жизнь в рутину. Поэтому сознательно меняйте привычный ход вещей. Начните с малого. Утро — это начало всего дня, и оно достойно того, чтобы встретить его в свое удовольствие. Как ни кощунственно это звучит, но встаньте немного пораньше. Если лень делать зарядку, отправляйтесь к зеркалу, в котором вы сможете увидеть себя в полный рост. Разденьтесь и сделайте все, чтобы понравиться себе. Не нравится лицо — чуть-чуть поправьте его с помощью косметики. Немного выпирает живот — подтяните его. Не устраивает осанка — расправьте плечи (выпрямляя тело, вы выпрямляете душу). Улыбнитесь своему отражению и постоит так несколько минут. Такое "зафиксированное" состояние остается на целый день.

Теперь самое время порадовать себя любимую (а может, еще кого-нибудь, на ваше усмотрение) чашечкой кофе. Человек со вкусом к жизни умеет превратить самое обычное действие в приятный ритуал.

Да, и последнее. В течение дня вы не раз услышите традиционное "Как дела?" Подавите в себе искушение сказать "Ужасно!" с соответствующим выражением лица. И дело не в том, что это нарушает правила этики: любая подруга или знакомая всегда с удовольствием послушает, что у тебя случилось плохого. Перечисляя свои неудачи, вы сильно на них зацеливаетесь. И, наоборот, рассказывая, какая у вас интересная и прекрасная жизнь, вы сами постепенно придете к такому же выводу.

Жизнь прекрасна! Ведь это про вас. Вы согласны?..

Яна ГОРЬ.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ КАКУЮ ПРИЧЕСКУ ВЫБРАТЬ?

Чтобы сократить длину лица и расширить его, делают прическу с пышно завитыми по бокам прядями, на лоб опускают завитки в виде челки и отдельных прядей.

При длинном узком лице лучше всего выглядит прическа с асимметричными линиями, без пробора. При этом рекомендуется основную массу волос сосредоточивать надо лбом.

Чтобы зрительно уменьшить большой

нос, следует выбирать прически с завитыми прядями, локонами, зачесанными на лоб и щеки. Можно делать стрижки, но "центр тяжести" следует располагать невысоко.

Женщинам с крупными чертами лица больше подойдут гладкие прически; неплохо также уложить волосы крупными волнами.

Короткие завитые пряди, падающие на лоб и щеки, взбитые надо лбом волосы могут зрительно увеличить чрезмерно узкий лоб при грушевидной

форме лица. Если лоб слишком низкий, то, асимметрично расположив волосы, можно скрыть естественную границу их роста. При этом волосы можно немного взбить и уложить красивыми локонами.

При короткой или полной шее можно поднять волосы, скрепив их узлом на макушке или затылке. Причем линия с затылка должна плавно сходиться на нет. Длинную и слишком худую шею можно замаскировать прической из полудлинных волос, завитых в локоны или волны типа "пажа". Если

волосы растут низко на шее, то высокие прически будут выглядеть неоправданно и быстро утрачат форму.

Если у вас маленький рост, не носите чересчур пышные и объемные прически. Откройте шею, если возможно, не носите мелких кудряшек. Высоким дамам нельзя носить длинные распущенные волосы — это еще больше увеличивает рост. Короткие и гладкие прически противопоказаны чересчур худым и тучным женщинам.

ЖИТЕЙСКИЕ ИСТОРИИ

КАК ЭТО БЫЛО ВСЕ НАПРАСНО...

За окном глубокая ночь, но город живет своей жизнью. То и дело снуют машины, где-то играет музыка, звучит веселый смех. А Вика одна в пустой квартире, меряет шагами замкнутое пространство. В висках стопудовыми молотками стучат слова из услышанной час назад песни: "Моя любовь, мои мечты — как это было все напрасно"... Повторяя эти слова по-настоящему, девушка пытается бороться с непосильной тяжестью в груди. Ей хочется закричать, убежать куда-нибудь. Теперь-то ей становится понятным смысл выражения "болит душа"...

...С Олегом они познакомились на вечеринке. Вика сразу привлек строгий и независимый вид, пристальный взгляд высокого, симпатичного блондина. Имея авторитет довольно известного в области футболиста, он был в центре внимания представительниц прекрасного пола, а потому относился к девушкам слегка высокомерно. Вика, наблюдавшая за ним издали, со стороны казалась равнодушной. Олега это задело, и он во что бы то ни стало решил завоевать ее.

Напросившись проводить, он недвусмысленно намекнул, что не привык к длительным ухаживаниям, поэтому не стоит терять времени на прогулки при луне. Однако его "атака" была решительно отвергнута, несмотря на то, что Олег Вике уже успел понравиться.

Они стали встречаться каждый день. Отношения развива-

лись стремительно. Она все больше тонула в его серых глазах. А он все чаще стал ловить себя на том, что думает о ней, мечтает быть рядом. Олег не мог объяснить, что привлекало его в девушке. Да, красивая, умная, фигура — просто фото-модель. Но ведь таких много...

Потом была шумная свадьба с шампанским, обручальными кольцами.

известными ему одному делам.

Жена слепо верила всему, что бы ни сказал Олег.

Впервые ей стало не по себе, когда ее любимый снял с пальца обручальное кольцо.

— Мешает, — с виноватой улыбкой сказал он. — Постоянно за что-нибудь цепляется.

Тогда-то Вика и решила встретить мужа с тренировками.

...Большой замок на дверях спортзала. Сердце тревожно забило, но любящие женщины всегда надеются на чудо, стараются не верить в худшее. "Наверное, уже вернулся домой", — успокаивала себя.

Проходя мимо кафе, сквозь огромные витражи она заметила мужа в компании своего друга и еще двух девушек. Он явно ухаживал за одной из них: налил в бокал вино, подал фрукты и вдруг наклонился к ней и поцеловал.

Вика оторопела. Не помня себя подошла к их столу.

— Тренируетесь?! — собрав в кулак всю волю, чтобы не расплакаться, с презрительной улыбкой сказала она и ушла...

"Моя любовь, мои мечты..." Молодая женщина, как тигрица в клетке, мечется по комнате. А он всё не идет. И Вика не знает, что лучше: если Олег совсем не придет или придет... Но что тогда ей говорить, как быть? Обида переполняет сердце и душу. Уйти, бросить все и остаться одной? Или смириться с изменой, которая наверняка будет не последней?

Полина ГЛАДКОВА.

г. Болхов.

