

Первые шаги на пути к совершенству



Содержание

1. Вступление	3
2. Проблемы и предубеждения на пути к совершенству.	7
1) « Я – не красивая»	9
2) « Не высывайся»	11
3) « У меня не хватает времени»	11
4) « У меня нет терпения»	13
5) « Я не умею шить»	14
6) Проблемы с выбором одежды	15
3. Гармония, как основа жизни	16
4. Самые распространённые ошибки	19
5. Что необходимо делать, чтобы добиться успеха	25
6. Об авторе	29



Время стремительно идёт вперёд. В этой суете жизни, в этой серой и безликой толпе есть женщины, которые всегда останавливают на себе взгляды прохожих, им восхищённо смотрят вслед и говорят: «Ах, какая женщина!» Такая женщина – уверенная в себе, яркая, стильная просто - «леди-совершенство». Глядя на неё, вы понимаете, что у вас возникает огромное желание стать такой же, как она, ловить на себе восхищённые взгляды окружающих, навсегда избавиться от серости и однообразия, но вы не знаете с чего начать.



***На самом деле всё очень легко,
стоит только остановиться на
мгновение и понять, что никто,
кроме тебя, не сделает тебя
красивой; надо просто полюбить***

***себя и тогда мир закружится
вокруг тебя.***

***Когда-то давно, я открыла для
себя эту истину и стала
действовать. Я училась шить,
методом проб и ошибок создавала
свой образ и однажды, идя по
улице, услышала за своей спиной
разговор: «Смотри, на девушке
интересный фасон платья. Я
такого нигде не видела, как
просто и стильно!» Меня тогда
охватило чувство гордости и
радости за себя, ведь я его пошила
сама, захотелось подойти и
сказать об этом, но я тогда была
молода и стеснительна. Сейчас по
прошествию времени, накопив
опыт и знания по созданию***

одежды, я могу и хочу делиться ими с вами.

***Эта книга для вас - милые дамы!
Кто хочет изменить свою жизнь,
наполнить её новыми,
запоминающимися
впечатлениями, раскрасить мир
вокруг себя яркими цветами,
раскрыть в себе, доселе не
известные вам способности к
творчеству и преобразованию.***

***На пути к совершенству у вас
всё получится!***

**Проблемы и
предубеждения, как
преграды на пути к
совершенству.**

Нет на свете женщины, которая ни разу не смотрела бы журналы мод. Глядя на красивых девушек с глянцевых обложек, мы не задумываемся, а что же нам мешает стать такими красивыми?

Задумались?



Правильно, это наши предубеждения, которые сидят в нас и говорят: «Ты не красивая, не высовывайся, будь как все, у тебя не хватает времени, ты

нетерпеливая и т. д.» Давайте каждое из них мы рассмотрим отдельно.

1) «Я - не красивая». Как поселилось в вас это убеждение? Если кто-то сказал вам об этом, то просто улыбнитесь ему в ответ столько раз, сколько было сказано.



Если не помогает, то перестаньте с этим человеком общаться. Действует на все 100% (проверено на жизненном опыте). А вот если вы сами растите,

холите и лелеете такое убеждение, то это гораздо страшнее. Глядя каждый раз в зеркало, вы находите всё новые и новые недостатки вашей внешности, тем самым создаёте благодатную почву для такого убеждения. С каждым днём оно в вас растёт, развивается, пускает новые корни, и вы уже слышите за своей спиной насмешки по поводу вашей внешности, и вас это раздражает, вы теряете друзей, замыкаетесь в себе, у вас часто бывает плохое настроение - круг замыкается. Только вы сможете его разорвать. Вспомните старую добрую сказку о Карлике-носе, которого заколдовала злая

колдунья, превратив в уродца, и только он сам смог снять с себя её чары и превратился в прекрасного юношу.

2)Вы говорите себе: «Будь как все, не высывайся!» И не замечаете, как постепенно становитесь маленькой серой мышкой, спрятавшейся в свою норку, наивно полагая, что вас кто-то заметит и услышит. Не увидят, не услышат и даже забудут о вашем существовании.

3)«У меня не хватает времени» Охотно верю. У меня тоже его очень мало и порой не хватает. Посчитайте, пожалуйста,

сколько вы потратили его на поход в магазины, чтобы купить новый сногшибательный наряд. А дальше представьте - вы приходите на какое-либо мероприятие в обновке и видите там свою знакомую точно в таком же платье! Какие чувства у вас возникают??? Да!!! Настроение - испорчено. Я предлагаю вам это время потратить на создание своего образа своими руками.

4) «У меня не хватит терпения» А вот в этом месте можно от души рассмеяться! Смейтесь, смейтесь!!!... Посмеялись? А теперь вспомните, сколько нужно терпения и выдержки, чтобы

***вырастить и воспитать ребёнка?
Задумались? А чтобы пошить
оригинальную блузку, нужна лишь
сотая часть этого огромного
терпения – факт!***



5) «Я не умею шить». Милые дамы, говоря себе так, вы бережно и с такой любовью растите в себе «комплекс неумехи» что, постепенно он может перерасти в комплекс неудачницы. Прейдя в этот мир, мы все не умели ходить, говорить, читать, писать и т.д. Всему можно научиться стоит только захотеть.

Каждая из нас, придя в магазин, сталкивалась с такой проблемой – платье красивое и вам нравится, и размер ваш, а одеваете – то в бёдрах тесное, то в груди, или складки закладываются не там, где они

должны быть. А продавец очень «добрая» говорит, что как на вас шито, и вы, поддаваясь чарам продавца - покупаете это платье. Довольная и счастливая вы одеваете его на работу, надеясь, что все заметят вашу обновку, и заметят, только вслед говорят: «Она на себя в зеркало смотрит?» Да, мы все разные и это здорово! У кого-то бёдра чуть шире, чем среднестатистические, у кого-то грудь полнее и т.д., но всех нас объединяет то, что МЫ КРАСАВИЦЫ! И не стоит стесняться своих особых форм, их нужно подчёркивать или уметь скрывать, а это является проблемой, потому что не каждая из нас умеет это делать.

И не надо обижаться на здоровую критику окружающих надо просто действовать!



Гармония как основа жизни.

Мы устроены так, что наш мозг, наши органы чувств воспринимают гармонию как благость. Гармония цвета, гармония формы, гармония звука, гармония отношений и т.д. всё это вызывает только положительные эмоции. Любое несоответствие гармонии порождает дисгармонию и вызывает в нас раздражение, отрицание. Степень дисгармонии, как в частности и гармонии, бывает разной; небольшая степень даёт свежесть, яркость, неординарность и вызывает положительные эмоции, а вот чем больше она, тем больше отрицательных эмоций.

Наш глаз очень чётко выделяет гармонию формы и цвета, и соотношение их между собой, поэтому глядя на человека и его одежду, мы сразу определяем: нравится – не нравится; красиво – не красиво и

т.д., то есть у нас возникают эмоции положительные или отрицательные. Почему, глядя на одну женщину, мы говорим: «Глаз не радуется!»? Да потому что дисгармонии в соотношении между формами и цветами больше, чем гармонии, и это вызывает негатив. А другая, останавливает на себе

восхищённые взгляды, потому что всё в её одежде гармонично и лишь небольшие элементы дисгармонии вносят «изюминку» в её образ. Умению одеваться красиво, необходимо учиться.

Бесспорно, каждая женщина стремится быть красивой и привлечь к себе внимание. На пути к совершенству мы все совершаем ошибки. Давайте рассмотрим самые из них распространённые.

Каждая из нас когда-либо покупала блузочку или кофточку (не важно) просто под

воздействием настроения, а потом, задумавшись, зачем купила, отвечаем: « Не знаю. Просто понравилась или просто была скидка». И таких вещей, которые не сочетаются между собой ни по цвету, ни по стилю, ни по форме зачастую набирается полный шкаф. Очень понимаю мужчин, которые изумляются: « Как нечего одеть? Да у тебя вещей полный шкаф! Куда ты деньги тратишь?» Я их не трачу, а просто на полку складываю в виде не нужных вещей. И затем, махнув рукой на все попытки - стать совершенной, мы совершаем следующую ошибку. Как просто одеть джинсы или бесформенные брюки (не надо

заботиться об особенностях фигуры) и серенькую водолазку, и потеряться в общей массе. Не надо думать о форме, цвете, стиле, не надо тратить много денег, о которых переживает муж. Проблема решена??? Нет, дорогие мои! Вы совершаете грубейшую ошибку - махнув на себя рукой, пробегая мимо зеркала с мыслью: « И так сойдёт!» Вы перестаёте видеть свой образ в зеркале и любить себя. Дальше всё растёт, как снежный ком: вас перестают замечать окружающие, вас перестаёт замечать любимый мужчина, а потом и любить, ведь на улице много красавиц. Как вам такая

картина? Не нравится! Вы твёрдо решили измениться? Похвально!!!

Но тогда не совершайте следующей ошибки! Нельзя слепо следовать за модой. На нынешнем этапе развития, тенденции в моде настолько разнообразны, что выглядеть красиво, стильно и модно могут женщины разных форм. Необходимо лишь выбрать тот стиль одежды, который подходит именно вам, который скроет недостатки и подчеркнёт достоинства вашей фигуры.

Есть женщины, которые чтобы похудеть и себя, таким образом, стимулировать, выбирают вещи на размер меньше. Хочется всегда спросить: « Вы кого стимулируете себя или

негативные взгляды окружающих?» Я согласна, от лишнего веса необходимо избавляться, но нужно находить другие способы решения этой проблемы, чтобы не совершать ошибки и не портить свой внешний вид.

На самом деле, создание своего образа, это увлекательнейшее занятие. Многие женщины, ошибаются, ставя перед собой ряд предубеждений, что шить сложно, лишая себя возможности открыть свой творческий потенциал. Только созданные своими руками вещи обращают на себя внимание, подчёркивают вашу индивидуальность, раскрывают ваш внутренний мир.

Создавая самостоятельно вещь, вы тщательно подбираете ткань по расцветке и качеству; вы обдумываете каждую деталь фасона; вы, зная об особенностях своей фигуры, подбираете силуэт, тем самым подчёркивая достоинства и скрывая недостатки. Вы начинаете любить себя, вас начинают замечать, вам делают комплименты, вы постепенно превращаетесь в королеву красоты! И для этого следует сделать всего лишь первые, но уверенные шаги на пути к совершенству.

Первые шаги по созданию своего образа.



1) Старый добрый способ - станьте перед зеркалом, посмотрите на себя и скажите: «Я самая – обаятельная! Я – красивая! Я – само совершенство! Я люблю этот мир, я люблю себя в этом мире! На меня все обращают внимание и мне это нравится!» Улыбнитесь своему отражению в зеркале милой доброй улыбкой. Так говорите себе каждое утро, день и вечер. Если вы будете делать регулярно, то вы станете такой, как вы хотите.

2)Посмотрите на себя в зеркало и обозначьте особенности своей фигуры. А теперь вслух скажите о своих недостатках во внешности и фигуре. Определите, какие из них вас сильно раздражают, и полюбите их, тем самым вы полюбите себя.

3)Посчитайте, сколько времени в день, в неделю, в месяц вы потратили на походы в магазины, в поисках красивой и стильной одежды, а результат оказался нулевым. Это время вы могли бы потратить на пошив себе одежды, и результат был бы положительный.

4)Напишите свои любимые цвета, исключая из этого списка чёрный, белый и серый. Например:

красный, голубой, жёлтый. Это означает, что такие цвета и их оттенки должны преобладать в вашей одежде.

5) Достаньте с полки швейную машину, у многих из вас она есть, и сделайте простую строчку. Я уверена, что многие из вас это могут делать, стоит только не лениться и не откладывать на потом, то, что можно сделать



сейчас.

6) Следующий шаг самый интересный и увлекательный –

это создание одежды своими руками. Существует самый простой и доступный метод пошива одежды – без лекальных.

Вам не надо уметь строить лекала, делать выкройки, а просто измерить свою фигуру и перенести эти мерки на ткань.

Об этом методе вы узнаете подробнее, перейдя по ссылке

<http://schitielegkoiprosto.quickpages.ru>

7) Посетите магазин тканей и обратите внимание на их качество, цену и расцветки. Заметьте, что готовые платье или блузку из натурального шёлка вы купите по цене в 2 раза дороже, чем стоит метр ткани.

А расцветки сможете выбрать такие, которые вам подходят, а не которые есть в магазине.

Настала пора действовать!

Я просто уверена, что у вас всё получится! Вы - целеустремлённые, настойчивые, готовы к новым переменам!



Об авторе. Я, Марина Гусакова, по профессии – музыкант. Свой образ я создавала и создаю сама своими руками. Я шью не только для своей семьи, но и помогаю другим женщинам становиться красивыми и неординарными.

Создала наряды своими руками многим невестам. Считаю шитьё одним из увлекательных занятий для женщин. Продолжаю изучать новые методы изготовления одежды, ведь нет предела совершенству.

***Ваша красота в ваших руках,
Милые женщины!***