

Содержание

Предисловие

**Измените свои жесты, и вы
станете неотразимы. 17**

Введение

**Секреты женщин, которые
кажутся нам привлекательными 27**

**Поворот, пересечение, наклон: правила ППН,
которые помогают выглядеть эффектно 29**

*Три разных «вида красоты», которые
достигаются за счет трех типов линий 31*

**Древняя Афродита Книдская и наша современница
Кристал Такигава: что общего в их красоте? 34**

Урок 1

Базовые красивые жесты и движения на каждый день	41
Ежедневные усилия — ключ к преобразению.	43
Красота зависит от величин углов.	44
Рука от локтя до запястья	47
<i>Правило «спрячь плечо»</i>	49
Гаджеты в руках девушек	50
<i>Правило «перевернутой ладони», поддерживающей руку, в которой находится телефон</i>	51
<i>Правило «прикосновения к предплечью» для использования гаджета в метро</i>	52
<i>Насколько изящны ваши движения, когда вы пользуетесь мобильным телефоном?</i> <i>Правило «легких прикосновений»</i>	54
Сумочка и вы — единое целое.	55
<i>Важнее внешний вид сумочки, а не то, что внутри. Если сумочка не бросается в глаза, она «работает» на ваш образ</i>	55
<i>Как носить сумочку на локте?</i>	55
<i>Как носить сумочку на плече?</i>	58
<i>Как носить клатч?</i>	59
<i>Как носить крупные сумки?</i>	60
Книга — эффектное украшение.	62
<i>Интеллектуалки выглядят сексуально и загадочно</i>	62
<i>Как нужно держать книгу в руках?</i>	63

содержание

<i>Носите журнал под мышкой, как будто это для вас привычное дело.</i>	<i>.67</i>
Намеренно нарушаем баланс67
<i>Людей привлекает балансирование на грани расслабленности и напряжения</i>	<i>.67</i>
Как лучше скрестить ноги и что от этого изменится?70
<i>Красота без недостатков</i>	<i>.70</i>
<i>Элегантная «секретарская» манера сидеть: отведите ноги в сторону, держа их вместе</i>	<i>.71</i>
<i>Скрещиваем ноги «как в Букингемском дворце». Скрещиваем щиколотки.</i>	<i>.73</i>
<i>Скрещиваем ноги «как Шэрон Стоун». Скрещиваем ноги вертикально</i>	<i>.73</i>
<i>«Ноги вместе, пятки врозь» – способ выглядеть мило.</i>	<i>.75</i>
Барный стул – не испытание76
<i>Нестабильный образ, который вы создаете с помощью пальцев ног.</i>	<i>.76</i>
<i>Идеальное правило для барного стула: «мимолетная остановка».</i>	<i>.78</i>
Красавицы даже приседают привлекательно79
Привлекательные женщины садятся и выходят из машины элегантно.82
<i>Элегантная посадка с Ни-кисс</i>	<i>.84</i>
<i>Как сидеть в машине: наклоны</i>	<i>.85</i>
Как носить одежду из различных материалов и разного дизайна?85
<i>Красивые женщины меняют не только одежду, но и настроение</i>	<i>.85</i>

жесты красавиц

<i>Используем контрасты или дизайн самой одежды</i>	<i>.87</i>
<i>Одеваясь в стиле кэжуал, нужно выглядеть опрятно</i>	<i>.87</i>
<i>Одежда из плотной ткани не предполагает плавных изгибов</i>	<i>.88</i>
<i>Когда вы в струящейся, прозрачной, сверкающей одежде, ваши движения должны быть легкими</i>	<i>.88</i>
<i>Одеваясь в строгую одежду для официальных мероприятий, не ходите с каменным лицом</i>	<i>.89</i>
<i>«Открываем» зимой, «скрываем» летом</i>	<i>.90</i>

Урок 2

Красивые движения и жесты

для работы.91
Место работы — это сцена.93
<i>Успешные в работе люди не подходят к собеседнику слишком близко, держась на комфортном для обоих расстоянии</i>	<i>.95</i>
<i>В основе успешного общения лежит дистанция.</i>	<i>.95</i>
Прямая спина — залог успеха99
<i>Красивые девушки сидят ровно, чтобы работать качественно и быстро.</i>	<i>.99</i>
<i>Плотно прижимайте часть тела под поясницей, где начинаются ягодицы, к спинке стула</i>	<i>100</i>
<i>Ноги в коленях и в пятках должны быть согнуты под прямым углом. Не перекрещивайте голени, стоящие на полу прямо</i>	<i>101</i>

содержание

<i>Не поворачивайте плечи (ключицы) и не наклоняйте вперед</i>	102
<i>Всегда обращайтесь внимание на свою спину.</i>	102
Без суеты. Сбалансированные движения.	104
<i>Важные и ценные вещи не держите ниже уровня груди</i>	106
Бурная реакция поможет «зацепить» собеседника	107
<i>Черты мужского очарования в женственном образе</i>	107
<i>Позитивные девушки пленяют своей манерой смеяться</i>	109
Не убирайте визитку, которую вам дали	112
<i>После рабочих встреч с эффектными девушками у людей остается приятное впечатление.</i>	112
Движения тела = движения сердца	115
<i>Во время разговора слегка наклоняйтесь к собеседнику</i>	115
«Молитвенный жест»	118
<i>Складывайте руки вместе.</i>	118
Сила взгляда.	120
<i>Взгляд, который могут понять неправильно, и взгляд, вызывающий доверие. Не смотрите пристально на собеседника и создавайте комфортную атмосферу.</i>	120
Взгляд. Нюансы	123
<i>Медленно переводите взгляд, будто всматриваетесь в морскую даль.</i>	123

Урок 3

Жесты и движения — невербальное общение

с противоположным полом	127
Больше «показывать», чем «говорить»	129
Улыбка и угол зрения	133
<i>Успешные в любви женщины на первом свидании часто бросают на собеседника мимолетные взгляды.</i>	<i>133</i>
<i>«Повторный взгляд с улыбкой», позволяющий выразить мысль без слов.</i>	<i>133</i>
Наклон шеи отражает степень доверия	137
<i>Выражение эмоций с помощью движений</i>	<i>137</i>
<i>Сексуальная привлекательность выражается в наклоне шеи</i>	<i>138</i>
<i>Эффективный внимательный взгляд с наклоном головы</i>	<i>139</i>
На одной волне.	141
<i>«Подстраивайтесь» под партнера, чтобы он почувствовал, что у вас много общего</i>	<i>141</i>
<i>Как начать «подстраиваться» под собеседника, чтобы в один прекрасный момент вы действительно стали похожи.</i>	<i>142</i>
Прикосновения к волосам.	144
<i>Нет ничего зазорного в том, чтобы касаться своих волос, прикасайтесь к ним будто невзначай</i>	<i>144</i>
Волнующие кончики пальцев и три вида прикосновений.	147

содержание

<i>Красавицы умеют удерживать взгляд на лице</i>	147
<i>Соединить пальцы как Бодхисаттва</i>	149
<i>Направляйте взгляд собеседника с помощью трех прикосновений</i>	152
Очарование стеснительности.	156
<i>Бросаем мимолетный взгляд на губы собеседника</i>	156
Печаль рождает сожаление	158
<i>Относимся серьезно к расставанию</i>	158
Черный цвет ограничивает свободу движений	161
<i>Не одевайтесь на свидание в черное</i>	161

Урок 4

Красивая походка	165
Элегантность от макушки до пят.	167
<i>Красивая походка проста.</i>	169
Ходите так, будто спускаетесь по пологому склону	171
<i>Голова не должна «идти» впереди тела</i>	171
<i>Перенесите вес назад.</i>	172
Походка и возраст	176
<i>Идем «по одной линии»</i>	176
<i>Почему мы не держим ноги вместе?</i>	178
<i>Мелкие шаги — это красиво.</i>	178
Привлекательность начинается с поясницы	180

<i>Походка «от бедра»</i>	180
Не надо выпячивать грудь	181
<i>Дыхание поможет держать правильную осанку. Молодость — ваше главное преимущество</i>	181
Элегантные движения рук	184
<i>Красавицы не ходят слишком быстро.</i>	184
<i>Выпрямить руки в локтях + не размахивать руками во время ходьбы</i>	184
Изящная и неизящная походка	187
<i>Не раскачивайтесь во время ходьбы</i>	187
Красавицы смотрят вдаль	189
<i>Положение головы зависит от того, куда направлен ваш взгляд</i>	189
<i>Тренировка красивой походки</i>	190

Урок 5

Позируем так, чтобы удачных фотографий было больше	193
Как с каждым новым снимком нравиться себе все больше	195
<i>«Дышите глазами» и создавайте недосказанность</i>	196
Как выглядеть на фото высокой, стройной и молодой	199
<i>Главное — правильный ракурс</i>	199
Пройдите тест и узнайте ключевые черты своего образа	201
<i>Красавицы не просты, они знают свои особенности</i>	201

содержание

Тест «Анализ вашего образа»	202
Определение типажа по векторной диаграмме.	205
Красавицы знают, как надо улыбаться	207
<i>Не знаете, как позировать?</i>	
<i>Подойдет улыбка, максимально</i>	
<i>раскрывающая образ</i>	207
<i>Улыбка начинается с губ</i>	208
Атмосфера создается за счет позы	
и композиции снимка.	217
<i>Красавицы демонстрируют свою</i>	
<i>индивидуальность</i>	217
Основы профессиональной фотографии	222
«Три кита» выгодной композиции.	222
Какая одежда подходит для съемки,	
а какая — нет	227
<i>Подбираем одежду к лицу</i>	227
<i>Какая одежда подходит для того,</i>	
<i>чтобы в ней фотографироваться</i>	228
<i>Какая одежда не подходит для того,</i>	
<i>чтобы в ней фотографироваться</i>	228
Как стоять, когда вы фотографируетесь	
вместе с другими людьми	231
<i>Красавицы всегда немного хитрят.</i>	
<i>Самую малость</i>	231
<i>Если вы переживаете из-за своего</i>	
<i>низкого роста</i>	231
<i>Если вы боитесь казаться полной</i>	232

Заключение

Спасибо за то, что дочитали книгу до конца!	235
---	-----

Предисловие

序文

Измените *свои жесты*, и вы станете неотразимы

Иногда нас чем-то привлекают люди, которых мы случайно встречаем в кафе или ресторане, в метро, на деловом совещании или просто на улице. Бывает, что мы, сами не зная почему, не можем оторвать от них взгляда. На кого же мы обращаем внимание?

На прекрасных женщин, обладающих внешностью и шармом киноактрис?

Или на тех, кто, словно модель с подиума, в безупречном наряде затмевает всех своим великолепием?

Или на тех, кто своей доброй улыбкой напоминают Деву Марию?

Или, может быть, на элегантных дам, грациозно пьющих чай?

Или на бизнес-леди с их уверенной походкой?

Да, стоит нам случайно заметить где-либо таких женщин, как наш взгляд невольно устремляется в их сторону. Их образы волнуют, и у нас появляется ощущение, что они, безусловно, красивы.

Конечно, среди них есть те, кто обладает потрясающей внешностью от рождения.

Может быть, и вы, читая эти строки, думаете, что красота — это некий набор физических качеств, дарованный нам природой. Однако многолетний опыт позволяет мне утверждать, что красота далеко не всегда определяется внешними данными.

Вам когда-нибудь приходилось говорить о привлекательных людях, что «в них есть что-то такое»?

На самом деле человека делает заметным именно наличие этого «чего-то такого», некой особой атмосферы, которая его сопровождает. А значит, любой, кто научится создавать вокруг себя ту самую атмосферу, легко сможет стать объектом восхищения.

Давайте разберемся, что значит атмосфера.