

В рамках акции «У зеркала 2 лица»

Золотые правила,
которые должна знать каждая девушка

Секреты женской красоты и изящества



Санкт-Петербург
2016 год

«...Иногда не замечаешь того,
что у тебя прямо под носом....»
(из фильма «У зеркала 2 лица»)

**Брошюра для девочек, девушек и женщин:
Золотые правила, которые должна знать каждая
девушка (секреты женской красоты и изящества)**

Брошюра подготовлена в рамках акции «У зеркала два лица», проводимой за счет проекта «Ломая стереотипы. Первый шаг к корпоративной социальной ответственности», при финансовой поддержке Генерального Консульства Королевства Нидерландов в Санкт-Петербурге.

**Автор: М.С. Кузак, при участии Н.М. Смирновой,
Ю.А. Благодаревой, Е.И. Тележниковой.**

Дизайнер: А.В. Алексеева

Не знаешь, какая одежда тебе подходит? Как правильно делать макияж и ухаживать за волосами? Не представляешь как стать обладательницей изяшной фигуры? Тогда эта брошюра для тебя! Ты получишь не только ценные рекомендации от мастеров, но и отличное настроение, когда станешь по-настоящему стильной, модной и интересной современной девушкой! Брошюра на своих страницах раскроет маленькие секреты и хитрости искусства красоты и женственности.

Содержание

...Женская красота – не в форме лица, не в одежде, которую она носит и не в прическе. Настоящая женская красота отражается в ее душе, она проявляется в том, как страстно женщина дарит свою любовь. Женская красота растет с годами...
(Одри Хепберн)

10 правил

Красивой и ухоженной женщины.....	4
Ухода за волосами.....	6
Ухода за кожей.....	7
Ухода за руками и ногтями.....	9
Ухода а ступнями ног.....	11
Эпиляции.....	12
Макияжа.....	14
Стиля.....	16
Одежды.....	18
Хорошая фигура.....	20
Рецепты счастья от психолога.....	22

10 правил красивой и ухоженной женщины

...Красота остается, а хорошенькая внешность исчезает. Но женщины почему-то не стремятся быть красивыми, они хотят оставаться хорошенькими...

(Коко Шанель)

1. **Волосы.** Они должны быть чистыми, здоровыми, без отросших корней.
2. **Кожа.** Помните, что еще ни одна пудра на свете и ни одни бриллианты в ушах в 10 каратов не помогли скрыть откровенно неухоженной кожи: с неровностями, прыщиками, расширенными порами или пигментацией. Поэтому такие правила ежедневного ухода за кожей как «очищение-тонизирование-увлажнение» каждая женщина должна выучить, как мантру.
3. **Маникюр.** Ухоженная женщина начинается с ухоженных рук. Помните: нарощенные ногти, как у Фреды Крюгера и кислотные цвета лака уже давно не в моде. Важный нюанс: если лак «слез» на одном ногте, надо удалить его с пальцев обеих рук и покрыть заново, вместо того, чтобы пытаться закрасить один ноготь.
4. **Педикюр.** Не пренебрегайте педикюром, эта процедура не только для красоты, но и для вашего здоровья. А еще помните правило: «лучше 3 морщины на шее, чем одна на чулке». Носите каблуки, но не более 2-4 см. (помните, что балетки, сланцы и угги – могут привести к варикозу).
5. **Эпиляция.** Какую именно выбрать (механическую, воском, сахаром, лазером и т.д.), — решать вам, но прибегать к ней надо систематически. Обилие волос «не в тех местах, где надо» способно раз-

рушить любой шарм. Помните, что усы допустимы только у мужчин.

6. **Макияж.** Хороший макияж – тот, который подчеркивает достоинства и скрывает недостатки. Главное — не переусердствовать, не путать дневной макияж с вечерним, и всегда делать акцент либо на губах, либо на глазах, но никак не на всем сразу.
7. **Одежда.** Самое главное правило: одеваться надо всегда по возрасту и по фигуре.
8. **Парфюм.** От вас всегда должно приятно пахнуть, поэтому не экономьте на парфюме: пусть он будет один, но исключительно «ваш», ни на кого не похожий. Но и в крайности впадать не надо: принцип «чем больше на себя вылью, тем лучше» не работает.
9. **Улыбка и зубы.** Улыбайтесь, но помните, что улыбка обнажает зубы. Не забывайте важное правило: чистим зубы 2 раза в день, 2 раза в год на показ к стоматологу, поменьше кофе-чая-и никакого никотина!
10. **Регулярность процедур.** Красивая женщина не может быть красивой 1 день. Если вы решили ухаживать за собой, то должны делать это регулярно. Никакой спешки, все процедуры проводим с радостью и любовью к себе.



10 правил по уходу за волосами

*...Прическа влияет на то,
как складывается день, а в итоге и жизнь...
(Софии Лорен)*

11. Регулярное очищение от грязи (нужно мыть волосы)
12. Используйте бальзам или кондиционер после шампуня, наносить его нужно только на концы волос.
13. Перед тем как высушить волосы используем спрей для защиты волос.
14. Начинайте сушить голову с корней, так укладка будет объемней.
15. Сушку заканчиваем холодным потоком воздуха, так укладка сохраниться дольше
16. Расчесывать волосы начинать надо от концов постепенно поднимаясь к корням
17. Выбирайте правильную резинку для волос, она не должна быть тонкой и узкой. Покупайте широкие и мягкие, идеально - пружинка.
18. Используйте защиту от суровых климатических условий
19. Для профилактики секущихся кончиков необходимо стричь волосы.
20. Красить волосы следует 1 раз в 1 – 2 месяца. Иначе частое применение красителя может очень повредить волосы. Но и запускать не стоит.



10 правил ухода за кожей

*...Нет тяжелее работы, чем стараться
выглядеть красивой с восьми утра до полуночи...
(Брижит Бардо)*

1. Составьте план и график ухода за собой. Найдите время для себя – 15 – 20 минут в день через большое время покажут разительные изменения.
2. План ухода за собой должен гармонично вписываться в Вашу жизнь.
3. Не забывайте, красота невозможна без спорта в любом его проявлении, будь то утренние пробежки, прогулки, коллективные игры, аэробика или посещение тренажерного зала. Занимайтесь как минимум два, а лучше три раза в неделю.
4. Особое место в плане ухода за собой должны занимать питание и витаминизация. Откажитесь от сомнительных диет и голодания, на столе должно быть достаточно мяса, молочных продуктов, различных круп, овощей и фруктов. Только полноценное питание в состоянии удовлетворить все потребности вашего организма в питательных веществах, витаминах и микроэлементах, необходимых для здоровья, красоты и молодости.
5. Уход за собой должен быть каждодневным и регулярным (утром и вечером)
6. Минимум раз в неделю необходим дополнительный уход (маски, пилинги и т.д.)
7. Обязательно смывайте макияж перед сном. Даже если вы очень устали и ужасно хотите спать, не забудьте провести демакияж. Ночью кожа обновля-

ется интенсивнее, чем днем, поэтому она должна дышать, а под слоем косметики это невозможно.

8. Ухаживайте за бровями. Брови способны изменить выражение лица до неузнаваемости. Ежедневно корректируйте форму бровей при помощи пинцета. А если они очень светлые – слегка подкрасьте тенями. Не стоит слишком близко стоять к зеркалу, когда выщипываете брови. Порой, стараясь удалить мелкие обросшие волоски, можно не заметить, как поменялась форма бровей. Лучше всего приводить брови в порядок у большого зеркала. Периодически делайте шаг или два назад и внимательно осмотрите лицо в целом, чтобы следить за правильной формой бровей. Чтобы ваши ресницы и брови стали здоровее и красивее, каждый вечер наносите репейное масло. При помощи щеточки равномерно распределяйте его по всей длине от основания к кончикам. Будьте аккуратны, чтобы масло не попало в глаза. Оставьте такую маску на пару часов, а потом осторожно смойте.
9. Шея тоже нуждается в уходе. При нанесении крема или макияжа, мы обычно обращаем внимание только на лицо. А про шею мы обычно забываем. Не нужно искать специальные средства для этой области, чтобы совершать должный уход. Для шеи и зоны декольте вполне подойдет привычный крем для лица.
10. Никогда не забывайте про депиляцию.



10 правил по уходу за руками и ногтями

... Руки – визитная карточка девушки...
(Коко Шанель)

1. Регулярно используйте крем для рук соответствующий типу вашей кожи.
2. Ежедневно используйте масло для кутикулы (для избегания сухости и появления заусенцев).
3. Пользуйтесь резиновыми перчатками во время уборки и мытья посуды (это поможет сохранить ваше декоративное покрытие и предотвратит преждевременное старение кожи рук).
4. Не используйте пилки высокой абразивности.
5. Научитесь правильно мыть руки. Мойте руки только водой комнатной температуры. От холодной воды кожа на руках становится грубой, утолщенной, покрасневшей, шелушится и трескается, но и очень горячая вода сильно обезжиривает и сушит кожу.
6. Тщательно вытирайте руки (это избавит вас от заусенцев).
7. Защищайте ваши руки от холода. Помните, что зимой кожу необходимо защищать и оберегать.
Рекомендации к перманентному маникюру (гель-лак, био-гель, твердый гель)
8. Не подпиливайте ногти после покрытия гель-лак – это приведет к отслоению покрытия от натурального ногтя.
9. Не пытайтесь самостоятельно снять покрытие.
10. Не носите покрытие дольше положенного срока – это вредно для натурального ногтя.

ПОМНИТЕ: Пользуйтесь услугами мастеров маникюра имеющих соответствующую квалификацию.

ПОМНИТЕ: инструмент необработанный должным образом – прямой источник заражения ВИЧ-инфекцией, гепатитом, грибковыми инфекциями и т.д.

10 правил по уходу за ступнями ног

*...Красивые женские ножки перевернули не одну страницу истории....
(Французская поговорка)*

1. По возможности несколько раз в день мойте ступни ног. После душа вытирайте насухо кожу стопы, область между пальцев и каждый пальчик.
2. Правильно подстригайте ногти во избежание вросших ногтей.
3. Используйте крема, соответствующие типу вашей кожи.
4. При гиперкератозе (чрезмерном развитии или недостаточном отшелушивание
5. рогового слоя кожи) используйте крема содержащие мочевину.
6. Используйте ортопедические стельки, как при продольном, так и при поперечном плоскостопии.
7. Носите правильную обувь.
8. Перед посещением общественных мест, таких как: бассейн, сауна, пляж и т.д. используйте профилактические антигрибковые средства пролонгированного действия.
9. Старайтесь не надевать одну и ту же пару обуви два дня подряд. Даже кожаные туфли после целого дня носки требуют просушки. Протрите их и обработайте дезодорантом для обуви. Чтобы влага впиталась быстрее, положите в туфли несколько скомканных бумажных салфеток.
10. Ежедневно перед сном массируйте ноги и увлажняйте их кремом.

ПОМНИТЕ: Желательно посещать мастера педикюра каждые 3-5 недель



10 правил эпиляции

*...Что может быть страшнее волосатых женских ног? Волосатая женская грудь...
(Сергей Лукьяненко)*

1. Любой способ эпиляции доставляет нашей коже «неудобства». Нужно помнить, что при неправильном уходе можно получить воспаления, раздражения, вращание волос в кожу, пигментацию и другим неприятным последствиям.
2. После эпиляции необходимо «успокоить» кожу. Для этого подойдут: обычный мужской крем или лосьон после бритья для чувствительной кожи, детский крем. Дерматологи не рекомендуют использовать присыпку или тальк, так как они забивают поры кожи и могут вызвать воспаление.
3. Чтобы предотвратить сильного раздражения после бритья, пользуйтесь очень острой бритвой. Тупое лезвие сильно травмирует кожу.
4. Меньше всего раздражений появляется после эпиляции воском и сахаром (шугаринг).
5. Если сразу же после эпиляции вы ощущаете жжение на коже, заметили покраснения, микротравмы, стоит ее немедленно продезинфицировать. Для этой цели подойдет 70% спирт, раствор перекиси водорода, а также спиртовая настойка календулы, прополиса или ромашки. Это сузит поры и уничтожит бактерии. Спиртосодержащие растворы не должны попасть на слизистую. После обработки смажьте кожу увлажняющим кремом. Вместо спирта можно протереть кожу антисептической настойкой Миромистина, Хлоргеседина или Фура-

- цилина или термальной водой. Это более щадящий и безболезненный вариант дезинфекции.
6. Если раздражение уже появилось, его эффективно лечат антисептические мази, такие как Солкосерил, Малавит, Актовеклин, Боро плюс, Мирамистин и др. Одним из лучших средств для лечения воспаления кожи являются мази на основе Пантенола.
7. После эпиляции ваша кожа уязвима и нуждается в особой защите. В течение суток после эпиляции не наносите на кожу дезодоранты, духи и другую косметику с фруктовыми кислотами, чтобы избежать раздражения.
8. После эпиляции не загорайте 48 часов ни на солнце, ни в солярии, иначе можно «заработать» пигментацию кожи или воспаления.
9. Для профилактики вращающихся волос используйте скрабы минимум 1 раз в неделю.
10. Найдите профессионала. Не думайте, что эпиляция – это просто и вы сами все сделаете в домашних условиях. Это не только больно, но и не безопасно. Профессионал – это не просто человек, у которого есть лицензия на соответствующую деятельность. Этот тот, у кого есть опыт. Он сможет подобрать воск/ сахар, идеально подходящий для волос на разных участках тела, будет использовать правильную технику и так далее. Очень важно найти хорошего специалиста, если вы будете делать восковую эпиляцию зоны бикини, особенно если это бразильская эпиляция.



10 правил макияжа

*...Девушка, которая не красится,
слишком высокого мнения о себе...
(Коко Шанель)*

1. Тщательно растушевывайте границу тонального крема. Помните, что тон корректирующего средства и пудры должен соответствовать натуральному тону кожи.
2. Прежде чем рисовать брови прочешите их щеточкой.
3. Дневной макияж выполняется матовыми тенями, в вечернем применяется перламутр
4. Не обязательно красить нижние реснички. Чтобы реснички казались пушистыми, перед применением туши припудрите их.
5. Рационально пользуйтесь подводкой и карандашом для глаз (слишком подведенные глаза выглядят неестественно).
6. Не подбирайте тени в тон одежде, если она не белая, черная, коричневая или серая. Если одежда розового, зеленого, красного, синего и оранжевого цвета, не нужно подбирать тени в тон. Это выглядит вульгарно и неестественно.
7. Наносите под макияж средство по уходу за кожей. Не забывайте увлажнять губы (особенно зимой).
8. В макияже допускает только один акцент – или глаза, или губы!
9. Ухаживайте за кистями для макияжа (кисточки следует очищать не реже 1 раза в месяц с исполь-

- зованием подходящих средств). Это минимизирует риск аллергии и продлевает срок службы кисточек.
10. Придавайте форму лицу румянами. Помимо формы румяна придадут вашему лицу здоровое сияние. Румяна следует нанести на скулы - это придаст лицу живой и здоровый вид (важно румяна не должны быть темнее натурального румянца более, чем на 2 тона).

ПОМНИТЕ: Никогда не отступайте от главного правила: макияж должен соответствовать обстоятельствам



10 правил стиля

*...Не увлекайтесь трендами. Не давайте моде власти над собой, решайте сами, что вы хотите выразить своей одеждой и своим образом жизни...
(Джанни Версаче)*

Быть стильной - это больше, чем просто следовать меняющейся моде, которую современные медиа нам зачашую просто навязывают. Это больше, чем отправляться на шопинг и покупать все, что вы увидели на вашей любимой актрисе или певице. Стиль - очень индивидуальная вещь, и быть стильной - это, прежде всего, знать, что и с чем надевать, и использовать это знание для покупки стильной одежды.

1. Одевайтесь должным образом. Одежда должна соответствовать событию.
2. Элемент, добавляющий стилю любому наряду – многослойность. Многослойность может складываться из двух или трех рубашек или из одной-двух рубашек и пиджака или пальто.
3. Аксессуары. Это могут быть туфли, пояса, шарфы, галстуки, нагрудные платки, шляпы, ювелирные украшения, головные повязки и заколки для волос.
4. Не гонитесь за количеством. Лучше купить одни качественные ботинки, которые прослужат вам несколько лет, чем каждый год приобретать дешевую пару, которую еле удастся доносить, так как носы к концу сезона уже начинают «просить каши».
5. Только хорошая обувь. Иногда можно немного сэкономить на одежде, но обувь всегда должна быть качественной. Качественную обувь можно купить очень недорого, если не гнаться за брендами.

6. Сочетайте не более 3-4 цветов. В одном образе лучше применять от 2 до 4 цветов. Вариант применения одного цвета возможен, но в таком случае вещи должны быть очень интересными, чтобы образ не выглядел скучно. А комбинация более 4 оттенков может сделать вас похожей на милого попугайчика, особенно, если они далеки друг от друга.
7. Выбирайте правильное соотношение цветов. Оно не должно быть равным: пусть один или два цвета будут основными, а остальные удачно их дополняют. Стилисты рекомендуют подбирать низ на 1-3 тона темнее верха (исключение составляет только белый цвет). Такая комбинация дает возможность визуально сделать фигуру более стройной и правильной.
8. Не увлекайтесь чрезмерно большими сумками. Проанализируйте, что именно у вас в сумке, может что-то можно не носить с собой каждый день. Стилисты рекомендуют женщинам почаще пользоваться клатчами и сумочками на тонком ремешке.
9. Не увлекайтесь нейл-артом. Чересчур пестрый дизайн ногтей является абсолютной безвкусицей. Длинные причудливо загнутые и расписанные нарощенные ногти стилисты рассматривают как верный признак недостатка хорошего вкуса у их обладательниц.
10. Не пытайтесь быть кем-то другим. Подбирайте одежду так, чтобы она подчеркивала ваши достоинства, стала продолжением вашего характера.



10 правил одежды

*...Самое важное в женской одежде — женщина, которая ее носит...
(Ив Сен-Лоран)*

1. Всему свое место и время. Никакая одежда не может быть по-настоящему стильной, если она надета не к месту. Выбирая одежду для какого-либо события, учитывайте погоду, компанию, повод, освещение - все это окажет влияние на то, как вы будете выглядеть.
2. Будьте реалистичны. Сегодня на пике моды - очень короткие, обтягивающие тело шорты из кружева, кожи или джинсы с дырками. Значит ли это, что вам необходимо их приобрести? Чтобы одеваться стильно, нужно понимать, в чем достоинства и недостатки вашего тела, а для этого необходимо воспринимать его реалистично.
3. Избегайте сомнительных сочетаний. Если только вы не настоящий специалист в вопросах стиля, не пытайтесь сочетать, например, полосатую одежду с горошком. Если сомневаетесь по поводу какого-либо сочетания, надевайте однотонный низ с узорчатым верхом. Избегайте всех сочетаний, в которых вы не уверены полностью.
4. Идеальная палитра красок. Выбрать цвета, которые идеально подходят к тону вашей кожи и к фигуре также важно, как найти одежду подходящего размера. Если вы блондинка, для повседневной одежды лучше выбирать светлые цвета - сиреневый, розовый, лаймовый, зеленый, голубой. Для вечера вместо неизменного черного выбирайте красный, желтый или ярко-розовый. Брюнетки днем могут носить одежду белого, бежевого и коричневого

цветов, а вечером - темно-фиолетовый, мшисто-зеленый, темно-красный, темно-серый.

5. Не копируйте слепо подиумные образы. Модные дизайнеры отлично знают, что то, что хорошо выглядит на подиуме, как правило, совершенно не подходит для улицы - и вам тоже нужно это знать.
6. Меньше - это больше. Всегда стоит придерживаться необходимого минимума в одежде и избегать переизбытка аксессуаров. Одно ожерелье и один браслет - достаточно, чтобы сделать пару ярких акцентов в образе, и не выглядеть, как новогодняя елка.
7. Не тратьте слишком много. Стиль - это не известное имя на вашей одежде и не сумма денег, на эту одежду потраченная. Стиль - это умение правильно подобрать одежду, которая будет подчеркивать достоинства и скрывать недостатки.
8. Покупайте классическую одежду. Чтобы не зависеть от трендов, сделайте основой своего гардероба классические вещи - классические темно-синие джинсы, футболки с V-образным вырезом, юбки-карандаши, водолазки, туфли-лодочки. Эти вещи всегда можно дополнить актуальными аксессуарами или носить просто так - они не могут выглядеть не актуально.
9. Будьте индивидуальностью. Может быть, главное правило уникального стиля звучит так: будьте собой. Добавляйте свою индивидуальность в каждый наряд. Экспериментируйте с цветами, слоями, текстурами и узорами.
10. Нарушайте правила. Главное в вашем стиле - ваш собственный комфорт, и если между ним и вами встает какое-то правило, нарушайте его. Возможно, именно это придаст вашему образу изюминку, благодаря которой вы будете выглядеть действительно незабываемо.

10 правил хорошей фигуры

... Самый лучший способ избавиться от лишних килограммов - это оставить их на тарелке...

(Автор неизвестен)

1. Высыпайтесь. Ученые давно доказали, что хорошо отдохнувший организм гораздо лучше справляется со своими обязанностями, 7-8 часов ежедневного сна помогут организму держать в порядке обмен веществ.
2. Наслаждайтесь пищей. Тщательно пережевывайте ее. Не торопитесь! Чувство насыщения приходит спустя 20 минут после того как вы съели достаточно. представьте, сколько всего можно съесть за 20 мин! Так что не спешите.
3. Завтрак - самый важный прием пищи. Не стоит отказываться от завтрака, даже если со сна вы не чувствуете голода.
4. Режим питания - это важно. Попробуйте дисциплинировать свой организм - принимая пищу в одно и то же время, вы заставите весь организм работать как часы».
5. Уменьшите свою порцию. Возьмите за правило есть из небольших тарелок - эта нехитрая уловка поможет обмануть организм.
6. Ешьте свежую пищу. Не секрет, что овощи и фрукты отлично помогают организму справиться со всеми проблемами.
7. Еду не запивать, и после приема пищи еще минут 40 ничего не пить! Питье замедляет пищеварение, приводит к тяжести, расширяет стенки желудка.

8. Не есть после шести - клише. Есть не нужно за 3-4 часа до сна.
9. Каждый час пейте по стакану воды (лучше мелкими глотками - так полезнее). Превратите это в увлекательный процесс - добавляйте лимон, мяту. Полюбите воду!
10. Не засиживайтесь. Сидячий образ жизни неминуемо ведет к увеличению веса.

ПОМНИТЕ: кофе, сигареты, алкоголь, газировка, фаст-фуд, чипсы, майонез, колбаса - основные враги.



10 рецептов счастья от психолога

...Счастье подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, оно придет и тихонько сядет вам на плечо...
(В. Э. Франк)

1. Примите внутреннее решение жить счастливо сейчас. Возможно, это звучит банально, но на самом деле, большинство людей просто не знают, чего именно они хотят. Как только картина прояснится, вы можете «заключить сделку» со Вселенной и осознанно начать создавать жизнь, о которой мечтаете.
2. Найдите свою страсть. Определив свое любимое дело, вы потеряете чувство времени, вы обретете внутреннее счастье и огромное чувство удовлетворенности. Чем больше времени в течение дня вы уделяете любимым занятиям, тем больше ваша жизнь будет наполнена радостью.
3. Составьте список приятных занятий. Запишите то, что вы можете сделать за 5 минут, 15 минут, 30 минут, один час, полдня, и целый день. Затем, когда вы чувствуете себя уныло, откройте список и в зависимости от того, сколько времени вы можете уделить, выберите соответствующий пункт из списка.
4. Выражайте благодарность и признательность настолько часто, насколько вы можете. Выражение благодарности — один из самых простых способов моментально улучшить самочувствие. Независимо от того, что происходит в вашей жизни, вы всегда сможете найти то, чему вы благодарны!
5. Самое короткое расстояние между двумя людьми — это улыбка. Улыбайтесь каждому встречному. Улыбка — это лучший жест для того, чтобы наладить контакт с человеком. Он вызывает автоматическую взаимную реакцию — человек всегда улыбнется вам в ответ. Кроме того, научно доказано, что люди, которые больше улыбаются, живут дольше и чувствуют себя более здоровыми!
6. Совершайте добрые дела. Добрые поступки по отношению к окружающим — это своего рода магия. Подарив кусочек счастья, вы и сами становитесь счастливей.
7. Вспомните о всех приятных событиях, которые случились с вами, каждый вечер перед сном. И сразу после пробуждения, прежде чем встать с кровати, задумайте самое главное намерение на этот день.
8. Не сравнивайте себя с другими. Вы можешь быть умницей и красавицей, но ведь всегда найдется подруга или знакомая, у которой ноги длиннее, муж богаче или успешнее развивается карьера. Если вы хотите всегда быть в гармонии с собой, принимайте себя такими, какие вы есть. У американских психологов есть поговорка: «Если вы находитесь в Чикаго, то вы не можете позвонить ниоткуда, кроме как из Чикаго». Это значит, что вы от природы наделены уникальным набором качеств, с помощью которых можете построить свое счастье.
9. Живите настоящим. Живите сегодняшним днем и становитесь счастливой прямо здесь и сейчас! Как говорит известная английская пословица: «Вчерашний день — история. Завтрашний день — загадка. А сегодняшний — это подарок».
10. Умейте быть счастливой вне зависимости от ситуации: мы должны уметь отпускать, прощать и не заикливаться на плохом. Умение радоваться мелочам и быть счастливыми здесь и сейчас — это залог успеха, здоровья и радости.



*Присоединяйтесь,
вместе мы сможем
сделать нашего
больше!*

Молодёжное волонёрское движение
«**Знаешь как? Как знаешь...**»

Руководитель: Куцак Марина Сергеевна



8 (921) 64-68-411,

8 (981) 890-72-24



marina-kutsak@mail.ru



galaxyfond.com



vk.com/vzkkz



facebook.com/ZnaeshkakKakZnaesh



twitter.com/Know_How_Youth



instagram.com/znaeshkak