

Мария Будаи



СЕКРЕТЫ УСПЕХА ЮНЫХ ЛЕДИ

Практические рекомендации для девушек, желающих стать успешнее и красивее



Мария Будай

Секреты успеха юных леди.

Практические рекомендации

для девушек, желающих

стать успешнее и красивее

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25204382

*Секреты успеха юных леди. Практические рекомендации для девушек, желающих стать успешнее и красивее. / Будай Мария: Спорт и Культура— 2000; Москва; 2017
ISBN 978-5-91775-362-1*

Аннотация

В книге собраны полезные советы по созданию гармоничных визуальных образов, которые позволят девушкам старшего школьного возраста раскрыть свою индивидуальность и стать настоящими леди. Умение сочетать цвета, правильно выбирать одежду и аксессуары, знание приёмов эффективного общения и основ этикета – верный путь к успеху! Эта книга – пошаговое руководство для тех, кто стремится к совершенству и желает производить приятное впечатление. Она может быть рекомендована людям всех возрастных групп, которые равнодушны к тому, как они выглядят.

Содержание

От автора	4
Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Мария Будай

Секреты успеха юных леди. Практические рекомендации для девушек, желающих стать успешнее и красивее

От автора

Несколько лет назад я работала учителем-логопедом в интернате и занималась с детьми, оставшимися без родителей. Мне хотелось не только научить этих деток правильно говорить, но и помочь им найти себя, увидеть красоту в жизни, развить их эстетический вкус. Я мечтала передать им то, что изучала в институте культуры. И мною была разработана программа занятий, включающая в себя проигрывание различных жизненных ситуаций и рассмотрение таких важных составляющих человеческого образа, как стиль, внешность и поведение.

Интерната уже не существует, он расформирован. Дети,

с которыми я занималась, ушли в большую жизнь. И я рада, что до сих пор они помнят наши встречи, сохранили альбомы с коллажами, пользуются полученными знаниями, а некоторые из них даже продолжили изучать имиджевое направление самостоятельно.

Думая, что наш опыт пригодится и другим детям, я решила создать книгу «Секреты успеха юных леди». Она рассчитана на девушек старшего школьного возраста, готовящихся вступить во взрослую жизнь. В книге даются рекомендации по созданию индивидуального визуального образа, а также приводятся правила поведения в стандартных ситуациях, в которых может оказаться любой человек.

После прочтения книги и выполнения практических заданий вы узнаете:

- секреты успеха;
- приёмы эффективного общения с ровесниками, работодателями, людьми старшего возраста;
- основы речевого этикета и стиля в одежде, а также нормы поведения в тех или иных обстоятельствах.

Книга поможет вам научиться анализировать различные ситуации, проявить себя и стать настоящей леди. Она будет полезна также детям среднего возраста для развития их вкуса и творческих способностей.

Введение

Успех и способы его достижения

Дорогие читательницы, а знаете ли вы, что такое успех? Каждый понимает его по-своему: один стремится стать богатым, второй видит своё призвание в учёбе, для третьего важнее всего благополучие в личной жизни, а кто-то старается найти применение своим способностям. Что бы ни было для вас главным, смело считайте себя успешным человеком, если при этом вы счастливы. Успех – это ощущение внутренней гармонии, достижение заветных целей, способность жить так, как вам действительно нравится.

А что вы считаете успехом? И как его достичь? Давайте разберёмся в этом вместе. В первую очередь выявите свои желания. Возьмите ручку и лист бумаги. Подумайте и запишите то, о чём вы мечтаете и что способно наполнить вашу душу огромной радостью. Напротив желания перечислите всё, что нужно сделать для его осуществления. Подумайте, сколько понадобится времени для выполнения каждого шага, ведущего вас к цели, и напишите примерную дату исполнения мечты. А дальше, придерживаясь этого плана, начните действовать с верой в то, что все ваши желания реализуются. Если что-то не будет получаться, не расстраивайтесь, а проанализируйте свои ошибки и приложите больше

усилий, чтобы добиться задуманного. Каждый выполненный шаг – это ваше достижение, поэтому похвалите себя за свои старания и обязательно чем-нибудь вознаградите.

Всегда помните о том, что мы живём в обществе и успех во многом зависит от окружающих нас людей. А впечатление от человека формируется прежде всего на основе его внешнего вида.

Рассмотрим ситуацию, которая имеет прямое отношение к предмету нашего разговора. Две подруги окончили институт и решили устроиться на работу в крупную международную компанию. Одна из них пришла на деловую встречу в классическом костюме спокойного оттенка и туфлях на небольшом каблуке, а другая надела на собеседование трикотажное платье и яркие кеды. Как вы думаете, кто из них произвёл нужное впечатление? Почему? Стиль одежды первой девушки соответствовал статусу организации, и ей предложили хорошо оплачиваемую должность. А вторую на работу не взяли. Из двух перспективных девушек выбрали ту, чей внешний образ отвечал нормам и принципам компании.

Это лишь один пример того, как важно производить на людей правильное впечатление. Конечно же, заботиться о том, как ты выглядишь, нужно всегда и везде. И создать интересный образ вам поможет эта книга, которая включает в себя две части.

Сначала вы познакомитесь с правилами использования различных цветов при составлении наряда, с основными ти-

пами фигур и т. д. Выполнив практические задания, вы сможете понять, какие вещи и аксессуары способны сделать вас привлекательнее, и научитесь комбинировать предметы одежды разных оттенков.

После этого мы разберём несколько жизненных ситуаций и подумаем, какие визуальные образы подходят для каждой из них. Кроме того, мы рассмотрим основные нормы поведения, что позволит вам поддерживать благоприятное впечатление, созданное вашим положительным имиджем.

Для выполнения практических заданий вам понадобятся альбом, краски и кисточки. Приобретите их заранее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.