

счастье как оно есть

астропсихология для женщин



Антонина ВЕЛИЧКО

Антонина Величко

счастье как оно есть

астропсихология

для женщин



ТАКТИКИ

(2006)

УДК 15
ББК 88.3
В-276

*Оформление серии Марии Югановой
Иллюстрации Алены Микоры
В оформлении обложки использована
иллюстрация Елизаветы Прудниковой*

Величко А.

В-276 Счастье как оно есть. Астропсихология для женщин –
М.: Гаятри, 2006. – 232 с. – (НоуХай)

ISBN 5-9689-0038-5

У Антонины Величко, потомственного астролога, автора десятков публикаций по астрологии и психологии, врача-психиатра с большим стажем, свой особый подход к вопросам, волнующим любую современную женщину, – она решает эти вопросы душевно и весело!

«Если ты недовольна жизнью, тревожишься, грустишь, ждешь помощи и очень, очень хочешь хоть маленького, да своего счастья – расскажу тебе все до последнего словечка, ты только читай!» – говорит Антонина Величко.

УДК 15
ББК 88.3
В-276

ISBN 5-9689-0038-5

© Величко А., 2005
© Е. Прудникова, иллюстрации, 2005
© А. Микора, иллюстрации, 2005
© «Гаятри», 2006

(вместо предисловия)

дай поговорим о тебе?

Дорогая моя читательница, (будем общаться на «ты» для комфорта?) ты ведь не просто так выбрала именно эту книжку, правда? Наверняка в твоей жизни на сей момент много трудных вопросов, да таких, что о них абы кому не расскажешь. С кем можно поделиться нашими женскими переживаниями? Ну, конечно, с лучшей подружкой (если она на самом деле лучшая), с мамой (если не осудит) да с психологом (за большие деньги). А если выпало только то, что в скобках — остается лишь подушка, куда можно выплакать свою печаль. Так вот, эта книжка сочетает в себе разные полезные свойства:

- >> подушкой будет, если над ней заснешь.
- >> как подружка даст полезные советы из собственного опыта (все советы опробованы автором лично, и не без успеха).

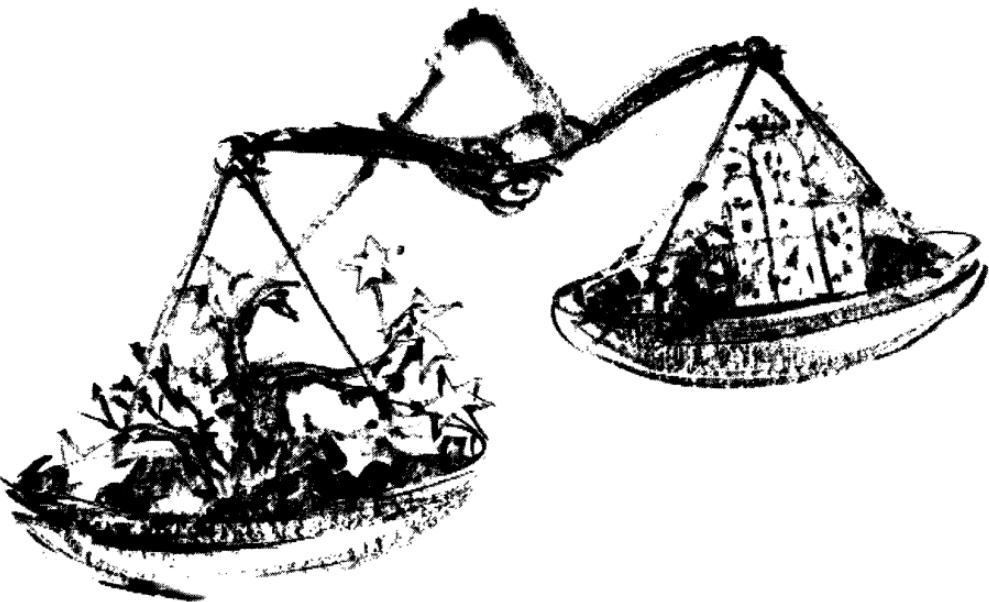
- >> как психолог или психиатр (поскольку автор в силу профессии считается знатоком душевных страданий) подскажет хитроумные выходы из запутанных ситуаций, полечит от депрессии, поможет разобраться в себе.
- >> познакомит с простейшей астрологией и даст рекомендации на все случаи жизни.
- >> да еще расскажет кое-что о приворотных зельях, да на картах раскинет.

В нашей книжке – три части. Читая первую, ты узнаешь, что популярная психология может предложить на случай, если любовь «не срослась», и научишься самостоятельно решать любовные проблемы. Во второй – астрология предложит свои услуги и растолкует, как выходить победительницей из самых разных жизненных коллизий. А третья соберет вместе и астрологию, и психологию, и медицину, чтобы решить один из главнейших женских вопросов – как растиль детей здоровыми и счастливыми. Автор, сочетая в себе три специальности, – астролога, детского врача и психиатра, готов поделиться с тобой всем, что знает и умеет!

Итак, если ты недовольна жизнью, тревожишься, грустишь, ждешь помощи и очень-очень хочешь хоть маленького да своего счастья – расскажу тебе все до последнего словечка, ты только читай!

(часть I)

психология
и магия
хитростей
любви



(1)

скинем груз любви минувшей



Сразу признаемся — на пустом месте интерес к любовной тематике не вырастает, ему почва нужна. А лучшая питательная среда для такого интереса — слезы, на них он растет быстро и отлично плодоносит. Хорошо, если на кусте этого интереса вырастают плоды осознания, конструктивизма, а вот если выросли отравленные яблочки депрессии, неуверенности в себе... Поэтому мы начнем с прополки твоего душевного огорода, уничтожения вредителей и очистки почвы. Сначала выполем из сердца ту любовь, которая привела к данному тягостному состоянию. Ты скажешь: «Зачем же избавляться от прекрасного чувства, ну пусть не очень счастливого? Может быть, как-нибудь научиться удовольствие от него получать? Очиститься страданием? Заработать хорошую карму?» А я отвечу: чтобы «заработать» — надо работать, чтобы «очиститься», надо выбросить ста-

рый хлам! Любовь несчастливая, но упорная, почти навязчивая, по мнению психологов и психиатров, приравнивается к болезням, таким как алкоголизм и наркомания. Да и врачи-ветераны древности относились к этой проблеме с тревогой. Например, знаменитый арабский врач Абу Али ибн-Сина (Авиценна) писал: «Любовь — заболевание вроде наваждения, похожее на меланхолию». Итак, если чрезмерная привязанность может расцениваться как болезнь, то необходимо избавляться от нее. Дело в том, что длительно «паразитируя» в душе человека, она может перейти в хроническую форму, создавая стереотип «несчастной любви», когда за одним случаем следует второй, третий, ситуация кажется уже неразрешимой, а результат — разбитые надежды, несостоявшаяся жизнь.

А что касается «высоких материй», ведь не придет тебе в голову, что можно «душевно вырасти», если мужественно ходить с переломанной ногой, не леча ее, пока она кривой не станет?

Ну что, полечимся?

курс лечения от несчастливой любви

Состоит этот курс из 3-х этапов, включает в себя сочетание различных видов психотерапии, лечебного режима дня и жизни, фитотерапии и лечения ароматами.

| 1 этап

Прежде всего необходимо трезво оценить свое отношение к партнеру. Само по себе чувство любви страданий причинить не может. Но существуют другие побуждения, маскирующиеся под любовь и вызывающие ненормальную привязанность. Это может быть: неудовлетворенное чувство собственности, задетое самолюбие, страх одиночества, отсутствие собственного внутреннего мира, желание жить чужой

жизнью, низкая самооценка. Имей мужество признать свои проблемы и устреми усилия на их преодоление.

| 2 этап

Возьми два листа бумаги. На одном из них подробно опиши историю вашей любви и последовавшие за ней муки и неприятности. Внизу семь раз напиши фразу: «Это в моей жизни было». Порви и выброси этот лист. Таким образом, ты отграничила себя от своей несчастной любви. На втором листе опиши результаты своих раздумий по 1-му этапу: каких качеств тебе не хватает, чтобы быть сильной и самодостаточной, какие недостатки характера, повлекшие за собой роковую привязанность. Этот лист сохрани до конца лечения и постараися вести дневник, записывая в него свои мысли и чувства в процессе лечения, наблюдения за своим состоянием. Не забывай слова известного воина духа К. Кастанеды: «Мы или делаем себя жалкими, или мы делаем себя сильными. Количество труда одно и то же».

| 3 этап

Самокопанием мы «насладились» на 1-м и 2-м этапах, а теперь настало время залечивать раны, поэтому придется аккуратно исполнять описанный ниже режим и упражнения.

Пишу для себя стараися готовить красиво, вкусно, каждый день можно «баловаться» чем-нибудь новеньkim. Но помни — чрезмерное употребление кофе и крепкого чая усиливает депрессию, а вовсе не бодрит, да и жирные сорта мяса, сахар создают ощущение постоянной усталости. Лучше всего есть только хлеб грубого помола или отрубной, сейчас организму нужно больше, чем обычно, витаминов группы В. Необходимы также источники фолиевой кислоты — печень, пивные дрожжи. В блюда добавляй больше кориандра, гвоздики, петрушек. Помогают душевному здоровью и рыбные продукты, любые растительные масла (только не маргарин). Если не любишь их, мож-

но начать принимать рыбий жир в капсулах. И введи в регулярное употребление чай со зверобоем (он продаётся в виде пакетиков). Зверобой — природный антидепрессант. Не стоит пренебрегать шоколадом — он сам по себе способен улучшать настроение, так как стимулирует выработку эндорфинов, внутренних «факторов счастья», но объедаться им, конечно, нельзя.

Ложиться спать лучше ровно в 23.00 ежедневно. На ночь, прямо в постели, можно пить отвары успокоительных трав, положив в чашку вместо сахара ложечку меда. Постельное белье лучше выбирать цветное, теплых тонов. Хорошо смачивать постельное белье маслом лаванды — этот аромат успокаивает. Вообще, старайся не пользоваться духами и одеколонами — синтетические запахи нехороши для нервной системы, лучше использовать ароматические масла. Не залеживайся утром. Это потребует волевых усилий, но они оправдаются. Умывшись, сделай «эмоциональную гимнастику» — несколько раз улыбнись своему отражению в зеркале, подмигни — «привет, красавица!» Завтрак начни с половинки грейпфрута или с пары киви — в них много витамина С, он помогает бороться с депрессией. Другую пищу можно есть только через 15 минут после фруктов. Если не нравится кислое, можно подсластить, но не сахаром, а фруктозой. Утренний чай — ароматизированный бергамотом, этот запах бодрит.

Откажись от иссушающих душу телефонных разговоров, особенно по вечерам. Больше читай, но старайся избегать душепропагандистских романов и стихов. Очень хорошо действуют на израненное сердце книги о путешествиях, преодолении трудностей, силе духа. Литература имеет поразительную целебную силу. Например, в одном романе А. Дюма доктор советует несчастному графу де Бюсси, доведенному любовью до лихорадки: «Ложитесь в постель и прикажите читать вам какую-нибудь замечательную книгу, в которой можно почерпнуть хороший пример и новые силы». Придется принаделать и на учебу, работу — ты должна блистать, достигать успехов. При этом — минимум внимания на бывшего возлюбленного, старайся избегать встреч, смирись с этой потерей и помни, что нервничать тебе нельзя.

Основная задача 3-го этапа — убедить себя в ненужности и вреде лишних страданий. Используй две установки:

- 1>> Страдать — грешно.** Никогда не забывай о том, что каждый из нас носит в себе частичку Бога, и ответственен за нее. Представь себе бессмертную душу как маленькоё, доброе, мудрое, но безоружное перед нами Существо. Бесплодными страданиями, не возвышающими, а уродливыми, собственническими ты мучаешь Его, терзаясь сама, причиняешь боль невинному. Не топчи Божественную Любовь, живущую в твоем сердце, она расцветет и притянет к тебе внимание хороших людей.
- 2>> Страдать — смешно.** Ты никогда не задумывалась, как выглядит со стороны твоя обида? Эта ситуация очень забавно отражена Венедиктом Ерофеевым в поэме «Москва — Петушки»: «Обойдусь! Месяц погуляю и под поезд брошусь! А потом пойду в монастырь и схиму приму! Ты придешь прощенья просить, а я выйду во всем черном, обаятельная такая, и тебе всю морду исцарапаю, собственным своим кукишем!» Конечно, среди литературных героев больше романтических страдальцев, чем комических, но прими к сведению, что злая обида, оскорбленное самолюбие только под изящным пером классиков выглядят привлекательно. В жизни над страдальцами обычно за спиной подсмеиваются (черта плохая, обезьянья, но таковы уж люди).

| упражнения, которые необходимо выполнять на всех 3-х этапах

- 1>> «Второе рождение».** Выполняется каждое утро. Налей полное ведро или таз холодной воды, опусти пальцы правой руки в воду и закружи ее по часовой стрелке, приговаривая: «Чистая водица, смой с меня гнев и привязанности, помоги мне заново родиться!» Повторив эту манипуляцию шесть раз, вылей воду прямо себе на макушку. На первый взгляд, процедура неприятная, но на самом деле — очень весело!

2>> «Отжигание связок». Выполняется в течение первой недели лечения. Купи в церкви свечу, лучше красную. Стань прямо, расправив плечи. Держа зажженную свечу обеими руками, расположи ее так, чтобы пламя было на уровне лобка. Медленно веди свечу вверх по средней линии тела. В тех местах, где пламя будет трещать, подержи подольше. При этом вызови перед мысленным взором образ некогда любимого человека и скажи: «Я избавляюсь от связки с тобой, я хочу быть свободна от тебя. Прости и отпусти!» Когда пламя свечи окажется на уровне лба — упражнение закончено.

3>> Экспресс-метод для снятия неожиданно нахлынувших неприятных мыслей, сердечной истомы: заготовь несколько плотных бумажек с надписью: «Наплевать!» Разложи эти бумажки во все карманы и, вытащив, читай их до тех пор, пока неприятные ощущения не отступят.

4>> «Выталкивание груза с души». Это упражнение заимствовано из книги К. Кастанеды «Путешествие в Икстлан». Даже при нерегулярном выполнении оно дает хороший эффект. Исходное положение — лежа, согни правую руку в локте. Держи кисть пальцами вперед. Подожми пальцы, как будто ты держишься за ручку двери. Двигай рукой вперед-назад круговыми движениями, напоминающими толкание педали, прикрепленной к колесу. Толкай и тяни воображаемый груз до тех пор, пока не устанет рука. Таким образом можно вытолкнуть избыток накопившейся «дикой» энергии из своего тела. Это упражнение лучше выполнять в затемненной комнате, зажечь свечи и ароматические палочки.

5>> «Проветривание сердца». Выполняется вечером, 1 — 2 раза в неделю. Сядь лицом к окну, расслабься, разгони мысли. Сосредоточь мысленно внимание на сердечной области груди. Представь, что в груди у тебя отверстие, ты ощущаешь тупую боль в этом месте и жжение внутри. Вдохни, а при выдохе постарайся вообразить, будто воздух выходит через это отверстие в груди, и из него выбивается что-то темное, вроде дыма. С каждым выдохом темного

становится меньше, боль в груди стихает и появляется ощущение приятного холода. Когда ты почувствуешь «сквозняк в груди» — это значит, что все дурные чувства, отравлявшие твое сердце, ушли. Посмотри в окно на темное небо, на огоньки окон и придет ощущение любви ко всему живому, такой светлой, приносящей радость и спокойствие. Во время выполнения этого упражнения зажги ароматические палочки, свечи. Можно включить тихую приятную музыку.

Итак, не ставь любовную неудачу в центр своей жизни. «Несчастье проистекает из неправильных расчетов», — говорил Бертольд Брехт, а он знал, что говорил. Мы с тобой изучим свои ошибки и больше их не повторим. Поэтому приучи себя к мысли, что имевшая место трагедия — лишь прививка вакцины, которая защитит тебя от неудач в будущем. Борись за свое счастье, ведь оно не свалится с неба, каждый носит его в себе. Главное — разглядеть, взрастить это привередливое деревце, и оно принесет богатые плоды!



(2)

работа над ошибками

Сейчас ты оказалась в эмоциональной пустоте, когда прежняя любовь уже отболела и затихла, а новая еще не появилась. Это время — самое лучшее для подготовки к началу нового пути к личному счастью. Основная наша женская беда в том, что думаем мы частенько сердцем, а ум подключается у нас, как правило, только в ответ на страдания сердца. Как очень метко заметила дочка Марины Цветаевой Ариадна Эфрон в письме к Борису Пастернаку: «А мысли мои, как и все бабы мысли, идут ниоткуда и ведут в никуда, что и является основным моим несчастьем. Таким образом, всю жизнь я делаю всякие нелепые вещи, которые осмысливаю лишь спустя и постфактум подвожу под них фундамент оправданий». Ну а мы вместо того, чтобы подстраивать под ветхое строение наших иллюзий «фундамент оправданий», попробуем построить шалаш своего счастья заново.

1. избавимся от иллюзий

Сначала подумаем, где ты ошиблась в своем прошлом неудачном опыте, в чем обманулась? Чтобы не пойти по второму кругу ошибок и заблуждений, изучим основные «мифы», которые складываются в головах у нас, женщин, и мешают рационально строить свою жизнь.

Так уж повелось, что любовь, брачные отношения всегда воспринимались какими-то наиболее восторженными и необъективными участками людской психики. Бракосочетание не зря входит в число церковных таинств, ведь союз любящих сердец, даже заключенный на глазах у широкой общественности, окутан тайной. А где есть тайны, там, как известно, есть и заблуждения. Согласно исследованиям психологов, люди, вступающие в любовные отношения, несут с собой множество различных иллюзий и мифов о наилучшем устройстве жизни в паре. И эти ложные представления частенько служат истинной причиной того, что в деле о разводе называется «не сошлись характерами».

| мифы о любви

- а) «Любовь вечна и постоянна в своих проявлениях». Молодость, как правило, склонна к максимализму во всем, но неизбежно накапливающийся жизненный опыт охлаждает страсти. Уже на первом году любовного партнерства, когда восторги позади, может возникнуть легкое разочарование. Усталость от проблем повседневности, бесплодное ожидание, что любимый мужчина облегчит эту ношу (а он и не думает это делать) заметно охлаждает чувства. Но тут на помощь должна прийти дружба между любящими людьми, готовность к взаимовыручке. А чтобы дружба возникла — нельзя стесняться просить о помощи, и, с другой стороны, — нужно всегда оказывать поддержку близкому человеку.
- б) « О волшебной силе любви». Не следует думать, что своей любовью можно гладить те черты в партнере, которые раздражают

ли всегда. Эгоизм, грубость, лень не растворяются любовью, а начинают манипулировать ею в своих интересах.

- в) «О райской любви». Романтические отношения в стиле Адама и Евы хороши понемножку, но в повседневной жизни стоит подумать и о быте, об общих интересах, просто дружеском, а не только сексуальном общении. Ведь одними поцелуями при свечах и шампанским сыт не будешь.

| мифы о любовной политике

- а) «О пользе упреков, персональной вине и недостойном партнере». Необходимо помнить, что в любой ссоре никогда не следует унижать партнера. Допустима критика поступка, например: «Ты поступил глупо», а не личности: «Ты — идиот». В любом случае упреки не принесут пользы, гораздо лучше попробовать спокойно разобраться в причинах конфликтной ситуации, найти конструктивный выход, выгодный для обеих сторон.
- б) «Око за око, зуб за зуб». Любовь — союз, а не война, и если воспринимать партнера как потенциального противника, лучше вообще не вступать в отношения.
- в) «О перевоспитании». Этот миф очень распространен среди молодых, «начинающих» женщин. Многие забывают, что любимый — уже сложившаяся личность, которую надо уважать. Если возникает желание переделать мужчину на свой вкус, сначала подумайте, как бы вам понравилась такая установка по отношению к вам.

| мифы о нюансах взаимопонимания

- а) «Понимание должно быть абсолютным». Обычно полное понимание между людьми возникает достаточно редко, и то после

многих лет совместной жизни. К этому стоит стремиться, но нельзя требовать.

- б) «Все мужчины (женщины) одинаковы». О том, что люди различаются не только по половому признаку, при достаточном внимании можно убедиться быстро, но, тем не менее, особенно при неудачах в отношениях с партнером многие склонны обобщать. Такой подход позволяет расслабиться и не прилагать усилий к проникновению в потребности партнера, что, конечно, не оздоравляет отношения.
- в) «О телепатии». Женщины часто делятся с подругами: «Неужели он не мог заметить, что я расстроена». Дело в том, что у женщин и мужчин психика функционирует неодинаково. Женщина интуитивно понимает особенности состояния, настроения другого человека, а у мужчин преобладает восприятие словесной информации. Вместо того, чтобы ждать сопереживания, проще сказать любимому: «Знаешь, я расстроена, пожалей, приласкай меня.» Он поймет, что вам требуется, и не будет лишних обид, недоговоренностей в отношениях.
- г) «О эмоциональной недоразвитости мужчин и умственной несостоятельности женщин». Эмоционально мужчины не менее богаты, чем женщины, просто они более сдержаны в душевных порывах, их эмоции сильнее, чем у прекрасного пола, но имеют меньше тонких оттенков, полутона. Женский интеллект, являющийся объектом постоянных насмешек со стороны мужчин, также имеет свои особенности, вовсе не делающие его слабее. Женщине трудно искать новые пути в освоении любого дела, но зато она более способна, чем мужчина, упорядочить, развить, рационализировать уже известное. Женщинам лучше удаются любые переговоры, они могут извлечь выгоду из самых провальных ситуаций.

Итак, может быть, стоит, вступая на путь нового романа, отнестишь к этому шагу более рационально и чуть-чуть подглядывать из-под розовых очков любовного восторга?

2. избавимся от зависти

Есть еще одна очень вредная иллюзия, которая мешает нам быть счастливыми. Это зависть. Почему мы назвали зависть иллюзией? Да потому, что в реальности каждый хорош сам по себе, чем-то своим, а мысль или ощущение, что у тебя — «дерньмо», а у соседки — «шоколад» ошибочна в корне. Ну да разберемся подробнее. Чувство зависти, хотим мы или нет, хоть раз в жизни да посещало практически каждого из нас. И все знают — бывает она «черной», разрушительной, толкающей человека на неблаговидные поступки по отношению к другому. А бывает «белой» — конструктивной, заставляющей нас совершенствоваться, как бы «соревнуясь» с более успешными нашими собратьями. От чего же зависит «окрашенность» зависти, ее вред или польза для каждого? Конечно, от характера человека. А если более подробно — от степени выраженности чувства, что сам-то ты не очень состоятелен в этой жизни, сам-то — слабоват. Итак, поговорим об основных типах человеческих характеров и посмотрим, как проявляется зависть у каждого из них, подумаем, как «перекрасить» ее, сделать полезной.

| активный тип

Если тебе до всего есть дело, ты энергична и тяготишься только вынужденным бездельем или ограничением своей инициативы, то ты — счастливый представитель активного характера. Активный человек смотрит на окружающий мир с оптимизмом, а если его и посещает зависть, то только «белая» — «Вот молодцы! Какие деньги загребают! Надо и нам суетиться, тем более что у меня уже давно есть идея!» Эта «идея», родившаяся под влиянием зависти, как правило, воплощается активным человеком в жизнь. Чаще бывает, что «активисту» завидуют другие, а вовсе не он — им.

Случаются, правда, и у активных личностей периоды спада, когда кажется, что другим все дается легче, но и депрессия «используется»

с толком — идет проработка своих недостатков, «работа над ошибками». А потом снова — в бой, и покой нам только снится!

| тревожный тип

Вот уж для кого жизнь — тяжкий труд! «Тревожные» люди с юности застенчивы, постоянно сомневаются в себе, в своих возможностях. И зависть-то у них не «черная», а какая-то серая, туманная, со слезой. Такой человек болезненно переживает каждый неодобрительный взгляд, ругает себя и часто — именно поэтому проигрывает в жизненных играх. А каждый проигрыш рождает новую волну зависти к другим, более успешным людям, и новый всплеск слезных самообвинений. На почве тягостного ощущения собственной неполноты такие люди нередко наживают себе так называемые психосоматические болезни — гипертонию, ожирение, псориаз, экзему. Если ты — именно такой человек, давай скажем себе: «Меня не переделать, какой родилась — такой и пригодилась, но мое преимущество в том, что я лучше, чем другие, вижу свои слабости, а значит — могу их побороть». Можно побиться об заклад, что большинство тех, кому ты завидуешь — именно такие, тревожные, но постоянно борющиеся с собой люди. «Ударив» по своим слабостям, заставив себя делать успехи именно в тех областях, которые трудны, ты станешь объективно «счастливой», но не думай, что «слезная» зависть тебя покинет. Только станет она не камнем на сердце, а моторчиком,двигающим тебя к прогрессу.

| артистический тип

Главное желание «артистки» — быть в центре внимания, а если «выпендриться» не удается, тут и возникает зависть к другим, более успешным, по ее мнению, людям. Как правило, завидует «артистка» женам богатых людей, женщинам, сделавшим карьеру в шоу-бизнесе, или просто, более красивым подругам. Такая зависть не «черная», она, скорее, «красная», смешанная с восхищением. Нередко «артистка», желая хотя

бы в глазах окружающих походить на «вожделенный объект», копирует манеру одеваться (даже если этот стиль ей не идет), может и присоединять о себе всякие небылицы, чтобы поднять свой рейтинг. Но такая зависть — бесплодная, кончается она разочарованием, жизнь оказывается прожитой зря, «в чужом платье». Если ты — именно такая, то стоит поработать над собой, сходить к психологу, выявить свои истинные способности и возможности, найти «свое лицо». Ведь активности тебе не занимать! Те, кому ты завидуешь, в начале своего пути были такими же, как ты, но они постарались и нашли себя. Как только ты найдешь свой личный путь, центром внимания станешь автоматически, тобой будут восхищаться вполне заслуженно!

| Желчный тип

Вот уж кто завидует «черной» завистью! Правда, редко признается себе в этом. Зависть проявляется у такого типа в так называемом «поиске справедливости», когда человек считает, что другой «катается как сыр в масле» незаслуженно. Это ситуация Сальери и Моцарта. «Желчный» тип может плести интриги, тщательно скрывая свою зависть, планомерно «изводя» другого или в порыве ярости совершая открытые выпады против предмета своей зависти. Такие люди, как правило, ревнивы, властны. Нередко они занимают видные должности, так как аккуратны, четки в работе, упорны и трудолюбивы, а часто — талантливы. Но не ценит дары судьбы «желчный» человек, постоянно он чем-то недоволен. Совет для «Сальери» один — полюби себя, не мучай! Тогда и другие тебя полюбят, может, они и рады поделиться с тобой тем, чemu ты так завидуешь, да ты брать не хочешь?

| замкнутый тип

Такие люди, как правило, заняты своим делом, копошатся в собственной семье и работе, до других им дела нет. Поэтому и зависть им чужда. Правда, среди женщин этот тип встречается нечасто.

Такой человек строит свою жизнь, чтобы «как все». И завидует тому, что ему подскажут эти «все». Положено завидовать богатым — «иши, разжирели за счет налогоплательщиков!», положено красивым — «вырядилась!», а если кто-то живет с мужем счастливо — «Нашла себе дурака и вертит им!» Но, как правило, эта зависть не имеет никаких последствий, она ни «белая», ни «черная». У «конформистской» личности желания слабоваты, перемен такие люди не любят, не хотят себя подталкивать к деятельности, они консервативны, потребности их умеренны и живут конформисты «по накатанной колее». Такой человек едва ли достигнет больших успехов в жизни, но мудрецы всех времен и народов говорили, что настояще счастье вьет свое гнездо именно в самой обычной жизни. Присмотрись внимательно к себе и обнаружишь его гнездышко. А зависть твоя — ненастоящая, поэтому, каждый раз, когда хочется повторить за кем-то завистливые слова, подумай и скажи — «нет!»

3. если мужчина тебе лжет

Пока что мы обсуждали, каким образом мы себя обманываем сами. Но бывает и другая ситуация, когда причина любовной неудачи — упорная, злонамеренная ложь со стороны любимого. Вроде смотришь на мужика — не пьет и сам собой привлекательный, но врет просто как сивый мерин, ни одному слову верить нельзя! Если этот сюжет — о тебе и твоей личной драме, стоит получше ознакомиться с этой проблемой, научиться распознавать таких мужчин и больше на удочку не попадаться. Или научиться любить их, если это твой излюбленный мужской тип.

Ложь испокон веков считается одним из основных грехов, и практически каждый из нас терпеть ее не может (по отношению к себе). И тем не менее, как сказал один российский литератор: «Слава Богу,

что на вранье пошли нет! Ведь какое всем нам было бы разорение!» Поэтому стоит призадуматься, что заставляет многих людей лгать и что они за люди — лгуны?

Итак, лгуны бывают разные и практикуют они разные виды лжи:

| ложь с целью извлечения выгоды

Она может нести защитную функцию, когда человек боязливый пытается предотвратить неприятности, связанные с горькой правдой. Этой ложью часто пользуются дети, порой даже неосознанно, стремясь преобразовать тревожную или болезненную для них ситуацию. Также она может нести функцию компенсаторную — неуверенность в себе, чувство неполноценности несчастный лгун пытается ослабить героическими выдумками о своих «победах, подвигах, богатствах и влиятельных покровителях». Мужчины слабые, с внутренним чувством неполноценности, часто используют ложь для самоутверждения.

| ложь без причины, без выгоды, более похожая на фантазию

Эта ложь часто граничит с признаками психического расстройства, когда в ее основе лежит не столько желание ввести окружающих в заблуждение, сколько недостаточная способность отделить действительность от мира собственных представлений и фантазий. Это часто свойственно детям и инфантильным мужчинам. О психическом заболевании можно думать, если фантазии носят упорный характер и не поддаются разубеждению.

Лгунов также можно подразделить на эпизодических, вынуждаемых обстоятельствами и вдохновенных, упивающихся своим «творчеством», вживающихся в представляемые образы. Если первые возвращаются на путь правды, как только их минует травмирующая ситуация, то вторые, как правило, лгут всю жизнь. Нередко они даже сами страдают от своей наклонности, осознавая ее пагубность, но остановиться не могут, их «заносит». Надо отметить, что

увлеченные лгуны имеют и свой особенный характер, стереотипы поведения. Они часто бывают артистичны, отчаянно стремятся к любви и признанию со стороны окружающих.

| как его узнать?

Такого мифотворца легко узнать в любой компании — отличный рассказчик, тонко чувствующий настроение собеседника, глаза блестят, манеры несколько демонстративны, нередко одет со вкусом. Страсть к вранью, между прочим, отмечали у себя (особенно в юности) многие люди, достигшие впоследствии успехов в литературном творчестве. Поймать такого «сказочника» на вранье — значит нанести ему душевную рану, ведь он сам уже поверил себе. Эти люди также склонны от трудностей «уходить в болезнь», подчас настоящую, обычно какую-то непонятную, постоянно меняющую проявления. О своих ощущениях рассказывают душераздирающе — это и «невыносимые боли», и «удушающая тоска», и «бездмерная слабость». И не думайте, что они это не по-настоящему, вдохновенные вруны очень чувствительны и трепетны, это не симулянты, а подлинные страдальцы. Наряду с кучей недостатков у таких личностей есть одно существенное достоинство: благодаря своей инфантильности, мифоманы умеют создать для любимого человека маленькую сказку, умеют восхищаться, ласковы, доверчивы. Такие вот «хорошие плохие люди».

Возникает законный вопрос: что же делать возлюбленной лгуне, ведь эта «артистическая натура» способна любого довести до «белого каления»? К сожалению, воспитание приносит небогатые плоды, они или с возрастом постепенно сами изживут свою слабость, или останутся в ее плену навсегда. Единственное, чем их можно подвигнуть на борьбу с собой — заключить пари, или в еще какой-нибудь форме усомниться в их волевых качествах: « Ну что же, мы любим тебя и таким...» Многие лгуны, уязвленные такой формулировкой, пытаются доказать обществу обратное. При этом за сказанную правду их следует хвалить и поощрять на дальнейшие достижения. С чудаками, уходящими в мир

фантазии слишком далеко лучше разбираться психиатру. С лгунами «по слабости» и «по обстоятельствам» проще. Стоит получше оценить их возможности, силы и не требовать от «зайца», чтобы он стал «львом». Невредно также подумать и над тем, достаточно ли вы уделяете внимания близкому человеку, может быть, он так хочет понравиться, так жаждет любви, что не гнушается даже обманом в поисках вашего заинтересованного взгляда. Помогите лгуну, научите его любить себя таким, каков он есть, похвалите, защитите от суровой действительности, он умеет быть благодарным, верным, любящим!

| как увидеть, что тебе лгут?

Психологи уже давно знают — когда человек говорит неправду, его могут выдать некоторые жесты. Если человек лжет вам, он часто касается как бы невзначай руками лица, у него немного расширяются зрачки, он начинает чаще, чем обычно, моргать. Поэтому, чтобы научиться лгать успешно, нужно в совершенстве владеть своим телом, а это непросто, нужна длительная практика вранья! Так что уж если ты сама решила солгать, не имея привычки к этому — лги по телефону или в письме, иначе обязательно попадешь впросак.

4. заново знакомимся с собой

| вернемся в детство

«Любовь и голод правят миром» — гласит расхожая истина, а с чего же начинаются эти два душевных порыва? Потребность в близости к другому существу и потребность в пище впервые утоляются одновременно у груди матери в младенческом возрасте. Именно в первые годы жизни и начинает свою работу своеобразная подсознательная программа, которая в последующей жизни руководит любовным поведением

человека. В младенчестве она начинает заполняться информацией и попутно обеспечивает физиологический фон жизни ребенка.

Разочарования в любви, неверный выбор партнера, пресловутая интимофобия — не редкие явления в нашей жизни, но никому и в голову не придет, что корни этих проблем тянутся из детской колыбельки. Оказывается, многие проблемы любви и брака лежат на уровне грудного периода детства — от 0 до 1 года.

Итак, разберемся, что же представляет собой психический мир маленьского человечка, только что принесенного из роддома. У него уже есть наследственно заложенное хранилище всеобщих оптимальных схем поведения, выработанных поколениями — «коллективное бессознательное», как назвал его известный немецкий психолог К.Г. Юнг, но еще «безлиное», не измененное собственным опытом. Ребенок пережил роды — познал борьбу со смертью и коварство организма матери, выталкивающего и сжимающего беспомощный плод, который привык к безмятежному существованию в матке. Также ребенок испытал явление, называемое импринтинг — запечатление в памяти новорожденного всей действительности, окружавшей его сразу после рождения. Хорошо, если это — мама, а чаще бывают тетка или дядька в марлевой маске и с холодными руками. На этом заканчивается личный психический багаж новорожденного.

Ученые говорят, что индивидуальное развитие не что иное, как повторение развития человечества. Учитывая это явление, установили, что ребенок в возрасте до 1 года по анатомическим и психическим особенностям близок к неандертальцу — человеку периода палеолита. В эти времена главную роль в обществе играла женщина, мать. И для маленького, беспомощного ребенка мать — богиня, дающая пищу и тепло, избавляющая от неприятностей, но и способная насытить кару, от настроения богини-матери зависит все. Именно с женским архетипом — первообразом, с его программой, обеспечивающей размножение, связана у человека его сексуальная успешность: для мужчины это выбор супруги, для женщины — оптимальное поведение, направленное на то, чтобы именно ее выбрал наилучший мужчина, от которого

родятся хорошие дети. Поэтому для всей будущей жизни ребенка важно, какую окраску приобретет эта подсознательная программа. На процесс становления сексуальности и полового поведения существенное влияние могут оказать родители, этот фактор очень важно учитывать, особенно, если в результате крушения любовной лодки на руках у тебя остался ребенок. Да и собственное детство проанализировать будет полезно для будущего, а может быть, тебе удастся лучше понять истинную мотивацию поступков бывшего возлюбленного и не винить себя в том, что «не смогла удержать».

Например, если мать на 1-м году была холодна и безразлична к девочке — малышка может вырасти, имея постоянное стремление к любви и ласке, приобретаемой даже ценой унижения. У будущей женщины формируется нелюбовь к себе, неосознанный страх материнства. Этот страх нередко проявляется затем в виде излишнего беспокойства за здоровье собственного ребенка, тяжелой тошноты и рвоты беременных или заставляет делать аборты, убивая собственных детей в отместку за отсутствие материнской любви. Также под влиянием негативного программирования у девочки, когда она станет взрослой, может сложиться бессознательное стремление наказать женщину в себе, инстинктивно выбирая мужчин, которые сделают ее несчастной. Холодность к девочке может также вызвать у нее в последующем фригидность, психогенное бесплодие.

У мальчиков при дефиците материнского тепла и ласки закладывается подсознательная программа сексуального «мщения» женщинам. Такие ребята часто становятся «сердцеедами», циничными, лишенными интуиции, грубыми. Матери жалуются на их бессердечие, но не помнят, что в погоне за карьерой или деньгами вышли на работу, чуть только оклемались после родов, а на ребенка душевных сил уже не оставалось, «подкинули» бабушке или няне. Такие мальчики часто становятся гомосексуалистами, но не по физиологическим причинам, а по неосознаваемому желанию стать недоступным для женщин и этим «помучить» их. За все эти программы «мщения» мужчины впоследствии расплачиваются одиночеством и душевной опустошенностью.

Нечего и говорить, что угроза, злоба по отношению к ребенку, нежелание матери родить его, могут спровоцировать и более тяжелые нарушения в судьбе человека, различные психосоматические заболевания. Например, дети, которые кормятся грудью, реже болеют, чем «искусственники» не только из-за целительных свойств грудного молока. Просто они более адаптированы к окружающей среде, так как грудь матери дает детям не только сытость, но и ощущение безопасности.

Замечено, что у одиноких матерей дети в последующей жизни чаще имеют трудности в устройстве личного счастья, да и процент гомосексуально ориентированных среди них больше. Ребенок в грудном возрасте воспринимает, в основном, бессознательную информацию, и мать, у которой не все хорошо в личной жизни, не желая того, передает ребенку свое беспокойство. И уж совершенно недопустима ситуация, трогательно представляемая в художественной литературе и кино: одинокая мать плачет, прижимая к себе младенца, и говорит ему: «Нам с тобой никто не нужен!» Эти слова, сказанные под влиянием момента с большим выбросом психической энергии закладывают в психику ребенка негативную программу, которую всякие колдуны называют «венец безбрачия». Поэтому одинокой матери нужно вдвое больше сил, чтобы справляться с обидой и приветливо смотреть в глаза жизни.

| «венец безбрачия» — глазами психолога

Теперь несколько слов осталось сказать о пресловутом «венце безбрачия». Можно заметить, что интимофobia наследственна. Ничего волшебного в этом нет, просто пррабка, испытывая настоящую нужду и горе, обделила любовью бабку, бабка выросла в женщину «с проблемами» и, вовремя не осознав их, прохладно относилась к маме, мама перенесла «венец» на сына. Сын сделал несчастными несколько женщин, а они, в свою очередь, перенесли горе на своих детей. Как же избавиться от этого «проклятия»? Это просто и сложно — нужно научиться любить и прощать.

Итак, любя ребенка, лаская его, качая на ручках, укладывая с собой в постель, лепеча и играя с ним, родители небалуют малыша,

а дают ему первый урок счастья. И даже если женщина осталась одна с ребенком — она может «излечить» и себя и его. Способ один — научиться прощать.

В каком возрасте с наибольшей остротой проявляются проблемы, заложенные на первом году жизни? Снова через программы женского архетипа путь развития человеческой психики проходит в 25–30 лет, и если у младенца происходило заполнение этих структур индивидуальной информацией, то во время второго витка «подсознательного реле» они должны во всю силу заработать, помогая достойно продолжить род, воспитать потомство. Если женский архетип заполнен негативной информацией, то нечего ждать счастья в браке, плодовитости. Говорят, что в 18 лет выйти замуж или жениться легче, чем в 28, из-за того, что с возрастом требования к спутнику жизни возрастают. В этом утверждении есть доля правды, но основная причина все-таки в том, что до 23–25 лет архетипы матриархата молчат. Они не помогают, но и не мешают становлению личной жизни. Поэтому люди, получившие в детстве правильное и положительное «программирование» женского архетипа, в юности могут ошибаться, разочаровываться, но в свой срок матримониальные программы начинают работать, помогать и глядишь — к 30 годам найдено счастье на всю жизнь, здоровье улучшилось, детки растут. А бывает и по-другому: в юности все было хорошо, и брак по великой любви, и другие воздыхатели (или воздыхательницы) толклись у дверей, а в 25 — бац! — развод и далее — одни разочарования. Такая картина, как правило, наблюдается у людей, имеющих негативно или вяло работающие материнские программы. Не стоит, конечно, видеть причины всех несчастий только в неправильном воспитании, часто исправить ошибки родителей может хороший, здоровый генофонд, ведь не только в компьютере, но и в нашей психике есть так называемая «защита от дурака». Однако бывают другие случаи, когда у человека волею судеб генетический «амортизатор» не работает — вот тогда и важно правильное воспитание, им мы можем как бы «протезировать» недостающую информацию и тем, не побоюсь патетических слов, спасти ребенка от неудач, дать возможность быть счастливым.

В 25–30 лет для женщин очень важно их женское самовыражение, именно в это время идет первая «волна» страха состариться, обострение желания выглядеть привлекательно. Женщинам (даже замужним) отчаянно хочется «большого и чистого чувства». Именно в этом возрасте и проблемы репродуктивного здоровья встают особенно остро. Для мужчин это время также важно: пробуждается интуиция, развивается умение чувствовать другого человека, по-новому, более трепетно и остро переживать близость с женщиной, также проявляются (у кого была предрасположенность) проблемы с половой сферой.

А самое главное – в этот возрастной период возможно «перезагрузить» «брачные» программы, они доступны для воздействия. Как?

| учимся прощать себя и близких

Можно изменить отношение к себе и миру с помощью психотерапии. Конечно, человек – не компьютер, кнопочки «reset» у него нет, и без активного желания, работы над собой у человека эта «перезагрузка» невыполнима. Как же это сделать? Можно косвенно повлиять на эту область психики: вспомнив и продумав события своего детства, а также проанализировав степень удачливости в вопросах семьи, брака, продолжения рода, нужно примерно оценить состояние программы любви и размножения. И если есть указания на какие-то дефекты, например, выросли в неполной семье, в родне много одиноких людей, в вашей собственной жизни любовные трагедии имеют свойство повторяться и подозрительно похожи одна на другую – есть смысл перестроить свое отношение к любви вообще. В таких случаях относиться к неудачам и разочарованиям на поприще любви следует рационально, не стоит рассчитывать на «судьбу», «внутренний голос», «подсказку сердца». Необходимо сознательно заниматься развитием правильного полового самовыражения да и партнера для брака искать не только сердцем, сколько умом. А самое главное – даже если сейчас ты вычитала что-то такое, что бросает тень на твоих родителей, и горько сетуешь на то, что их не сладившаяся жизнь – задел твоего несчастья – не поддавайся

этому чувству! В течение тысячелетий люди твердят друг другу простую истину: только тот, кто умеет прощать — по-настоящему умеет любить. Но умей различать прощение и зависимость. Ты можешь всю жизнь жить в неблагополучной семье, не покидая дом, даже если он тесен для тебя (в знак прощения) — толку от такого прощения не будет, досада у тебя все равно останется в подсознании. Простить — не значит согласиться с ошибочным стереотипом жизни и волей-неволей перенять его. Если видишь, что опыт родителей вреден для тебя, — начинай самостоятельную жизнь, но при этом не забывай о необходимости заботы о родительской семье. На моей памяти есть поучительный случай, когда молодая женщина, мать и бабушка которой не смогли иметь устойчивые полноценные семьи («венец безбрачия»), твердо сказала себе: «У меня обязательно будет семья, и это будет счастливая семья!». Уехала в другой город, много бедствовала, при этом была вынуждена кормить не только себя, но и свою мать, сидевшую без работы. Эта девушка обладала основным свойством — легким характером, ни на кого никогда обид она не держала, любила маму, никогда ни в чем ее не винила, но — жить старалась отдельно. И пусть не рано, только ближе к 30 годам, вышла-таки очень удачно замуж, прожила с мужем всю жизнь душа в душу, и дочь ее тоже счастлива в семейной жизни. Сняла свой «венец» без всяких колдунов, не только бескорыстной любовью и умением прощать, но и упрямым нежеланием «срисовывать» жизнь с матери. Теперь это семейный клан, где все держатся друг за друга, не тяготятся друг другом и основа всего этого — та «девушка с характером», которая теперь уже бабушка. Так что — умей прощать как себе, так и другим, но не соглашайся с судьбой, борись, поблажек себе не давай! Помни, что стучащему — откроется, верь в свои способности. Ведь на то и дан человеку разум, чтобы уметь уклоняться от стихийных сил природы. А особенно важно — понять и оценить, какую роль в ситуациях брачного, любовного партнерства мы себе отводим. Как правило, подобные роли мы выбираем неосознанно, подчиняясь тем мотивам, которые идут из бессознательного и руководят нашим поведением. Как определить, какую «партию» ты ведешь в любовной игре?

Как ни странно, в этом нам помогут обычные сказки.

Все мы в детстве знали и любили множество сказок. Но с возрастом сказки теряли свою актуальность и «затушевывались» новой информацией, новыми интересами. Большинство людей уже не помнят своих любимых сказочных героев, но для некоторых, в основном для женщин, какой-нибудь один сюжет, услышанный в детстве, оказался настолько любимым и важным, так волновал, заставлял плакать и радоваться, что не забылся спустя многие годы.

Психологи считают, что такая любимая сказка может быть показателем доминирующего стереотипа поведения человека, который во многом определяет линию его судьбы. На чем же основывается это предположение?

Известный немецкий психолог К.Г. Юнг, о котором я уже упоминала, ввел понятие коллективного бессознательного, которое отражало совокупность социального и культурного опыта всего человечества за время его существования. Оно выделялось в особый класс психических явлений, способных передаваться из поколения в поколение через структуры мозга. Содержание коллективного бессознательного составляют так называемые архетипы — всеобщие оптимальные схемы поведения, которые в реальной жизни каждого человека наполняются конкретным содержанием. Архетипы коллективного бессознательного играют очень важную роль в нашей жизни, так как неосознанно руководят всеми человеческими проявлениями, направленными на сохранение вида: половым поведением, способностью к борьбе за свое место в жизни, деторождением, и даже определяют шкалу морально-этических ценностей.

Сказка, являясь одним из древнейших литературных жанров, имеет прямой контакт с соответствующими ей по древности слоями человеческой души. Сказка целиком скроена из образов, а именно образами оперирует бессознательная часть психики. Также весьма способствует взаимодействию с подсознанием и особое литературное построение

сказки — специфическая присказка и концовка, язык, отличающийся от общедного, частые повторы фраз. Такие особенности очень роднят сказку с программами для гипноза. Поэтому, если какой-то сказочный сюжет заставил нас запомнить его, значит, он вошел в резонанс с некоторыми струнами нашей души. Этот литературный жанр задевает, в основном, очень глубинные струны, поэтому сказки можно сравнить с камертоном для настройки подсознательных стереотипов. Разобравшись в содержании своей любимой сказки, человек может лучше понять себя и свои проблемы, отнесись к ним более конструктивно, выработать правильную стратегию поведения, которая приведет к тому «happy end», что имеется почти у любой сказки. Для женщин особенно важны так называемые «любовные» сюжеты — такие, где есть женский и мужской персонажи, разыгрывающие какую-либо любовную историю. Женщины, как правило, ставят себя на место героини, а своего партнера на место героя. Можно выделить несколько основных «любовных» клише:

Сказки о «вечной девочке». Пример — Снегурочка. В историях этого типа лейтмотивом является проблема девичества, чистоты, разрушаемой мужской агрессивной сексуальностью, страх «растаять» от половой любви, символом которой, в частности, выступает Ярило — славянский бог солнца и плодородия. Эта ситуация — одна из самых серьезных, так как сказка имеет плохой конец. «Снегурочеке» нужна длительная работа над собой, возможно, возникнет необходимость в помощи психотерапевта, особенно, если она еще молода. Такой жизненный стереотип нередко влечет за собой одиночество, интимофобию, женское бесплодие, многие психосоматические заболевания (невротические боли в сердце, дерматиты, бронхиальная астма).

Сказки о «чужой». Пример — Русалочка. Эти сюжеты обычно волнуют девочек, не похожих на других, живущих в своем внутреннем мире. Когда такая девочка вырастает, ей, конечно, очень хочется принимать участие в жизни окружающих, но суровая реальность ей непонятна. Злая колдунья (также родом из подсознания) лишает ее

голоса и делает жизнь Русалочки среди людей мучительной. Девочка влюбляется в Принца, не понимая, что она — чужая для него, и героям не суждено понять друг друга. Отсюда мораль — ищи жениха из своего круга, он должен быть близок «Русалочке» по духу, хоть с виду и не Принц. К сожалению, женщины из этой группы очень подвержены мыслям о самоубийстве и нуждаются в постоянной поддержке со стороны окружающих.

Сказки о «неправедно обиженной». Пример — Золушка. Золушка по мягкости своего характера вынуждена подстраиваться под нужды своих близких, ее не замечают мужчины, не ценят по достоинству, злоупотребляют ее добротой. Она отличается незащищенностью и неумением самостоятельно строить свою судьбу. В сказке Фея помогает бедной девушки найти свое счастье. Возникает вопрос: где же искать Фею современной Золушке? Оказывается, Добрая Волшебница есть в нашем подсознании. Она способна творить чудеса и тех, кто с нею дружит, наделяет магическим шармом. Эта Фея — глубинная женская интуиция, умение украшать себя, способность привлечь внимание мужчины хитрыми уловками. К Золушке Фея приходит со стороны, это значит, что на удачный экспромт надеяться не стоит, надо ознакомиться с соответствующей литературой, посоветоваться со стилистом. А главное — не забывать основное требование сказки — не оставаться с Принцем дольше полуночи! Если перевести с символического языка: архетип Волшебницы не предусматривает слишком легкого и быстрого развития близких отношений, и в этом случае сила его пропадает, а платье Золушки опять становится бедным. Надо убежать, оставив «туфельку» — ориентир, по которому вас можно найти, и ждать. Если не откликнется — значит не Принц. Итак, оружие Золушки — чистота и романтизм, а не только доброта и простота.

Сказки о «чудесной жене». Пример — Василиса Премудрая. Василису Премудрую, как правило, любят и ценят только в трудных ситуациях, когда нужна ее помощь и поддержка, а потом забывают. Правда, в сказ-

ке, как правило, неверный возлюбленный спохватывается и предпринимает много усилий, чтобы вернуть свою жену. Но при этом следует помнить, что Василиса в любом случае остается верна любви, она ждет и шлет весточки избраннику, а не жалуется подружкам: «мужики измельчали» и не строит планов мести за оскорбленное самолюбие. Жена — друг и соратник — вот идеальное амплуа для такой женщины, важно только найти мужчину, которому это по-настоящему нужно. Искать мужчину своей мечты Василисам Премудрым лучше среди врачей, милиционеров, творческих работников, отважных летчиков и моряков, в коммерческих структурах, в органах управления.

Сказки о «спасительницах заколдованных женихов». Пример — Герда из «Снежной Королевы». В сюжетах этого типа от девушки требуется мужество, терпение и стремление освободить любимого от злых чар. Только своим жертвенным служением любви и дружбе Герда вызволяет Кая от Снежной Королевы. Все личные разочарования на женщин этого типа обрушаются обычно в тот момент, когда многочисленные жертвы уже принесены, а герой (противореча сказке) так и остался мерзавцем и эгоистом. Но необходимо помнить, что Кай не всегда был холоден и зол, таким его сделало колдовство, а наши женщины отважно бросаются спасать тех, кто недостоин этого. Если перевести с символического языка, заколдованность — это какой-либо физический недуг, гонение властей, непонимание обществом, несправедливая отверженность близкими, последствия психической травмы, которые озлобили человека, заставили его недоверчиво относиться к окружающим. А вот эгоизм, нечестность, неумение любить не вылечишь любовью и преданностью, тут надобны другие лекарства — в сказках про эти качества тоже частенько говорится. Поэтому главное для Герды — правильно сориентироваться.

Теперь разберемся, как же приспособить свою сказку на пользу. Для этого необходимо внимательно ее прочитать и, разделив лист бумаги на две половины, выписать справа все ключевые моменты и события

из жизни сказочной героини, с которой ты себя сравниваешь. Затем постараитесь вспомнить и записать на левой стороне листа все особенности твоего поведения в делах любви и отношение к ней с периода юности. Проследи похожие события и стереотипы поведения в сказке и в собственной жизни. Подчеркни их. После этого ты увидишь, доиграна твоя сказка до конца или нет. Если сказка кончается хорошо, но не прожита тобой до конца, — дерзай, но помни, что символический сказочный язык нельзя понимать буквально, и если ты на банкете насыплем себе в рукава гусиных костей, как Василиса Премудрая, за успех ручаться трудно, но, как говорится, имеющий глаза — увидит, а имеющий уши — услышит. Если сказка заканчивается несчастливо, необходимо подумать, в чем была ошибка героини, как в случае с Русалочкой, или переделать конец сказки, как в истории про Снегурочку. Разберем пример именно со Снегурочкой. Здесь необходима дополнительная работа — самопрограммирование. Придумай для своей сказки счастливый конец: Снегурочка не растаяла, а расцвела, как весеннее деревце от ласкового прикосновения Ярилы-Солнца. Она боялась смерти, но оказалось, что приход весны — вовсе не смерть, а начало новой жизни для нее, как и для всей природы. Самопрограммирование лучше проводить перед сном, лежа в постели. Представь себе, как ты читаешь текст этой сказки со своим продолжением, или тебе ее рассказывает тихий голос бабушки, или ты играешь свое продолжение сказки на сцене. Одновременно в жизни старайся реализовать свой «happy end».

Итак, остается только пожелать тебе удачи на дорогах Страны Сказок, которые, как правило, идут параллельно с дорогами Страны Любви!



(3)

путь к новому счастью

Ну вот, от прежней тяжелой истории мы с тобой избавились, кое-что поняли о себе, пора начать присматриваться к представителям противоположного пола. Что бы там ни говорили о любви безрассудной, с первого взгляда, но пусть неосознанно, в глубине души, женщина, все-таки, имеет возможность выбора. Только вот как сделать его правильно? Когда уже есть негативный опыт, немудрено ошибиться снова — помни, что лучше вовремя подумать, проанализировать, чем снова выпутываться из пучин депрессии.

1. главный секрет правильного выбора «мужчины твоей жизни»

Многие из нас убеждались на собственном опыте, что одно из самых увлекательных и бесполезных занятий — открывание двери

неподходящим к ней ключом. Этот процесс, но в приложении к человеческим отношениям, можно усмотреть и в совместной жизни некоторых пар. В таких случаях любовное партнерство приобретает характер поединка, где, к сожалению, победителей нет. В чем же причина этих проблем и как их избежать?

| дуалы и конфликтеры

Обратимся к новой науке — соционике, которая изучает человеческую личность и отношения между людьми. Согласно данным этой науки, всех нас по совместимости друг с другом можно разделить на две группы: дуалов и конфликтеров. Дуалы — абсолютно соответствующие, дополняющие психологические типы; конфликтеры — совершенно не подходящие, несовместимые личности. Партнеры, по отношению друг к другу являющиеся дуалами, как правило, счастливы. Эта пара представляет собой единое целое относительно внешнего мира и сильна именно своим единомыслием. А в паре конфликтеров мужчина и женщина по-разному воспринимают действительность и исповедуют разные жизненные принципы. В совместной жизни они стремятся переделать друг друга, воспитать, насильно «уложить» партнера в прокрустово ложе своего мировосприятия. В качестве иллюстрации к этому утверждению приведу два примера. Одна из пациенток обратилась к психиатру с жалобами на бессонницу, беспричинные страхи, боли, как она объясняла: «во всем организме». Обследовалась в больнице, но объективных нарушений врачи не обнаружили и закономерно отнесли ее в раздел симулянтов. А предыстория этих недомоганий была такова: женщина вышла замуж вроде бы по любви, но семейная жизнь не ладилась. Что бы она ни делала, что бы ни говорила — все вызывало у ее мужа недовольство и несогласие. Она также многое не переносила в нем, обижалась на его непонимание, нежелание идти навстречу. А ведь все это было совершенно скрыто в период жениховства и проявилось, только когда люди сбросили «парадное оперение» и стали сами собой. Пациентка,

женщина самокритичная и искренне желающая оздоровить свой брак, углубилась в литературу. Современные западные авторы в один голос говорили: проблема в вас самих, необходимо пересмотреть свои взгляды. Она яростно принялась себя переделывать. Этот жуткий эксперимент продолжался полгода. Результат — невроз, больница, потеря трудоспособности. Другой пример. Любовь с первого взгляда. Поженились, и тут начались проблемы. Совершенно те же, что и в предыдущем случае, но здесь «жертвой» оказался муж. Жена, чистосердечно желая ему добра, принялась усердно искоренять те качества, которые, по ее мнению, мужу мешали. Она сама не заметила, как вместе с недостатками уничтожила человека. Будучи совершенно забит своей державной супружкой, бедняга начал пить и, соответственно, обижать жену. Жена не могла понять, что же она сделала плохого, за что этот негодяй так ее ненавидит? Жили они плохо, и муж предложил развестись, но жена сказала: «только через мой труп!» Так и вышло. Бедная женщина умерла очень рано от почечной недостаточности — в результате постоянного стресса организм быстро исчерпал свои компенсаторные возможности, и сказалось заболевание почек, перенесенное ею в юности, как говорится, где тонко — там и рвется. Вот два наиболее ярких случая, когда за неправильный выбор партнера люди платили своим здоровьем и даже жизнью.

Ну почему же так трудно найти своего дуала? Почему у многих из нас совершенно отсутствует чутье в поиске подходящего спутника жизни? Дело в том, что большая часть нашего общества воспитывалась, к сожалению, в недуальных семьях. Дети из таких семей, по данным соционики, просто не обучены воспринимать сигналы своей «половинки». Обратимся к яркому литературному примеру, к известному роману Маргарет Митчелл «Унесенные ветром»: Эшли Уилкс, воспитанный дуальными родителями, инстинктивно отстраняется от нравящейся ему, но совершенно неподходящей по характеру девушки — Скарлетт О`Хара, а женится на Мелани Гамильтон — своем дуале и обретает счастье в этом браке. А Скарлетт, выросшая в недуальной семье, упорно не замечает и не принимает Ретта Батлера —

человека, абсолютно ей соответствующего психологически, настойчиво преследуя несчастного Эшли. Она поняла и полюбила своего дуала лишь после того, как основательно попортила нервы себе и ему. Вспомните характерный момент: накануне своей помолвки с Мелани Эшли говорил разбушевавшейся от ревности Скарлетт: «Как мне убедить вас, что брак не может принести счастье, если муж и жена совершенно разные люди!»

Дуал воспринимается как самый лучший, самый доступный человек, всегда знающий, что посоветовать, как рассеять хандру или сомнения своего партнера. Он интуитивно чувствует душевые движения другого, умеет в случае необходимости усовестить, не обидев, и сам в ответ не обижается. Дуалы обычно абсолютно совместимы друг с другом сексуально. Особенно яркий пример проявления дуальности в интимной сфере — отношения Ф.М. Достоевского с его третьей и последней любимой женщиной, Анной Григорьевной Достоевской. Федор Михайлович был человек яркий, талантливый и очень неустойчивый психически, поэтому его сексуальные фантазии отличались некоторой причудливостью. Анна Григорьевна, целомудренная, но искренне любившая своего нетривиального мужа, настоящий дуал великого писателя, сумела, по существу, спасти его от тяжелого психического заболевания. «Достоевский был с ней счастлив, потому что она дала естественный выход всем его склонностям и тем самым фантазиям... Ее роль была освободительная и очистительная. Она сняла поэтому с него бремя вины: он перестал чувствовать себя грешником или развратником» (М. Слоним). Итак, из всего вышесказанного можно сделать вывод: если вместе с вашим избранником вы чувствуете себя увереннее, сильнее, можете быть самим собой, если он активизирует ваш интерес к жизни и работе, то это, несомненно, ваш дуал. Если же наоборот: вы устаете от любимого человека, и часто между вами возникает, так называемая, стена непонимания — скорее всего он является по отношению к вам конфликтёром. Часто между конфликтёрами складываются отношения очень верно отраженные в цветаевском стихотворении: «— Мы с тобою — неразрывные, нераз-

рывные враги.» Иногда такие пары годами моделируют своей супружеской жизнью отношения мозоли и ботинка.

Для дуалов характерна общность мировоззрения, жизненных принципов, а также одинаковый или близкий уровень интеллекта, иначе паре грозят отношения Сократа и его жены — Ксантиппы: «Старый дурак, совсем спятил, денег не зарабатываешь, только мозги себе и окружающим умеешь канифолить!» — кричала мудрому Сократу его супруга. «Бедная, глупая женщина!» — оскорбительно жалел ее просвещенный муж.

| как найти своего дуала?

Дуалов мы часто не замечаем, а стремимся, наоборот, к конфликтёрам. Они притягивают своей необычностью, непонятностью, совершенно иным образом жизни. Ведь почти у каждого из нас есть тяга к «далеким берегам». Часто интерес к конфликтеру подкрепляется половым влечением, и все в комплексе ведет к поспешному, неудачному супружеству, совершающемуся в основном в молодости, когда жизненный опыт еще невелик. Осмотрись вокруг, приглядись к самому верному другу. Девушки часто называют таких друзей «моя подружка» и не считают их за мужчин, а тем более за кавалеров, но, опираясь на опыт, можно сказать — браки с «подружками» наиболее крепки и счастливы. Поэтому спеши организовать свою жизнь: как бы «подружка» не «ушла» к другой, отчаявшись ждать тебя. Не забывай афоризм Козьмы Пруткова: «Что имеем — не храним, потерявши плачем.» На этот совет можно возразить: «А если я не смогу его полюбить?» Отвечу — если не сможешь, значит еще недостаточно натерпелась в жизни и к спокойному, безоблачному счастью просто не готова.

Разберем другой случай: ты чувствуешь свою дуальность с человеком, которого любишь, но он продолжает гоняться за «принцессами», а к тебе относится как к лучшей подруге и бессменной «жилетке» для «скупых мужских слез».

| как окончательно привести предполагаемого дуала
в свои объятия?

Первая заповедь — терпение. Учись быть терпеливой и выжидать удобный момент для окончательного захвата. «Охотник знает, что он заманит дичь в свои ловушки еще и еще, поэтому он не тревожится. Тревожиться, значит становиться уязвимым» (Карлос Кастанеда). Поэтому, если данный человек тебе на самом деле нужен, приобретай ухватки умного и ловкого охотника. Остерегайся пугать «дичь» слишком серьезно и эмоционально высказанными признаниями в любви. Лучше сказать это как бы в шутку, в этой форме смысл слов дойдет до человека, но не заставит его насторожиться по отношению к тебе.

Вторая заповедь: ненавязчиво покажи контраст между тобой и терзающей и обижающей его соперницей. Пусть он осознает, где ему лучше. Осторожно подчеркивай общность интересов, которая связывает вас с ним.

Третья заповедь: никогда открыто не ругай очередную «принцессу», даже если твой избранник жалуется на нее. Но и хвалить ее не надо. Важно потихоньку поселить у него в сердце тревогу за свою будущность. Это делается так: после его очередных жалоб на соперницу посочувствуй ему, прилаской несчастного и расскажи «страшную историю», якобы случившуюся с одним из твоих друзей (ее можно выдумать), который неосмотрительно женился на девушке, чья индивидуальность ему полностью не соответствовала. Между ними не было понимания и настоящей дружбы («такой, как, например, у нас с тобой»), и они жили, сильно мучаясь и, наконец, расстались, плюнув друг другу в физиономии. Уверяю, что твой избранник сразу же «примерит» эту ситуацию на себя и глубоко призадумается. Через несколько «сеансов» он будет уже другими глазами смотреть на свою очередную пассию.

Четвертая заповедь: необходимо втереться в доверие к его родителям. Пусть они будут уверены, что лучшей партии для их сына, чем ты, не найти. Таким образом, ты создаешь свою «пятую колонну» в его собственной семье.

Пятая заповедь: не бойся сказать, что лучшего сексуального партнера, чем он, у тебя никогда не было, тем более, что наверняка, ты скажешь чистую правду. Остерегайся рассказывать ему о своих романах с другими в ответ на его откровения, создай впечатление, что ты — его абсолютная собственность и согласна во всем ему подчиняться.

Итак, соблюдая эти пять заповедей, можно существенно продвинуться на пути к счастью. Главное — не форсировать события и не обольщаться прежде времени, помни восточную мудрость: «Если ты ждешь друга, то не принимай стук собственного сердца за топот его коня.» Не стоит думать, что дуалы должны быть непременно одинаковыми. Дополняют друг друга, в основном, разные по темпераменту люди, ведь не зря говорят — крайности сходятся. Важно, чтобы черты характера человека полностью принимались его партнером, импонировали, помогали, а не мешали и сердили. Например: жена — нервная, впечатлительная, а муж — спокойный, отстраненный. Вроде бы совершенно разные характеры, но учтем, что оба они веселые, добрые, бескорыстные люди, и поэтому не раздражают, а дополняют друг друга. Жена тормозит флегматика-мужа, делая его жизнь более интересной и эмоционально богатой, а уравновешенный супруг тормозит, успокаивает свою слишком ранимую и взбалмошную подругу. Поэтому старайся быть добре, воспринимай жизнь с юмором, и эти качества превратят даже самые неприятные твои недостатки просто в маленькие причуды, с которыми легко смириться. Старайся так же воспринимать и своего избранника — это существенно облегчит процесс дуализации.

Итак, согласись, что здорово иметь в образе мужа или жены не только сексуального партнера и отца или мать семейства, но и верного, близкого друга. Помни, что где-то есть твой дуал-двойник, который тебя

ждет, надо только услышать его зов и откликнуться. Ибо настоящая любовь — не сжигающий душу, подобно лесному пожару, огонь страсти, а согревающее пламя дружеского очага, к которому идешь долгие годы.

2. кое-что о приворотных зельях

Во все времена и у всех народов любовная магия пользовалась большой популярностью. Приворожить любимого человека, взять у судьбы счастье, не дожидаясь ее милостивого внимания, и в наши дни стремятся многие. С другой стороны, в душах людей есть и страх перед колдовством, издавна заложенный, постоянно подогреваемый религией и народной молвой. Некоторые женщины, приворожив жениха, терзаются чувством вины всю жизнь, эта тайна лишает их спокойствия. Поэтому стоит разобраться в истинной сущности приворота, может быть, это мероприятие вовсе не так таинственно и волшебно? Как правило, волшебством кажется то, что недоступно пониманию. Таким образом окутывались мистическим туманом многие явления, например, электричество. Но в наши дни, вставляя вилку в розетку, никто не считает, что совершил магический акт, и не ждет за это Божьей кары.

| что такое приворот?

С естественнонаучной точки зрения в привороте есть два основных механизма действия: биоэнергетический и психологический. Разделение это, конечно, условно, так как эти процессы тесно взаимосвязаны. Разберем сначала биологическое действие приворота. В старинных рецептах оговариваются самые различные способы влияния на человека, в основном это: подмешивание своих биологических жидкостей, чаще крови, в пищу и питье любимому, подкладывание ему в постель предметов своего интимного туалета или волос. Очень хорошо действует. И неспроста: не так давно ученые обнаружили, что различные клетки организма, даже изъятые из него, способны нести информацию и взаи-

модействовать с другими биологическими объектами (например, с любимым). Происходит «знакомство» на биополевом уровне, организм любимого улавливает информацию о женщине, «привыкает» к ней и при следующей встрече стремится к уже ставшему родным телу. Но если люди энергетически друг другу не подходят, то никакого толку от приворота ждать не приходится. Есть также способы, где действие сродни гомеопатическому (также на энергоинформационном уровне) — это заговоренная вода, драгоценные камни. Но, на мой взгляд, не стоит разбрасываться драгоценностями, проще по заветам старика Ганнемана (врачи-гомеопаты знают как) изготовить гомеопатические шарiki, несущие биологическую информацию о любящей женщине, и принести их любимому как средство от простуды.

Есть у приворота и психологическая основа. Дело в том, что тексты заговоров построены своеобразно, их форма очень легко усваивается подсознанием, а оно подключает соответствующие невидимые психические силы, направленные на привлечение внимания представителя противоположного пола. Силы бессознательной части психики имеют огромное влияние на поведение и судьбу человека, они часто принимают объективное обличье и «притягивают» определенные события, на первый взгляд кажущиеся случайными. Также способствуют пробуждению подсознательных «руководителей» и ритуалы, сопровождающие приворот. Немецкий психолог К.Г. Юнг считал, что именно под действием ритуала оживают «магические» силы и «божества», с древности обитающие в глубинных слоях психики и наследуемые каждым человеком от бесчисленных поколений предков через механизмы генной памяти.

В книжках по магии также говорится, что в приворотных делах имеет значение день и час проведения ритуала. И правда, в зависимости от планетарных ритмов меняется и гормональное состояние организма, и биоэнергетическое, и психическое. Это, несомненно, влияет на качество приворота. Также стоит обратить внимание на этническую принадлежность избранника: в культурах всех народов разные периоды в жизни человека принято было отмечать в определенные дни, например, для славян наибольшим действием приворот обладает в день

Ивана Купалы, так как по вековой традиции это — праздник любви. Память предков сильна в подсознании людей, и в определенные временные периоды, связанные со стариинными обычаями, глубокие слои психики (в том числе и отвечающие за поиск полового партнера) открываются и способны определять поведение.

| не набредишь ли приворотом?

Большая часть религий, и не без основания, считает приворот грехом. Почему? Да потому, что это — завуалированная попытка насилия над другим человеком. Однако наша психика не так управляема, как кажется. Последнее время психологи все чаще говорят, что человека даже загипнотизировать против воли трудно, внушению поддаются, в основном, те, кто этого желает. Если люди биологически и психологически не подходят друг другу, никакой приворот не поможет. А байки о муках насилию привороженного злой разлучницей-колдуньей, как правило, выдумываются, чтобы оправдать чью-то несостоятельность, отсутствие воли, просто из зависти или в качестве рекламы для многочисленных нынешних колдунов — дескать, она приворожила, а мы поможем — отворожим (или наоборот). От счастья и комфорта надолго еще никого приворожить не удавалось, а эпизод соблазнения — еще не показатель успеха. Поэтому, задумывая приворот, разберись в моральных побуждениях и не старайся разрушить чье-то счастье. Использовать это дело можно, только если твой избранник свободен, но, по какой-то причине, тебя не очень-то замечает. Настоящая любовь не боится колдовства, но и не терпит насилия, собственничества — помни это!

3. погадай на любимого!

Ну вот, выбрала любимого, привлекла его, вроде бы все в порядке? Но мы — воробы стреляные, поэтому не раскинуть ли на картах перед встречей с «мужчиной мечты»?

Никогда ведь не знаешь заранее, чем огорожит тебя в очередной раз любимый мужчина! Любит? Не любит? Плюнет? Поцелует? Бывает, оденешься для театра, а он потащит в гараж — ты обязательно должна оценить новые дверцы или колеса!

Самый простой способ предвидения сегодняшнего настроения милого друга — конечно, цветок-ромашка. Однако, когда это нужное растение недоступно, можно использовать несколько обычных игральных карт.

Для гадания нам потребуются четыре Дамы (пиковая, трефовая, бубновая и червовая), а также четыре Короля из той же колоды. Сначала разложим «рубашками» вверх Дам, и перемешаем их хорошенько. Теперь нужно вообразить себя, как ты идешь на свидание, и после того, как мысленный образ сформируется, наугад вытянуть карту из тех четырех Дам. Затем повтори эту же процедуру с Королями, только когда будешь вытаскивать карту из разложенных «рубашками» вверх Королей — представляй своего любимого. У нас получилась парочка — Король и Дама. Дама отражает настроение, способ поведения женщины, а Король — мужчины. Этот простенький карточный расклад можно делать хоть каждый день, а если есть желание, то и по десять раз на дню — ведь карты оценивают лишь вероятное будущее, которое постоянно меняется вместе с настроением, самочувствием, желаниями и планами.

Итак, посмотрим, что день грядущий нам готовит?

Сначала займемся кавалерами, попавшими под острый каблучок **Дамы Пик**. Эта карта говорит о преобладании на данный момент процессов возбуждения в твоей душе. Это неплохо для сексуальных отношений, но в повседневном общении ты сейчас не безобидна — можешь укусить!

Дама Пик и Король Пик. Каждый из этой пары идет на свидание с твердо продуманной программой и совершенно несгибаемой уверенностью в том, что партнер просто обязан его поддержать во всем. И, разумеется, принять все, что он скажет если не с восторгом, то, по крайней мере, со смирением. Наверняка, ты уже нянчила

мыслишку — «вот сегодня я ему скажу ВСЕ!» Не нужно спешить, иначе нарвешься на конфликт. Лучше займитесь любовью — вы оба сегодня способны на подлинную страсть!

Дама Пик и Король Треф. Нет, я все-таки выскажу ему ВСЕ! — упорно думаешь ты. «Да, да, малышка...» — будет вяло твердить любимый, пока ты разоряешься. А потом посмотрит на тебя сияющим взором, но вместо предложения руки и сердца ты рискуешь услышать — «Да! Если покупать новый монитор к компьютеру, то именно сейчас! Я тут как раз думал... Кстати, ты что-то хотела мне сказать?»

Дама Пик и Король Бубен. Твой кавалер весел и беспечен. Любые требования, претензии и попытки наставить его на путь истинный он воспримет с бессовестным смехом! Не сердись, любимый, может быть, и серьезно к тебе относится, просто сегодня — смешинка в рот попала! Тем более, что в любовных утехах тебе обеспечено полное взаимопонимание, он — изобретателен, ты — страстна, чего еще желать?

Дама Пик и Король Червей. Наверняка ты решила околдовать любимого страстными взорами и уже запасла самое сексуальное белье. Напрасно! Нынче он расслаблен и печален, хочет дружеского участия и душевного тепла, а вовсе не любовных баталий, на которые Дама Пик — мастерица. В такой ситуации взаимопонимание вряд ли возможно. Но вот если ты, как женщина энергичная и деятельная, поможешь ему советом или делом, подставишь плечо в трудную минуту, поддержишь уверенность в победе над трудностями — он будет очень благодарен.

Теперь посмотрим, как отношения с противоположным полом сложатся у **Дамы Треф** — практичной, спокойной хозяйушки. Эта карта — знак гармоничного душевного состояния. При таком настроении ты найдешь взаимопонимание с мужчиной в любой ситуации и, вовремя уступив, сделаешь приятное любимому да и себе тоже.

Дама Треф и Король Пик. «Потолок опять пора белить», думает Дама Треф, старательно охая в страстных объятиях пикового Короля. Эта ситуация совершенно нормальна для нашей российской действительности, и все при этом — вполне довольны!

Дама Треф и Король Треф. Вот единство сердец и кошельков! При такой комбинации очень полезно планировать совместные поездки по магазинам или генеральную уборку — ты получишь много положительных эмоций, совмещая приятное с полезным.

Дама Треф и Король Бубен. Типичные Мальвина и Буратино. Она — озабоченно пришивает ему оторванные пуговицы, угождает, дает полезные советы, в театре объясняет ход действия, в кафе — следит — не слишком ли много истрачено денег. А он сегодня — врун, болтун и хохотун. Ты в восторге от его шуток, а ему нравится забота с твоей стороны. Очень типичный сюжет, когда оба довольны друг другом.

Дама Треф и Король Червей. А вот эти — Мальвина и Пьеро. Он настроен на сентиментальный лад, а тебе хочется посплетничать про подружек, тряпки и, конечно, обсудить, как он «совершенно не следит за внешним видом» и «нельзя же всю жизнь пренебрегать питанием!» А он хотел о любви...

Дама Бубен, в отличие от своих серьезных соседок по карточной колоде — кокетка. Ей море по колено, хочется веселья и развлечений! Эта карта отражает повышение настроения, эндорфины — гормоны радости, буквально заливают вам голову!

Дама Бубен и Король Пик. Твоя веселость, шутки и милое кокетство воспламенят чувства кавалера, и вечер может закончиться очень ярко, хоть и не оригинально. Милый друг даже при воспоминании о твоей обаятельной улыбке делается сам не свой. Но если мужчина

не очень любимый и у тебя нет планов на близкие отношения — лучше Dame Бубен не стрелять глазками или уж потом не обижаться!

Дама Бубен и Король Треф. Очень респектабельная пара. В таком настроении хорошо выходить в свет, в гости, на торжества. То есть туда, где нужно показать, какие вы оба симпатичные. Он — спокоен, уверен в себе, производит впечатление человека «с положением», а она — такая шалунья и плутовка, полная обаяния — душа общества.

Дама Бубен и Король Бубен. Вот веселье! Оба в хорошем настроении, не прочь приятно провести время, подурачиться в веселой компании. Наверняка вы не останетесь один на один в этот вечер, Бубны как магнитом притягивают к себе людей — ждите друзей на огонек!

Дама Бубен и Король Червей. Постарайся не поранить острым язычком чувствительное сердце Короля Червей. Невпопад сказанное слово может запомниться ему надолго. Зато стоит воспользоваться тем, что душа любимого так беззащитна и открыта нынче — хитрая Королева Бубен обязательно расскажет пару чувствительных историй (не всегда заботясь о правдоподобии), на тему «Сколько я испытала горя без тебя, любимый!»

И, наконец, пришли мы к романтической и печальной **Даме Червей**. Эта карта — знак, что в твоей душе покоя нет, и возможно, ты весь день ждешь кого-то... Настроение близко к депрессивному, когда грустно, хочется снова стать маленькой, и чтобы кто-то большой, теплый укачивал на ручках. Печаль Дамы Червей светла — и полна любовью.

Дама Червей и Король Пик. Ты ждешь сегодня тепла и сопреживания, цветов, свечей, романтической музыки. А Король Пик — человек импульсивный, его раздражают такие капризы. Твой кавалер нынче пребывает в избытке сил, он настойчив, ему хочется сильных впечатлений. Если не найти взаимоприемлемой ситуации, он уйдет

раздраженным, а ты — грустной и одинокой. Сходите в театр — этот жанр помогает людям объединить эмоциональный настрой, а если уж вы и поспорите, то на отвлеченную, а не на личную тему.

Дама Червей и Король Треф. Любимый нынче не сможет дать тебе того эмоционального отклика, в котором так нуждается душа. Что тебя тревожит? Может быть, лучше пообщаться с подружкой сегодня, а не с кавалером? Он, к сожалению, сейчас не настроен на сантименты, погружен в свои приземленные проблемы.

Дама Червей и Король Бубен. Дама Червей рискует быть обиженной. Ведь нрав бубнового Короля мы уже знаем — нет для него ничего заветного. Да и тянет его в многолюдье, в места развлечений, а Королеве Червей хочется душевной близости, без докучных приятелей и глупых, по ее мнению, разговоров. Может случиться, что любимый и не заметит твоего грустного взгляда — не стоит обижаться: сегодня он — такой.

Дама Червей и Король Червей. Оба в этот раз полны нежностью, сентиментальны, понимают друг друга, жалеют и ласкают. И вместе слезы льют над увядшим кустом хризантем. Не это ли называется счастьем?



астрология женского счастья

ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ, И ПРИ ЧЕМ ТУТ АСТРОЛОГИЯ?

Если заглянуть в словарь, можно прочитать такое определение счастья — «такое состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения». А что для женщины — это «назначение» и «осмысленность жизни» — в чем это заключается? Давай бросим умные книги и заглянем в кладезь народной мудрости — в поздравительные открытки. Читательницы наверняка сразу смогут перечислить составляющие женского счастья — «успех в работе, в личной жизни, чтобы дом — полная чаша, да еще — уметь самостоятельно строить свою судьбу, не пасовать перед трудностями и неудачами!» А при чем тут астрология? — спросишь ты. Мы уже давно привыкли присоединять знак зодиака к имени, фамилии и профессии при знакомстве. И на самом деле, знаки зодиака очень хорошо отражают наиболее характерные черты того или иного психологического типа. А, как известно, жизненные коллизии мы тоже воспринимаем со своей колокольни и реагируем на них по-разному — каждый в соответствии со своим типом психической организации. Астрология позволяет нам лучше себя узнать, суметь «прикрыть» свои недостатки, «выставить» достоинства, научиться управлять своим и чужим поведением. А поскольку жизнь складывается именно из отдельных разнообразных ситуаций, эта часть нашей книги предлагает не стандартный набор описаний характеров разных знаков зодиака, а практические советы, связанные с конкретными ситуациями. Итак начнем!

(1)

дела любовные

характер одинокой женщины

Одиночество предшествует каждой большой любви. Оно — стартовая площадка для любви. Но ни один «любовный самолет» не захочет взлетать с площадки запущенной, замусоренной и совершенно не готовой к полету. Так что первым делом подготовимся, как следует, и разберемся, почему мы одиноки. Психологи считают, что чувство одиночества не приходит к нам внезапно, как стихийное бедствие, это — закономерный результат нашего поведения, а поведение определяется чертами характера, не так ли? Спросим у астрологии, каковы предпосылки к одиночеству в характерах знаков Зодиака и каковы пути преодоления таких «неудобных» черт личности.



Овен. Ты склонна «придумывать» людей, а потом носишь свои идеалы, как тугой корсет — внешне красиво, но тесно. Так и с мужчинами — ты из него «слепила» в фантазиях рыцаря, а оказался — обычный человек. Женщина-Овен в таких случаях не церемонится, разочаровалась — бросила, для нее привлекательны люди интригующие, недоступные. Овну кажется, что «хорошо там, где нас нет», и, стремясь навстречу своим фантазиям, разбрасываясь людьми, ты рискуешь оказаться в одиночестве, оправдав себя тем, что «мне ни с кем не интересно». Совет прост: отвлекись ненадолго от себя, любимой, позвони «неинтересному» человеку, постараися понять его. Результат может быть неожиданным для тебя.

Телец. Среди женщин-Тельцов одиноких немного, и если ты в данный момент чувствуешь себя таковой — скорее всего, это ненадолго. Ты умеешь поддержать другого человека, позаботиться, а главное — принимаешь людей такими, как они есть. Однако, сделать тебя одиночкой может такая черта характера, как собственничество. Люди не любят, когда их слишком опекают, а неверные мужья чаще бывают именно у ревнивых жен. Еще надо бы преодолеть и склонность «зацикливаться» на единожды выбранном мужском типаже. Упрямишься — «Мне нравятся стройные блондинки!» — и все тут. А, может быть, тебе судьба уготовала счастье с полненьким шатеном? Научись доверять случаю.

Близнецы. Ты — ходячий парадокс! Близнецы могут быть одиноки именно потому, что слишком общительны и окружены великим множеством знакомых. Твоё внимание неуловимо, как солнечный зайчик, ты разговариваешь одновременно со всеми и ни с кем. Дело в том, что ты не очень-то склонна к душевным, близким отношениям, прочным связям — ведь это требует терпения и не всегда интересно. К тому же Близнецы очень капризны в выборе, могут отпугнуть человека излишней язвительностью или «умничаньем». Но зато ты — оптимист и умеешь не разочаровываться, а эти черты притягивают людей, поэтому одиночество едва ли тебе грозит!

Рак. Как правило, одиночество женщины-Рака растет из прошлых разочарований в людях, которые Рак не только не забывает, но и культивирует. Обжегшись раз, ты забираешься в свою норку, покрываешься твердым панцирем внешней холодности и непускаешь в душу. А мечтательность, свойственная тебе, заменяет фантазиями реальных людей, развивая пассивную жизненную позицию и все дальше уводя в одиночество. А вот если бы ты была немножко смелее и заставила себя зачеркнуть прошлое, открыться — никто лучше тебя не сумеет заглянуть в душу другого, быть нежной, а значит — стать необходимой.

Лев. Воистину королевская гордость — качество почтенное, но не очень полезное в общении. Именно обостренное чувство собственного достоинства нередко делает Львицу одиночкой, ей легче уйти, чем бороться за свою любовь, легче прекратить общение, чем попытаться понять другого. Да к тому же, уж очень ты любишь драматические роли в жизни и стараешься играть первую скрипку в отношениях с другими. Людям не хочется потеряться в тени рядом с такой яркой личностью, и личность рискует остаться одна. Страйся припрятать гордое львиное «Я» в карман, и тогда люди увидят твои положительные качества — великодушие, щедрость и верность в любви и дружбе.

Дева. Ты частенько страдаешь от собственной застенчивости, даже если упорно борешься с ней. Деве трудно решиться на душевный разговор, она мнется, пытается шутить или даже становится дерзкой — лишь бы не показать свои чувства. Такой «мимозе» трудно завести близких друзей а тем более роман. К тому же есть у тебя и еще одна черта, трудно переносимая другими людьми, — излишний критицизм, иногда граничащий с бес tactностью. Иногда «скромница»-Дева может так обидеть человека, как никто другой не сумеет. Включай застенчивость, когда на язык просится едкое замечание, а выключай — когда нужно сказать «я тебя люблю!» И на первый план выйдут качества, которые помогут удерживать как

любовь, так и дружбу — твоя честность и умение жертвовать своими интересами ради общего дела.

Весы. Жизнь женщины-Весов часто складывается как-то «серединка на половинку» — не замужем, но и не одна, или замужем, да все равно — одна. Они пополняют ряды субботне-воскресных терпеливых «зимних вишен» или неконфликтных жен, которых дружески похлопывают по плечу, уходя к другой — дескать, «не скучай». Твое умение войти в положение ближнего и понять его, конечно, притягивает людей, но очень быстро обласканные близкие «зарываются», пользуясь твоей мягкостью. И, в конце концов, усталые Весы сами ищут единения, разочаровавшись в людях. Умей ставить границы в отношениях, настаивать на своем, защищаться — и тогда гармония, которую ты ищешь, станет реальна.

Скорпион. Одиночество и непонимание — частые спутники женщины-Скорпиона. Твоя раздражительность и привычка делить на «белое-черное» без полутона отпугивают людей, да и сама ты склонна к настороженности, недоверчива, тебе мерещатся обиды иногда на пустом месте. Такой сильный характер привлекает слабых мужчин, которые ищут защиты, но они, увы, не отвечают твоим представлениям о роли мужа в семье. А более мужественные — натыкаются на независимость Скорпиона и отступают. Скорпиону, конечно, никакими советами не поможешь, но даже если ты, прочтя эти строки, сразу не воскликнешь — «нет!» — считай, что уже сделала шаг от холостой жизни.

Стрелец. Открытая, дружелюбная, умная и честная (иногда даже себе во вред) женщина-Стрелец привлекательна для окружающих, и вокруг нее вьется, особенно в молодости, много мужчин. Но, увы, довольно часто именно она остается незамужней. А все потому, что ты не играешь в кокетство, бываешь слишком откровенна, легко относишься к своей репутации и к тому же сразу показываешь мужчине, что даже ради него свою индивидуальность терять не собираешься.

Представителям сильного пола это не нравится. Правда, даже будучи незамужней, женщина-Стрелец не тяготится, у нее слишком много интересов и разнообразной работы.

Козерог. Чувство одиночества может посещать женщину-Козерога даже при наличии большой семьи и кучи знакомых. Все дело в ее тревожности, склонности к страху за будущее, сожалениям о прошлом, да и тревога о внешнем виде не оставляет ее, несмотря на то, что Козерог, как правило, выглядит хорошо. Ты нередко беспокоишься, что окружающие относятся к тебе не так, как ты заслуживаешь, а на вечеринках иногда с обидой воспринимаешь даже невинные шутки в свой адрес, долго помнишь эти воображаемые обиды, переживаешь. Подключи свой ум, логику, дай отпор тревогам — и сразу поймешь, что люди любят тебя и уважают.

Водолей. Свобода очень важна для женщины-Водолея, поэтому не поймешь — тяготится она одиночеством или, наоборот, ищет его? Однако заметим, что Водолеи, несмотря на свою кажущуюся незаинтересованность в окружающих, обычно как-то незаметно «обращают» людьми: мужем, друзьями, родней. А секрет прост — ты, сохранив собственную внутреннюю свободу, даешь ее и другим, не любишь «играть в страсти». Однако дружбе ты придаешь больше значения, чем любви, и некоторые Водолеи не выходят замуж из женской солидарности с холостыми подружками.

Рыбы. Рыбам, несмотря на их кажущееся спокойствие и безразличие, обязательно нужен и любящий мужчина, и верная, сопереживающая подруга. Люди, как правило, любят Рыб потому, что и Рыбка очень добра и отзывчива. Способствовать одиночеству могут только такие твои черты, как робость, сомнения, нерешительность в выражении чувств, а самое главное — собственные фантазии и перепады настроения. Ты так боишься быть слишком навязчивой, что даже начинашь убеждать людей, насколько они тебе не нужны. А потом удивля-

ешься, почему одинока. Тренируй уверенность в том, что люди будут рады общению с тобой (как оно на самом деле и есть), и одиночество тебя покинет навсегда.

пришла любовь – как встретите ее?

По способу поведения в браке женщин разных знаков Зодиака можно разделить на «Охотниц», «Хозяек» и «Игроков».

| охотницы

Когда в детстве ее спрашивали: «Деточка, какое ты хочешь пирожное?» она с достоинством отвечала — «Крем со всех!» Это было ее жизненное кредо. «Охотница» стремится к завоеванию мужчин, любит коллекционировать их «шкурки», ее всегда узнаешь по манере делиться любовными впечатлениями: «...а он как поччул, что влип надолго, сразу в кусты! Врешь, не уйдешь — думаю я!» или «...они лучше всего клюют на дружеское понимание...». К «охотницам» относятся Овны, Раки, Весы и Козероги.

Овен. Такой яркий, постоянно меняющийся объект, как Овен, сразу привлекает внимание мужчин. У тебя есть особый дар превращать унылую реальность в сказку, возвращать юность умудренным мужам. Не бойся быть наивной экзальтированной фантазеркой — этот образ тебе к лицу! А о своих прежних победах лучше помалкивать, «многоопытность» тебя не украсит. Итак, в лесу брачных возможностей и «тигры», и «зайцы» стремятся разглядеть поближе такое чудо. Овну, конечно, хочется загнать «тигра»... Однако заметим, что охота на крупного, матерого «зайца» гораздо занятнее и безопаснее. Тем более, что Овну не хватает терпения, чтобы сидеть в засаде, а в охоте на «зайца» нужны только целеустремленность и напор — этого Овну не занимать!

Рак. Никто и не подозревает, что Рак — женщина особая, с некоторой «достоевщинкой». Не привязаться к ней всей душой — преступление, а попасть в зависимость — наказание. Никто не может быть таким ласковым, игривым, как она, и «карась» ретиво подхватывает этого вкусного, мяконького червячка. Но внутри — крепкий крючок. Самое главное сразу не показать, как сильно ты жаждешь преданности и самоотдачи от партнера, как умеешь сделаться незаменимой, подчинить своим желаниям и настроению — крючок должен оставаться незаметным. И будь уверенней в себе, чуешь поклевку — подсекай пока не поздно!

Весы. Как хитрая кошечка, поет она ласковые песни: «Не бойся, милый, я только играю!» Твое обаяние, умение создать атмосферу утонченности, отдыха, дружеского понимания привлекает мужчин, как мотыльков свечка. Ты умеешь создать иллюзию комфорта даже в застрявшем лифте, но лучше приглашать кавалера к себе домой, так как на своей территории Весы более ловки, предприимчивы, раскованы. Эта женщина умеет усыпить бдительность даже закоренелого холостяка, который сам не заметит, как закружится в вихре флердоранжа. Только не забывай, выбрать придется все-таки одного! За двумя зайцами погонишься — ни одного не поймаешь.

Козерог. Мелкая дичь гордого, целеустремленного и честолюбивого Козерога не устраивает. Ты умеешь терпеливо ждать, искать свою Синюю Птицу, ту единственную добычу, ради которой не жалко ничего. Твоя сдержанность, серьезность интригуют мужчин, однако право окончательного выбора все равно остается за тобой. Но зато уж если Козерог нашел Мечту, он может проявлять чудеса изобретательности, верности и любви. Только не позволяй свойственному тебе пессимизму овладеть душой и «сбить руку» в решающий момент. Эта «охотница» долго целится и стреляет только один раз в жизни, промахивается редко, но промах может стать для нее фатальным.

Она всегда была созиателем, упорно и трудолюбиво создавала себя, знала, что даром ничего неается. Ее цель — власть над домашним мирком, Хозяйка хочет контролировать и заботливо выращивать Приличного Мужа, причем к исходному материалу может быть достаточно лояльна. Она из тех, кто, видя пьяницу, лежащего на помойке, скажет: «Ну надо же, как зажрались, еще вполне пригодного мужика выбрасывают!» Ее основные принципы таковы: «Женщина всегда права», «Чтобы стать женой генерала, нужно выйти замуж за лейтенанта» и «Путь к сердцу мужчины лежит через желудок».

Телец. Гармония природы как будто воплотилась в Тельце. Эта женщина — соль земли, мудрая, спокойная, душевная и простая. Хозяйственность, умение из ничего сделать нечто симпатичное — Тельчиха в этом мастерица. Но самое главное твое достоинство — умение принять человека таким, как он есть. Ты мягко вовлекаешь мужчину в свою жизнь и мысль о браке приходит ему в голову после первого же ужина на вашей кухне. Единственный недостаток Тельца, который мешает этой рожденной для семьи женщине устроить свою жизнь, — желание подороже себя продать. Подсчет количества денег в кошельке у жениха не всегда верен — людям свойственно расти по карьерной лестнице, особенно с такой рассудительной и надежной женой, как Телец.

Лев. Львица — прирожденная актриса, она может быть любой, и привлекает мужчин своей нарочитой страстью, вальяжными манерами, ее взгляд обещает море чувств. Правда, в этом море установлены четкие правила поведения, одно из которых — абсолютный контроль со стороны Царицы Зверей, но эту особенность постараитесь подольше скрывать от «избирателей». Жених в конце концов поймет, что любые условия можно принять ради главного твоего достоинства: дело в том, что любой мужчина чувствует себя рядом с тобой героем, ему приятно показать тебя друзьям — ты настоящая хозяйка

гостиной! Существует только одна опасность — Львицы, благодаря своему желанию опекать, помогать очень часто становятся жертвами мужчин-паразитов, поэтому воспитывай в себе устойчивость к лести и помни, что главой семьи все-таки нужно быть мужчине.

Скорпион. Ты горда и не признаешь «крошечки с барского стола» — мужчина должен быть твоими душой и телом, и слишком высокие запросы часто мешают счастью в личной жизни, да к тому же на язык Скорпиона несдержан, чуть что — вылетишь... Но мощная скорпионья воля может подавить эти нежелательные качества хотя бы на время, а четкий ум стратега позволит разрабатывать такие планы завоевания сердца избранника, что успех обеспечен. Твоя сила — в умении контролировать чувства разумом, просчитывать ходы, терпеливо ждать, ничем не проявляя своей заинтересованности. А самое главное — ты отчасти колдунья и умеешь завораживать, только не знаешь об этом...

Водолей. Общительность, искренность, отсутствие предрассудков — черты, которые наиболее притягательны в Водолее. Не старайся кокетничать или щеголять изысканными туалетами, твоя сила — простота и наивность. Водолей, как правило, недоволен исходным душевным, интеллектуальным уровнем своего избранника и хочет вылепить из него нечто более изысканное, правда, сам не знает что именно. Не стоит стремиться к полной власти над помыслами другого — это утопия, мужчины не любят, когда их воспитывают и слишком показывают свой ум. Зато ни одна женщина, кроме тебя, не способна на искреннюю дружбу и понимание мужчины, а это очень ценно!

| игрок

«Это судьба!» любит повторять женщина — игрок. Она воспринимает любовь, как игру, где можно выигрывать, можно остаться с носом, а можно просто наслаждаться азартом, не думая о результате. «Игроки» в Зодиаке — Близнецы, Дева, Стрелец и Рыбы.

Близнецы. Она играет ради удовольствия, в любви для нее главное — весело провести время, развлечься, покрасоваться. Эта болтушка и хохотушка наслаждается собственным монологом и часто не слышит искренних слов любви, обращенных к ней. А жених уходит... «И что он обиделся?» — плачет Близняшка. Итак, совет: сначала покажи свой первый козырь — остроумие, умение поддержать любую беседу, кокетство. Как только мужчина заинтересовался — не затягивай пикантную дуэль, а быстренько бей вторым козырем — широкой информированностью, умением быстро вникать в суть и давать хорошие советы, а также практичностью и лояльностью к недостаткам. А еще научись слушать, и тогда — дело будет в шляпе!

Дева. Это серьезный игрок, она может долго играть по мелочи, осторожничать, а потом обдуманно взять крупную ставку. Для нее поиск и обработка подходящего жениха — дело важное, ответственное. Главные козыри Девы — умение хладнокровно блефовать, скрывать свои чувства и холодком подзадоривать мужчину, строя из себя неодногру. Она умеет со вкусом одеться, тщательно ухаживает за собой да и в беседе проявляет острый ум, практичность, наблюдательность. Единственное, что нужно скрывать — язвительность и склонность к нравоучениям. Принимай ближних такими, как они есть — и выигрыш станет реальным!

Стрелец. Игры ее привлекают самые простенькие, без расчета — лишь бы скорее результат! Женщина-Стрелец полна оптимизма, неудачи переживает горько, но недолго и устремляется к новым знакомствам. Не стоит показывать мужчинам свою самостоятельность и рваться к быстрым победам — иначе можно приобрести амплуа «свойской девчонки», а это не способствует брачным перспективам. Да и честность, присущая Стрельцу, хороша не всегда, не стоит рассказывать жениху, скольких мужчин ты любила. Итак, свою кристальную порядочность и принцип «если любит, то простит» оставь на потом, а пока твой козырь — любовь к спорту

и путешествиям, внешняя привлекательность, умение разделить с мужчиной его интересы и увлечения.

Рыбы. Она не столько игрок, сколько мистик, фаталист. Идея браков, заключаемых на небесах, или изначальной предопределенности в любви определяет поведение Рыбки. Любовь для нее вечная лотерея, загадка, где все время ждешь удачи, вдруг — на бутылочной крышечке нарисован Он, и можно Его получить в условленном месте? Но чудеса на свете бывают не так уж часто, поэтому Рыбке не следует жаловаться на судьбу и проявить некоторую активность. Ее сильные стороны — умение убеждать словом, способность радоваться чужим победам, отзывчивость и сильная интуиция. Только будь чуть позубастее, мужчинам не нравится чувствовать себя постоянно виноватым на фоне твоего совершенства, поэтому не давай себя в обиду!

женщина и сексуальность

«Ну что ты пристал? Голова раскалывается...» — и муж покорно отворачивается к стенке. Так и живем. И не знаем, как сделать секс не «исполнением супружеского долга», а приятным, долгожданным удовольствием. Неплохо бы узнать, а? Спросим у астрологии.

Всех женщин по типу сексуальности можно разделить на две группы.

женщины активного типа

Ты думаешь, что они самые-самые сексуальные. Мужчины тоже так считают и во всю волочатся за женщинами этого типа. Такое аппетитное пластмассовое яблочко, но попробуй укуси! В начале романа эти искусные актрисы энергично изображают страсть, но стоит им только прибрать мужчину к рукам... Активным дамам «некогда за-

ниматься ерундой», а «эти мужики вечно лезут». Остановитесь на минутку в своем колесе, неутомимые и целеустремленные быстро-глазые белки, позвольте погладить себя.

Овен. Твоя затаенная мечта простой и достаточно забористый секс, но не долгий — ты быстро устаешь. Да и продолжительные любовные игры Овна утомляют и даже могут злить. Для прелюдии и расслабления тебя нужно гладить по голове, ласково ероша волосы. Попроси любимого, чтобы он не впивался яростным поцелуем, а мелко, нежно и часто касался губами и кончиком языка твоего лица и губ, щекотал подбородок и за ушком усами, бородой, а если они отсутствуют — кончиками пальцев. А потом, не ожидая твоего согласия, активно и жестко приступал к делу. После любви ты как правило, быстро засыпаешь — пусть любимый не обижается, такова природа Овна.

Близнецы. Иногда тебе кажется, что оргазм — просто выдумка чокнутых психологов, и уже не ищешь счастья в интимных отношениях. Просто с тобой неправильно обращаются! Ты любишь ушами, пусть твой избранник сначала растревожит чувства пикантным разговором, а затем ласково коснется руки, легко и нежно начнет целовать твои ладони, плечи... Попроси его быть осторожным с тобой, неторопливо уговаривать, шепча нежные словечки и слегка покусывая каждый твой пальчик. При таком подходе Близняшку быстро «разберет» и она с радостью отдаст себя «искусителю».

Лев. Для тебя очень важен антураж — букет роз, ужин при свечах, красиво одетый мужчина, благоухающий дорогим парфюмом. Муж, подтягивающий на ходу семейные трусы и с пыхтением взирающийся на тебя — способен навсегда отвратить Львицу от секса. А вот если бы он не поленился создать романтическую атмосферу и, как пылкий, но робкий раб ее красоты, после страстных, льстивых речей, легко, ласково начал бы поглаживать твою спинку перышком или кончиками пальцев, все чаще и чаще касаясь теплыми, мягкими

поцелуями... А потом нежно овладел тобой сзади, как царь зверей своей царицей. Вот было бы здорово!

Весы. Тайная незаметная ласка в пылу многолюдных развлечений, возможность быть красивой, нарядной и сперва пококетничать с другими — вот что пробуждает чувства Весов. Твоя сексуальность ярче всего проявляется во время танца, когда кавалер нежно обхватывает талию, слегка поглаживает тебя по ягодицам, привлекая ближе к себе. Полумрак, тихая музыка, сладкие духи и красивое белье расслабляют чувствительную душу Весов. И вовсе не нужен тебе супермен, главное — мягкость и ласка с его стороны, но в пылу любви тебе понравится, если избранник чуть жестче обхватит твои бедра и даже слегка похлопает по попке.

Стрелец. Для тебя важнее всего динамизм и возможность проявить инициативу в любви — не стесняйся быть более активной. Ты любишь здоровый, спортивный секс, и придется любимому последить за формой, толстый буржуа — не для «амазонки». Как ни странно, Стрельца « заводит» самая простая обстановка, например дачная природа, когда над головой темное небо и листья шепчут что-то. Сильное желание пробудится в тебе, если любимый начнет тихонько поглаживать внутреннюю сторону бедер, осыпав поцелуями ноги от колена до промежности. А поза верхом на партнере доставит тебе наивысшую радость.

Водолей. Утонченная и холодноватая натура женщины-Водолея пугает некоторых мужчин. Они будто ощущают критический взгляд — «давай, давай, старайся, я подожду!» Но есть и у тебя слабое местечко. Оказывается, ты любишь заниматься любовью экспромтом, да еще с риском, что кто-то застанет! Например, собираетесь в гости — попроси, чтобы муж надел тебе чулки и туфли. Ласковое поглаживание икр и лодыжек воспламенит чувства, а предаться страсти можно тут же, стоя, среди разбросанной одежды. А в коридоре уже

нетерпеливо зовут заехавшие за вами друзья, а вдруг войдут сейчас!
Ручаюсь, воспоминаний хватит надолго.

женщины пассивного типа

Эти женщины не рвутся вперед, но привораживают, притягивают к себе тех, кто подойдет поближе. Они очень восприимчивы, чувствительны, но нередко их долго не замечают мужчины, а потом не считаются с желаниями своих избранниц. А романтические девы все ждут у окошка, ждут принца на белом коне. Стесняются своей чувственности — «я жалею его, пусть будет, как он хочет, я потерплю». Потерпят, отвернутся в подушку и нырнут в мир фантазий... А может, попробовать претворить мечты в жизнь?

Телец. Любовь наспех, в случайной обстановке противна натуре Тельца. Для женщины этого знака ощущение — это самое главное, через ощущения она воспринимает мир. Чтобы пробудились стихийные силы желания, нужна долгая, неторопливая любовная игра, ведь для тебя ласка, душевное тепло важнее, чем мужские качества партнера. И постарайся свести к минимуму бытовые дела. Женщина-Телец способна мыслями о недомытой посуде испортить себе все удовольствие от интима. Не устраивай ужин в постели — ты, как принцесса на горошине, чувствительна даже к крошечке от печенья. Пусть любимый начнет легонько поглаживать кончиками пальцев твой затылок, шею, пощекочет за ушком, покроет поцелуями ямочку между ключицами. А в разгар страсти тебя подогреют ласковые укусы у основания шеи. И ты представишь, что тобой овладел вампир!

Рак. Ты очень эротична, но сильное материнское начало мешает полностью отдаваться любимому мужчине. Можно сыграть и на этом, психологи считают, что пара «мамочка и сынок» очень пикантна. Тебе нужен терпеливый, даже немного робкий партнер, которого ты можешь ласково направлять, милыми уловками постепенно разжигая его

страсть. Очень влияют на женщину этого знака ароматы, и мужчина, благоухающий гаражом или пивом, — герой не ее романа. Зажги ароматические свечи, чуть-чуть капни на постельное белье любимые духи, и воображение само сделает из самого обыкновенного мужа романтического героя. Самое чувствительное место Рака — грудь, и «раззадорить» тебя легче всего, нежно целуя и посасывая венчик соска, лаская грудь и плечи. Больше всего удовольствия ты получишь, как ни странно, от самой традиционной и патриархальной позы, когда мужчина сверху.

Дева. Ты — идеальное сочетание хозяйствки, матери и любовницы, хоть можешь и не догадываться об этом. Супружество для Девы очень важно, без печати в паспорте даже самая романтическая связь надосадет ей быстро. Но брак в ее восприятии — не просто формальность, она предпочитает союз по любви и умеет быть нежной. Главный секрет подхода к тебе — свежесть и чистота тела, белья, красота обстановки. Ты немного застенчива, слишком критична к своей фигуре, поэтому не всегда можешь раскрепоститься. Шикарный пеньюар сделает тебя красавицей, прикрыв «проблемные», по твоему мнению, места, придаст уверенности в себе. А если муж не очень хорошо себя чувствует, лучше отложить ночь любви, другая бы не обратила внимания на случайный кашель или соседство носового платка, но тебе этот нюанс сбьет все удовольствие. И лучше всего любовную игру начать в ванной, твое желание пробудится, когда любимый, обняв тебя сзади начнет поглаживать живот, талию, а затем, поплотнее закутав в полотенце, отнесет на кровать и, не дав опомниться, приступит к делу.

Скорпион. Ты очень чувственна, и воздержание часто отражается на самочувствии, тебе секс нужен не только для радости, но и для здоровья. Женщина-Скорпион может быть неутомимой в любви, но чтобы получить полное удовлетворение, нужно знать маленький секрет. Тебя тревожит мистика, а чувство страха, как ни странно, способно пробудить в тебе страсть. Посмотри за ужином вместе

с любимым какой-нибудь «ужастик» с чудесами и злыми колдуньями. Таинственный полумрак в комнате, белье красноватых тонов, причудливой формы бокалы и подсвечники создадут для тебя иллюзию мистического действия. А ведь именно так ты понимаешь любовь. Любая «бытовуха» в интимных отношениях коробит тебя, мужчина приземленный и умеренный разочарует тебя, но ведь в каждом есть что-то от рыцаря из волшебных сказок. Важно только разглядеть это что-то! Наверно, ты стесняешься сказать своему избраннику, что приятнее всего для тебя — ласка в самом нежном и интимном месте, а многие мужчины, тем не менее, мечтают хоть разок поцеловать любимую в этот милый цветочек. Попробуй, и ты получишь незабываемую радость!

Козерог. Вот уж кто «выполняет супружеский долг»! Не слишком ли ты скрываешь свою природную эмоциональность? Убеди себя, что ничего неприличного в постели с любимым мужчиной быть не может. Если ты чуть-чуть расслабишься и позволишь себе «грехопадение» — узнаешь много нового. Твое волшебное местечко — под коленками, и самое большое удовольствие ты получишь, когда любимый коснется губами этого нежного уголка, а потом более страстно продолжит ласкать бедра и ягодицы. А если позволишь себя приласкать, не контролируя фантазий партнера, ты обязательно растишь, как Снегурочка от тепла Ярилы-Солнца. Главное, чтобы любимый оценил твои чувства и после страстных объятий приласкал, уверил тебя еще раз в своей преданности, отметил, какое удовольствие он получил. Тогда уверенность в себе придет к тебе вместе с радостью любви.

Рыбы. Неисправимая фантазерка! Ты часто разочаровываешься в близких отношениях, потому что склонна идеализировать любимого. Намечтаешь себе неправдоподобные страсти со слиянием душ и тел, а все оказывается гораздо прозаичнее. Но от сказки до реальности не так далеко. У Рыб есть талант — никто другой не умеет говорить такие приятные, проникающие в душу слова. Ты сумеешь заворожить

избранника речами и он, поверив в себя, существенно приблизится к придуманному тобой образу. Ты всю жизнь останешься юной девушкой в душе и мечтаешь о романтических отношениях, но в сексе с вами нужна сила и натиск — твой любимый должен стать грозным пиратом, пленившим свою принцессу. В начале любовной игры поцелуи и легкое покусывание пальчиков ног, поглаживание пяток и лодыжек раззадорит тебя, а затем, покрывая поцелуями ноги до бедер, грудь и плечи, твой бравый капитан, невзирая на кокетливые возражения, может брать тебя на абордаж. Во время секса женщинам-Рыбам часто хочется плакать, кричать от восторга, но они стесняются. Не сдерживай себя, мужчинам нравится такая бурная реакция.

что женщины нужно знать о мужчинах?

| как его удержать

Восторги первых встреч позади, нужно строить совместную жизнь, а твой романтичный рыцарь вдруг незаметно превратился в довольно сварливого мужичка! Разобраться, что же все-таки нужно в партнерстве мужчинам, поможет астрология.

Овен. Несмотря на свой гордый нрав, он ищет в отношениях с тобой прежде всего уверенности в себе, успокоения. Овну нужно знать, что ты любишь его, а особенно тебя восхищают его недостатки. Когда «баран» начинает скандалить — не обращай внимания, даже грубоosti воспринимай просто как шум, он быстро выдохнется и сразу начнет раскаиваться в содеянном. Лаской от него можно добиться всего, даже выноса мусора, но не рассчитывай, что это войдет в привычку — Овен необязателен, придется регулярно напоминать о домашних обязанностях. Зато его легко рассмешить — шутка способна решить любые проблемы в отношениях с «бараном».

Телец. Если Тельца не ласкают и не кормят и не дают ласкать и кормить любимую женщину — он становится несчастным, злым. Если твой «бычок» затосковал, это значит, что ему мешают быть хозяином в собственном доме. Такому мужчине необходим свой угол, поэтому тебе лучше поселиться у него, если нет возможности сразу приобрести квартиру. И еще нужно помнить — Тельцу нельзя поручать два дела одновременно, нельзя манкировать бытом и ни в коем случае нельзя подтрунивать над ним. Телец хочет от женщины постоянства и комфорта, если сумеешь — он твой.

Близнецы. Эта особь очень плохо уживается в условиях неволи. Однообразие — самый главный раздражающий момент в жизни мужчины-Близнеца. Но в то же время он нуждается в опеке, ищет в тебе поддержки. Совет прост — не раскрывай ему целиком все свои интересы и увлечения, чтобы что-то оставалось в резерве и можно было сказать, если Близнец заскучает: «А я умею шевелить ушами, хочешь, научу?» Старайся чаще приглашать гостей, развлекаться. И никогда не старайся выяснять с Близнецом отношения или требовать признаний в любви — наткнешься на стену равнодушия, не ревнуй — он прекрасно знает, где его кормушка, и неизменно туда прибегает.

Рак. Даже если все хорошо, настроение Рака так изменчиво и так зависит от внутреннего состояния, что ты умаешься реагировать на каждый тосклиwyй или недовольnyй взгляд. Самое главное — с готовностью и честными глазами обвинять себя во всем, когда он разражается упреками. Тебе несложно, а сердобольный Рак сразу сменит гнев на милость — «Ну, не расстраивайся так!» Не забывай также показывать, как тебя трогают малейшие знаки внимания с его стороны, не старайся его обмануть и ни при каких условиях не отзываися дурно о его маме — это святое. Если ты согласна на такую жизнь — вперед!

Лев. Этот «царь зверей» очень чувствителен к респектабельности женщины, если ты уже переоделась в домашний халат, бодро орудуешь

шваброй, обсуждая, как дешево ты купила ему рубашки, — хорошо, если Льва не стошнит. Он на дух не переносит дешевизны ни в чем, поэтому тебе придется экономить незаметно и молча, ведь если Льва не посвящать в тонкости быта — сам не заметит. Скромнее придется быть и при обсуждении твоих служебных успехов, женщина с карьерой уязвляет Льва в самое больное место. Но главное, не рань его самолюбие в сексуальных делах — Лев втайне нуждается в самоутверждении с женщиной и очень боится импотенции, ты уж постараися — и все будет хорошо...

Дева. Если ты привыкла туфли кидать под диван, белье хранить на письменном столе и никогда не выносить пепельницы — придется отвыкнуть. Мужчина-Дева беспорядка не любит. К быту он привыкает быстро и с видимым облегчением скидывает с себя необходимость ухаживать за вами. К тому же Девы — страстные работяги и способны в работе забывать обо всем. А если ты начнешь упрекать его в излишнем рвении — обидится. Бывает скроват, но зато — надежен. Пусть упивается своей практичностью и дальновидностью, для хозяйства это полезнее, а тебе — спокойнее.

Весы. Мужчина-Весы просто душка, милый, дружелюбный, покладистый! И ты должна быть такой же. Даже с его бывшей женой... «Она ведь и так несчастна, оставшись без меня, несправедливо ее совсем бросить в такой ситуации, мы должны помогать материально!» — убеждает тебя этот добряк, защитник слабых и убогих. Его тягу к общению, посиделкам с друзьями тебе не удастся перебороть, нужно к этому привыкнуть и стать хозяйкой гостеприимного салона, которая умеет поддержать разговор, угостить, завести полезные знакомства — именно такую женщину он хочет видеть рядом. Если начать ограничивать Весы — он начнет делать назло. Пусть тащит всех к себе, по крайней мере, будет на глазах!

Скорпион. Для него главная ценность — свобода, поэтому повязать на скорпионий хвост бантик вряд ли удастся. Но надежный друг,

который ждет своего мятежного героя и обеспечивает хороший тыл, Скорпиону очень нужен. Слезы на него не действуют, твоя слабость способна вызвать только раздражение, и манерную нежность, всяких «пусиков-мусиков» он тоже не любит. Будь простой и независимой, занимайся помаленьку своим делом, уважай его право на личную свободу, не мучай допросами «где был?» и никуда твой Скорпион не денется.

Стрелец. Если его потянуло в дорогу, а на работе стали учащаться командировки — это тревожный знак. Затосковал твой Стрелец. Он ищет в женщинах прежде всего внимательного ученика, способного проникнуться его идеями, принять его образ жизни, уважать Стрельца и заставить других относиться к нему с почтением. Если ты — полностью с ним и больше ни с кем — Стрелец возьмет и тебя в командировку, если попросишь.

Козерог. Замкнутый, упрямый и внешне холодноватый Козерог для женщины с эмоциями не очень подходит. Он много времени отдает своей профессии, карьере. В спутнице жизни больше всего ценит верность, так как ужасно боится разочарований. Доказать ему что-либо невозможно, и принятых решений он не меняет, так что будь осторожнее и не провоцируй Козерога на ревность!

Водолей. Если ты «своя девчонка» и больше ценишь дружбу, чем любовь — Водолей твой. Он не особенно сексуален, зато весел, общителен, очень добр и не ревнив. За хозяйственными делами не забывай поговорить с ним, причем нужно активно показывать свою заинтересованность, Водолей горд и, если его не расшевелить, может так и простоять в углу, как веник. А непонятый Водолей любит выпить, это нужно учитывать.

Рыбы. Никогда не поймешь, что творится на душе у мужчины-Рыбы и что он хочет. Да он и сам не вполне это осознает. То ли осетрины

с хреном, то ли революции... Его главное вовремя кормить, следить за его гардеробом, пожалеть, если загрустил и не ругаться громким голосом. Очень настойчивые и властные женщины Рыб пугают, раздражают. Он даже тебе сразу и не скажет о своем недовольстве, просто тихо ускользнет в тину. Однако на бытовой комфорте Рыба ловится очень крепко и дальше своей комнаты не заплывает, даже если обидится.

| о мужской сексуальности

В дамском обществе часто слышишь слегка презрительную фразу: «Этим мужикам нужно только одного от женщины!» Очевидно, нам удобнее считать мужчин примитивными, ведь тогда можно не очень-то вникать в оттенки чувств. Дескать, что там изучать особенности мужской сексуальности, у них все просто! А у «них», оказывается, также как у женщин, главный половой орган — головной мозг. К каждому мужчине нужен особый подход в интимных делах, но мы, вооружившись астрологией, попробуем хотя бы приблизительно изучить чаяния разных по характеру представителей сильного пола.

Сначала разделим все знаки Зодиака на две группы. Рыбаки обычно «делят» рыб на тех, что плавают по поверхности, и глубоководных — приемы их ловли существенно различаются. Так мы разделим и мужчин.

МУЖЧИНЫ «МЕЛКОВОДНОГО ТИПА»

Они, как правило, больше внимания обращают на поведение женщины, внешний антураж интимных отношений. «Мелководные» не особенно сложны в обращении, их нетрудно обмануть, разыгрывая чувства, они сами обманываться рады. От них часто услышишь такую оценку женщины: «Я как увидел ее, так сразу завелся!» Бросишь им кусочек хлебца, а они так и помчались к приманке, хоть рукой лови! Правда и упливают так же быстро, прямо сквозь пальцы проскаивают.

Овен. Такой бойкий и компанейский парень вроде бы легко относится к сексуальным отношениям, частенько бравирует некоторым цинизмом и с удовольствием флиртует. Однако втайне он не очень-то уверен в себе, внутренне робок и часто предпочитает женщин инфантильного склада. Соперницы только диву даются: «Она даже у врача раздеться стесняется, что он в ней нашел?» А Овен воспламеняется именно от женщин «с проблемами». Он любит не столько секс, сколько предварительную игру, ведет «серые» разговоры, подбадривает недотрогу, внимателен и нежен с ней. И сам себе в этой роли очень нравится. А больше всего Овен счастлив, видя восхищение и удивление в глазах женщины, для которой он, супермужчина, раскрыл новый мир наслаждений. Заметим, что чаще всего его любимая «девочка-мимоза» — просто хороший психолог. Так что вопрос, кто кого «лечит» и «подбадривает», остается открытым. Не спеши демонстрировать свою опытность с барабашком, если, конечно, хочешь длительных отношений с ним.

Близнецы. Этот умник-разумник сам себе придумывает любимый образ, прикрепляет его к вашей личности и любит, особенно не заботясь о внутреннем соответствии. Это сложно для бытовой жизни, но в интимных отношениях очень помогает, главное — понять, какую маску он вам подобрал. А дальше — играть, как по нотам. Чаще всего это образ Музы — романтической красавицы или образ травести, женщины-сорванца. Как правило, Близнец составляет мнение, глядя, как ты общаяешься в компании, ему нравятся женщины бойкие, умные, смешливые. Особенных фантазий и выносливости в интимных играх от него ожидать не приходится, поэтому он подходит для женщин со спокойным темпераментом. Разговоры о любви Близнец тоже не очень-то приветствует, старается их избегать, но зато не прочь поболтать в постели на отвлеченные темы. Только старайся держать его в рамках пикантных разговоров, соответствующих ситуации, иначе ночь любви рискует превратиться в вечер юмора или в научный диспут.

Лев. У царя Зодиака и амбиции соответствующие, Лев хочет роскоши и в интиме. Даже ласковая и симпатичная женщина, но одетая в потрепанный халат и благоухающая кухней или с кремом на лице — не сможет вызвать в нем желание. С этим мужчиной необходимо красивое белье, он любит декоративную косметику, украшения, духи со сладким ароматом. Пусть даже ты не успела сделать маникюр или чулок чуть-чуть «поехал» — на мелочи Лев не обратит внимания, стесняться не надо. И не забывай, что у мужчин этого знака чаще, чем у других, бывают неполадки с мужскими возможностями. Если так случилось, не теряй присутствие духа, не подшучивай над ним, даже любя. Сделай вид, что не заметила, и наслаждайся просто его ласками — «как ты здорово придумал, я и не подозревала, что так можно!» Твой избранник успокоится, почувствует себя уверенно и силы вернутся к нему. А вот высказывать ему свои пожелания, фантазии или брать инициативу в свои руки не стоит, он должен играть первую скрипку.

Весы. Сюжет, когда любимые сначала бьют посуду, а потом так же страстно целуются — не для Весов. Грубость, вульгарность, так часто сопутствующая эротике, пугает его. Он любит мягкость, сентиментальные, ребячливые ласки, уменьшающие прозвища. Нередко ждет от женщины первого шага к близости и в сексе ищет удовольствия, прежде всего, для себя. Он не станет настаивать на любовных отношениях, если чувствует нежелание женщины или недовольство им. Излюбленный женский способ манипулировать избранником — «сначала заслужи!» Весы не понимают, злятся и начинают искать счастье с другими. Весы обожают эротический массаж, с удовольствием отдаются любым фантазиям женщины, если это приятно. Любительницам экстремального секса мужчина-Весы не подходит, он слишком бережет себя. И внешность любимой не так уж важна, гораздо больше значит для этого любителя наслаждений антураж — приятная музыка, полумрак, вкусная еда и напитки.

Стрелец. Это энергичный мужчина, и ночь любви удастся на славу, если перед этим вы сходите в гости или на дискотеку. Шумные развлече-

чения не утомляют, а возбуждают его. Недотроги не нравятся Стрельцу, он любит женщин простых и готовых разделить его пыл. Длительная любовная игра, изощренная прелюдия для него не обязательна, и сам он не догадается, чего хочется любимой. Не стесняясь высказать ему свои желания, Стрелец поймет и включится в твой любовный сценарий. Нередко этот любитель новизны проявляет слишком шокирующие фантазии, но не спеша с криком «ужас!» натягивать одеяло до подбородка. Его прихоти вовсе не обязательно исполнять. Мягко отклони ласки, которые неприятны вам, Стрелец не обидится и пойдет навстречу желанию женщины. Но вот уничижительных критических замечаний он не выносит и может резко, неожиданно «взорваться» вплоть до крупной ссоры.

Водолей. Эротические притязания Водолея невелики. Вот уж кто любит исключительно умом да воображением! Его сексуальное поведение обычно определяется прочитанными книгами и разговорами в дружеском кругу. Поэтому, следя за кругом его общения и настольным чтивом, ты можешь исподволь формировать брачные танцы Водолея в соответствии со своим желанием. Для того, чтобы осчастливить такого мужчину в постели, много умения не потребуется. Он, как правило, смешивает эстетическую красоту женщины и ее сексуальную ценность, поэтому достаточно выглядеть ухоженной, носить красивые вещи, чтобы Водолей был удовлетворен. Сам факт обладания чем-то привлекательным значит для него больше, чем любые эротические уловки. Любит он женщин со спокойным темпераментом, склонных больше к дружбе, чем к африканским страстиам. Да и от самого Водолея, в любом случае, особенных подвигов на любовном фронте ожидать не приходится, он — отнюдь не сексуальный гигант.

мужчины «глубоководного типа»

Этих чулочками да кокетством не возьмешь! Им подавай истинные чувства, эти мужчины играют сердцем, эмоциями, мечтами своих

избранниц. Ими невозможно управлять, это не простодушные «мелководники». Если твой избранник относится к этой категории мужчин — оцени свои силы, стоит ли сближаться? Такой мужчина не для проходного приключения. Желая поймать на эротический крючок «глубоководного» мужчину, будь осторожна — затянет под корягу и утопит. Зато если уж совладала с таким зверем, он — твой.

Телец. Спокойная уверенность в себе, мужественность облика, уважительное отношение к женщине делают Тельца притягательным партнером. Его не назовешь изощренным соблазнителем, но его чувственность, нежность, умение создать интимную атмосферу даже в совершенно неподходящих условиях — возбуждают женщин. Телец проницателен в отношении истинных чувств и сразу распознает фальшь, различные женские уловки. Соблазнить его трудно, он сам выбирает женщину, полагаясь на внутреннее чутье. Очень привередлив в отношении комфорта, он лучше откажется от близости даже с любимой женщиной, если мало времени, жесткий диван, не предусмотрен ужин или белье недостаточно приятно на ощупь. Раздражает Тельца и «неуставное» время суток для любви, зачем отвлекаться днем, если есть ночь или утро? Но даже уклонившись от интима, он никогда не оскорбит чувства женщины. Телец чувствителен к тембру голоса, цвету и фактуре одежды. Не говори с ним слишком громко, предпочти теплые тона и шелковистые, желательно натуральные (не электризующиеся) ткани.

Рак. Это собственник с деспотическими наклонностями. Пока ты недоступна, он мил, даже заискивает, услужлив, заботлив и быстро улавливает чувствительные струны твоей души, потакает твоим слабостям. А вот когда ты проявишь желание близости, Рак, обожающий роль хозяина положения, начнет играть в холодность. Он любит атмосферу гарема, когда у женщины единственная забота — доставить максимум удовольствия своему повелителю в любой момент, когда он изволит захотеть. А коли ты согласна с такой ролью, старайся под-

черкнуть его ценность и эксклюзивность в твоих глазах. Дескать, и пикантный наряд и остальные ухищрения — только для него, любимого! Прояви инициативу в любовных играх, ласках, Рак любит активность со стороны женщины, но при этом нельзя доминировать, прежде всего — его удовлетворение. К сожалению, понятия «секс» и «жена» не очень крепко связаны в сознании Рака. В жены они чаще выбирают женщин холодных, властных, с пуританскими воззрениями на любовь и преданно служат им, а для души любят заводить «наложницу», с которой приятно, но ее ставят в иерархии ценностей довольно низко.

Дева. Этот мужчина целомудрен в душе, и слишком откровенное поведение женщины, излишняя активность с ее стороны может произвести на него неприятное впечатление. Традиционные приемы соблазнения, например, эротическое белье, декольтированные туалеты тут не будут иметь успеха. От слишком резких духов и декоративной косметики также стоит отказаться. Зато тщательно сделанный маникюр, педикюр, эпиляция — не повредят. Дева обращает внимание на ухоженность тела избранницы. Он может быть немного робок, не проявляет фантазии в ласках, но ни один из других знаков Зодиака не способен быть таким нежным, понимающим партнером, как Дева. Он сможет раскрепоститься, проявить скрытый темперамент и доставить женщине максимум удовольствия, если чувствует поддержку, молчаливое одобрение с ее стороны. Но, если он для тебя — лишь проходное приключение, не стоит играть с ним в любовь, Дева очень серьезно воспринимает близкие отношения с женщиной, тонко чувствует равнодушие и не прощает неверность.

Скорпион. Он прекрасно чувствует слабости женщины, видит ее без романтического флера и умеет приносить своей партнерше как незабываемое наслаждение, так и глубокие страдания. Он умеет играть на жалости, ревности, инстинктах и комплексах, как прирожденный психолог. Скорпион любит атмосферу соперничества, переплетение

любви и конфликта и женщин выбирает по себе — независимых, сильных, страстных. Обожает вести утонченные любовные игры, партнерша, которая «сдается» сразу — ему не интересна. Его эротическая фантазия так богата и физические возможности так велики, что при наличии желания с его стороны тебе не придется проявлять активность в любви. Ценит доверие женщины, и ему лучше предоставить возможность доминировать в паре. Взволновать Скорпиона может случайная, неожиданная ласка в обычной бытовой или рабочей ситуации — главное застать его врасплох, пока он не готов к защите от твоих чар. А уж если Скорпион не настроен на секс, его ничем не расшевелишь, это самое своеенравное существо во всем Зодиаке.

Козерог. Секс для него всегда окрашен чувством, Козерог чутко вслушивается в эротические переживания женщины и несчастен, когда не получает достаточной эмоциональной отдачи. Секрет гармоничной интимной жизни с ним прост — нужно любить Козерога, переживать вместе с ним и так же стремиться к слиянию душ в момент страсти. Чувствуя душевное тепло, он не обратит внимания на твой внешний вид. Любящая, верная женщина, даже в кухонном фартучке, а не в кружевах, всегда будет для него самой желанной. Он несколько однообразен в любви, ласки его прости, но зато только Козерог из всего Зодиака в момент близости полностью принадлежит своей избраннице, а не просто ищет удовольствия. Любовный воссторг для Козерога — почти религия, а эротические игры — тайная мистерия, священный ритуал поклонения своей богине. Легкомысленное отношение к связи с ним — путь к разрыву, а обратно Козерог не возвращается и осквернения своего алтаря не прощает.

Рыбы. Умение вести ласковые, волнующие, берущие за душу речи — вот основное преимущество Рыб. Но, к сожалению, он часто бывает неискренним. Близость с женщиной не имеет большого значения для этого индивидуалиста, погруженного в свои фантазии и внутренние переживания. Для мужчины этого знака важную роль играют запах

и вкус, поэтому слишком тяжелые, сладкие духи или губная помада с неприятным привкусом могут его оттолкнуть. По отношению к партнерше он чаще занимает пассивную позицию, сам к сближению не стремится, ждет, чтобы его выбрали и обласкали. Рыб невозможно полностью привязать к себе, они приплывают и уплывают, когда хотят. Но в чем ты можешь быть полностью уверены, так это в том, что ваши отношения с мужчиной-Рыбой останутся в тайне, он никогда не рассказывает о своих сексуальных победах.

(2)

красота и здоровье

наше здоровье



Болтали мы тут с тобой о любви, а о главном-то забыли — о хорошем самочувствии! Ну, дело поправимое — расскажем, как себя в «боевой форме» поддерживать. Не секрет, что хорошее самочувствие приходит вместе со здоровым образом жизни, а любой образ жизни складывается из привычек. Давайте спросим у астрологии, как в зависимости от особенностей твоего организма, а также от психологического типа, подобрать набор полезных привычек и привить их себе.

Овен. Ты — человек активный, поэтому достаточно приучить себя к мысли, что болезни могут помешать работе, и начало здоровой жизни положено. Овен способен перевернуть весь свой повседневный

уклад в угоду овладевшей им «оздоровительной» идеей. О твоем организме можно сказать — «Овен портится с головы», так как именно состояние нервной системы и кровоснабжение головного мозга определяют «портрет» организма. Овны часто страдают постоянными головными болями, бессонницей, а эти состояния разлаживают и все остальные функции тела. Поэтому первым делом наладим сон — каждый вечер выпивай чашечку успокоительного фито-сбора. А утром хорошо мягко себя «взбодрить» — чаем с мяты. В пище должно быть много фосфора — рыба для тебя полезнее, чем мясо. Также требуется много витамина С — все кислые фрукты для тебя. А сосуды мозга «почистим» регулярным употреблением капусты, чеснока и растительного масла в любых вариациях.

Телец. Неосознанный страх перед болезнями живет в твоей душе и нередко формирует «страусиную политику» в отношении к собственному здоровью. «Не пойду к врачу, вдруг узнаю что-то ужасное?» — думает Телец, а болезни тем временем переходят в хроническую форму. Главная особенность твоего организма — вялый обмен веществ и слабость эндокринной системы, это провоцирует полноту и тянет за собой целый букет разнообразных хворей. Профилактика проста — диета. Для Тельца ограничения в пище мучительны, но ведь ты — отличная кулинарка, неужели не сможешь научиться готовить диетические блюда вкусно? Итак, исключаем выпечку, переходим на «диабетические» сладости и отрубной хлеб, молочные продукты берем только сниженной жирности. Пища должна содержать йод — используй морскую капусту и любые дары моря. Эндокринные железы «любят» зеленую фасоль, свеклу, огурцы, помидоры. А для очищения организма от шлаков пей брусничный морс, отвар ягод шиповника, полевого хвоща.

Близнецы. Ты в курсе многих новых оздоровительных течений и охотно даешь советы. Но до чего трудно следовать этим советам самой! К сожалению, четкий режим и кропотливая диета не для тебя,

но есть способ сохранить здоровье, выработав всего одну привычку. Дело в том, что все твои болезни происходят от слишком больших энергетических затрат, которые обессиливают организм. Чтобы научиться быстро восстанавливаться и тренировать органы дыхания (слабое место Близнецов), тебе нужно ежедневно выполнять простую дыхательную гимнастику. Утром, сидя, расслабься и закрой глаза. Затем мягко вдохни, мысленно считая — вдох должен быть на счет семь. Затем задержи дыхание на счет один и тихонько выдохни на счет семь. Так делай 12 раз. А потом еще 3 минуты дыши так же, но вдыхай через левую ноздрю, зажав правую, а выдыхай через правую, зажав левую.

Рак. Ты мнительна, тревожна, заболев, легко падаешь духом. Но зато ты способна «перекреститься» пока «гром не грязнул», заранее начать профилактику болезней, а это редкая черта. Исток «хворей» Рака — вялый обмен жидкости в организме, низкий иммунитет. Твои слабые места — желудок и молочные железы, Раки часто страдают гастритом, язвенной болезнью желудка, а также мастопатией. Главный «доктор» для тебя — спорт, нужно разгонять ток крови и лимфы, и тогда многие проблемы разрешатся сами собой. В питании избегай экзотики, простая домашняя еда лучше всего. Старайся утром натощак пить пару столовых ложек сока сырого картофеля — это полезно для желудка, а наилучший завтрак для тебя — каша «Геркулес». Для профилактики болезней груди пища должна содержать много витамина Е — активно используй растительные масла и орехи.

Лев. Царица Зодиака наделена сильным организмом но, увы, такими же сильными страстями. Львица может запросто справляться с любыми нагрузками, но заболеть от унижения и отверженности, поэтому именно этому знаку Зодиака нужна активная профилактическая работа с психотерапевтом. Самый уязвимый орган Льва — сердце. Твой «пламенный мотор» нуждается в постоянной поддержке. Прежде всего, сердцу нужен калий, он содержится в картофеле, бана-

нах, кураге. Важен также сульфат магния — для нервной системы, которую ты быстро изнашиваешь. Источники этой соли — лимоны, салат, миндаль, лук, греческий орех. Способствует бесперебойной работе сердца и боярышник — заваривай его ягоды вместе с чаем. Предотвратить сгущение крови и образование тромбов поможет употребление чеснока во всех видах. Гипертонии «даст отпор» черноплодная рябина.

Дева. Интерес к собственному здоровью есть у Девы всегда, и многие представительницы этого знака привержены каким-нибудь особым диетам, гимнастике, часто увлекаются народной медициной. Состояние твоего организма более, чем у других, зависит от работы кишечника. Дева нередко страдает от неустойчивости стула, болей в животе без видимой причины. Причем, было замечено, как только у Девы «выздоравливает» кишечник, пропадают и многие другие, вроде бы не связанные с этим болезни. Поэтому прежде всего наладим диету — в утренние часы не перегружайся углеводами, лучше съесть немного творога или яйцо, чем булочку. Откажись от консервов и копченостей. В пище должно быть много витаминов группы В — полезны любые каши, зерновой хлеб, печень, пивные дрожжи в качестве биодобавки. Вместо обычного молока лучше употреблять кисломолочные продукты, а черный чай заменить зеленым.

Весы. Ты, несмотря на кажущуюся мягкость, человек волевой и очень терпеливый. К сожалению, эти качества часто употребляешь не для поддержания здоровья, а наоборот. Вся твоя беда в наличии болезненной порядочности — Весы способны доковылять на работу даже со сломанной ногой, если начальство скажет — «выручай!» Борись с этой чертой, если стремишься к здоровью! Твое слабое место — почки, вода и шлаки недостаточно быстро выводятся, что может вызывать гипертонию, головные боли. Так что мочегонный фито-сбор иногда может справиться с этими недомоганиями лучше таблеток. Легко набирают Весы и лишние килограммы, им обязательно нужно

следить за уровнем сахара в крови и в питании избегать излишка углеводов — чтобы не проворонить диабет. Для укрепления почек готовь любые блюда из капусты-брокколи и чаще используй в кулинарии корень петрушки.

Скорпион. Ты нередко впадаешь в крайности — по молодости ищешь приключений на свою голову, « коллекционируешь » вредные привычки. Повзрослев, Скорпион « берется за ум » и начинает так же отважно лечиться, причем наивно рассчитывает на немедленный результат. Совет один — береги себя смолоду. Твои проблемы во многом определяются нестабильностью гормонального баланса, это вызывает гинекологические болезни. Профилактика проста — регулярная половая жизнь, беременности, роды, кормление грудью, отказ от абортов и витамин Е — его много в любом растительном масле. Есть еще одна проблема — склонность от души покушать, а потакать себе в этом тебе нельзя — быстро растет холестерин в крови, провоцируя сердечные хвори, тромбофлебит, геморрой. Кроме диеты с ограничением калорий, тебе особенно нужен сернокислый кальций для выведения шлаков — его много в редисе, крыжовнике, луке, чесноке.

Стрелец. Ты — женщина энергичная, бодрая, и болезни твои нередко вызваны именно этой активностью — не замечаешь сама, как переутомляешься. Играют свою пагубную роль и излишества в еде — печень у Стрельца нежная, перегрузок не любит. А если будешь поддерживать в порядке этот важный орган, работоспособность твоя станет еще выше, ведь не будут накапливаться шлаки, дающие упадок сил. Печень « не любит » — жирное, копчености, газированные воды с синтетическими красителями, алкоголь, сахар. А « отдыхает » от яблок, их нужно съедать не менее 3 штук в сутки, грейпфрута, салата, сладкого перца. В чай регулярно заваривай ягодки шиповника — он помогает оттоку желчи. Пища должна содержать двуокись кремния — твою « энергетическую соль », много ее в съедобной кожуре овощей и фруктов, черносливе, землянике, вишне.

Козерог. Врожденная сдержанность, стремление во что бы то ни стало «держать лицо» заставляют Козерога подавлять эмоции. А душевные порывы — субстанция юркая, если нельзя через психику «выйти», они в тело лезут. И плодят хронические длительные болезни — язву желудка, холецистит, запоры. Так что заведи «листки ярости», держи их поблизости и гневно рви, когда на душе тяжело — сбрасывай агрессию, не держи в себе. Обмен веществ у тебя медленный, очень высока потребность в кальции, и если его мало — портятся зубы, повышается ломкость костей. Не забывай о молочных продуктах — источнике кальция, они должны ежедневно в изобилии присутствовать у тебя на столе. Пищеварение можно стимулировать регулярным употреблением отрубей, морской капусты. Утро начинай с чашечки отвара ромашки — она успокаивает и желудок, и заодно нервы.

Водолей. Водолей нередко страдает непонятными, не поддающимися диагностике заболеваниями. Эта особенность многих Водолеев заставляет обращаться к народной медицине, и в этой области они зачастую добиваются успеха. Слабое место Водолея — сосуды конечностей, поэтому нередко беспокоят судороги в голенях по ночам, руки и ноги с трудом согреваются, легко мерзнут. Чтобы натренировать сосуды, нужно ежедневно выполнять простую гимнастику — утром, не вставая с постели, поднять ноги и руки, затем слегка потрясти кистями и стопами. Одного такого упражнения достаточно, чтобы бодро встать с постели и чувствовать себя лучше. В пище должно содержаться много витамина С, который можно найти во всех кислых фруктах, и рутина — он содержится в цедре апельсина.

Рыбы. Ты больше любишь заботиться о других, а собственные болезни склонна запускать, перебиваясь таблетками — «лишь бы отпустило». Нервозным Рыbam трудно выдерживать диетические ограничения, не хочется морить себя гимнастикой и соблюдать режим дня. А именно диета тебе совершенно необходима — Рыbam нужно ограничить углеводы, а вот белков должно быть вдоволь — молочные продукты, мясо,

рыба, яйца должны быть на столе ежедневно. Твое самочувствие в большой степени зависит от наличия в крови достаточного количества фосфата железа. При его дефиците возникает анемия, снижается давление, мучают головные боли. Эта соль содержится в печени, сыре, гранатах, бобах, фасоли, шпинате. Не забывай о регулярном употреблении успокаивающих фито-сборов — твоя нервная система нуждается в этом.

секрет твоей красоты

«Знаешь, купила себе дорогущую косметику, мажусь — а выгляжу все равно плоховато, мужики совсем на меня внимания не обращают!» — жалуется соседка, «наворачивая» пятый кусок торта. А как у тебя обстоят дела с внешним видом, любезная моя читательница? Говорят, «некрасивых женщин нет». Астрология с этим утверждением согласна, однако есть маленькое «но» — у женщины каждого зодиакального типа секрет красоты свой, и коренится он не в марке крема, которым ты пользуешься, а в первую очередь — в твоем характере, а также в особенностях организма, обмена веществ.

Овен. Ты способна буквально на подвиги ради красоты. Только терпения тебе не хватает. Но зато именно Овен, хоть и не всегда знает об этом, умеет формировать у себя привычки как дурные, так и хорошие. Твоя главная проблема — неровный приток крови к голове, а значит, и к коже лица. Научи себя каждое утро, заглядывая в зеркало, делать разминку для мимических мышц — для этого достаточно просто «скорчиться» несколько «рожиц». День начинай с контрастного душа, легкой гимнастики для шеи — покрутите головой вверх-вниз-вправо-влево. Расчесывая волосы массажной щеткой, мысленно считай до ста, прежде чем бросить ее и переключиться на другие дела. Больше чем кому бы то ни было тебе вредны кофе и курение. И помни, твое очарование — в движении, поэтому наряды лучше выбирать простого покроя, не стесняющие тебя.

Телец. Для тебя лиха беда — начало! Но если уж ты начала косметический курс, диету или гимнастику — прояви чудеса упорства. Только как себя заставить? Тельцы не тщеславны, самолюбие для них — слабый стимул. Но есть и к тебе «ключик»! Дело в том, что ты — «человек ощущений», мир воспринимаешь через тело. Ощути, как приятно себя чувствует кожа после маски или массажа, а тело — после гимнастики, и тебя уже не оторвать от этих полезных занятий. Главная проблема Тельца — медленный обмен веществ. Отсюда — склонность к полноте, отечности лица, особенно по утрам, проблемы с волосами. Как ты уже догадалась, тебе нужна диета, но помни — голодание не для тебя. А еще необходимо «подкармливать» щитовидную железу — продуктами, содержащими йод (морепродукты), витаминами А и Е. У Тельцов, как правило, быстро старится кожа шеи. На шею хорошо раз в неделю накладывать на несколько минут горячий, а затем холодный компресс, чередуя их по три раза.

Близнецы. Ты ухаживаешь за собой, да и выглядишь «по настроению», а оно у Близнецов частенько меняется. Поэтому состояние нервной системы для тебя — основа красоты. Иногда для Близняшки концерт или просто вечер в интересной компании полезнее целого курса косметических процедур. Обмен веществ у тебя слишком быстрый и могут накапливаться недоокисленные вещества — шлаки, вызывая аллергические проявления, шелушение, портя цвет лица, стимулируя появление «прыщиков». Тебе нельзя есть слишком много белковой пищи, старайся ограничивать мясо. В зимнее-осенний период принимай дополнительно препараты кальция — у тебя быстро портятся ногти. Помогут сохранять молодость и красоту успокаительные травяные чаи, не забывай: главное для твоей внешности — душевное спокойствие!

Рак. У тебя есть все возможности для того, чтобы держать себя в полном порядке — упорство, воля, терпение, благородумие. Есть только одно «но» — ты редко что-то делаешь для себя самой, и если нет человека,

ради которого хочется быть красивой, женщина Рак способна себя совершенно запустить. Твоя проблема — пищеварение, состояние желудка сразу отражается на внешности — появляются морщинки, разнообразные высыпания. Также свойствен тебе и застой жидкости в организме — часто появляются отеки, ты более, чем другие, склонна к целлюлиту (из-за застоя лимфы). Поэтому необходимы любые виды массажа, утренняя зарядка. А для желудка — введи в привычку регулярное употребление зеленого чая вместо обычного черного — сразу посвежеешь. Собираясь к парикмахеру, помни — твои волосы хуже, чем у других, переносят химическую завивку и окраску.

Лев. Львице наши напоминания ни к чему, она всегда держит себя в порядке и выглядит — закачаешься! Ты способна быть при маникюрах-макияжах в любых условиях — даже где-нибудь в тайге. Но есть и у тебя проблема — любишь быстрый эффект и по бесстрашию своему часто подвергаешь себя разным экспериментам — худеешь с таблетками, соблазняешься прелестями пластической хирургии и прочими косметическими новшествами. А для тебя это опаснее, чем для остальных — состав крови у Льва неустойчив, легко образуются тромбы, возникают «звездочки» на коже, сосудистая стенка слабовата. Вместо красоты можешь получить болезнь. Тебе нужно ухаживать за собой домашними средствами, использовать природные продукты, например, тебе очень подходят маски из картофеля, банана, арбуза — эти фрукты очень хорошо увлажняют кожу. А в пищу введи больше цитрусовых — для укрепления сосудов.

Дева. Ты умеешь аккуратно и кропотливо ухаживать за собой, очень критична по отношению к себе, все умеешь делать сама — и маску приготовишь, и волосы покрасишь, а надо будет — и подстрижешься. Однако даже при такой интенсивной заботе Девы могут выглядеть неважно из-за неполадок в работе кишечника. Запоры, раздраженный кишечник могут провоцировать не только высыпания на коже и шелушение, но еще и способствовать полноте. Поэтому все «салаты»

ты красоты» — для тебя. А если нет времени по утрам возиться с ними, просто смешай пару столовых ложек сухих отрубей со стаканчиком йогурта и съешь натощак. Большая чем у других, у тебя потребность в витаминах группы В, напомним, что получить их вдоволь можно из пивных дрожжей. А самое главное — меньше придирайся к самой себе, смотри в зеркало доброжелательно!

Весы. Если бы, глядя на себя, ты меньше опиралась на мнение окружающих — путь к красоте оказался бы вдвое короче и легче. Весы, случайно услыхав нелестное мнение соседки о форме их носа, могут запросто лечь под нож хирурга. А на самом деле женщины этого знака, как правило, миловидны, но им нужно следить за весом — есть склонность к полноте, твой организм с трудом «обрабатывает» углеводы. Кожа Весов очень чувствительна, на коробочках с вашей косметикой должно быть указано — «гипоаллергенная». Декоративной косметикой вообще не стоит увлекаться, особенно это касается области глаз — тушь, тени должны обязательно быть хорошего качества. Чаще, чем у других, у тебя могут появляться темные круги вокруг глаз — это говорит о еще одной «ахиллесовой пяте» Весов — работе почек. Чтобы поддержать почки, ешь больше капусты «брокколи», клади в салаты зелень петрушки, пей вместо черного чая красный — «каркаде».

Скорпион. У тебя на любую мелочь жизни есть личное мнение, и уход за собой Скорпион также осуществляет по собственному сценарию, правда, не всегдациальному. Если же обращается к специалисту — замучает требованиями или будет гордо молчать, а потом скажет — «конечно, все испортили!» А самый главный помощник Скорпиону в делах красоты, как это ни странно, гинеколог. Большая часть твоих проблем (с кожей, волосами, весом) — от гормонального дисбаланса или других болезней женской сферы. Подлечив «нижний этаж», Скорпион, как правило, избавляется и от косметических проблем. А профилактика проста — «меньше мучного, больше ночного» и достаточное

содержание витамина Е в пище. И не увлекайся загаром, особенно если на коже есть родимые пятнышки — ты чувствительна к ультрафиолету, «родинки» под действием солнышка быстро разрастутся.

Стрелец. К заботам о собственной внешности ты относишься легко — так много интересного вокруг, что, дескать, я в зеркале не видала? Предпочитаешь покупные косметические средства, чтобы намазал — и готово, возиться с компрессами да масками тебе недосуг. Косметические проблемы обычно одолевают Стрельца на фоне излишеств в пище, особенно при перегрузке жирным, сладким — печень слабовата. Также из-за проблем с печенью могут появляться на коже сосудистые «звездочки». Сидеть на диете ради красоты Стрельца не заставишь, но можно воспользоваться твоей высокой идейностью — ограничивай себя не для личной нужды, а «чтобы в мире порядка было больше». В качестве желчегонного заваривай в чай плоды шиповника. Занимаясь гимнастикой, больше внимания уделяй упражнениям для бедер и ягодиц — это твоя проблемная зона, ты можешь значительно сбросить вес, но при этом упорно сохранять «подушки» на бедрах.

Козерог. Для тебя ухоженный внешний вид — наущная необходимость, а ограничения с этим связанные — не тяжкая мука, просто еще одна высота и преодоление ее само по себе увлекательно. Женщина-Козерог, более чем другие, сомневается в своей привлекательности, и эта внутренняя неуверенность в чем-то играет положительную роль — не позволяет расслабляться. Твои косметические проблемы связаны с медленным обменом веществ, изначально невысоким иммунитетом — кожа чувствительна, склонна к аллергии, разнообразным высыпаниям, волосы и ногти быстро теряют вид, цвет лица бывает землистым. У тебя повышенна потребность в кальции и фосфоре, нельзя ограничивать себя в мясных продуктах. Да и спорт нужен как воздух, лучше всего — йога, ведь эта гимнастика рассчитана не только на тело, но и на укрепление души. А главное — чаще улыбайся себе самой!

Водолей. Ты — человек крайностей. То лихорадочно начинаешь экспериментировать, пробуя самые новые предложения индустрии красоты, то можешь даже нерегулярно причесываться. Однако ты, наверно, единственная из Зодиака способна выглядеть отлично, даже не прилагая к этому усилий, твоя непосредственность и душевная свежесть перекрывают любые ограхи внешности. Но если уж ты все-таки хочешь узнать, что может помешать тебе быть красивой, то это — нервы и постоянно «гуляющий» тонус мелких сосудов. Достаточно каждый вечер пить вместо чая успокоительный травяной сбор, а утро начинать с контрастного душа, и услуги косметолога ты сможешь свести к минимуму. Единственное строгое ограничение касается ношения контактных линз (если ты нуждаешься в коррекции зрения) — у тебя быстро возникают болезни глаз.

Рыбы. В вопросах красоты для тебя просто необходим авторитет. Ты «собираешь» всевозможные рецепты, диеты, вырезаешь из дамских журналов статьи, копишь на полках книжки «Как стать красивой, счастливой и т.д. и т.п.» И при такой теоретической экипировке, увы, мало что предпринимаешь, Рыбе достаточно просто читать об уходе за собой. Заведи себе постоянного парикмахера, косметолога, отдайся полностью в опытные руки — так и тебе приятно, и результат будет. А с застарелыми, глубинными проблемами, от аллергии до лишнего веса, тебе поможет справиться, как это ни странно, психотерапия. Большая часть рыбкиных бед — «от головы». Но и диету скорректировать тоже стоит — тебе нельзя ограничивать белковую пищу, мясо необходимо, а вот жирное и сладкое можно сократить. И еще важная деталь — твой внешний вид, как ни странно, очень зависит от качества обуви. Рыбки легко повреждают ступни и не способны «сохранять лицо»; в таких случаях — лучше легкая походка в кроссовках, чем кривобокое ковыляние на шпильках.

(3)

я – хозяйка
своей судьбы!



умеешь ли ты управлять своей судьбой?

Как-то раз столкнулись за общим столом три умные, симпатичные и прогрессивные женщины да затеяли спор: как научиться управлять своей судьбой, какие главные качества личности для этого нужны? Одна сказала: «Главное — уметь заставить других делать то, что ты хочешь», другая возразила: «Нет, главное — научиться держать под контролем как себя, так и других», а третья с вызовом заявила: «Еще не хватало, кого-то контролировать! Главное — быть свободной во всем!» Кто прав? Астрология считает, что у каждой из подружек правда — своя, а главное — уметь этой правдой пользоваться. Попробуем научиться? Итак, три наши дамы высказали главные принципы трех групп, на которые мы разделим все зодиакальные характеры.

«главное — уметь подчинять себе других»

Этот почтенный способ управлять событиями обычно берут на вооружение Овен, Рак, Весы и Козерог. При этом случается, что сами не осознают этой склонности к манипуляциям, например: «Я решила, что если мы поссоримся по моей вине, мириться пойду первой. И плакала у него под дверью до тех пор, пока он не вышел и сам не начал просить прощения!» Желание всю жизнь построить по собственному усмотрению очень сильно у этих знаков Зодиака, но, как говорится, чем больше хочешь, тем труднееается! Они — самые зависимые от социума, и может быть, поэтому хотят подчинения от других людей? Отучать «тиранов» от манипуляций людьми бесполезно и даже вредно — можно сбить им кураж.

Овен. Ты — человек обаятельный, можешь при желании крутить людьми, как угодно. Твоя сильная сторона — умение эффектно ворваться в чужую жизнь, заставить себе верить, произвести впечатление. Овен активно, со знанием дела уговаривает, при этом берет на себя всю ответственность, доказывает, так уверенно и красиво описывает результат! И, как правило, с ним соглашаются. Правда, впоследствии Овен может начисто забыть о грандиозном проекте, куда он недавно завлек весь коллектив, и бросить дело на полпути. Вот тут-то и есть подводный камень — если хочешь, чтобы люди подчинялись тебе охотно, прежде всего, научись уважать других, ценить их силы и время.

Весы. За твоим внешним спокойствием, благообразием, милой наружностью обычно спрятана сильная воля, недюжинная целеустремленность и настойчивость. Обычно человек сам не может сообразить, как он попал под влияние Весов — они умеют завораживать, успокаивать, решать конфликты. Эти симпатичные люди быстро занимают лидерские позиции, люди подчиняются им охотно, и вроде бы — мечта осуществилась. Но вдруг выясняется, что «чужую беду руками разведу», а вот свою судьбу направлять не получается. Мешает тебе в устройстве собственной жизни неудержимое желание нравиться всем, быть невестой на всех свадьбах и младенцем на всех крестинах. Научись выбирать.

Рак. Этому мягкому, тихому, такому нежному человеку вроде бы власть над другими и ни к чему совсем. Но внешность обманчива — и в этом твоя сила. Ты умеешь формировать о себе нужное тебе мнение, усыплять бдительность ложными маневрами и незаметно становиться незаменимым для нужных тебе людей. Рак обладает сильной волей, четко видит цели и тихонько, но неуклонно к ним ползет. Правда, решения Рак быстро принимать не умеет, долго мнется, примеряет так да эдак, и многие частенько успевают влезть в кормушку раньше него. Но Раку нужно помнить о своем основном недостатке — следи за собой, другие четко видят, как ты делаешь себе поблажки, оставаясь неукоснительно требовательным по отношению к ним, и не прощают этого.

Козерог. «Почему я никогда не опаздываю?!» — возмущенно думает начальник-Козерог, глядя на вяло подтягивающихся в отдел подчиненных. А все потому, что ты, прекрасно умея организовать себя, совершенно не умеешь заставить слушаться других, хоть и очень хочешь научиться такой премудрости. Тебе кажется, что достаточно самому быть безупречным, чтобы окружающие, замерев от восторга, стали равняться на тебя. Да и на жизнь ты смотришь слишком пессимистично, а такой взгляд не способствует жизненному успеху. Но дело поправимо — если уж ты так хорошо справляешься с самовоспитанием, учись лояльности, смотри на мир с улыбкой, старайся представить, что чувствует другой человек, и люди к тебе потянутся.

«главное — уметь держать ситуацию под контролем»

Этот принцип исповедуют обычно Тельцы, Львы, Скорпионы и Водолеи. Они не стараются прямо влиять на людей или события и не жаждут этого, но любят присматривать, направлять, терпеливо выжидать подходящего случая, выстраивать мизансцены, стараются быть информированными обо всех мелочах в интересующем их деле. Это на-

стоящие хозяева жизни, крепкие, уверенные в своих силах. Мешают им только собственнические замашки, а по иронии судьбы, именно почувствовав контроль собственника, люди начинают всеми силами выпутываться из таких сетей. Не стоит ли почаще вспоминать поговорку — «что отдал — то твое»?

Телец. Твое терпение, упорство, осторожность позволяют тебе принимать обдуманные, верные решения. Уверенности в своих силах тебе не занимать. Тельцы никогда не интригуют, не суетятся — они честно зарабатывают свою власть, не без основания считая, что упорный труд лучше всякого таланта, а крепкая должность — лучше красивых глаз. Мешает им быть полными хозяевами любой ситуации отсутствие гибкости, излишнее упрямство, нежелание признать свои ошибки, меркантильность — это портит у людей мнение о Тельцах.

Лев. Недюжинные пробивные способности, артистизм и способность быстро принимать решения ставят тебя в один ряд с успешными людьми. Ты умеешь и убедить, и польстить, и скомандовать, быстро перестраиваешь свою тактику в зависимости от случая. Мнения людей для тебя мало значат, главное — направлять ситуацию в целом, с чем ты успешноправляешься. Но на каждого мудреца довольно простоты — не забывай, окружающие могут разгадать твои манипуляции и не простят пренебрежения к их персоне.

Скорпион. На окружающих ты нередко производишь впечатление везучего человека, которому успех дается легко. Но, как известно, каждый сам себя везет, и твоя воля, целеустремленность, умение сохранять присутствие духа в критической ситуации — качества, явно способствующие благоприятному разворачиванию жизненного сюжета. Есть только один небольшой нюанс, способный обратить обстоятельства против тебя — ты не умеешь идти на компромисс, даже если это необходимо. Учись достигать цели более приятными для окружающих средствами, и судьба станет к тебе еще более благосклонной.

Водолей. Твой демократизм, покладистость и достаточно высокая требовательность к себе располагают к тебе людей. Водолеев довольно часто выдвигают на высокие посты. Но стремление держать под контролем помыслы окружающих, определять их взгляды, заполнять их своим интеллектуальным содержанием нередко лишает Водолея популярности в народе. Трудно тебе и принимать решения — здоровый критицизм всегда хорош, но ты, к сожалению, склонна отказаться от идеи, как только она появится, не позволяя ей вырасти в оформленное суждение. Страйся снизить планку требований как к себе, так и к другим — и тогда будет в самый раз!

«главное — быть свободной во всем!»

Этот девиз принадлежит Близнецам, Деве, Стрельцу и Рыбам. Их интересы так разносторонни, а идеалы настолько недостижимы и даже не вполне понимаемы! Зачем им кем-то манипулировать, как-то направлять жизнь? «Цель моей жизни — сам ее процесс», — говорят они. И, как это ни парадоксально, именно они являются подлинными хозяевами своего «Я», уважающие чужую свободу, не связанные социальными хитросплетениями, не ищащие власти, живущие по собственному сценарию.

Близнецы. С точки зрения социально-активного человека, Близнецы совершенно не способны рационально строить свою жизнь. Все вроде бы у них есть — и быстрота реакций, и умение четко принимать решения, убеждать других, и высокие интеллектуальные возможности! Нет только главного — определенности целей и порядка в мыслях. Не успеют они вплотную заняться чем-то, как уже зреет неудовлетворенность — «а вот у других лучше и интереснее!» Так и стремятся Близнецы к идеалу, который сами определить не могут — то есть к совершенно недостижимому идеалу. Однако есть один секрет: весь смысл управления судьбой для Близнецов — это отломать ей руль, и пусть несется сама — им так интереснее.

Дева. Осторожная, разумная, рациональная до мозга костей Дева могла бы показаться сознательным строителем собственной судьбы, волевым и четким человеком. Но, как правило, Дева не очень-то умеет направлять события и людей в свою сторону, да и не желает этого. Она — индивидуалист, не любит руководить, ей проще все сделать собственными руками, ее язвительный язычок не делает Деву симпатичной в глазах окружающих, а застенчивость не дает продемонстрировать себя с лучшей стороны. Дева не стремится как-то формировать свою жизнь — она с удовольствием живет в повседневном потоке мелочей и стремится быть свободной от любых глобальных вопросов.

Стрелец. У тебя определено есть задатки лидера, умение заражать окружающих идеями, способность быстро принимать решения, а также особый дар предвидеть вероятное развитие событий. Но к сознательному формированию как своей, так и чужой жизни ты совершенно не способна, да и не желаешь этого. Ты не всегда даешь себе труд настаивать на своем и частенько совершаешь благородные поступки во вред собственному делу. Поклонник свободы во всех человеческих проявлениях, Стрелец не способен принуждать кого-либо, манипулировать другими считает нечестным. Однако и сам не прост — собой управлять ни за что не позволит. Может быть, в этом и заключается его особая манера формировать свою судьбу?

Рыбы. У Рыб, как обычно у этого знака Зодиака, не поймешь, где полезные качества, где вредные. Их нерешительность, склонность к колебаниям, неверие в собственные силы мешает Рыbam формировать свою судьбу, не дает им занимать активную жизненную позицию. Она у них чаще пассивная, но, как это ни странно, своя. Рыбы очень тонко чувствуют, когда их хотят использовать, — и моментально ложатся на дно, скрываются, выскальзывают. И вот так, благодаря своим недостаткам, Рыбы довольно искусно избегают любого принуждения со стороны окружающих и живут сами по себе, как хотят — вот она истинная свобода!

Хотим мы или нет, но частенько приходится быть предметом чьего-то выбора — на экзамене, на собеседовании при устройстве на работу или подвергаясь придирчивому допросу со стороны будущей свекрови. Как показать себя с лучшей стороны? Сначала нужно узнать, какая сторона у вас лучшая, и в этом нам поможет астрология.

Овен. Ты как никто умеешь быть открытой, дружелюбной и «своей в доску» даже с совершенно незнакомыми людьми. Рассказывая о себе, женщина-Овен буквально захлебывается от энтузиазма, на лету подхватывает мысли собеседника, демонстрирует горячий интерес, исхитряясь «вспоминать» даже сведения, которых никогда не знала. Но тебе нужно учиться выслушивать людей до конца, внимательно присматриваться к их реакциям, ведь Овен — мастерица брякнуть лишнее как о себе, так и о других, а особенно нужно помнить, что юмор хорош в меру. И учи — ты быстро утомляешься, слабовата по части обмороков, головокружений и «забываний самого главного» — старайся не курить, не пить кофе и алкоголя, это тебя не стимулирует, а только выбьет из колеи.

Телец. Главное достоинство, которое сразу нравится людям в женщина-Тельце — ее умение во всем видеть практическую пользу, способность прикинуть возможные расходы и доходы, неспешная обстоятельность, умение слушать собеседника с вдумчивым выражением лица. Но твое упорство в отстаивании своей правоты, неумение соглашаться с критикой могут сыграть дурную роль — убеждай себя — «это такая игра, свое истинное мнение я выскажу как-нибудь потом». И еще — ты медленно думаешь, поэтому заранее старайся просчитать варианты и потолкуй с теми, кто уже проходил похожее испытание. Успокоительные пить не стоит — заснешь. Слабое место Тельца — голос, в ответственный момент старающийся заглохнуть или охрипнуть — держи в кармане мятные леденцы.

Близнецы. Вот уж кто за словом в карман не полезет, «заговорит» любого, поражая широтой кругозора, сумеет мгновенно переключиться на другую тему и приспособиться к любым обстоятельствам — Близнецы умеют вести судьбоносные беседы даже в условиях общественной уборной. Но нередко такие симпатяги производят впечатление поверхностных людей, несерьезных и безответственных. А все потому, что могут опоздать на встречу, явиться в слишком легкомысленном костюме, бывают слишком болтливы и смешливы. А самое главное — недостаточно тактичны. Старайся не давать ходу этим недостаткам — и сумеешь завоевать доверие. А в ответственный момент старайся, чтобы руки были свободны, от волнения ты начинаешь ронять предметы, стучать вилкой или тянуть в рот авторучку — это выглядит не очень красиво.

Рак. Тебя и учить-то не надо умению создавать о себе благоприятное мнение окружающих — ты и так мастерица в этом деле. Достаточно увидеть, как трепетно ты способна поддерживать беседу с какой-нибудь старой и уже не вполне адекватной дамой, с каким уважением подставляешь стул профессору и какой огонек материнской нежности зажигается в твоих глазах при взгляде на капризного младенца, если он сидит на руках у «нужного» человека. Раки проницательны, умеют просто объяснить сложные вещи, чувствуют настроение собеседника. Все бы хорошо, если не помешает робость, стеснительность и склонность легко обижаться, замыкаться в себе. Чашечка крепкого кофе перед ответственной встречей тебе нужна, чтобы повысить тонус, и держи при себе всегда лекарство от болей в желудке, например, но-шпу — на нервной почве у Рака часто «скручивает живот».

Лев. Ты — настоящая актриса, и всегда готова предстать перед взорами окружающих. Доброжелательная, спокойная, исполненная чувства собственного достоинства и аристократизма, подтянутая и аккуратная, Львица нравится людям с первого взгляда. Но, только если от внутренней неуверенности в себе не перегнёт палку — она может показаться высокомерной, этакой заносчивой «барынькой».

Да и стремление сразу начать управлять ситуацией, давать советы, слишком настойчиво предлагать помочь и с лету во всеуслышание делиться планами переустройства квартиры будущей свекрови — лучше сдерживать. Перед важным мероприятием примите успокоительные травы, валерианку, например. А кофе и алкоголь — боже упаси, все жизненные ошибки Львов, более чем у других знаков, совершаются именно «на взводе» или «под мухой»!

Дева. Умение скрывать эмоции, выдержанка, деловитость и тщательность, аккуратный, ухоженный внешний вид делает тебя почти неуязвимой для любых испытательных мероприятий. Твое слабое место — тенденция утопать в деталях, упуская главное и утомляя собеседника излишними подробностями, учись отвечать на вопросы строго по существу. А застенчивость у тебя иногда проявляется в виде излишне раскованного поведения, слишком резких высказываний, граничащих с бес tactностью. Да и с критическими замечаниями надо быть поосторожнее. Помни и о своей главной слабости — на фоне стресса у Девы бывает «медвежья болезнь», говоря проще — внезапный понос, а то и в животе начнет бурчать не вовремя — выпей перед «боем» активированный уголь.

Весы. Ты очаровательна, дружелюбна, мила, спокойна, чутка, внимательна к любым реакциям собеседника и, что самое главное, — умеешь избегать конфликтов и «острых углов» в разговоре. Сразу переводи беседу в задушевное русло, недостаток компетенции замени улыбкой. Но только заранее продумай, в каких вопросах ты не должна уступать и на какие предложения не должна соглашаться — научи себя говорить «нет», иначе рискуешь ввязаться в кабальные обязательства. А присущую тебе нерешительность закамуфлируй скромностью и осмотрительностью — «я посоветуюсь с мамой» или «даные по этому вопросу противоречивы, нельзя судить однозначно». Чтобы укрепить нервы, перед решающей встречей послушай любимую музыку, это поможет лучше лекарств.

Скорпион. «Еще кто тут кого оценивать будет!» — так рассуждает гордый Скорпион, идя на важное randevu. И первое время, на самом деле, сидя в сторонке, прикидывает расстановку сил как истинный стратег. А потом, неожиданно вступает в игру — дает ответ на вопрос, затруднивший предыдущего соискателя, подает интересную реплику, предлагает оригинальное решение. Так ты способна выиграть битву одним выстрелом. Если, конечно, не дашь волю склонности поспорить и язвительности, уж очень тебе не дают покоя недостатки близкого! Никакие нервные обмороки и прочие неувязки тебе не свойственны, и в успокоительных средствах ты не нуждаешься, а поддержать «кураж» поможет само желание победы, а если Скорпион не видит пользы для себя в затеянном деле, он никогда не постесняется встать и уйти.

Стрелец. Ты очень уязвима для критических, а подчас и насмешливых взоров. Начинаешь торопиться, слишком напористо высказываешь свое мнение, можешь нетерпеливо перебивать собеседника или, стараясь скрыть смущение, начать хвастаться. Но искренность Стрельца, широта взглядов, оптимизм и порядочность, сквозящая буквально в каждом высказывании, подкупают. Не пренебрегай и интуицией — шестое чувство у тебя развито, ты умеешь многое предвидеть, если прислушаешься к себе. Отправляясь на важное мероприятие, рассчитай время так, чтобы пройтись не спеша пешком до места — размеренная ходьба успокаивает тебя лучше всего.

Козерог. «Едва ли меня оценят по достоинству», — думает склонный к пессимизму Козерог, и не мудрено — замкнутость, «залипание» на одной теме и неумение приспособиться к смене обстоятельств еще никому не помогали. Как правило, тебя начинают ценить позже, когда лучше узнают. Но и при первом знакомстве с нужными людьми не теряйся — покажи свою сдержанность, готовность взять на себя ответственность, организованность,

практическую сметку. Следи за речью — монотонность и засилье «слов-паразитов» может повредить тебе. А поможет — чуть-чуть алкоголя, когда женщина-Козерог немножко ослабляет самоконтроль — она приобретает черты идеала.

Водолей. «Полюбите меня черненькой, а беленькой — всякий полюбит», — жизненное кредо Водолея. И, казалось бы, это должно очень мешать в экзаменационных ситуациях. Ан нет, не всегда! Женщине-Водолею настолько наплевать на степень ответственности момента, что она держится просто, непосредственно, не стесняется высказать оригинальные взгляды и при этом покладиста, улыбчива. Но это — если в хорошем настроении. А настроение у тебя меняется ох как часто... Совет прост — встречайся с важными людьми только когда ты «в ударе», а уж если правила устанавливаешь не ты — взбодриться и вернуть душевное равновесие поможет контрастный душ — у тебя многое зависит от состояния сосудов. Да на то ты и Водолей, чтобы успокаиваться под звук льющейся воды.

Рыбы. Напугать Рыб, вогнать их в настоящий «столбняк» может любая мелочь — черная кошка дорогу перебежала, кто-то взглянул «не так». Рыбы способны спасовать в последний момент, такая «принцесса на горошине» может даже внезапно заболеть на нервной почве. Это именно те, кого под испуганный шепот студентов выносят с экзамена без памяти, но, как правило, с «пятеркой» в зачетке. Ведь у Рыб есть очень важная положительная черта — они так разнопланово подготовлены и так « заводятся », когда их чуть-чуть подбодрят интересным вопросом, что «поют» как соловьи, красноречиво, чарующе завораживают словами. Умей пережить первый страх и убедить себя, что собеседник благоволит вам, и вдохновение придет. Правда, потом может выясниться, что в экстазе ты дала обещания, которые не сможешь выполнить, или подкосятся ноги от осознания своего успеха, но это — потом...

лицо или маска?

Умение лукавить, «держать лицо» бывает нам необходимо в повседневной жизни, но искренность, открытость также ценится людьми. Нередко мы страдаем, когда не можем снять надоевшую, но, как кажется, нужную маску, быть более непосредственными. Насколько ты способна показывать себя настоящую в общении с окружающими — зависит от характера.

Овен. Твоему характеру чужда намеренная поза, Овен не считает нужным скрывать свои чувства или мысли. Общаешься с тобой, окружающие чувствуют — ты не лукавишь, не держишь «камень за пазухой». Правда, некоторые Овны любят приврать чуть-чуть — не корысти ради, а только для того, чтобы действительность казалась более интересной. При этом в свои фантазии так верят, что невольно заражают этим других людей, и собеседник принимает такие искренние выдумки за чистую монету. Потом, конечно, раскаиваешься — «нужно было вовремя остановиться». Итак, прежде, чем что-то говорить, сосчитай до десяти — тебе доля сдержанности и скрытности не помешает.

Телец. Люди могут считать тебя не особенно искренним человеком, в твоей сдержанной и вдумчивой манере общаться предполагают «двойное дно». На самом деле это не так, Телец терпеть не может ложь, поймав другого даже на невинном лукавстве, очень раздражается и может навсегда порвать отношения. Но «маской» в общении с другими ты все же не пренебрегаешь — за счет внутренней недоверчивости. Многие Тельцы боятся в этой жизни прогадать, быть обманутыми, продешевить — вот и обдумывают каждое слово. Страйся больше доверять интуиции (а она у тебя сильная) — не от каждого человека стоит ждать дурного, не дозируйте любовь и дружбу — «сколько ты мне, столько и я тебе» — увидишь, такая позиция окупится.

Близнецы. У тебя, как у артистки, масок — целый ворох. Сегодня Близняшка выглядит одной, а завтра может выбрать совершенно

иную линию поведения. Тебе нравится морочить людям голову, играть с ними в одной тебе ведомые игры, даже если ты и не осознаешь этого. Близнецам свойственна хитрость — от невинного лукавства до авантюрных наклонностей. Богатая фантазия, непринужденность и умение держаться естественно в любой ситуации дают тебе в руки необозримые возможности в нелегком деле мистификации. Люди редко всерьез обижаются на Близнецов — они такие обаяшки! Главное: не запутаться — где играем, а где не играем, и не заиграться.

Рак. Ты бываешь искренней и открытой только с близкими, проверенными людьми, от которых не ждешь подвоха. Женщина-Рак в обществе не любит выставлять напоказ свои переживания и всегда держит имидж. Ты умеешь вести себя так, чтобы люди формировали о тебе то мнение, которое выгодно тебе. Раки, как правило, скрытны, но довольно проницательны — чужая маска всегда прозрачна для них. Но именно эти черты нередко вредят Раку в личной жизни — из-за страха разочарований ты напускаешь на себя непроницаемый вид, не можешь быть непосредственной. Не стоит ли начать бороться с внутренними страхами и сбросить рачий панцирь?

Лев. Твоя основная цель — подать себя наилучшим образом, понравиться другим, быть неотразимой в глазах окружающих. Естественно, что приходится возводить «потемкинские деревни» — играть в радущие, когда глаза бы на гостей не глядели, изображать девичью легкость, преодолевая боль в ногах от высоких каблуков, и улыбаться, несмотря на то, что кошки на душе скребут. Лишь бы другие считали тебя самой удачливой и счастливой! Не прочь ты и похвастаться как реальными, так и придуманными преимуществами. Но на ложь и лицемерие в дурном смысле этого слова ты не способна — Львы слишком благородны.

Дева. Быть естественной Деве мешает ее природная стеснительность и чрезмерная ответственность — «вдруг скажу что-то не то или буду выглядеть глупо?» Но при этом Дева никогда игры не ведет, ее простой

и целенаправленной душе неприятно лукавство, а позерство она считает признаком дурного вкуса. Люди ценят тебя за предсказуемость поступков, твоя искренность — не словесная, а на деле. Может быть и к лучшему, что ты сдержанна — раскрепостившаяся Дева, как правило, дает волю своей любви к критике и может быть бес tactной с близкими людьми, обижать их замечаниями, высказанными «не в бровь, а в глаз».

Весы. Твой сюжет — «ложь во спасение». Трепетные Весы не любят обижать людей, боятся их травмировать, изо всех сил стараются избегать конфликтов и именно поэтому рисуют прослыть лицемерными. Иллюстрацией может быть главный герой фильма «Осенний марафон» — милейший человек, из-за своей мягкости и неумения говорить людям в глаза то, что он о них думает, поломавший жизнь себе и близким. Весам нужно учиться твердости, а не прогибаться, стараясь сгладить острые углы судьбы. Из-за необходимости носить маску милого, понимающего и со всеми согласного человека многие Весы немало слез лют в подушку — эта маска тяжелая и отнимающая силы.

Скорпион. Ты можешь быть любой — в зависимости от цели, котораяя тобой движет. Скорпион отлично знает и чувствует людей, и если хитрит — то очень продуманно, хладнокровно. Никто никогда не разгадает скорпионьей игры, а ты — насквозь видишь чужую позу. Такое выгодное положение многим Скорпионам приносит истинное наслаждение, они любят манипулировать обстоятельствами и чувствуют себя в любой интриге вполне комфортно. Зато никто лучше Скорпиона не способен сохранять чужие секреты, не выдать закрытую информацию и не продать, потому что ты — человек принципиальный. Ты всегда честна с теми, кто открыт с тобой, и никогда не употребишь хитрость против простого и доверчивого человека.

Стрелец. Вот уж кто не способен на лицемерие! Бывают случаи, когда надо бы вести себя хоть чуть-чуть расчетливей, но женщина-Стрелец — неисправимая идеалистка и считает, что искренность всегда

к мести. Из-за этой черты ты можешь ляпнуть лишнее, не подумав, выдать чужие тайны — случайно, без злого умысла. Правда, люди прощают Стрельцам их прямолинейность за доброту и терпимость к чужим недостаткам. Их считают немножко инфантильными и нередко подсмеиваются над простотой Стрельца. Тебя это обижает — значит, нужно учиться нелегкой науке имиджа, между прочим, ты легко обучаешься и специальные психологические тренинги (сейчас их много) могут сделать из тебя заправского дипломата.

Козерог. Ты — человек надежный, Козерогу можно доверять полностью. Ты считаешь хитрость и ложь (как намеренную, так и невольную) вещью неразумной и вредной. Правда, врожденная осторожность и недостаточная контактность придают Козерогу вид человека скрытного, но это — лишь черта характера, никакого коварства ваша честная душа не таит. Однако при этом ты отлично умеешь «держать лицо», как правило, сообразуясь не с собственными желаниями, а по долгу — когда того требует дело. Правда, часто такая сдержанность и внешняя прохладца «перекочевывает» и на твои отношения с близкими — а близким неуютно.

Водолей. Твой образ мысли бывает довольно экстравагантным, Водолеи интересуются всем на свете и высказывают временами такие оригинальные суждения, что людям кажется — ты рисуешься. Ты не интересуешься бытовыми интригами, но истории, рассказанные тобой, многие принимают за вымысел. Однако чаще всего — это правда, просто так уж ты живешь, круг твоих интересов так широк, и дружишь ты зачастую с такими экзотическими людьми, что в твоей жизни есть место и чудесам. Искренность и прямота — основные черты твоего характера, и твои друзья это знают и ценят, потому что эти качества не мешают тебе быть тактичным человеком.

Рыбы. Больше всего на свете Рыбки любят обманывать не других, а себя. Сами с собой хитрят, сами для себя создают некий «образ Я»,

иногда совершенно расходящийся с оригиналом, из-за этого многие из вас имеют свойство давать несбыточные обещания. Ты — благодатный материал для мистификаторов и игроков всех сортов, Рыбки доверчивы, и создается впечатление, что некоторые из них даже любят, когда их обманывают — «лучше пусть муж будет лгать мне, чем бросит». При этом выясняется, что ты прекрасно чувствуешь обман — интуитивно. Бывали случаи, когда Рыбки сами (без умысла) могли перехитрить даже профессиональных мошенников и нарушить их планы. А в общении с людьми — ты очень открытый человек, не стесняющийся чувств, но и не ранящий другого обидной правдой.

6 минуту душевной небвзгоды

Тяжелые жизненные обстоятельства каждый из нас встречает по-разному: один плачет, другой напивается с горя, третий решает шахматные задачи, чтобы изгнать тяжелые мысли, четвертый — начинает болеть. Но если знать заранее свой тип реагирования на стресс, можно вовремя себе помочь. Все Знаки Зодиака по этому принципу можно разделить на четыре группы.

люди действия

Овен, Лев и Стрелец. Если они попадают в несчастье, то обычно от окружающих можно услышать — «она целиком ушла в работу», «она полностью посвятила себя памяти покойного», «он страдал у всех на глазах, пока не заболел». А сами «деятели» в отчаянье твердят — «Что мне делать? Как жить?» Главное лекарство для людей этой группы — ощущение, что они, несмотря на несчастье, нужны, вос требованы, желанны.

Овен. Самые неприятные переживания для тебя — «не успеть за всеми» и «быть брошенным». Даже на минуту выпав из социального окружения, Овен погружается в отчаяние и очень тяжело переносит

карьерный неуспех. Несмотря на внешнюю независимость, страх быть отвергнутым, нелюбимым преследует Овна всю жизнь. Поэтому важно, чтобы хоть кто-нибудь, даже случайный человек, в минуту горя сказал Овну — «мы справимся!» Потом он все преодолеет сам, но главное — услышать это «мы». А чтобы переживания не затянулись, нужно погрузиться в жизнь, деятельность, общение. На людях гордые Овны смеются над своей бедой, бравируют и, сами не замечая, лесят себя этой иронией. Предотвратить стрессы просто: в карьерных делах руби дерево по плечу, чтобы не отставать, а с людьми — старайся заслужить их любовь, не жди, что тебя примут безоговорочно в любом виде.

Лев. Потеря главенствующего, центрального положения в чьей-то личной или в общественной жизни, злоупотребление твоим доверием и покровительством — самая тяжкая душевная травма для вас. Лев страдает очень насыщенно, театрально, растравляя себя все больше и больше, и так пока на самом деле не подорвет здоровье. Не вынося бездействия, ты слишком торопишься снова в бой, перебрасывая силы на другой фронт: например потерпев фиаско в карьере, Лев становится домашним тираном, а если разочаруется в личной жизни — «уходит» в карьеру, отвергая все последующие возможности любви. Трудные времена Льву лучше пережить в одиночку, желательно на курортах юга, где много солнца и тепла. Дай себе паузу, у тебя есть отличное качество — умение видеть перспективу, и при желании ты сможешь убедить себя, что все поправимо и отступление — вовсе не поражение.

Стрелец. Благородный Стрелец обычно страдает за правду, за идею. Он всегда хочет «как лучше», но люди почему-то не желают вечно плясать под его дудку. Стать смешным в глазах общества — самое страшное для Стрельца. И поэтому не стоит по своему обыкновению слишком искренне делиться переживаниями, апеллируя к общественному мнению и гневно обличая обидчика. Стрельцы нередко впадают в «высокий

стиль» и могут сделать горе даже предметом культа — думают, что стра-
дание «возвышает». Не поддавайся этому искушению! Твое лечение —
расширение кругозора, учеба, смена круга общения. А в самые горькие
дни — поможет туристический поход или долгая пешая прогулка.

люди тела

Телец, Дева и Козерог. Их переживания незаметны для других, о них
говорят «мужественный человек» или «да она — просто сухарь,
ни слезинки не проронила». А через некоторое время выясняется, что
«сухарь» нажил себе серьезную болезнь. У людей тела эмоции неяв-
ные, они «тонут» в подсознании и проявляются чаще в виде психосо-
матических заболеваний.

Телец. Стихийные перемены в жизни, потеря почвы под ногами — вы-
бивают вас из седла. Ушел нелюбимый муж или потеряна давно по-
стылая работа — все равно трагедия, ведь самое важное — жизненный
уклад. В трудных ситуациях Телец становится еще более медлитель-
ным, чем раньше, много спит и ест. Может топить свое горе в рюмке
или компенсировать потерю неумеренными покупками. Нельзя за
это осуждать страдающего Тельца. Длительная депрессия может
вызвать такие болезни как ожирение, диабет, нарушение функции
щитовидной железы. У многих Тельцов на нервной почве хрипнет
голос. Тебе нужно научиться плакать, делиться с другими горем
и более доверчиво относиться к людям. Ведь не имей сто рублей,
а имей сто друзей — все скинутся по червонцу, не дадут пропасть.

Дева. Самое неприятное для тебя — это ожидание и неизвестность. В лю-
бой трудной ситуации Дева отступает, замыкается в себе: она должна об-
думать происходящее, найти рациональное решение. Но ситуация тре-
вожной неизвестности так выматывает ее, что Деву «заклинивает», она
становится излишне предусмотрительной даже в повседневности, пере-
делывает заново уже сделанное, может много раз перепроверять выклю-

чен ли свет. А если такая ситуация затягивается — начинает болеть. Ей нужно научиться отважно глядеть в глаза беде и не стесняться сразу выяснить отношения, разузнать подробности, а не прятать голову в песок.

Козерог. Пессимист от природы, Козерог уже заранее настроен на самое худшее, но при этом очень болезненно переживает стрессы и старается так организовать свою жизнь, чтобы предусмотреть буквально все. А если эта защита рушится — внешне Козерог очень мужествен, он держится с завидным достоинством, не теряет лица даже перед серьезной угрозой. Но при этом главный удар приходится на здоровье — язва желудка, инсульт, инфаркт, нейроремит — вот чем расплачивается Козерог за стойкость. Для предотвращения подобных неприятностей ему помогает овладение йогой или другими методами самодисциплины и оздоровления.

люди ума

Близнецы, Весы, Водолей. Беспокойство у них выражается не столько в чувствах, сколько в умственном дискомфорте, навязчивых грустных мыслях, бесконечных мысленных диалогах с воображаемым обидчиком. Они говорят «и что мне теперь об этом думать?», «как это расценить?» Иногда в своих грустных думах они приходят к совершенно фантастическим объяснениям сложившейся ситуации, например: «он меня бросил потому, что я знаю только два языка, я только сейчас это поняла!»

Близнецы. Благоприятная почва для стрессов — любое однообразие, перегруженность обязанностями, жесткие социальные ограничения. Тем более, что ты склонна преувеличивать пустяки, слишком нервозна и чувствительна. Однако вырабатывать спокойное отношение к повседневной рутине тоже нужно, излишняя свобода тебе во вред, люди не любят «летунов», а без общения Близнецы совсем «расклеятся». Свои горести они очень любят часами обсуждать по телефону

с добрым десятком знакомых. Глядишь, а одиннадцатому уже и рассказывать нечего, Близнецы в процессе обсуждения как-то отвлеклись. Да и чувство юмора, с которым люди этого знака идут по жизни, самый лучший антидепрессант.

Весы. Одна маленькая девочка-Весы как-то сказала психологу — «больше всего на свете я боюсь войны и развода родителей!» Основной источник стрессов для Весов — конфликты, разрушение гармонии. А самое главное — ситуация выбора. Этот знак боится окончательного решения и колеблется, причем иногда на протяжении всей жизни, взвешивая за и против. Столкнувшись с несчастьем, они мучительно думают: «а может, я был тогда не прав?» Подсознательная неуверенность, страх роковой ошибки приводят Весы к бессоннице с мучительными размышлениями, навязчивым обдумыванием одного и того же. Весам нужно приучать себя к мысли, что лучше ужасный конец, чем ужас без конца, и стараться свести к минимуму бесплодные сомнения.

Водолей. Терзания реального мира проходят сквозь сердце Водолея, не разрушая его. Однако лишение личной свободы, индивидуальности, коллективная уравниловка могут сильно подорвать душевное спокойствие людей этого знака. Невзгоды озлобляют Водолея, делают его бунтарем, намеренно отвергающим сочувственное внимание окружающих. А некоторые из них реагируют на стресс уходом в нереальный мир кино, компьютера, книг, фантазируют: «А если бы все сложилось иначе...» Но следует помнить, что ты не один — такой умник, непонятый и неоцененный! Прими помощь, душевное тепло от «придурка», на которого ты раньше глядела сверху вниз, и душа освободится.

люди сердца

Рак, Скорпион, Рыбы. Страсти играют их послушными душами, люди сердца находят даже своеобразное упоение в переживаниях и счита-

ют, что жизнь без страданий — пресна. Их можно узнать по словам «У меня сердце разрывалось!», «Я этого подлеца так ненавидела, что каждый день плакала над его фотографией!»

Рак. Рак — самый эмоционально-уязвимый и чувствительный знак. Беды близких людей ты переживаешь тяжелее, чем собственные. Самая болезненная точка Рака — дом, семья, неприкосновенность его тайн, интимной среды. Получив душевную рану, Рак замыкается, страдает, нередко озлобляясь и вынашивая, как правило, фантастичные и бесплодные планы мести. У Раков есть большой соблазн злоупотреблять психотропными таблетками. Главное лекарство для него — поездка к родственникам, родителям или в места, где прошло детство. Ощущение семьи и сентиментальные воспоминания укрепят тебя лучше любых таблеток.

Скорпион. Страсти — родная стихия Скорпиона, иногда он даже радуется возможности пощекотать нервы себе и другим. Но настоящие страдания ему может принести только ощущение своей беспомощности, зависимости, вынужденной открытости для глумливых (по мнению подозрительного Скорпиона) взглядов. Он переживает свое горе в одиночку, жестоко подавляя себя и ненавидя как обидчиков, так и жалостливых доброхотов. За силу — наше тебе большое уважение, но, если ты введешь в арсенал своих маневров такую вещь, как «приветливая слабость», станешь совершенно неуязвима.

Рыбы. Вот кто владеет искусством слабости в совершенстве! Вся жизнь Рыбки наполнена бесконечными переживаниями, часто воображенными. Ей всегда «жалко птичку», и слезы льются без ограничений. Как ни странно, Рыбам, одному из самых хрупких знаков, легче всего справляться с горем. Люди любят заботиться о Рыбах и помогать такому симпатичному созданию. Есть только одна опасность — склонность распускаться, потакать слабостям, оправдывая себя перене-

сенным горем. Алкоголь и наркотики вызывают у Рыб зависимость крайне быстро. Учись самодисциплине, Рыба должна уметь плавать против течения, чтобы выжить.

наедине с собой — хорошо или плохо?

Психологи утверждают, что человек по природе своей — существо общественное, и страх перед одиночеством занимает одно из первых мест в иерархии всевозможных фобий, которым подвержено человечество. Но, так или иначе, жизнь нередко бросает нас в ситуации, когда мы остаемся наедине с собой. Как люди, в зависимости от характера относятся к одиночеству? Какие черты личности помогают нам справиться с ощущением одиночества?

Овен. Ты — человек общительный и активный, поэтому одиночество — редкий гость в жизни Овна. А в случаях, когда ты, волею судеб, все-таки попадаешь в положение вынужденной изоляции, в первую очередь нужно преодолеть первые часы, когда кажется, что «руки связаны» и «совершенно нечем заняться». Особенno трудно тем, чья деятельность тесно переплетена с интересами других людей. Тебя может отвлечь от чувства одиночества любая работа, главное — придумать себе занятие. Ведь Овен обладает выраженным чувством индивидуальности и именно в одиночестве способен выйти на новый уровень знаний и умений. Скажи себе: «Наконец-то я одна, и ничто не мешает заняться делами, до которых раньше не доходили руки» — и тоски как не бывало!

Телец. Телец тяготится одиночеством, ведь для тебя очень важно — быть нужной кому-то, но, с другой стороны — ты мало подвержена страхам, редко впадаешь в отчаяние благодаря реализму, спокойствию и терпеливости. Ты умеешь ждать, как никто другой. Однако, из-за некоторой медлительности в мыслях и зависимости от привычного уклада жизни, женщине-Тельцу трудно выпутаться из одиночества. Чем дальше, тем труднее общаться, ты можешь стать более

замкнутой, недоверчивой, слишком осторожной. Так можно прождать до скончания века у моря погоды! Главный путь от одиночества — через твою целеустремленность. Если Телец задастся целью «стать общительным человеком», то пройдет через психотерапевтов, всевозможные группы, да мало ли через что еще — но своего добьется!

Близнецы. Ты бежишь от одиночества, как от чумы. Женщина-Близнецы заводит множество поверхностных знакомств, без конца посещает какие-то курсы и многолюдные тусовки, может разговориться даже со случайным попутчиком в транспорте — лишь бы не быть одной. В одиночестве ты — как в вакууме, тебе как будто нечем дышать. Однако именно время, проведенное наедине с собой, дает Близнецам, которые не побоятся остановиться в своем жизненном беге и оглядеться, возможность в дальнейшем перевести жизнь в более удачливое русло. Дело в том, что Близнецы не могут жить без «умственной гимнастики» и в отрыве от пустого «чеса языком» берутся за книги, переосмысливают свои цели, выстраивают более выигрышную жизненную линию.

Рак. Для тебя одиночество не враг, а друг, который дает возможность отдохнуть от мира, забравшись в свою «ракушку», вволю помечтать, уютно расслабиться. Рак опасливо смотрит на людей, старается постоянно «держать лицо» и очень от этого утомляется. Некоторые Раки избирают для себя именно политику ухода — так спокойнее. В этом плане главное — не увлечься, не дать досужим мечтам и нереальным опасениям заменить реальную жизнь, ведь рано или поздно период одиночества пройдет, придется выходить «в люди». Засидевшиеся «под корягой» Раки частенько получают довольно болезненные уроки от общества. Не забывай — реальная жизнь населена людьми, и удача в горшке на окне не вырастет, нужно быть активнее!

Лев. Львица — в душе артистка, а любой актрисе жизненно необходимы зрители. В ситуациях, когда «зрительный зал» удручающее пуст,

ты можешь буквально потерять почву под ногами, лишиться главного источника радости. Не давай одиночеству возможности выбить тебя из седла, это — временное явление, и можно извлечь из него пользу. Часы наедине с собой проводи, как положено истинной актрисе — на репетициях. Поработай над усовершенствованием имиджа, ведь «артист должен время от времени переодеваться», отрабатывай стиль общения с разными людьми, расширяй кругозор. И не бойся одиночества, знай — все в твоих руках, стоит тебе «вывесить новую афишу», и публика вновь повалит.

Дева. Риску остаться в одиночестве способствует одна из черт твоего характера — ты очень самостоятельна и почему-то считаешь, что с любым делом сумеешь справиться сама лучше, чем если бы тебе помогали другие. А эти самые «другие», видя твою отстраненность, предоставляют гордой Деве возможность жить в одиночку. Время, проводимое наедине с собой, не тяготит тебя — ты любишь уединенные занятия. Многие Девы увлекаются рукоделием да и на службе выбирают мелкую, скрупулезную работу, требующую внимания. Но все-таки в людях Дева нуждается, просто не всегда умеет наладить общение. Учись делиться — радостями, печальми, работой, развлечениями, и люди к тебе потянутся.

Весы. Весы, вечно терзаемые неуверенностью в себе, постоянно колеблющиеся в принятии решений, очень нуждаются в «зеркале». А своеобразным «зеркалом» для них служат глаза собеседника — оценивающие, подбадривающие или недовольные. А когда такого ориентира нет, ты способна погрузиться в уныние, пассивное самокопание, задаешь себе бесконечные вопросы, на которые нет ответов, маешься бессонницей и грустью. Но у тебя есть одна интересная особенность — создавая гармонию даже в мелочах, например, организовывая интерьер, занимаясь садом, рукоделием, музыкой, ты умеешь победить чувство дискомфорта. А там, глядишь, и проявился кто-то из друзей — время прошло незаметно!

Скорпион. Если бы тебя лишили права на одиночество — раздражению Скорпиона не было бы предела! Ты по характеру — индивидуалист, только в уединении можешь как следует отдохнуть, собраться с силами, мыслями, выработать необходимую стратегию как в личных, так и в творческих делах. Ты — сама себе хозяйка, и одиночество может быть твоим сознательным выбором. Скорпион, как правило, трудностей в общении не испытывает, если оно необходимо, и может стать «белым и пушистым», когда нужно. Тебе советы ни к чему — если окружающие найдут к тебе подход, и ты захочешь контакта, повернись к обществу лицом, а не захочешь — увидят лишь твою спину. Как избушка на куриных ножках!

Стрелец. Общение с друзьями и единомышленниками составляет основную часть жизни женщины-Стрельца, она по натуре — лидер, поэтому одиночество не очень-то приятный гость в вашей жизни, правда, и нечестный. Трудно представить себе деятельного, полного оптимизма и вечно молодого душой Стрельца в полной изоляции, людей тянет к тебе, как магнитом. Время уединения, как правило, пробегает незаметно — у тебя так много разнообразных интересов, так много идей, требующих обдумывания, что заскучать просто некогда. Лучшие друзья одинокого Стрельца — приключенческие романы, путеводители по дальним экзотическим странам, исторические фильмы, музыка, книги философского содержания.

Козерог. Наблюдая сдержанную натуру Козерога, людям кажется, что если уж кто-то должен тянуться к уединению — так это ты. И правда, многие Козероги нелюдимы, застенчивы, углублены в себя. Им нравится проводить время в одиночестве, всегда находятся занятия, которые поглощают внимание — к хозяйству, работе Козерог относится очень ответственно. Чувство безопасности и надежности — вот что привлекает тебя в уединении, а тот, кто попытается вторгнуться в твои личные владения, может получить уверенный отпор. Однако не стоит отдаляться от людей — прису-

щий тебе пессимизм кормится одиночеством и создает мрачное настроение. Может быть, стоит немного легче смотреть на жизнь?

Водолей. Общение для тебя — один из немногих способов сбрасывать нервное напряжение, которое имеет место в душе любого Водолея и появляется по малейшему поводу. Именно поэтому страх перед одиночеством у тебя достаточно силен, хоть многие представители этого знака в том и не признаются — любят играть в независимость и феминизм. Непонятый, одинокий Водолей опасен для себя — может заливать душевное беспокойство алкоголем, употреблять успокоительные таблетки без меры. Одиночество — не для тебя, старайся не оставаться надолго наедине с собой в угоду выдуманной свободе и из желания быть оригинальной.

Рыбы. Ты редко бываешь одинокой, даже когда рядом с тобой никого нет — хоть это и звучит парадоксом. Рыбы терпеливы и самодостаточны, к тому же умеют вести постоянный мысленный диалог с отсутствующим собеседником или с самой собой. А при необходимости фантазии, книги и фильмы с успехом заменяют им общение. И когда период уединения заканчивается, ты встречаешь людей так, будто связь никогда и не прерывалась, в твоем воображении они всегда были поблизости. Плодами одиноких рыбьих вечеров нередко становятся придуманные ими сказки и истории. Главное для Рыб — не терять связь с миром, не забывать, что они нужны нам, реальным людям. Не уплывайте слишком далеко!

подружка

Все знают — имея поддержку друзей, выстоять в жизненной борьбе гораздо легче. Но приходится часто слышать — «женщины дружить не умеют, у них и потребности-то в дружбе нет, женщины — каждая за

себя!» Сразу скажем — это расхожее мужское мнение. Мужчинам кажется, что настоящим бывает только «сурвое мужское товарищество». У психологов обратное мнение — именно у женщины потребность в душевной, близкой и постоянной дружбе выражена сильнее, они умеют дружить верно, длительно и расстаются с подругами зачастую более болезненно, чем мужчины — с друзьями.

Итак, о том, что такое настоящая, верная дружба, мы знаем еще с детства — «друг в беде не бросит, лишнего не спросит». Нам кажется, что требования к дружбе и способность к ней, ожидания — у всех одинаковы. Однако на поверку все оказывается гораздо сложнее, и часто мы сами оставляем себя без друзей только потому, что не сумели что-то простить, принять чужой стиль поведения, извлечь хорошее и не обращать внимания на плохое.

Овен. «С глаз долой — из сердца вон» — по такому сценарию нередко развивается дружба с женщиной-Овном. Ты, как правило, легко завязываешь душевые отношения, искренне делишься всем и считаешь понравившегося человека «другом навек». Но времена меняются, а еще быстрее меняются интересы у Овна — и вчерашние подружки слышат от тебя только рассеянное — «ну, ладно... ну, ты звони...». Часто в качестве «подружек» у женщины-Овна — мужчины. Твои положительные черты — умение прощать друзьям недостатки, деятельно помогать тем, кто в помощи нуждается. Правда вот утешитель из тебя — неловкий, Овны не очень-то чутки. А если хочешь иметь настоящих, постоянных друзей, не забывай — относиться к дружбе нужно бережно, и если Овен научится хранить отношения, а не только их завязывать, — не будет лучше друга, чем ты!

Телец. У женщины-Тельца подруг немного — бывает, что всего одна, с юности и на всю жизнь. Людей Телец выбирает обычно терпеливых, мягких, с которыми можно неспешно поболтать «ни о чем», вместе «поколдовать» на кухне, но при этом чтобы всегда была уверен-

ность — друг не подведет в беде. Надежность и безопасность — вот что ценишь ты в дружеских отношениях. Никогда Телец не станет «подбивать» друзей на авантюры и постараётся уберечь от неразумных поступков, сумеет утешить, накормит, согреет. Правда, если ты идешь с друзьями на конфликт — это серьезно, Телец в гневе может наговорить такое, что отложится у подруги в памяти надолго, да и ты обиду способна помнить годами. А терять многолетние отношения тебе больнее, чем кому-либо другому! Учись признавать свои ошибки, будь терпимее в спорах — и дружба станет вечной.

Близнецы. Для близкого круга женщина-Близнецы — человек загадочный, она то подкупает людей искренностью и пониманием, то неожиданной шуткой может сильно обидеть. Зато с тобой никогда не бывает скучно, и можно получить ответ на любой вопрос, никто не способен дать более ценных советов, чем ты. Для тебя друг прежде всего должен быть достойным собеседником. Близнецы считают, что из бед и душевных кризисов можно выпутаться и самостоятельно — «верное плечо» и «жилетка для слез» ни к чему. А вот поговорить, поделиться мыслями — это важно. Однако, не стоит так уж равнодушно относиться к душевным качествам людей, ведь дрогнет и твое сердце, когда подведет тебя тот «очаровашка», остряк и эрудит, которого ты вчера считала другом?

Рак. Никто лучше тебя не сумеет поддержать друга в печали, угадать его настроение, помочь, не дожидаясь просьбы. Женщина-Рак не жалеет любви для тех немногих людей, что ей действительно дороги. Твоей подругой стать непросто — Рак долго «не подпускает» к себе, испытывает людей, проверяет, но уж если принимает — то навсегда. Помехой в отношениях может стать только твоя чувствительность, ранимость, способность слишком близко к сердцу воспринимать даже мелкие обиды. Бывает, что верная, испытанная подруга теряет твое доверие, если случайно, в шутку, допустит критическое замечание типа — «у тебя нос «картошкой» или

что-то такое же невинное, но задевающее Рака. Учись с юмором принимать критику в свой адрес — и разочарований будет меньше.

Лев. Не слишком ли ты падка на лесть? Порой умелый интриган, пре-возносящий тебя до небес, запросто втирается к тебе в доверие, ис-пользует безоглядную щедрость и великолудшие Львицы, а потом мо-жет подвести в трудную минуту. Умей разбираться в людях, пусть верная подруга скучовата на похвалы, зато — надежна, не бросай ис-пытанных друзей ради блестящих «пустышек». И учись прислуши-ваться к другим людям, учитывать их потребности — ты нередко мо-жешь упустить друга только потому, что вовремя не поняла намек на его нужду в твоей помощи или была занята — и не позвонила вовре-мя, не поздравила с праздником. Кажется — мелочь, но очень обидно. А если такая работа над собой Льву удастся — ты станешь самым лучшим, верным товарищем, способным оптимизмом и деятельной поддержкой сделать жизнь своих друзей сплошным праздником и заслуженно пользоваться их любовью, тогда и на искреннее восхи-щение тобой они не поскупятся, пусть попросту, не так восторженно, как записные льстецы — зато от души!

Дева. Твоя порядочность, честность, надежность — важные качества для дружбы. Дева нелегко сходится с людьми, она не очень-то спе-шишься открыться и друзей-подруг у нее мало. Она не любит людей по-верхностных, неаккуратных, свысока относится к неудачникам, по-этому тяготеет к людям высокого полета, часто сочетает душевную дружбу с пользой для дела, и у нее отлично это получается. Но мно-гим Девам именно стремление к совершенству, излишняя критич-ность мешает иметь подруг и толкает к одиночеству — ты много тре-буешь от людей, не прощаешь им слабости. К тому же ты, стремясь, разумеется, только к благим целям, любишь делать друзьям замечания, иногда — колкие, «не в бровь, а в глаз». Некоторые обижаются, причем бывает, что и навсегда. Относись к жизни и окружающим легче — и в друзьях недостатка не будет.

Весы. Ты — наверно, самый дружелюбный человек во всем Зодиаке. Легко вступаешь в душевые отношения, не боишься открыться, и люди платят тебе тем же. Весы легко и конструктивно воспринимают критику, редко обижаются, никогда не забывают о днях рождения и прочих значимых для друзей датах, любят дарить подарки. Есть, правда, один маленький подводный камешек — ты, иногда сама того не осознавая, завидуешь подружкам, если они в чем-то преуспели, и это может омрачать отношения. Спроси себя — почему? А все дело в том, что ты, любуясь другими, не любишь и слишком строго судишь себя саму. Весы недооценивают свои возможности и способности и позволяют людям крутить собою, как тем злагорассудится. Будь добре к себе, борись за свои интересы, не стесняйся говорить «нет», если в чем-то с подругой не согласна — это дружбе не помеха, а в некоторых случаях даже способствует укреплению отношений.

Скорпион. Ты, как человек сильный и наделенный шармом, привлекательна для окружающих и знакомства имеешь довольно широкие. Но не так-то просто дружить со Скорпионом. Ты проницательна и быстро «раскусываешь» людей. Достаточно один раз поступить с женщиной-Скорпионом непорядочно, солгать ей, попробовать по-тихоньку обойти ее интересы — и дружбе конец. Она пройдет мимо недавней близкой подруги, не выслушивая извинений. Ты терпеть не можешь людей заносчивых, небогатых интеллектом, презираешь «выскочек» и болтунов. Зато от доброжелательного, открытого, умного и проверенного тобой друга примешь любое замечание. Есть у Скорпиона и еще одна важная черта — в трудных, почти безвыходных ситуациях, если и можно на кого-то рассчитывать — то это на тебя. Ты не растеряешься, не бросишь друга в беде и сумеешь придумать такой неожиданный ход, который спасет даже безнадежное дело. Не зря немногие, но верные друзья любят тебя и уважают.

Стрелец. Неиссякаемый оптимизм и чувство юмора — постоянные спутники Стрельца, поэтому неудивительно, что окружающие тянутся

к тебе. Ты постоянно занята чем-то интересным, кипишь от зятей и охотно включаешь в свои замыслы других, способна поделиться всем, что имеешь — как знаниями, умениями, так и материальными благами. Благодарности и ответных даров женщина-Стрелец не требует, она просто не помнит — кому и что отдала. В ответ на критику ты обижаяешься, как ребенок, но так же легко забываешь обиды. Правда, люди чувствительные, ранимые редко дружат со Стрельцом — ты прямая и правдива, совершенно чужда лицемерия, что иногда граничит с отсутствием такта. Немногие любят слушать правду в глаза. Но тебе и без «мимоз» друзей хватает — зачем же изменять себе?

Козерог. Люди тебя чаще уважают, чем любят. Женщине-Козерогу грустно сознавать это — она тяготится одиночеством и мечтает о душевной подруге, перед которой не нужно «держать лицо», можно быть слабой и не бояться, что вызовешь смех или поток нравоучений да замечаний. Ты боишься людей, не доверяешь им, с пессимизмом относишься к дружбе — и в этом вся суть. Не бойся разочарований, кто не рискует — тот не пьет шампанское! Доверься человеку, который, на верняка, уже есть рядом с тобой, просто ты не знаешь, что это друг. А тем, кто хочет подружиться с женщиной-Козерогом, но боится ее внешней прохладцы, можно сказать: такой самоотверженной, мудрой, обязательной и тактичной подруги ты нигде не найдешь.

Водолей. Ты — противоречивая душа. Можешь многое скрывать от человека, который считает тебя лучшей подругой и все тебе доверяет, а при этом — выложить самые сокровенные переживания перед случайным попутчиком в поезде. Друзья тебе вроде бы и не нужны во все — советы ты слушаешь редко, а спрашиваешь — и того реже, не любишь выступать в роли «жилетки для слез», иногда холодной шуткой отпугивая страдальцев, обратившихся к тебе за помощью. Комфортно чувствуешь себя в одиночестве, среди любимых занятий, книг, увлечений. Но все же друзья тебе нужны — именно они составляют тот «зрительный зал», перед которым ты разыгрываешь сценарий собственной

жизни и, если однажды не услышишь знакомого отклика, — будет не- приятно. Поэтому береги друзей, ведь ты добра, правдива, порядочна — нужно только чуть-чуть мягкости и сопереживания.

Рыбы. Для дружбы ты обладаешь многими важными качествами — терпением, тактом, умением хранить чужие секреты, щедростью и отзывчивостью. Ты ранима, но обиду редко показываешь, редко просишь о чем-то — стесняешься. А вот о твоих друзьях этого не скажешь — Рыбок часто используют, эксплуатируют без всякого стеснения. «Я «выдумываю людей, а потом они оказываются вовсе не такими хорошими, как представлялось — и разочаровываюсь!» — такое мнение о дружбе можно услышать от Рыбки. Часто ты дружишь с людьми, которые откровенно вредно на тебя влияют — у тебя талант попадать в сомнительные компании, зависеть от чересчур практических подруг, жалеть тех, кто жалости недостоин. Чаще прислушивайся к советам людей, которые искренне желают тебе добра — учитывай мнение родителей, сестер и братьев, супруга, любимого. Им нередко виднее — кто тебе друг, кто — враг, а кто — просто так.

мои симпатичный воспитатель

Психологи утверждают, что домашние любимцы — кошки, собаки и прочая «живность» способны влиять на наш характер, исподволь «воспитывать» нас. Есть даже психотерапевтическая методика — «зоотерапия», когда животные помогают людям избавиться от психологических проблем. Поэтому выбор домашнего зверька — дело серьезное, нужно сначала решить, в какую сторону вам хотелось бы «воспитываться», какие качества в себе развивать. Воспользуемся астрологией и посмотрим, как можно сделать жизнь приятнее и богаче с помощью братьев наших меньших.

Сначала разделим характеры на четыре группы, по преобладающим способам восприятия действительности, чтобы знать, как сделать «зоотерапию» более эффективной.

«делай как я!»

Этот призыв применим к динамичным характерам — Овну, Льву, и Стрельцу. Они неосознанно усваивают именно манеру поведения своих питомцев, иногда даже диву даешься, как быстро хозяева и звери становятся похожими друг на друга.

Овен. Внешне отважная и деятельная женщина-Овен в глубине души всегда таит тревожную неуверенность в собственной значимости. А вдруг я хуже других? Вдруг меня не любят? На эти тревоги ты тратишь огромное количество внутренней энергии. Тебе нужно подучиться самодостаточности и спокойной гордости! Заведи кота (не кошку), и через некоторое время заметишь, что ты стала мягче, спокойнее, но в то же время приобрела способность быть независимой. Выбирая котенка, послушай, как он мурлычет — бери самого «громкого». «Мурлыка» будет отлично снимать стресс, такие коты даже артериальное давление снижают, а для нервного Овна это очень актуально. Только не связывайся с породистыми котами — бери «подзаборника», за ним проще будет ухаживать.

Лев. Чувства собственного достоинства Львам не занимать, но вот такие черты как высокомерие, барские замашки и стремление контролировать все и вся нередко здорово портят тебе жизнь, даже если ты сама себе в этом и не признаешься. Мелкие зверьки не для тебя — Лев должен уважать своего четвероногого друга. Помогут справиться с львиными недостатками крупные, доброжелательные, но независимые и «соблюдающие себя» собаки — сенбернар, ньюфаундленд, колли. Они незаметно «научат» тебя непосредственности, простоте в обращении, ты заметишь, что чаще прислушиваешься к чужому мнению, и люди относятся к тебе ровнее, охотнее соглашаются с тобой. К тому же длинная теплая шерсть любимого животного может избавить Льва и от его «ахиллесовой пяты» — радикулита, остеохондроза. А хлопот, связанных с крупным пском, не бойся — эти собаки не капризны, скромны и вернут твои заботы сторицей.

Стрелец. Ты — веселая, свободолюбивая натура, но нетерпеливость и отсутствие настойчивости, необязательность часто путают твои карты в карьерных делах, заставляют окружающих несерьезно к тебе относиться. А гордому Стрельцу трудно это вынести. Необходимость учить и воспитывать охотничью собаку, требующую режима, дисциплинирует тебя. Стрелец сам не заметит, как станет более обязательным, научится думать прежде, чем совершать поступки, станет спокойнее и увереннее в себе. Да и необходимость долгих спортивных прогулок, которые нужны такому псу, помогут тебе держать себя в форме, побороть лень, свойственную тебе. И есть еще один секрет — чтобы скинуть стрессовое напряжение, Стрельцу нужна именно прогулка или пробежка, так что собака будет твоим успокоительным лекарством. Заведи себе сеттера, спаниеля или фокстерьера — это милые и доверчивые звери, очень подходящие тебе по характеру.

«просто побудь со мной!»

просит душа у Тельца, Козерога и Девы. Их психологические проблемы подсознание «закапывает» очень глубоко, поэтому «пробраться» к ним можно только через общую атмосферу, сумму ощущений от окружающего. Им не подходят животные «с характером», а нужны — те, кто сможет создать нужный эмоциональный фон.

Телец. Ты с трудом переносишь крутые повороты современной жизни и если не чувствуешь твердой почвы под ногами, можешь даже заболеть или начинаешь потакать себе в еде, курении, алкоголе, а это не самый лучший способ снимать стресс. Тебе нужен друг, который, находясь рядом с тобой, даст понять, что существует «тихая гавань», и поможет стать более открытой, доверчивой. Женщина-Телец полюбит зверька пушистого, мягкого и теплого, и не важно — собачка это или кошка. Главное — чтобы можно было потискать его, уложить вместе с собой спать, дать вкусный кусочек с ладони, повязать на шею бантик. Заведи симпатичного пекинеса, болонку или шпица, а может быть, тебе

больше по душе персидская кошка, томная и мягкая. Эти животные — символы бытового комфорта, без которого твоя жизнь не будет полной.

Дева. Ты — человек организованный, аккуратный и от животного требуешь того же. Присущая Деве сентиментальность может заставить ее подобрать с улицы щеночка или котенка, но сколько же от него грязи, шерсти и беспорядка! Суховатой, слишком критичной, но в то же время застенчивой Деве станет гораздо легче ладить с людьми, если она чуть-чуть смягчится, будет более непосредственной, активной в общении, а свой сарказм сменит на добродушный юмор. Внести такую коррекцию в характер тебе поможет очаровательный песик — пудель. Эта собака лучше, чем многие другие, привыкает к опрятности, не пахнет и не ли-няет. Пудель удивительно веселое, а главное — по-детски открытое существо, он окружит тебя атмосферой вечного праздника, беспечности, заставит играть с ним, а именно это — лучшая психотерапия для тебя!

Козерог. Пессимизм, мрачный взгляд на будущее свойствен Козерогу. «Стоит ли делать усилия, суетиться, если все равно все пойдет пра-хом», — уныло размышляешь ты, скрупулезно вычленяя из разнообра-зия жизни только негатив. Такие размышления «о тщете всего сущего» нередко мешают Козерогу реализоваться. Тебе нужен зверек, который трудолюбив, упорен и занимается своими делами, не думая о результате, так как для него приятен сам жизненно-трудовой процесс. Такие живот-ные — хомячки, морские свинки, крысы. Они любознательны, активны да и заботы требуют немного. Наблюдая за их жизнью, ты «заразишься» созидательным духом, деятельным оптимизмом. И однажды, взглянув на горизонт своей жизни, вдруг обнаружишь, что там — светло!

«пообщайся со мной!»

«просит» натура Близнецов, Весов и Водолея. Эти знаки Зодиака нуж-даются в близком существе, способном на контакт, «одушевленном».

Близнецы. Ты «отдыхаешь ушами», и знакомые часто удивляются — как могут Близнецы расслабляться, когда в одной комнате — орет телевизор, в другой — радио, а они еще при этом по телефону разговаривают. Самые комфортные для тебя существа — птицы, с их вечным гомоном, чириканьем, которое иногда, особенно у попугайчиков, так напоминает человеческую речь. Слушая птичью «перекличку», ты никогда не почувствуешь одиночества, а именно оно тебя больше всего пугает. Попугайчика можно учить разговаривать, этот процесс — как раз для Близнецов, азартных и изобретательных. К тому же пернатые друзья заставят тебя быть более организованной, серьезной — ведь птицы требуют кропотливого ухода.

Весы. Ты более чем другие люди нуждаешься в умном, понимающем друге. И такое животное есть! Это собака — такса. Такой пес удивительно умен, хитер, обучаем. Подружиться с этим существом тебе помогут положительные «весовские» качества — такт, дружелюбие, душевность. Однако знай, такса — собака «с характером», тонко чувствующая слабости хозяина, обидчивая, упрямая. Она научит тебя твердости, умению мягко настаивать на своем, последовательности в поступках. «Завоевывая» таксу, ты так натренируешь себя, что твои вечные, мешающие в жизни колебания и трудности в принятии решений уйдут в прошлое. А уверенные в себе Весы — совершенно неуязвимы для жизненных перипетий.

Водолей. У тебя предрассудков нет, захочешь завести питона или крокодила — долго раздумывать не станешь! А особенно, если умудренные родственники и здравомыслящие подруги ужасаются твоему выбору. Неодобрение окружающих Водолея лишь подзадоривает. Твое желание быть не такой, как все, заставляет тебя стремиться к дорогим, капризным, но совершенно не подходящим животным. Для тебя ценнее всего в звере преданность и сообразительность, а ими обладают чаще обычные «дворняжки», такие же любители свободы и ценители истинной дружбы, как ты.

«Дворняжка» отучит тебя от снобизма, заставит реальнее смотреть на жизнь, ты станешь проще, а значит, и жить тебе будет легче.

«ужасно надоели люди!»

так обосновывают свою любовь к животным Рак, Скорпион и Рыбы.

Этим тонко чувствующим, буквально пронизанным психологическими комплексами людям животные нужны больше, чем другим.

Рак. Тебе бывает трудно справиться с переменами настроения, и такая эмоциональная неустойчивость нередко мешает Раку в жизни. Внешний мир с его опасностями, которые ты, бывает, и преувеличиваешь, с его борьбой, которая дается тебе с большим напряжением сил — все это угнетает нежную душу Рака. Тебе трудно забыть переживания дня, и бесконечные тягостные раздумья «награждают» Рака бессонницей. Только в своих мечтах ты чувствуешь себя комфортно и способна уноситься далеко-далеко... Заведи себе рыбок — эта тихая живность не потребует от тебя эмоциональных расходов и позволит расслабиться, позволяя наблюдать за своей таинственной жизнью. А заодно научит сосредоточенному размышлению, умению абстрагироваться от обид и неприятных эмоций.

Скорпион. Строптивая и самостоятельная женщина-Скорпион больше всего на свете боится показаться слабой, незащищенной. Женщина-Скорпион тоскует по настоящему другу, который будет искренне любить ее, ждать домой и не станет скрывать от нее что-то, будет всегда честен. Нетрудно догадаться, что этими качествами обладают только собаки. Но выбирать себе друга ты должна самостоятельно, не опираясь ни на какие советы со стороны, по интуиции. Можно только подсказать, что тебе нужны породы очень добродушные, необидчивые, потому что ты бываешь раздражительной. Колли, пудель, болонки, шпицы, бульдожки всех мастей считаются предан-

ными добряками. Эти милые собачки откроют тебе один секрет: «не бойся быть доброй и смешной, вот я, посмотри на меня, живу — не тужу!»

Рыбы. Животные, как правило, сами находят тебя — сердобольные Рыбы просто не в состоянии пройти мимо мокрого бездомного котенка или скулящего щенка. Ты склонна к разнообразным страхам, беспокойству без причины, нерешительна, и от этих недостатков тебе поможет избавиться кошка (не кот). Кошачья уверенность, спокойствие, умение создавать комфорт незаметно передадутся и тебе. Только Рыбам нужно сдерживать свое стремление баловать животное, потакать ему и кормить на убой. Одна Рыба, совершенно поработенная своим котом, как-то сказала, что не кошки отзываются на «кис-кис», а люди — на «мяу!» Воспитывая свою кошку, сдерживай любовные порывы, и тогда научишься тому, что пригодится и в жизни — умению любить, не развращая.

юмор и зодиак

Слыть веселым человеком, уметь развлечь друзей шуткой — всегда приятно, популярности в компании больше да и жить как-то спокойнее, когда умеешь взглянуть на мир с улыбкой. Однако не у всех получается — бывают такие «царевны-несмеяны», что просто диву даешься, как тяжко человеку жить с таким мрачным взглядом на жизнь! Психологи считают — шутить и понимать шутку могут все, только воспринимаем мы смешное — каждый по-своему. Попробуем с помощью астрологии заглянуть в свой характер и узнать: как вы относитесь к смешному? Какие ситуации вас веселят? Как присущее именно вам чувство юмора может влиять на отношения с окружающими?

Овен. Ты по характеру — человек веселый, и анекдот расскажешь так, что все обхохочутся, и разыграешь друзей, и над собой посмеяться можешь. Забавы твои просты и вызывают здоровый смех у людей,

таких же жизнелюбивых, как ты. Но человека тонкого, чувствительного, чрезмерно искрометный юмор Овна может отпугнуть. Иногда ты слишком уж хохмишь и кажешься несерьезной, эксцентричной, «сумасбродкой», а, например, в гостях у начальства или будущей свекрови подобное поведение может подпортить тебе реноме. Будь немного сдержаннее, «фильтруй» шутки прежде, чем высказать их вслух, и все будет идеально!

Телец. У тебя характер серьезный, и только Телец под общий хохот может попросить еще разок рассказать анекдот, а потом еще задаст пару вопросов — «что-то не понимаю...» Зато, если уж ты рассмеялась, смеешься от души и заражаешь своим весельем. И если собеседник не станет тебя перебивать, он получит большое удовольствие от разговора. Ты очень точно умеешь давать забавные прозвища, подметать смешное в обыденной жизни и щутишь по-доброму. Но разборчива, не всякое острое словцо вызовет у тебя добродушный смех — можешь сильно разозлиться, если незадачливый затейник как-то, пусть не нарочно, заденет твоё достоинство или тех, кто тебе дорог. Ты не постесняешься выставить такого шутника за дверь.

Близнецы. Друзьям кажется, что ты никогда не бываешь серьезной. Даже о собственной зубной боли умеешь рассказать так, что все животики надорвут. Ирония сопутствует тебе в жизни. Но не стоит ли задуматься: может быть, ты просто боишься искренности, серьезных разговоров и отношений? Ведь подчас бывает, что близкий человек ждет сочувствия, понимания, а не остроумных пассажей. Часто ты не осознаешь это. Если сумеешь использовать присущий тебе юмор только в подобающих ситуациях — жизнь вовсе не померкнет, а наоборот, обогатится новыми чувствами и впечатлениями, и тебя будут воспринимать лучше, глубже, чего ты, несомненно, заслуживаешь.

Рак. Ты — человек ранимый, «без кожи», очень самолюбивый. Рак шутит сдержанно, часто с непроницаемым выражением лица, нередко

высказывания бывают не безобидными, и не всякий поймет твою шутку. По сути, юмор — один из многочисленных твоих «щитов», за которыми прячется трепетное сердце. Иронией ты прикрываешь неудачи, шутишь над разочарованиями, вскользь, как бы между прочим, «припечатываешь» насмешкой обидчиков, умеешь дискредитировать конкурентов умело вставленным в разговор изящно-шутливым отзывом. В твоем смехе всегда есть доля горечи, не замечала это за собой? Не стоит ли относиться к жизни легче, смеяться без «камня за пазухой», без расчета, просто так?

Лев. Смех львицы — не столько сам по себе смех, сколько сигнал для окружающих — «пора повеселиться!» Ты — не из записных остряков, но поощряешь это качество в других. Замечено — если Лев одобряет шутливое прозвище или участвует в розыгрыше — будет успех, все подхватят. С тобой люди оживляются, каждому хочется высказаться, создается непринужденная атмосфера, в которой ты царишь, как истинная королева. Тебе кажется, что веселить окружающих — не твое амплуа, это как-то умаляет достоинство, но посмеяться чужим затеям, «поднатчить» к веселым выходкам — почему бы и нет? Даже если кто-то будет выглядеть не очень солидно при этом, это его проблемы, не правда ли? А ты — на высоте. Но это — детали, а если не придиরаться, ты — милый, прекрасно ценящий юмор, очень компанейский человек.

Дева. Твоя склонность критически смотреть на мир и окружающих, конечно, отражается на чувстве юмора. Ты очень ясно видишь чужие недостатки и оплошности, а шуткам придаешь воспитательный характер. Надо заметить, что людям это не всегда нравится, тем более, что юмористические замечания, направленные в твой адрес, ты воспринимаешь часто в штыки. Ироничная пикировка — твое амплуа, а вот смешные истории удаются не очень-то, ты слишком растягиваешь их, анекдот хорош, когда он короток. Борись и с желанием «укусить» собеседника, не стоит ради острого словца портить отношения с людьми.

Весы. В тебе идеально сочетаются умение понять юмор, поддержать веселье и способность пошутить легко, не обидно, добродушно. Ты легко заражаешься чужим весельем, никогда не сидишь «букой», даже если есть личные причины для дурного настроения. В смешных затеях, розыгрышах, играх ты — непременная участница, хоть и не лидер. «Без тебя было скучно!» — часто слышишь от приятелей и подруг. Ты никогда не обижаешься, если подшутили над тобой, и по мягкости характера часто не отвечаешь даже на обидные слова. «Она же не серьезно!» — оправдываешь нетактичную подружку. Такая мягкость развращает людей, будь «позубастее», не разрешай задевать себя, умей ответить досужему острослову достойно.

Скорпион. Ты — не из числа веселых, смешливых кокеток, и жизнь воспринимаешь совсем не с юмористической точки зрения. Болтунов, готовых на все ради красного словца, терпеть не можешь, и способна язвительным ответным замечанием надолго отбить у них охоту к насмешкам. Скорпионья ирония мрачновата, с налетом скепсиса. Но есть у тебя особое чутье — твоя шутка никогда не бывает неуместной, ты можешь долго просидеть молча в компании, приглядываясь и прислушиваясь к другим, а потом вставить юмористическую реплику как раз в тот момент, когда она наиболее нужна и вносит новую волну оживления в дружескую вечеринку. Есть только одно «но» — будь добре к людям, некоторые твои высказывания могут больно ранить.

Стрелец. Живой характер женщины-Стрельца делает ее желанной участницей во всех забавах. Ты охотно смеешься и понимаешь юмор, правда, только в том случае, если он направлен не на тебя. Можешь серьезно обидеться даже на невинную шутку в свой адрес. Дело в том, что ты, будучи в душе человеком серьезным, самолюбивым больше всего на свете боишься показаться смешной. Часто перебарщиваешь с «высоким стилем», слишком много хвастишься и неми-

нуемо навлекаешь на себя ироничные замечания острословов. А ответить не всегда можешь — ты крепка задним умом, удачные мысли нередко посещают тебя с опозданием. Относись к собственной личности легче, и жизнь сразу станет веселее.

Козерог. «И что вы находите в этом смешного?» — такой репликой способна обескуражить шутника женщина-Козерог. Ты из тех, кто способен плакать над комедией и хмуриться в ответ на анекдот. Людям иногда кажется, что юмор тебе чужд, но это не так. Чувством юмора ты, несомненно, обладаешь. Просто ты очень разборчива. Врожденная совестливость и корректность заставляет тебя критически относиться к шуткам. Козерог десять раз задумается — не обидна ли шутка, уместна ли? Разговорам предпочитаешь чтение или фильмы, охотно смеешься, но только в том случае, если юмор — добрый, никого не задевающий, простой, без потуг на «интересность». Шумные забавы и розыгрыши тебя не привлекают, ты не любишь так «ребячиться».

Водолей. Оригинальность и непредсказуемость — вот качества, определяющие твое чувство юмора. Прислать в подарок скелет лягушки в красивой коробочке или вызов в кожно-венерологический диспансер, приди на вечеринку босиком и в римской тоге — это в стиле Водолея. Ты едва ли сумеешь рассказать анекдот или вставить колкую реплику, но с поистине неподражаемым, мягким, чуть наивным юмором так преподнесешь обычную житейскую историю, что все буквально обхочутся. Единственный подводный камень — ты не всегда умеешь различать людей, один поймет твой розыгрыш и посмеется шутке, а другой — сочтет за проявление невежливости или издевку. Будь немножко проницательнее.

Рыбы. Задумчивые и склонные к пессимизму Рыбки, однако, не прочь и пошутить. Ты прекрасно понимаешь юмор, тянешься к людям с ироничным взглядом на жизнь, тебе кажется, что если смотреть на

проблемы с улыбкой — они исчезнут сами собой. Наверно поэтому именно Рыбы — одни из самых горячих поклонниц юмористической литературы и кино. Сарказм тебе чужд, твои шутки мягки, никого не задевают, можешь посмеяться и над собой, не обижаяешься на других. Можно дать только один совет — в жизни есть задачи, которые надо решать, а не заслоняться от них иронией. Смейся, когда тебе хорошо, не используй смех, как защиту от жизни.



(4)

дела служебные и домашние

на работу — как на праздник!

Как научиться ладить с людьми в рабочем коллективе, уметь угадывать желания начальства и быть нужным? Самое главное — понять свои положительные служебные качества и увидеть недостатки, представить себя со стороны в рабочем амплуа. Всех женщин можно разделить на три типа по преимущественному способу существования на службе на «Активисток», «Тружениц» и «Умниц».

Итак, ты входишь в свое учреждение...

активистку

узнаешь сразу — еще не поздоровавшись с начальством и коллегами, встреченными по пути, она сразу начинает обсуждать дела,

подхватывает и зажимает неосторожного шефа в углу, прося, требуя и предлагая что-то очень важное. Коллеги быстро и дипломатично разбегаются... Активистка с готовностью берет на себя ответственность, умеет организовать людей, предприимчива, полна идей. Ее быстро выдвигают на руководящие должности, правда, некоторых активисток так же быстро и задвигают обратно. Карьера, власть, возможность мановением руки строить замки и разрушать города — ее затаенная мечта, даже если она ее сама не осознает.

Овен. Твой энтузиазм, оптимизм и новаторские затеи не оставляют начальство равнодушным, ты умеешь организовать вокруг себя атмосферу деятельного возбуждения. Шефу хочется сразу поручить тебе самую трудную работу и облечь тебя ответственностью. Велико же бывает возмущение начальства, когда через денек-другой ты даже припомнить не в силах свои прежние обязательства, а начатая и недоделанная работа, которую ты так рекламировала, пылится на столе. Но зато Овны общительны, приветливы и незлобивы, что располагает коллег, правда, язык нередко идет впереди разума — учись дипломатии, и служебный коллектив полюбит своего Овна.

Рак. Ты быстро овладеваешь сутью работы и сразу начинаешь устанавливать свои правила, стараешься держать под контролем все и по-матерински (иногда слишком назойливо) опекать своих сотрудников. Активность Рака нешумна, но имеет большую пробивную силу, и если Рак что-то считает правильным или нужным, ни за что не отступит и не забудет. Но частенько ты слабо учитываешь желания других и упрямишься там, где нужно отступить, особенно перед начальством. В коллективе Раку адаптироваться нелегко, он обидчив и мнителен, а коллеги не будут считаться с его меняющимся настроением. Будь критичнее к себе и лояльнее к окружающим — на службе сразу станет комфортнее.

Весы. Сфера твоей активности — деловое общение. Весы обычно выглядят приветливой милашкой, но за этим карамельным фасадом

обычно скрывается воля и недюжинная целеустремленность в сочетании с изобретательностью и смекалкой. Ты исхитряешься даже в туалете «случайно» встретить нужного человека и, подкрашивая губы, за пять минут договориться о том, что пробивает шеф уже целый год. Обаяние, умение выслушать, войти в положение ближнего делают Весы идеальным товарищем по службе. Но есть у тебя и существенный недостаток — ты нелегко принимаешь решения, ради смягчения конфликтов способна запутаться во лжи и легко «ловишься» на денежные посулы. Но Весы, научившиеся говорить «нет», выходят на вершины карьеры.

Козерог. Если предыдущие «активистки» были подобны стихийным явлениям, то Козерог — активный и деятельный механизм. Взявшись за дело, ты можешь трудиться как Железный Дровосек, пока завод не кончится. Такие козерожьи качества, как организованность, чувство долга, надежность и расчетливость быстро ставят шефа в зависимость от тебя. Но если ты и на самом деле хочешь карьерного роста, не двигайся в сторону руководящего кресла, как трактор, развивай в себе некоторое лицемерие, старайся казаться более легкомысленной, чем на самом деле. Да и в отношениях с коллегами нужно быть попроще, повеселее, поступчивее. Старайся не забывать про дни рождения даже малозначимых сотрудников — это окупится, ведь карьера невозможна без поддержки «народа».

труженица

работает не ради славы, а ради хорошо сделанной работы, она приведена профессии, основательна. Если Труженица становится начальником, то только затем, чтобы все остальные побольше отдыхали, а она все взвалила на себя. Труженицу сразу узнаешь, если заглянешь в учреждение после окончания рабочего дня. Все уже дома смотрят телевизор, а она никак не оторвется от работы, даже чай пьет прямо на рабочем месте. Ее мечта — совершенное тво-

рение, вышедшее из ее рук, блестящий результат во имя чести родного отдела, наилучшее выполнение и перевыполнение.

Телец. Терпеливый, старательный Телец привык все делать до конца.

Такая «труженица» несколько медлительна, но зато надежна. В способе выполнения задуманной работы тебя привлекают традиционные формы, и добротность ты ставишь впереди популярности. Стремление пахать, когда уже все вспахано, и упрямое отрицание нововведений нередко служат Тельцам дурную службу и умаляют их ценность как сотрудников. Да и коллег может раздражать твой излишний материализм, недоверчивость, стремление считать деньги в чужих кошельках. Не бойся перемен и получше думай о людях — работа от этого становится интереснее, приносит больше удовольствия.

Лев. Если Телец работает ради самого труда, то Лев созидает самого себя, его цель — видеть себя самым лучшим, самым умелым, красивым и компетентным во всем на свете. И трудится львица на ниве собственной значимости, не покладая рук. Она будет изнемогать, но не скажет начальству — «я не справлюсь». Именно за это тебя ценят и загружают по самую макушку. Однако нужно помнить, что заносчивость и надменность, свойственную тебе, как царице Зодиака, нужно прятать подальше перед тем, как открыть дверь в кабинет шефа. Да и в коллективе твои барские замашки частенько служат предметом для сплетен. И самое главное — не пытайся манипулировать людьми в личных целях, они это быстро «раскусывают» и не прощают.

Скорпион. Ты не просто скромная «труженица», ты — вдохновенный воин трудового фронта, отважный и проницательный стратег, видящий перспективу и тонко чувствующий конъюнктуру. Скорпион никогда не доволен достигнутым, он ищет новаторских путей, старается во все вникать до самой сердцевины. И горе тем, кто попытается тебя обмануть, даже грозный шеф трепещет перед Скорпионшей и уважает ее. Дело в том, что только ты из всего Зодиака способна

спасать положение в критический момент и не терять присутствия духа в «пиковых» для фирмы ситуациях. Но в коллективе тебе придется сдерживать свою склонность к язвительным замечаниям. Да и самой полезно научиться прощать людям их недостатки и поменьше обижаться на других!

Водолей. Свойственный тебе авангардизм и неутомимый поиск новых, более рациональных неожиданных путей в профессии — делает тебя привлекательным и ценным сотрудником, правда, не сразу. Шеф сначала не понимает, над какой такой ерундой ты возишься, беззастенчиво тратя рабочее время! На возмущенные требования объясняться Водолей только высокомерно молчит. А потом преподносит совершенно гениальное решение проблемы, над которой бьется весь отдел. В коллективе Водолея любят за добродушие, общительность и отсутствие чинопочтания. Но с начальством все-таки старайся поласковее...

умница

тактически гибкая натура, она может показать себя в любом виде в зависимости от требований сегодняшнего дня. Она — космополит, может работать сразу в нескольких местах и ни к чему не привязываться душой. Но только Умница может видеть все стороны любого явления, она обладает очень разносторонними интересами, широким кругозором. Иногда кажется беспринципной, но просто ее принципы очень часто меняются. Из Умницы не сделаешь «нашего старейшего сотрудника», работягу-муравья, это стрекозы, и работа должна быть стрекозина — референт, консультант. Цель работы — не сидеть дома, как наседка, а быть современной женщиной, постоянно находящейся в потоке изменчивых обстоятельств.

Дева. Эта «умница» наиболее надежная из всех, деловитая, точная, терпеливая и хорошо знающая свое дело. Самая лучшая работа для

Девы — секретарь, заместитель начальника. У нее хороший вкус, Дева, как правило, отлично выглядит, всегда аккуратна, подтянута. Но пусть начальник не думает, что такая отличная помощница предана лично ему, она просто сама себе нравится в этой роли, а если увидит более перспективное место, уйдет без всяких сантиментов. Рабочий коллектив любил бы тебя, так как твое умение держать в узде эмоции, терпеливо объяснять, готовность научить — нравятся людям. Но излишний критицизм, доходящий иногда до бес tactности, отпугивает от вас хороших людей. Страйся быть мягче, и люди тебя полюбят.

Стрелец. Ты — вольная, прогрессивная душа. Твоя потребность постоянно что-то познавать, учиться, размышлять — похвальна, но не всегда хорошо сочетается с учрежденческой рутиной. Стрельцам ближе исследовательская, научная работа с более свободным графиком и без материальной ответственности. Твоя интуиция и умение видеть проблему целиком ценны в глазах начальства — это качество старайся почаше показывать, а скрывай — свою неорганизованность. И не думай что честность — лучшее достоинство: опаздывая, вовсе не обязательно заглядывать в кабинет к шефу и начинать шумно оправдываться. В коллективе тебя любят, только втихомолку подсмеиваются над твоим нередко гротескным стремлением к справедливости, простотой и склонностью похвастать.

Близнецы. Вот уж «умница» в чистом виде! Близняшка общительна, моментально ловит настроения, носящиеся в воздухе, служебная интрига для нее — благодатная среда, она точно знает, в какую сторону открываются двери и где у бутерброда масло. При этом, как правило, отлично подкована профессионально, разносторонне информирована, а что самое главное — умеет работать быстро, срочно, с лета понимает запрос начальства. Коллектив тебя любит и ценит, ты помнишь все дни рождения и не забываешь поздравить, всегда весела, готова пошутить и можешь даже в самом скучном задании найти неповторимую изюминку, делая работу интересной для себя и окружающих.

Рыбы. Нормированный рабочий день для Рыб — совершенно непостижимая вещь. Они вечно то опаздывают, то приходят задолго до начала рабочего дня, в зависимости от настроения. Рыбы, как правило, производят хорошее впечатление, они мягки, любезны, умеют красиво говорить на самые разные темы, блистают эрудицией, соглашаются на маленькую зарплату. От работы не отказываются, и трудно понять, нравится она им или нет. Просто в один прекрасный день Рыбка неожиданно не приплывает на работу. Она устала, заболела, и отстаньте все от нее, эксплуататоры! Причем кричит на «крепостника»-шефа не сама изящная Рыбка, а ее муж — злая горилла, заблаговременно настроенная своей милой женой на нужный лад. Коллективу, конечно, все эти выверты тоже не по вкусу. Поэтому вырабатывай в себе необходимую твердость, организованность и смелость — тогда ты будешь рыбой-китом, а не трусливым пескарем.

Осталось только сказать пару слов о взаимоотношениях «Тружениц», «Активисток» и «Умниц». Как правило, «Активистки» и «Труженицы» недостаточно понимают друг друга, несмотря на то, что одна без другой как без рук. Тут как раз и нужна «Умница» — она понимает и тех и других, может с «Активисткой» загораться от затей, а с «Труженицей» вдумчиво обсуждать подробности, а самое главное — все это творчески соединять. Будем работать сообща — и рутина станет праздником!

поработали — отдохнем!

По непредсказуемости результата отдых сравним, наверно, только с приворотом! Как часто, провалившись на пляже у синего моря целый месяц, мы приезжаем утомленные и раздраженные, а бывает — за пару дней так восстановишься, будто живой водицы выпьешь! А секрет прост — чтобы хорошо отдохнуть, надо точно знать, что в жизни вызывает у вас наибольшую усталость и подбирать способ отдыха, как

ключ к замку, к вашей усталости. А помочь нам разобраться в этом может астрология.

По преобладающему виду усталости всех нас можно разделить на четыре группы.

«устаю от однообразия, рутины!»

Можно услышать чаще от Овна, Стрельца, Льва, и если кто-то из сотрудников твоего учреждения регулярно угрожает уволиться, так как — «Надоело!», а в разгаре отпуска вдруг с горящим взором возвращается на работу — «Скучно без работы!» — это, скорее всего, они!

Овен. Ты утомляешься очень быстро, особенно если жизнь расписана раз и навсегда в угоду окружающим — утром накормить завтраком, потом — на службу, со службы — в магазин, потом — снова к плите. Но Овны умеют и быстро восстанавливаться — одна Овечка с оптимизмом говорила: «Как не живу для себя? А — в метро? Пока еду — книжки читаю, вязание беру с собой!» Самый лучший отдых для тебя — деятельность, в которой ты можешь выразить именно себя, свои способности. Это может быть спорт, которым ты увлекалась в юности, фотография, рукоделие, ландшафтный дизайн на даче, да мало ли что еще! Денек или часок, посвященный твоему Личному Делу, расслабит лучше, чем месяц на дорогом курорте с его предусмотренными прейскурантом «развлечками».

Лев. Для Львицы тяжкий груз — та прозаическая роль, которую ей навязывают служба, семья, хозяйство. Превратиться бы хоть на часок из Золушки в Принцессу! Для тебя хорош такой отдых, где можно было бы выглядеть необыденно и жить празднично, шумно, напоказ — на курорте, в доме отдыха или на даче, если есть возможность общаться с соседями, и твой дом — лучше, чем у них. Но самое главное достоинство Львицы — она может прекрасно отдохнуть, никуда не выезжая из города — достаточно похода в театр, ресторан или просто прогулки

«по Бродвею» со всеми присущими этим местам впечатлениями в сопровождении стильной подружки, и ты почувствуешь себя бодрее!

Стрелец. Наша обыденная жизнь, скованная всевозможными скучными правилами, наполненная прозаическими проблемами и разговорами о суэтном — вот что утомляет тебя больше всего. Бегство от знакомой и надоевшей реальности — лучший отдых для Стрельца. Ты хорошо отдохнешь, отправившись в те края, где раньше не бывала, причем неважно Париж это или дальняя улица в собственном городе. Только организованные экскурсии тебе едва ли понравятся, да и на курорте обилие праздного народа раздражает Стрельца — ты прирожденный «дикарь» и любишь отыхать без «массовиков-затейников». А на даче или дома Стрелец умеет «путешествовать» в воображении — ты прекрасно отдохнешь за чтением самой разнообразной литературы, от детектива до философского трактата.

«устаю от неопределенности и постоянных перемен!»

Скажут Телец, Козерог и Дева. Эти знаки Зодиака часто занимают хлопотные должности, благодаря своим трудовым качествам, и прекрасно справляются с делом, но никто больше них не устает от необходимости подстраиваться под меняющиеся события, неуверенности в завтрашнем дне и вечного беспокойства за порядок и наилучшее исполнение работы как на службе, так и дома.

Телец. Шумные, многолюдные курорты, дальние поездки — едва ли принесут истинный отдых. Ты, как цветок, берешь силы из земли, и возня с огородом, садом или комнатными цветами успокаивает и увлекает Тельца лучше всяких развлечений. А еще радует тебя возможность спокойно, без спешки повозиться на кухне, претворяя в жизнь давно облюбованные, но требующие сосредоточения, трудоемкие, хитрые кулинарные рецепты. И потом — пригласить хороших людей, угостить их, принять законные похвалы

и, конечно, спеть! Многих Тельцов почему-то больше всего умирает отворяет именно хоровое пение, чтобы «душа развернулась».

Козерог. Тебя утомляет не столько работа или хозяйство, сколько неизбывность этого, неопределенность результатов. Поэтому времяпровождение, когда есть возможность получить гарантированный набор услуг, дает душе Козерога искомый покой. Ты не можешь просто так бездельничать, даже отдых и развлечения для тебя должны иметь цель и что-то прибавлять в копилку опыта. Козерог хорошо себя чувствует, когда отдых четко организован — его гармонизирует упорядоченность экскурсий, концертных абонементов, санаториев или 1–2-дневных оздоровительных или психотерапевтических программ, профессиональных семинаров, где можно работу совмещать с отдыхом и общением.

Дева. Тебе для того, чтобы отдохнуть и восстановить силы, не так уж много надо — несколько часов, посвященные собственному телу, например, зарядка, посещение бани, бассейна, косметолога или всего лишь день на разгрузочной диете дадут больше бодрости, чем самый шикарный отдых. А уж если твердо решила уехать куда-нибудь — совмести приятное с полезным, посоветуйся с врачом и отправься в санаторий или просто в места с благоприятным для тебя климатом. Дома или на даче расслабиться поможет рукоделие, возня с интерьером, цветами и домашними животными.

«устаю от недостатка свободы!»

сетуют Близнецы, Весы и Водолеи. Без ежедневного притока информации, общения с интересными людьми и новых впечатлений эти знаки Зодиака вянут, а утомляются больше всего — от ощущения связанныности долгом, обязательствами, семьей, трудовым распорядком.

Близнецы. Ты не любишь сидеть в четырех стенах и, как только выдается возможность, — уезжаешь куда-нибудь. Ты, как правило, точно

знаешь, что хочешь и отлично организуешь свой отдых без всякой помощи и советов со стороны. Причем, именно возможность проводить время так, как заблагорассудится, «что левая нога захочет», без особого порядка, с постоянными изменениями в планах, бесконечными экспромтами — это условия, без которых отдохнуть Близнецы не смогут. Привлекает их часто не цель путешествия, а дорога как таковая, мимолетные знакомства, встречи, постоянно меняющийся ландшафт за окном — будь то в экскурсионном автобусе, купейном вагоне или просто пригородной электричке.

Весы. На работе вечно приходится общаться не с тем, кто нравится, а — с кем надо, да и в семье лавировать, избегать конфликтов, налаживать отношения — не просто. Весы хотят для всех быть хорошиими, ни с кем не ссориться, и поэтому вынуждены постоянно играть некую роль, навязанную им людьми. Лучший отдых для тебя — возможность пообщаться с человеком, которого ты избрала сама, по-настоящему приятным и интересным, с которым можно быть искренней. Только не забудь выключить при этом телефон, чтобы не называли «разнообразные не те». И совершенно не важно, где ты будешь отдыхать и каким временем располагаешь — растворившись в родственной душе, Весы ни обстоятельств, ни часов не наблюдают.

Водолей. У каждой из вас, кроме реальной жизни со всеми ее прозаическими требованиями и ограничениями, есть Светлая Мечта, а у некоторых эта мечта уже нашла воплощение в каком-нибудь нетривиальном хобби. Так, скромная банковская служащая, выйдя в отпуск, превращается в байкершу на мотоцикле и отправляется путешествовать по ночным дорогам, а степенная мать семейства на даче выращивает крокодилов. Подумай, какая Светлая Мечта была у тебя в юном возрасте, может быть, ты подзабыла ее, потеряла где-то на ступеньках социальной лестницы, и поэтому никак не можешь отдохнуть по-настоящему?

«устаю от внешнего мира и его суеты!»

подумают Раки, Скорпионы и Рыбы, правда, едва ли в этом признаются вслух. Они не очень-то любят посвящать окружающих в свои душевные дела, у них богатый внутренний мир — именно в нем находят эти знаки Зодиака покой.

Рак. За внешней прохладной деловитостью Рака скрывается трепетное сердце, ранимое и постоянно переживающее какие-то зачастую не вполне реальные обиды со стороны окружающих. Постоянное пребывание в коллективе, необходимость бороться за место под солнцем и сдерживать эмоции ослабляют Рака. А уж отдых среди чужих людей — вызовет только нервное расстройство. Ты сможешь выплыти из раковинки и расслабиться только в кругу родных, близких людей. По-настоящему успокаивает Рака и отдых на воде. Так что, даже если ты не можешь надолго оторваться от работы, — навести родителей, пройдись по улице своего детства и поплавай в бассейне — отдохнешь на все сто!

Скорпион. Твоя душа несет в себе сильные страсти, но окружающий мир не очень-то одобряет женщин с сильным характером — приходится приспосабливаться. Для полноценного отдыха тебе нужен хоть денежек полного одиночества. По-настоящему Скорпион может расслабиться только наедине с собой, ведь только перед собой это гордое существо может быть честным. Некоторым Скорпионам скинуть напряжение помогают экстремальные виды спорта или тайное посещение злачных мест, стриптиза. Более умеренные Скорпионы радостно трепещут над детективным романом или мистическим триллером, хоть на людях они могут и не признаться, что уважают такое «примитивное чтиво».

Рыбы. Рыбы — мягки, податливы, люди любят постоянно что-то требовать от них. Друзья и родственники частенько навязывают безответным Рыбкам на отпуск своих дедушек, бабушек, детей и собак

или тащат отдыхать в большой, шумной и отвратительной для Рыбки компании. Ты не в силах отказаться — расстроить человека, а в результате — даже отдохнуть полноценно не можешь. Одна замученная Рыба как-то призналась, что ее единственное заветное желание — чтобы о ней забыли. Научись говорить «нет» и отдыхай по собственному выбору — а где и как — придумай сама!

какая ты хозяйка?

Несмотря на поголовную женскую эмансипацию, приходя друг к другу в дом, мы по традиции, засевшей чуть ли не в спинном мозге, первым делом оглядываем углы — «ну-ка, ну-ка, а какая вы хозяйка?» Дом для женщины, как глаза — зеркало души! Попробуем изучить свое отражение в этом зеркале, может быть, что-то нужно немножко подправить?

Овен. «Как необычно!» — нередко говорят гости, входя в твой дом. И правда, в квартире Овна, как в домике Карлсона, который живет на крыше — пестрый, иногда странный интерьер, построенный, прежде всего, с точки зрения удобства для хозяйки. При этом женщина-Овен — чемпион по скорости уборки: просто нужно взять все «вольно пасущиеся» вещи и запихнуть в шкафы, а серединку комнаты тщательно вымыть! Ты — приветливая и радушная хозяйка, но случайных визитеров не любишь. Однако твоя сильная сторона как хозяйки — именно способность к экспромту, лучше всего у тебя получаются спонтанные вечеринки с импровизированными закусками. А вот большие, постановочные приемы удаются не всегда хорошо — ты вечно что-то забываешь или не доделываешь до конца вспыхах!

Телец. Твой дом — как шкатулочка! Там уютно, красиво, всегда хорошо пахнет. Ты любишь мастерить всякие милые бытовые мелочи, сама занимаешься домашним дизайном. Женщина-Телец — гостеприимная хозяйка, умеет и накормить гостей, и усадить,

и развлечь. Только нет-нет, да и услышишь от тебя: «Я бы приглашала гостей, да вот занавесочки-то не очень, да сервис маловат...» Не переоценивай важность обстановки, будь увереннее в своих достоинствах как хозяйки — ты, как волшебница, умеешь превращать дешевые вещи в дорогие и красивые и стол сбрать можешь буквально «из ничего». И не забывай, что место хозяйки — не только у плиты, но и среди гостей, умей вовремя снять фартучек и переключиться на пищу духовную.

Близнецы. Ты любишь простор, была бы твоя воля — вовсе сломала бы перегородки в квартире, чтобы воздуха и света было больше! Хозяйство женщины-Близнецов полностью соответствует ее изменчивому характеру — бывают дни, когда она вдохновенно и с выдумкой вьет свое гнездышко, а то, глядишь, — все в забросе, семья некормлена, а Близняшка размышляет о чем-то своем... В этом доме гости — явление обычное. У тебя есть особый талант — создавать атмосферу, в которой даже очень стеснительный гость, прияя в твою, как назло, не убранную квартиру, почувствует себя настолько «дома», что, как бы невзначай, помоет тебе посуду. Но если без шуток — лучше всего Близнецам удается организация фуршетов с салатами и бутербродами, где не нужны особые кулинарные изыски. Близнецы — умельцы сервировки и знатоки этикета, но готовить не очень любят.

Рак. Главное и самое обитаемое место в вашем доме — кухня, тем более что ты неплохо готовишь и сама не прочь полакомиться. Правда, приглашения в рачий домик может удостоиться далеко не каждый из многочисленных приятелей, знакомых и тех, кто считает себя друзьями женщины-Рака. Ты не очень любишь компании, один-два гостя для тебя вполне достаточно. И при этом ты как никто умеешь окружить гостя заботой, вниманием, в твоем доме обстановка всегда какая-то расслабляющая, интимная, располагающая к душевным беседам. Однако о своей особой «хозяйкиной» способности ты наверняка не знаешь — ты мастер детских праздни-

ков! Только Рак способен устроить торжество именно для детей (а вовсе не для родителей, как часто бывает), интуитивно чувствуя детские потребности и тайные мечты.

Лев. Дом царицы зверей можно сравнить только с королевским дворцом — он сияет, когда приходят гости, столы ломятся от разнообразных яств, кругом — торжество вкуса и в центре этого великолепия щедрая, величественная хозяйка. Львица любит устраивать многолюдные праздники, прекрасно руководит ими, всегда полна затей — гости не заскучают. Но, увы, Львица бывает по-царски легкомысленна в хозяйственных делах! Бал окончен, и наступают суровые королевские будни — деньги потрачены на шикарный прием, «поджимают» выплаты кредитов за серебро-хрустали-ковры, а королева частенько до зарплаты питается кашкой. Но даже при такой ситуации Львица не теряет лицо — она не «запускает» квартиру, никогда ее не увидишь в старом халате, непричесанную. Твой талант — умение не обращать внимания на мелочи и неистощимая способность видеть светлое будущее: вот подкопи деньжат и снова устроишь бал!

Дева. Основа хозяйства — порядок во всем. Так считает Дева, поэтому мокрые следы ботинок на паркете или, о ужас! оброненное вскользь непарламентское выражение способны навсегда закрыть перед таким невежей двери ее дома. Ты — настоящая хозяюшка пряничного немецкого домика, где царит уют, чистота и благолепие, в этом домике всегда рады «приличным» гостям, очень радушно принимают, а что особенно ценно, часто дают наиболее близким и с собой «гостинчика». Дева — мастерица домашней кулинарии, любит все делать сама, считая, что «свое» всегда лучше покупного. Правда, ты немножко страдаешь однообразием, раз проверенные рецепты «шпаришь» годами — не бойся экспериментировать! Но зато, уж если нужно принять «по высшему разряду» именитого гостя, — лучше Девы хозяйки не найти, она тонко чувствует, как усадить, что подать, какое словечко сказать, в грязь лицом не ударит!

Весы. Ты — хозяйка салона, каким-то чудом умеющая собирать под своей крышей интересных, примечательных людей, организовывать полезные знакомства и устраивать сердечные дела. Твой дом всегда отмечен печатью изящества — Весы любят предметы искусства, понимают в дизайне. Женщины этого знака умеют умно покупать, не скучны, но и не транжиры, знают, что можно сделать своими руками, а где — пригласить мастера. Ты всегда рада гостям, но часто бываешь нерешительна, колеблешься — собраться или не собраться компанией? Завтра или сегодня? Чтобы не подвергать себя мучительным сомнениям, вспомни светские обычаи, объяви определенные дни «приемными» и пусть приходят друзья — кто захочет и сможет!

Скорпион. Твой дом — твоя крепость, а хозяйство — личная, ревностно оберегаемая вотчина. Скорпион, как хозяйка Медной Горы,пускает гостей в свои владения довольно радушно, но, если какая-нибудь подружка или жаждущая творить добро и «помогать молодым» тетушка из лучших побуждений наденет ее фартук и полезет в скорпионные кастрюли, — неизбежен суровый конфликт. Женщина-Скорпион обладает хорошим вкусом, ее дом сочетает в себе красоту, чистоту и удобство. Но даже самым родным и близким людям не позволит Скорпион нарушать заведенные ею правила и спорить по поводу хозяйственных вопросов. Совет тебе можно дать только один — почаше заглядывай в инструкции к бытовой технике, твоя самоуверенность в быту может быть опасной.

Стрелец. В душе женщины-Стрельца борются две тенденции. С одной стороны, хочется иметь красивый, очень индивидуально оформленный дом со шкурами на полу и прочими экзотическими аксессуарами, а с другой стороны, нет желания все это регулярно мыть и чистить. Поэтому, обладая хорошим видением пространства, ты устраиваешь интерьер просто и экономично. Опять же, Стрелец любит принимать гостей, и гордость заставит эту «женщину с душой холостяка» приготовить блюда, блеснуть рецептами и уютом, но все это

так нудно! Поэтому Стрелец предпочитает небольшие дружеские посиделки, желательно, чтобы гости при этом что-нибудь вкусненькое с собою принесли, а потом помогли мыть посуду.

Козерог. Ты обладаешь самыми главными достоинствами хозяйки — умеешь рационально планировать все дела, постоянно и как-то незаметно для домашних поддерживает порядок, каждая мелочь в доме имеет свое место. Но вот появление большой компании нежданных гостей вызывает у женщины-Козерога раздражение — ей трудно перестроить свои планы, она сильно устает от шума и суеты. «Бедные родственники», кочующие по родне, также едва ли найдут у нее ласковый прием. Зато если нужно принять официальных гостей, например, партнеров мужа по бизнесу — ты незаменима, сумеешь и светскую беседу поддержать, и ненавязчиво подать угождение, и промолчать вовремя.

Водолей. Ты не просто хозяйка, а настоящий экспериментатор в домашней лаборатории! Именно женщины-Водолеи придумывают особые блюда, первыми осваивают новую бытовую технику, исхитряются выращивать ананасы на подоконнике и создают чудеса дизайна из самой обыкновенной мебели. Водолей с удовольствием принимает гостей, не придавая особого значения внешнему антуражу и сохранению порядка. Люди ходят в этот дом запросто. Ты, как никто другой, умеешь вести интересную застольную беседу, неистощима на выдумки, но в пылу гостеприимства нередко слишком много позволяешь гостям — после их ухода нужна генеральная уборка да и убытков хватает. «Зато как было весело!» — скажете вы без обиды.

Рыбы. Твое хозяйство — как тришкин кафтан, не успеваешь залатать в одном месте, как рвется в другом. А все потому, что Рыбы не очень практичны, им вечно не хватает денег до зарплаты, мебель обычно в аварийном состоянии, детям и мужу позволены любые, даже самые экстремальные формы творческого самовыражения, что тоже порядка

не прибавляет. Гостеприимство и щедрость Рыб превосходят всякие пределы — у тебя вечно толкуются какие-то обиженные жизнью подруги, отдать ближнему ты способна буквально последнюю рубашку, причем не только свою, но и чужую. Но зато — нет более теплого и милого дома, тебя любят как домашние, так и чужие, ведь только у тебя можно побывать самим собой и найти поддержку в трудный час.

на кухне

Редко встретишь женщину равнодушную к еде! Одни озабочены — что бы еще такого вкусненького съесть, чтобы стать стройной и здоровой, другие — как быстрее да повкуснее приготовить что-то для домочадцев, третья — любят готовить замысловатые блюда. Часто мы недоумеваем — «Почему торт по соседкиному рецепту у меня не получается так, как у нее?» Оказывается, все зависит от характера — разные типы личности по-разному проявляют себя не только в жизни, но и на кухне. Разные знаки Зодиака имеют и разные типы обмена веществ — и нуждаются в разных рекомендациях, относительно диеты.

Овен. Для тебя главное — вдохновение. Ты можешь месяцами потчевать как домашних, так и гостей полуфабрикатами и вдруг, внезапно, вне зависимости от праздников, «наколдовывать» что-то особенное — просто тебе «так захотелось». У Овна отлично получаются мясные и рыбные, острые блюда, есть у тебя особая кулинарная смекалка — можешь за пять минут накрыть стол из подручных продуктов. Не стоит связываться с кропотливой кондитерской выпечкой. Полезна тебе любая еда, главное — отучать себя от привычки есть «на бегу» и нельзя увлекаться консервами.

Телец. Полакомиться самой и до отвала накормить окружающих — одно из главных удовольствий для Тельца. Тебе удается любое блюдо — за что ни возьмешься. Основная задача — правильно рассчитать

время, нужное для приготовления пищи и количество продуктов. Ты любишь наготовить «на Маланьину свадьбу», а потом неизвестно, куда все это великолепие деть, да и темпы у тебя медленные — часто выходит, что гости уже давно сидят, а ты все хлопочешь. Тельцу нельзя злоупотреблять сладким, копченостями, мясом, а все овощи и фрукты — полезны.

Близнецы. Твое тяготение к новизне во всем отражается и на кулинарных пристрастиях. Ты любишь экспериментировать с новыми блюдами, тебе нравится угождать других, пробовать все понемножку — глядишь, и сыты. Близнецы удачливы в приготовлении сладких блюд, фруктовых композиций, разнообразных закусок и салатов. Супы и дрожжевая выпечка, а также домашние кисломолочные напитки, квас — едва ли получатся хорошо. У тебя есть интуитивное знание, какая пища полезна, а какая — нет. Полагайся на собственный организм, но борись с привычкой читать и болтать за едой.

Рак. Ты тяготеешь к блюдам незамысловатым, хорошо освоенным и опробованным, к экзотике относишься с опаской. Рак любит, когда вся семья собирается за столом, хранит кулинарные рецепты мамы и бабушки, бережет кулинарные традиции семьи. Особую радость вызывают в рачьей душе дети с хорошим аппетитом. Тебе отлично удаются любые разносолы, а особенно — десерты, супы, напитки, дрожжевая выпечка, тушеные блюда, каши. Пищеварение у тебя слабовато, поэтому тяжелая, жирная, жареная, остшая пища, а также такие овощи, как редька, редис нежелательны.

Лев. Красиво накрытый стол — одна из слабостей Льва, ты уважаешь тонкости сервировки, радуешься возможности посетить элитный ресторан. В повседневной жизни подолгу возиться на кухне не любишь, предпочитая быструю и простую пищу, но гостей обязательно удивишь кулинарной роскошью. Львам «подвластны» птица, мясо, жареные, запеченные блюда, замысловатые соусы, ты обладаешь

отличным чутьем на вина и пряности. Будь осторожна с кухонной техникой — она тебя «недолюбливает». Для здоровья в меню должны присутствовать источники калия — сухофрукты, картофель, морковь.

Дева. Ты непрятательна во вкусах, любишь домашнюю пищу, крайне внимательна и привередлива к свежести и качеству продуктов. Деве легко соблюдать любые диеты, так как она обладает особой способностью — ей по вкусу именно полезная еда. Многие Девы тяготеют к вегетарианству. Готовят представительницы этого знака хорошо, очень внимательны к технологии и соблюдению рецептуры, поэтому нет лучшего специалиста по домашнему консервированию. Для здоровья главное — избегать запоров, поэтому сливы, каши и кисломолочные продукты должны быть на столе регулярно.

Весы. Пищу ты воспринимаешь с эстетической стороны — можешь готовить самые обычные блюда, но они обязательно будут затейливо украшены, ты можешь много сил приложить, чтобы вырезать из овощей или фруктов цветочки, а из салфеток — папильотки для птицы. Аппетит у Весов очень зависит от цвета посуды, если приглядишься, то заметишь — из голубой или зеленоватой тарелки ты съешь меньше и будешь сыта, а из желтой или белой — больше. Учи это, если хочешь похудеть. А сбросить вес тебе непросто, Весы — сладкоежки и хорошо умеют готовить десерты, выпечку. Особое внимание обрати на питье — избегай сладких газированных вод и алкоголя, а вот зеленому чаю и минералке дай «зеленую улицу».

Скорпион. В кулинарном царстве ты предпочитаешь священнодействовать без посторонних, не любишь, когда кто-то суется помогать, советовать. К еде относишься спокойно — когда нужно кормить домашних или гостей, охотно готовишь и вкусно покушать любишь, а в одиночестве можешь запросто жить на кофе и бутербродах. Фирменные блюда Скорпиона обычно содержат острые пряности, маринады, тебе хорошо удаются жареные блюда, гриль, горячие закуски,

мясные изделия, супы. С режущими кухонными предметами и электроприборами ты «не дружишь» — будь осторожна. Бороться нужно с любовью к острому и пряньому и чаще есть пищу, богатую витамином Е: растительные масла, орехи.

Стрелец. Твой девиз — «вкусно и много!» Особую слабость ты питаешь к национальным кухням, бывая в путешествиях, обязательно знакомишься с творчеством местных кулинаров, даже если используются крайне непривычные продукты. Многое берешь на вооружение и артистически воспроизведешь дома, удивляя друзей и домашних. И на самом деле, у тебя есть особое чутье, позволяющее уловить «изюминку» любого блюда, одним штрихом придать обычной еде особый вкус, многие рецепты ты сочиняешь сама и охотно ими делишься. Однако разносолами увлекаться не стоит, у Стрельцов слабовата печень — избегай алкоголя, жирной пищи, съедай в день не менее 5 яблок.

Козерог. Ты — человек привычки, предпочитаешь постоянное меню, редко решаешься на кулинарные эксперименты. У тебя «легкая рука» на каши, плов и другие изделия из круп, а также на приготовление диетической пищи — ты одна из немногих, кто может сделать ее вкусно. К пище относишься внимательно и привередливо — если вид ее или вкус не нравится, есть не станешь, даже если очень голодна. Козерог инстинктивно избегает избытка сладостей, не любит жирной, тяжелой пищи. Тебе полезна пища, приправленная пряностями, и более чем кому-либо подойдет принцип раздельного питания, когда белковая (мясо, рыба, яйца) и углеводная (картофель, хлеб, рис и т.д.) пища не подается вместе.

Водолей. Твое отношение к пище подчас непоследовательно и поражает контрастами: Водолей сегодня может декларировать особые, вычитанные откуда-то с передовых рубежей науки диетические идеи, готовить какие-то странные, особые, не всегда съедобные

блюда. Завтра — кормит домашних обычным традиционным обедом, а послезавтра будет завтракать, обедать и ужинать (а заодно и кормить окружающих) чипсами, сладостями и кока-колой. Водолеи нечасто бывают искусными кулинарками — голова у них чаще занята кучей других интересов. Зато бытовая техника «слушается» тебя, и кухню Водолеи стремятся механизировать максимально. Для здоровья тебе показана вегетарианская диета, но можно просто ограничить мясо, предпочитая птицу и рыбу.

Рыбы. На твою кухонную деятельность целиком влияет настроение и «погода в доме». У Рыбки, чем-то встревоженной, все валится из рук в буквальном смысле. Но и в спокойном расположении духа ты нередко путаешь рецепты, пересаливаешь, молоко у тебя убегает чаще, чем у других хозяек, режим еды в семье не соблюдается. Тебе не стоит «захватываться» на сложные, многокомпонентные блюда. А вот дрожжевое тесто у тебя подходит «на славу», хорошо получаются кисломолочные продукты, отлично засаливаются огурцы и помидоры. Еда для Рыбы — лекарство от всех скорбей, ты можешь под давлением стрессов съедать очень много, почти не разбирая вкуса, а потом — забывать о еде. Чтобы чувствовать себя лучше, сахар лучше заменить фруктозой, а на случай стрессов припасти подсолнечные семечки.

люди и растения

«У каждого растения есть свой характер! — говорят опытные дачницы и увлеченные любительницы домашних цветов: — У розы — свой, и у картошки — свой!». А ведь и правда — у соседки огурцы, как сорняки, буквально прут, а я, несмотря на заботу да уход, никак их не приручу! И наоборот — она всегда завидовала моим гладиолусам — под два метра. Наука говорит — между биоритмами хозяина и его зеленого питомца устанавливается тончайший информационный обмен, стимулирующий, или затрудняющий развитие растения. Астрология, занимаясь

характерами людей, не обошла вниманием и цветочки-ягодки — оказывается, что разные растения симпатизируют разным знакам Зодиака и выбирают для себя людей с подходящими душевными качествами.

Овен. Несмотря на чрезвычайную занятость, многие женщины-Овны любят повозиться с цветами как на дачном участке, так и на подоконнике. Эти нехитрые хлопоты так успокаивают! Дома тебя порадует герань, алоэ и самые разные кактусы — эти цветы «симпатизируют» Овнам. А на даче богато зацветут пионы и дельфиниум. С розами и лилиями лучше не связываться — у тебя на них «рука тяжелая». В выращивании овощей ты, как правило, не видишь смысла — стоит ли надрываться, если все эти огурчики-помидорчики можно запросто купить? Самые «неудачные» для тебя — картошка, капуста и морковь. А вот свежая зелень не может оставить тебя равнодушной, для нее Овен места на грядке не жалеет. Причем лук, чеснок, базилик, кресс-салат и сельдерей будут хорошо расти даже без особого ухода. В качестве подарка женщина-Овен обрадуется маленькому, немножко наивному букетику — из подснежников, фиалок, васильков.

Телец. Для тебя любые зеленые насаждения — лучшие друзья, дачный участок женщины-Тельца обычно радует плодовитостью, а дома растения в горшках стоят веселые, бодрые, чувствуют, как их любят. Удачливы Тельцы в садоводстве — яблоки, сливы, вишня и черная смородина отзываются на заботу особенно щедро. Также активно растут картошка, свекла, капуста — тем более, что для тебя «свое» всегда ценнее покупного, даже если достается дороже. А вот с малиной и помидорами может возникнуть «непонимание», потребуется больше труда для их успешного выращивания. Цветы у тебя растут любые, но особенно хороши на клумбах розы, гладиолусы, анютины глазки, а дома — разнообразные фиалки. В подарок женщине-Тельцу приятно получить цветы с сильным свежим запахом, например, сирень, ландыши, пионы.

Близнецы. Обилие простора и воздуха — самое важное условие для тебя, поэтому «джунглями» женщина-Близнецы окружать себя не любит. На даче с большим рвением выращивает газон, рассаживает низкорослые цветочки. Однако «любят» тебя цветущие кусты — сирень, жасмин одарят своим благоуханием, если ты посадишь их вокруг дачного домика. Огород не является предметом интереса для Близнецов, да и не очень-то удается им. Можно посадить горошек, петрушку и укроп — вырастет хорошо и возни не требует. Самые «неудачные» — лук, огурцы и свекла. Едва ли у тебя будет плодородный сад: яблоня, вишня, малина и клубника тебя «недолюбливают». Из комнатных растений хорошо примутся любые выноски. Дарить Близнецам лучше всего букет из нарциссов, гербер, желтых или белых хризантем.

Рак. Мерная, спокойная работа — вскапывание грядок, кропотливые хлопоты с цветочными горшками нравятся Раку, ведь за этими нехитрыми делами можно побывать наедине с собой, предаться мыслям, мечтам. Растения любят тебя, иногда складывается впечатление, будто они даже поворачивают листики навстречу Раку. У тебя хорошо растут практически все цветы, а особенно — разнообразные лилии, каллы. Затруднения возможны только с пионами и геранью. Огород также охотно плодоносит, хорошие урожаи будут дарить тебе огурцы, капуста, помидоры, тыква, свекла, а вот с картошкой, луком и чесноком возможно невезение. Букет для Рака лучше выбирать из любых цветов белого цвета, обильно украшенный декоративной зеленью.

Лев. «Зачем нужны цветы, если они мелкие да невзрачные?!» — так думает Львица и украшает свою квартиру и приусадебный участок пышным многоцветием, крупными, роскошными вазонами с такими же солидными растениями. И на самом деле, тебя «любят» именно такие, заметные цветы — выделяющиеся из общего ряда размерами или яркой окраской. Дома твои «единомышленники» — алый гибис-

кус, пеларгония, любые пальмы. А на даче — розы, пионы, мальвы, бархатцы, веселые оранжевые ноготки и декоративные подсолнухи. Маргаритки, нарциссы и гвоздики едва ли будут успешно расти. На огороде тебе «симпатизирует» клубника и помидоры, а вот с садом — малиной, вишней, яблоней возможны трудности. Праздничный букет для женщины-Льва должен быть достаточно крупным, и денег на него жалеть не следует — розы всех оттенков красного, пышные белые хризантемы нужно изящно упаковать.

Дева. Как правило, ухоженная дача, заставленные цветниками балкон и подоконник — есть у каждой из вас. Аккуратная Дева может кропотливо заниматься растениями, ухаживать за ними. На даче все растет не как попало — опрятные клумбочки, грядочки, дорожки радуют глаз. На приусадебном участке не забывай о нарциссах, георгинах, гладиолусах — они будут расти хорошо, а вот на выюнки особенно рассчитывать не приходится, если ты задумала живую изгородь или шпалеры — используй шиповник, плетистые розы. Дома хорошо примутся амариллис, фикус, лимон, а вот бегония и вьющиеся растения могут «капризничать». На огороде растет хорошо картошка, петрушка, морковь и свекла, а чеснок и огурцы удаются нечасто. Цветы в подарок Деве — задача довольно простая, ее сентиментальная душа готова восхищаться любым букетиком, но все-таки наибольшую радость Деве доставит нерезанный цветок, а живой, подаренный в горшочке.

Весы. Растения для тебя — не самоцель, а просто деталь обстановки, правда, довольно важная деталь. Когда нет времени и возможности выращивать цветы, Весы запросто могут украсить жилище искусственными цветочными композициями — и будет смотреться отлично! Дачный участок можно украсить гвоздикой самых разных видов, флоксами, петунией, душистым табаком, посадить кусты сирени. Огород Весы не очень-то любят, дачу используют чаще для пикников с друзьями, а не для сельского хозяйства. Однако зелень

посадить все-таки можно, устроив грядки не традиционно — а в виде клумб, уверь, укроп да петрушка будут смотреться очень декоративно, тем более, что пряная зелень растет у тебя хорошо. Также не доставят хлопот ягодники — тебя «любят» крыжовник, малина и вишня. Праздничный букет для Весов можно составить из мелких роз пастельных тонов обязательно с веточками гипсофилы.

Скорпион. Ты чувствуешь себя уютно в небольших, затененных помещениях, а на даче стремишься гуще засадить участок, заслониться от соседей. Дома столь приятную твоему сердцу атмосферу таинственности помогут создать папоротники, аспарагус, а также разнообразные плющи, хорош для тебя и колеус, очень нарядное, неприхотливое растение с красновато-фиолетовыми узорами на листьях, кухню украсят декоративные помидорчики или жгучий перчик. Цветущие растения способны привиться у тебя и даже успешно расти, но цветут слабо и маловато. В приусадебном саду обильно посадите кусты жасмина, ирисы, мяту, темную гвоздику. Розы, пионы и хризантемы могут разочаровать. На огороде обильно поднимутся лук, чеснок, баклажаны и кабачки, а с ягодными кустарниками возможны трудности. Букет для Скорпиона лучше составлять из пышных цветов — пионов, астр, ярких гербер или хризантем.

Стрелец. Ты не любишь загромождать подоконники горшками, а дачное пространство — буйным садом, ценишь воздух и простор, правда, часто дача у Стрельцов бывает очень запущенная, ковыряние в земле для тебя малоинтересно! Растения, как правило, предпочитаешь те, за которыми не нужно кропотливо ухаживать, полила — и хорошо. На приусадебных угодьях растут у тебя хорошо простенькие и неприхотливые цветочки —rudbeckia, ноготки, васильки, подсолнухи. А нарциссы, георгины и гладиолусы могут ответить тебе непониманием. Дома радуют веселый бальзамин-«огонек», begonias, а с вьющимися растениями и фиалками лучше не связываться. На огороде тебе повезет с луком, чесноком, сладким перцем, помидо-

рами. А вот клубника, огурцы, салат, баклажаны могут «подкачать». Цветы для подарка Стрельцу — нарциссы или большое количество мелких, кустистых гвоздик с веточкой гипсофилы.

Козерог. Неброские, простые цветы греют душу Козерога. На даче тебя увлечет организация каменистой горки, оформление дорожек и клумб крупными камнями — и растут у тебя лучше всего цветы, для такой цели очень подходящие. Это хвойные деревца, полынь, кислица, колокольчики, лапчатка, анютины глазки. Гвоздики и ирисы едва ли у тебя хорошо приживутся. Дома ты любишь подбирать художественные вазы и горшки, но живые цветы нередко успешно заменяешь сухими букетами и композициями из причудливых веток. А растут у тебя хорошо камнеломка, папоротник, аспарагус. Не прививаются — герань и кактусы. Огород тебя занимает, если в твоем кругу принято щеголять простыми блюдами, и тут успех обеспечен с картошкой, свеклой, капустой, также будет радовать и сад — яблоня, груша, слива, ягодники. А вот огурцы-помидоры и кабачки с баклажанами станут «головной болью». Дарить Козерогу лучше белые или очень темные розы на длинных стеблях.

Водолей. Многие Водолеи — большие любительницы цветоводства и огородничества, причем к этому увлечению подходят, как правило, «по науке», много на эту тему читают, даже изобретают что-то свое. Часто увлекаются особыми, редкими цветами, только у этого знака Зодиака хорошо растут капризные орхидеи. Также активно принимаются у вас цикламены, фиалки и глоксинии. А вот гибискус-китайский розан, камелия, цветущие кактусы могут создать кучу проблем. На даче посади миртовые деревца, летний кипарис — они тебе «симпатизируют», также богато разрастутся ромашки, маргаритки, дельфиниум, гвоздика. Пионы и розы — не твои цветы. На огороде у Водолея хорошо вырастет горох, морковка, укроп и клубника, а с помидорами и капустой возможно «непонимание». В подарок женщина-Водолей примет

любой букет — ей дорого внимание, но больше всего ценит неожиданность — ромашки в январе или подсолнух на 8 марта.

Рыбы. Растения с радостью принимают в свою компанию женщину-Рыбку, слушаются ее, хорошо растут — практически все, за очень малым исключением. Тебе достаточно бросить семечки в землю и притопнуть ногой — будет урожай. Только ты нечасто увлекаешься огородными делами, больше привлекают Рыб комнатные цветы. Особенно хорошо у тебя растут фиалки, амариллис, лилии, хлорофитум, традесканция, каланхое, а вот алоэ может расти плохо. На даче попробуйте устроить водоем и посадить там душистый камыш, кувшинки, ирисы, купальницы, лютики, стрелолист — у тебя самая «легкая рука» на водяные растения. Только выюнки могут тебя подвести, на них не очень-то рассчитывай. На огороде при желании ты можешь вырастить все, что угодно, наибольший урожай дадут огурцы и кабачки, но кочанный салат и клубника могут и не взойти. Подарить Рыбам можно лилии, каллы, незабудки, а весной — крокусы, гиацинты.

здравствуйте, я Ваша тетя!

Для многих из нас довольно большую часть личной, домашней, а особенно летней, отпускной жизни занимает общение с родней, поездки по родным местам, родственные визиты. И не важно, куда едешь, «к тетке, в глушь, в Саратов» или к «ma tante» в Париж, главное — встреча с близкими людьми. Однако, некоторым из нас время, проведенное в кругу родни, кажется безнадежно вычеркнутым из жизни, и понятия «семейные узы», «семейный клан» кажутся какими-то нафталиновыми. Насколько вы — «человек семьи»?

Овен. Ты — из породы «недисциплинированных родственников». Уважая и ценя свою родню, спокойно можешь забывать про дни рождения и прочие памятные даты, не от безразличия, а просто по

занятости текущими делами. Нечасто звонишь родне и не балуешь письмами. Зато искренне радуешься, если кто-то из родных внезапно возникает «на горизонте», не тяготишься гостями, охотно устраиваешь для них «развлекательную программу». Для Овна не существует «близких» и «дальних» родственников, при нужде ты готова помочь любому, даже совсем тебе не известному двоюродному племяннику. За такую широту души родня тебя любит и прощает невнимательность по мелочам.

Телец. Понятие «семейный клан» для тебя наполнено глубоким смыслом и очень важно. Многие Тельцы именно среди родственного круга заводят близких друзей, ориентируются на подсказку родственников в личных делах, имеют семейный бизнес или устраиваются на работе поближе к «родному человечку». Семейная поддержка позволяет тебе чувствовать, что есть в этом переменчивом мире что-то устойчивое, надежное, предсказуемое, «свое». Тебе нужно держаться за родственные связи, даже если судьба разлучает с семейным кланом, с родными местами, семья — твой «спасательный круг» в жизненных волнах.

Близнецы. Для Близнецов единственное мерило ценности людской — общность интересов. Если ты объединена с родственниками профессией, имеешь общее хобби, тогда близкий круг для тебя будет оставаться по-настоящему близким. Но Близнецы, вырванные из социальной среды, где «варится» родня, окунувшиеся в другую жизнь, обросшие новыми друзьями — отрезанный ломоть. Таким «оторвавшимся» Близнецам скучны семейные застолья, родственные визиты превращаются в тягостную повинность. Однако ты разумно бережешь семейные связи, умеешь спрятать скуку «в карман» и часто бываешь беспристрастным арбитром в семейных спорах — родня ценит твои советы.

Рак. Вот уж кто — «человек семьи»! Женщина-Рак — хранительница семейных традиций, легенд и мифов, многие Раки всерьез

увлекаются генеалогией своей семьи. Ты предана родным людям, как никто другой, и четко делишь мир на «свое» и «чужое». Для «своих» Раку ничего не жалко, ты готова тратить деньги, время, силы на решение семейных дел, на тебе вечно висят гроздьями всевозможные «бедненькие родственники». Раки сколько угодно могут жаловаться на родню и даже поругивать в сердцах, но не дай бог, кто-нибудь чужой выскажет критическое замечание в адрес «родного человечка» — обида будет воистину кровная. Единственное «но» — Раки часто воспитывают в родне зависимость, беспомощность. Помни, иногда настоящая помощь — отказ в таковой.

Лев. Для Львицы родственники зачастую становятся визитной карточкой, а их портреты — достойным украшением гостиной, где она будет водить экскурсии для гостей и рассказывать: «мы из рода таких-то, вот моя бабушка — столбовая дворянка»; или: «вот мой дед — красный командир...» Тебе крайне важен социальный статус родственников, ведь королева, которая не может похвалиться предками, как правило, чувствует себя недостаточно уверенно. При этом интереса к общению с ныне живущей (еще не попавшей в портретную рамку) родней у тебя маловато, тем более, что Львица — заядлый борец с авторитетами и нередко находится в бурных конфликтах со старшими членами семейного клана. Но зато вся родня знает, если нужна помощь, протекция — тебя всегда можно попросить, протянем руку, невзирая на прежние ссоры.

Дева. Ты — человек, ответственно относящийся ко всем своим обязанностям, в том числе — и к семейным. Руководствуясь не столько привязанностью, сколько чувством долга, Дева не может пренебрегать просьбами родни, поэтому на нее вечно «сбрасывают» малолетних детей и стареньких бабушек — никто лучше и аккуратнее тебя не сможет ухаживать за ними. Ты болезненно переживаете наличие в семье «непутевых» родственников, у некоторых Дев на такой почве даже развиваются собственные психологические комплексы. Сто-

ит ли быть такой «коллективной совестью» всего семейного клана? Если ты научишься относиться к родне менее серьезно и более искренне, многих неприятных переживаний удастся избежать.

Весы. Ты, зачастую не подозревая об этом, являешься тем цементом, на котором держится все здание семейного клана. Весы никогда не забывают о днях рождения и прочих памятных семейных датах, любят устраивать встречи, торжества. Миролюбивый и справедливый характер позволяет тебе сохранять хорошие отношения даже с самыми заносчивыми и обидчивыми родственниками, ты умеешь войти в положение любого человека. Правда, не на всякую представительницу этого знака Зодиака родня может рассчитывать в решении важных семейных вопросов — Весы могут всех «извести» бесконечными колебаниями и сменой точки зрения. Но в остальном ты — идеальный родственник.

Скорпион. Отношение Скорпиона к родственным связям определяется основной чертой его характера — в хитросплетениях людских взаимоотношений ты отлично видишь суть, бескомпромиссна и принципиальна. Женщина-Скорпион не меряет людей категориями «родной» и «чужой» и не считает, что кровное родство — достаточная причина для того, чтобы прощать не устраивающие ее поступки. Жесткость и бунтарский склад скорпионьего характера часто является причиной затяжных ссор с родней, а уступать ты не привыкла. Ты спокойно можешь спустить с лестницы даже самого близкого родственника, если считаешь это нужным, и приблизить к себе не родного по крови, но близкого по духу, более надежного, по твоему мнению, человека.

Стрелец. Для Стрельца весь мир — родина, и все люди — братья. Как солнце светит всем без разбора, так и ты не делаешь различий для родных и чужих людей, не страдаешь излишней привязанностью к близкому кругу, всегда имеешь собственное мнение по любому

вопросу. Однако Стрельцы всегда вовлечены в дела родни, активно участвуют в жизни семейного клана и часто бывают флагманами семейной флотилии — руководят, наставляют отбившихся от рук, советуют, помогают, их нередко ставят в пример. Стрельцы всегда поддерживают отношения с родней из дальних краев и курсируют между ними, поддерживая связи, ведь Стрельцы — не только верные родственники, но и страстные путешественники.

Козерог. Тебе тяжело привыкать к любой новизне, приоравливаться к чужим людям, и поэтому свой, близкий, с детства знакомый круг для тебя предпочтителен. При этом «родными» считаются только те родственники, которых ты хорошо и давно знаешь, а какая-нибудь дальняя тетушка, которую ты сроду не видала — вовсе не входит в твой «родственный список». Козероги охотно участвуют в семейных торжествах, позволяя себе расслабиться (что совершенно невозможно в компании чужих), любят собирать семейные альбомы. Ты — надежный, дисциплинированный родственник, но многие из вас впадают в крайность — ограничивают свое общение только родней. Не стоит ли больше открыться миру?

Водолей. Ты — из числа людей, довольно прохладно относящихся к родственным узам. Водолей — индивидуалист. Нередко тебе даже кажется, что семейный надзор, традиции и предусмотренные ими рамки поведения лишают тебя свободы, связывают. А уж посягательств на свою независимость Водолей терпеть не станет! Есть у тебя соблазн отдалиться от родни, жить собственным умом, да и родственники нередко отторгают особенно прогрессивных Водолеев. Тем более, что в случае конфликта ты за словом в карман не лезешь и редко можешь принять чужую точку зрения. Но не стоит ли помнить, что иногда лучше быть любимым, чем свободным?

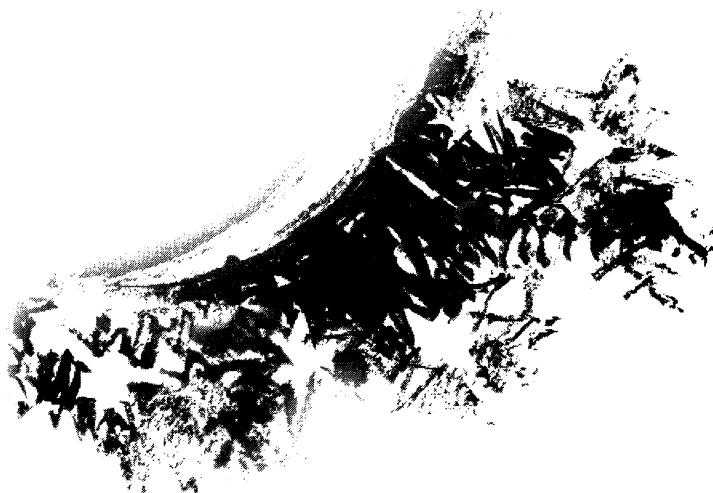
Рыбы. У Рыб отношение к родственным связям целиком и полностью зависит от воспитания, традиций и той обстановки, в которой они

росли, и во многом — от взглядов, принятых в среде их друзей, от того мировоззрения, которое они впитали (Рыбы — самый восприимчивый знак Зодиака). Романтизм и идеализм твоего характера может обратиться в разные стороны — одни Рыбки будут беззаботно служить семейному клану, откликаясь на любые нужды родственников и не представляя себя вне семьи. Другие так же беззаботно станут отрицать любые семейные связи, а особенно — родственный протекционизм в профессиональных делах.



МОЙ МАЛЫШ — МОЕ СЧАСТЬЕ!

Мы много рассуждали о том, как быть счастливой, а теперь подойдем к главному, самому важному для женщины — к материнству. Замужем я или нет, красивая или не очень — все эти вопросы сходят на нет, если я не могу сделать счастливым мою «кровиночку», моего малыша (даже если он уже усы отращивает, все равно — «мой малыш»). Чтобы лучше изучить характер ребенка, предотвратить беды, подключим весь арсенал знаний, которые только есть у автора, — и психологию, и астрологию, и медицину!





(1)

он еще маленький

В народе говорят — «маленькие детки — маленькие бедки», но, ручаюсь, мамы так не считают. Беспокоит и здоровье малыша, и формирование будущего характера. А самое главное — вы еще недостаточно с ним знакомы, ведь живет в вашем доме этот человечек еще совсем недолго. Ну что же, познакомимся с ним поближе?

от рождения до года

Овен. Этот малыш еще с пеленок отличается беспокойным и жизнерадостным характером. Болеют эти дети нечасто, но подвержены травмам. Особенно страдает голова, а поскольку Овны нередко опережают сверстников в моторном развитии, родители должны быть очень внимательны.

матерльны: грудничок может неожиданно «рвануть» с пеленального стола или дивана. Тщательно следить нужно за состоянием носа, если малыш «хлюпает» — обязательно освобождать нос от слизи, у Овнов любой застой при банальном насморке может перерасти в воспаление придаточных пазух. Если ребенок излишне возбудим, плохо спит — помогут ежедневные травяные ванны: мяты, хмеля, валерианы, зверобоя, пустырника, шалфея (взять по 1 чайной ложке на 500 мл кипятка, заварить в термосе, настоять 2 часа и вылить в ванну).

Телец. У Тельца характер основательный, орет он только «по делу», но очень звучно. Телец чувствителен к комфорту, может расплакаться вроде бы «на ровном месте», просто пеленка дала складку или шапочка слишком тую завязана. Тельцы склонны к простудным заболеваниям, и ОРЗ может перейти в так называемый «ложный круп». Для профилактики этих состояний, если вы слышите охриплость голоса малыша, устраивайте в ванной комнате паровые ингаляции, пустив в ванну горячую воду и добавив пару столовых ложек соды. Телец любит сладкое больше других детей, ленив, в моторном развитии может запаздывать. Часто эти дети толстоваты, а ведь перекорм, как правило, отражается на здоровье более пагубно, чем недокорм. Тельцу, более чем другим, необходима физкультура, а также массаж, плавание.

Близнецы. Очень беспокойный ребенок, по ночам плохо спит, настроение меняется быстро. Он раньше других начинает понимать слова, гулыть, лепетать, очень любопытен и нуждается в постоянном общении, не переносит одиночества. Если матери некогда поговорить с ним, малыш может даже заболеть. Больше других детей нуждается он в свежем воздухе, так как подвержен заболеваниям дыхательных путей, чуть простыл — сразу бронхит. Нередко по вечерам этих детей трудно успокоить, уложить — можно искупать ребенка в травяном настое, как описано для Овнов. Пища Близнецов должна быть рассчитана на «подпитку» нервной системы — достаточное количество

мяса, рыбы, яичного желтка, а если нет диатеза, к году можно давать белок, а уже в 8–10 мес. не повредит и чуть-чуть нежирного сыра.

Рак. Эти малыши очень зависимы от состояния желудочно-кишечного тракта и бывают беспокойны, если пучит животик. Маленькие Раки, как никто другой, нуждаются в грудном кормлении, и не стоит торопиться с введением в меню соков, лучше подождать до 4,5 мес. Прикорм также вводят очень аккуратно, с малого количества, не более одного нового вида пищи в неделю. На состояние Рака очень действует Луна, матери могут заметить, что в новолуние и полнолуние ребенок более беспокоен, капризен. Эти младенцы крайне чувствительны к настроению мамы, поэтому прежде чем дать ребенку грудь, нужно успокоиться самой и приласкать его. Осторожный, пугливый Рак старается не отпускать мать от себя, однако отучать его от качания на ручках не только бесполезно, но и вредно.

Лев. Этот малыш силен, вынослив, болеет остро, но недолго. Основная проблема — слабые мышцы спинки, из-за этого он может позже других поднять головку, научиться переворачиваться. Необходим массаж и гимнастика. Этот ребенок также склонен к анемии, поэтому до введения в прикорм мяса нужно следить за анализами крови и не отказываться, когда врач назначает препараты железа. С требовательным и капризным характером Льва справиться трудно, он умеет «построить» вокруг себя всю семью еще лежа в коляске. Но в первый год жизни бороться с ним не нужно, впоследствии его воспитает коллектив дворовой песочницы и детского садика. Гуляя с Львенком в солнечные летние дни, старайтесь быть больше в тени, Львы быстро и незаметно получают солнечные ожоги.

Дева. Нередко рождается маловесной, субтильной. Слабоваты мышцы, и Дева может отстать в моторном развитии, если не уделять внимания массажу и физкультуре. Очень полезно пораньше приучать ребенка к плаванию. Основная проблема — состояние кишечника.

Этот малыш часто беспокоится от кишечных колик, запоров, поэтому можно с 4,5 мес. давать иногда компот из чернослива, сливовое пюре. При болях в животе мама может помассировать животик малышу по часовой стрелке. Аппетит у Девы плоховат, но если разговаривать с ней во время кормления или завести тихую музыку — он улучшится. Диатез у Девы, как правило, спровоцирован дисбактериозом кишечника, поэтому в кормление должны быть обязательно введены кисломолочные смеси.

Весы. Очень симпатичный, веселый младенец. Но разлад в семье может негативно отразиться на его развитии: Весы остро чувствуют атмосферу конфликта, у них даже аппетит теряется и ослабляется иммунитет. Эти дети часто склонны к аллергическим реакциям на самые разные пищевые продукты, их надо чаще поить, но сахар в воду лучше не добавлять. С 5 мес., когда вводятся каши, им лучше давать гречку и кашу из кукурузной крупы — это самые гипоаллергенные каши. Если диатез мешает ребенку спать, можно на ночь делать ванну из отвара шалфея и крапивы. Весы плохо реагируют на смену климата, поэтому до 1 года путешествия им противопоказаны.

Скорпион. Чувство опасности влечет Скорпиона с пеленок. Он из тех, кто глотает винтики, выпадает из коляски, заваливается за диван — следить за ним надо внимательно. Этот ребенок раньше других детей овладевает навыками самообслуживания, становится самостоятельным. Скорпиона нельзя делать вегетарианцем, мясо должно быть введено в питание своевременно, с 7 мес., а с 10 — говяжья печень. Основная проблема — состояние половых органов. Памперсами лучше не злоупотреблять, что бы ни говорила реклама, в них кожа перегревается, и воспаление может развиться быстро. А эти части тела еще пригодятся в жизни.

Стрелец. Крепкий, очень подвижный ребенок. Как правило, моторными навыками овладевает быстро, рано покидает коляску,

шустрый, все время в движении. Раздражительность чаще вызвана стеснением свободы — тугой одеждой, бортиком манежа. Основная задача родителей — привлекать внимание ребенка к игрушкам, больше разговаривать с ним, показывать картинки — Стрельцы не-редко отстают в развитии речи. В питании не должно быть слишком жирных блюд, печень — слабое место Стрельца. По этой же причине стоит посоветоваться с врачом и сделать ребенку прививку от инфекционного гепатита.

Козерог. Дети зимы, малого светового дня, Козероги подвержены ракиту, зубки прорезаются с опозданием. Но витамин Д нужно вводить в питание только под контролем врача, передозировка опасна! До 8 мес. нужно дополнительно давать и препараты кальция, причем размешав порошок с раствором лимонного сока. А с 8 мес. ребенок будет получать достаточно кальция с творогом. По характеру Козерог — серьезный, спокойный ребенок, очень упорный — матрешку или пирамидку может собирать до тех пор, пока не получится. Внешне неласковый, он очень нуждается в похвале, даже в таком нежном возрасте.

Водолей. Этот ребенок чаще бывает спокойным, но случаются и перепады настроения, беспричинный плач, крики по ночам — на новолуние и полнолуние. Водолеи трудно переносят высокую температуру, и нередко страдают судорогами. Поэтому уже при 37,5 нужно принимать меры: больше пить, максимально раздеть малыша, обтереть влажной пеленкой. Одежда всегда должна соответствовать погоде, а в солнечные дни обязателен головной убор — Водолеи легко перегреваются. Также возможны судороги в первые весенние дни, из-за недостатка кальция, поэтому до введения в рацион творога Водолеям, как и Козерогам, нужно давать препараты кальция с лимонным соком. Наиболее уязвимое место у Водолея — лодыжки, поэтому, когда ребенок начнет ходить, обувь должна захватывать область лодыжки и поддерживать ее.

Рыбы. Маленькие Рыбки очень разборчивы в еде, нервны, часто болеют простудными заболеваниями, рано начинают страдать от аденомидных разрастаний. Для укрепления иммунитета этих малышей нужно с раннего возраста приучать к плаванию, воду Рыбки любят и могут плескаться подолгу. Эти дети крайне впечатлительны, в их присутствии не стоит длительно смотреть телевизор, мельканье экрана может пагубно повлиять на их нервную систему. Когда ребенок начнет ходить, обувь подберите удобную, хорошо фиксирующую ногу, и не пренебрегайте регулярными осмотрами у ортопеда. Ступни ног — слабое место Рыб.

| косметика для самых маленьких

Каждая мама знает, как много проблем доставляет нежная и чувствительная кожа ребенка. Как правило, у каждого знака Зодиака проблемы свои. Кожа маленьких **Овнов, Львов и Стрельцов** часто бывает подвержена гнойничковым заболеваниям, поэтому им особенно полезны ванны с травами, имеющими дезинфицирующий эффект, — календулой, подорожником, а также изредка использовать для мытья хозяйственное мыло, самое простое, без добавок (оно имеет высокую антимикробную и антивирусную активность). Пища должна содержать достаточно витаминов А, В и С.

Основная проблема нежной, легко повреждаемой кожи **Тельца** — склонность к диатезу, развитию которого, в основном, способствует исрекармливание младенца (особенно углеводистой пищей), часто бывают и аллергические реакции на продукты питания. Полезно купание в отварах шалфея, ромашки.

Кожа **Близнецов и Козерогов** расположена к повышенной сухости, зуду и шелушению, поэтому необходимы детские масла (растительные или минеральные) и кремы. Лучше витаминизированные, с экстрактами мать-и-мачехи, череды.

Раки, Скорпионы и Рыбы склонны к опрелостям, мелким высыпаниям («потнице»). На коже быстро возникают потертости от неудобной одежды. Необходимо в достаточном количестве поить ребенка,

избегать перегревания. Хороши ванны (особенно в летнее время) с отварами мяты, ромашки, березового листа и почек. Кожу этих детей следует особенно тщательно беречь от солнечных лучей.

Кожа **Девы** нередко бывает очень чувствительна, шелушится. Диатез возникает чаще всего на почве кишечного дисбактериоза. Купать лучше в отварах череды, ромашки, березового листа, обязательно смазывать маслом складки кожи, присыпку лучше не использовать.

Главная проблема **Весов** и **Водолеев** — дерматиты, не связанные с питанием или другими внешними факторами. Этим детям необходимо закаливание, правильная организация режима, свежий воздух. Их нервная система очень ранима и слаба, что часто является причиной заболевания. Им хороша ванна, положительно влияющая не только на кожу, но и на нервную систему: манго, хмель, валериана, зверобой, пустырник, шалфей. Взять по 1 чайной ложке каждой травы, залить 500 мл кипятка и настоять 2 часа в термосе, затем добавить в ванну, но можно принимать и внутрь по 1 чайной ложке 3–6 раз в день как успокоительное.

| как правильно выбрать игрушки для малыша?

От 0 до 3 месяцев. Твой малыш только к 2–3 месяцам начнет замечать игрушки, тянуть к ним ручки, улыбаться. Но делать он это будет, если ты подвесишь над кроваткой игрушки с первых недель жизни. Хороши круглые шарики-погремушки ярких, чистых цветов, с нарисованными веселыми рожицами. Также положи в кроватку мягких тряпичных зверюшек. Над кроваткой повесь картинки с преображанием розовых и зеленоватых тонов — малыш будет лучше есть и пребывать в хорошем настроении.

От 3 месяцев до 1 года. В это время дети любят игрушки, которые можно катать, тянуть, двигать, извлекать из них звуки. Подойдут погремушки разнообразных форм, неваляшки, игрушки на крупных колесах, резиновые пищащие фигурки, мячи разных размеров и яркой

окраски. Не забудь о резиновых кольцах — их маленький будст грызть, когда полезут зубки. Понадобятся забавы для ванны — ведерки, плавающие игрушки. Не стоит покупать непонятных, фантастических зверей, игрушки должны быть ярких натуральных расцветок, к примеру, не стоит брать красного утенка или оранжевого дельфина. Для развития нужны несколько пирамидок с крупными кольцами, желательно однотонных, разного цвета, например, красная, синяя, зеленая и желтая. С их помощью ты будешь учить ребенка различать цвета. Мягкие игрушки запаси из разного материала — шерсти, бархата, атласа, чтобы они различались на ощупь, лучше сшить их самим.

От 1 года до 3 лет. Малыш активно познает действительность, его интересует название вещей, их назначение, появляется желание складывать из частей целое, он все больше подключает в играх воображение. Обзаведись простыми заводными игрушками или игрушками на батарейках — двигающимися зайчиками, цыплятами — без затей и фантастики. Играть малыш будет и на улице — совки и формочки должны быть наготове. Также понадобятся кубики с фрагментами картинки, чтобы нужно было собирать ее — 4-, 6- и 8-составные. Нужны яркие конструкторы с крупными частями, доски с вкладывающимися фигурками. К 2 годам для девочки приобрести кукол — самых простых, а для мальчика — разнообразные машины, но без электронных «примочек», малышу будет приятнее возить ее самому, громко «гудя» и «бебикая». Мальчику одна-две куклы тоже нужны — учи ребенка показывать части тела, называть их. Понадобятся крупные цветные карандаши, а также игрушечные музыкальные инструменты.

| безопасность игрушек

Чтобы игрушки вместо радости не принесли несчастья, нужно соблюдать несколько правил:

- 1>>** Малышам до 3 лет не давай мелкие предметы, помещающиеся в рот — фигурки из «киндер-сюрприза», пуговицы, шарики, игрушки, от которых могут отвалиться отдельные части. Когда старшие играют с мелкими игрушками, нужно присутствие взрослого.
- 2>>** Игрушки должны быть проверены на экологическую безопасность, особенно те, что ребенок тянет в рот (об этом должна быть надпись на упаковке).
- 3>>** Материалы должны быть устойчивыми «на разрыв и разлом» — хорошее, гладкое дерево, плотная резина или пластмасса.
- 4>>** Мягкие игрушки — детям до 1 года только те, что можно регулярно стирать.

| на приеме у невропатолога.

перинатальная энцефалопатия — «таинственный диагноз».

После рождения первый выход «в свет» для малыша — посещение детской поликлиники в 1 месяц. Если еще лет 10 назад «горячим» вопросом к педиатру для начинающих мам был диатез в его различных проявлениях, то теперь на первое место вышла другая проблема : «Пришла с маленьkim впервые к доктору, и нам сразу записали в карточке какой-то странный диагноз — ПЭП, что это такое?» Участковые детские врачи, как правило, очень загружены, и на вопросы встревоженных мам подробно отвечать не имеют возможности, лишь говорят: «Не волнуйтесь, поделаете массаж и все пройдет». В популярной медицинской литературе сведения о странном диагнозе с аббревиатурой ПЭП тоже найти трудно. Разберемся, что же это за состояние.

ПЭП — перинатальная энцефалопатия, диагностируется обычно на первых месяцах жизни ребенка и выражается комплексом признаков, свидетельствующих о нарушении функций центральной нервной системы. Это состояние может проявляться в виде нескольких вариантов:

- 1>> Астено-невротический** — при этом ребенок плохо спит, плаксив, капризен, быстро утомляется. Может проявляться повышенной тревожностью, страхами. В старшем возрасте часто у таких детей формируется характер с тревожно-мнительными чертами, понижена работоспособность, велика утомляемость. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований, так можно спровоцировать у таких детей развитие невротических реакций, психосоматических заболеваний.
- 2>> Вегето-висцеральная дисфункция** — у ребенка возможны недомогания со стороны желудочно-кишечного тракта, повышенная возбудимость или, наоборот, вялость, излишнее нарастание массы тела или недостаточная прибавка в весе, склонность к резким колебаниям температуры тела. В прогнозе, как правило, вегето-сосудистая дистония.
- 3>> Синдром двигательных нарушений** — различные парезы конечностей, снижение или повышение мышечного тонуса, его неравномерность. К 2–3 годам нетяжелые изменения исчезают, но необходим массаж, физкультура, ранний отказ от коляски.
- 4>> Судорожный синдром** — судорожные приступы при подъеме температуры тела или без видимых причин. Прогноз очень индивидуален и ответить на этот вопрос может только наблюдающий ребенка узкий специалист.
- 5>> Гипертензионно-гидроцефальный** — проявляется слишком большим приростом размера головы, головными болями, срыгиванием. Это связано с повышением внутричерепного давления, что наблюдается при затруднении оттока жидкости из полостей мозга. Дети часто бывают беспокойны по ночам, особенно ближе к 3 часам. В процессе роста у большинства детей движение внутримозговой жидкости нормализуется, но могут остаться головные боли, утомляемость, трудности в обучении, плохая переносимость транспорта, душных помещений.

Все указанные расстройства по мере роста ребенка могут провоцировать задержку интеллектуального и речевого развития, иногда — психические расстройства. А могут пройти бесследно, с минимальными остаточными явлениями. Чтобы приблизиться ко второму случаю, не стоит пренебрегать советами невропатолога и детского психиатра, логопеда.

Откуда же берутся у детей такие нарушения? Основные причины неприятностей со стороны центральной нервной системы — кислородное голодание головного мозга плода, внутриутробные инфекции, пороки развития. Этому способствуют различные факторы как до, так и во время родов. В период беременности прежде всего — действие вредных производственных факторов, угроза выкидыша, инфекционные заболевания, анемия, токсикоз второй половины беременности с гипертонией и отеками, курение, употребление алкоголя и наркотиков. Несомненно, влияет неблагоприятная экология. Детки, даже родившись в срок, появляются на свет с незрелостью органов и систем. В родах повреждению центральной нервной системы малыша способствует слабость родовых сил, обвитие пуповины вокруг шеи плода, аномалии таза у женщины, неправильное положение плода. В группу риска также входят недоношенные и родившиеся путем кесарева сечения.

Но, как мы уже говорили, не менее 50 % наших детей имеют в амбулаторных карточках диагноз «перинатальная энцефалопатия», и что же делать родителям? Не волноваться, регулярно посещать врача, четко выполнять его назначения, не пренебрегать методами за-каливания, оздоровления, внимательнее относиться к развитию у ребенка интеллектуальных навыков. Как правило, ПЭП не является поводом для отказа от профилактических прививок, но в некоторых случаях календарь их проведения устанавливается врачом индивидуально. Старшим детям, перенесшим ранее ПЭП и страдающим от последствий этого, может помочь детский невропатолог или психиатр — назначить курсы терапии, улучшающей мозговое кровообращение, питающей мозг.

Овен. Характер маленького Овна проявляется рано, уже в 2 года на его мордашке совершенно явно написано — «вы у меня еще увидите!» Едва освоив ходьбу, этот малыш первым делом лезет к горячей сковороде, а чуть-чуть научившись говорить, немедленно начинает хвастаться. Этот ребенок с рождения охвачен ненасытной жаждой любви, он живет ради одобрения и восхищения. Многие мамы с удивлением замечают, что Овен-малоежка, в которого бабушка вводит каждую ложку каши чуть ли не под наркозом, в гостях, среди чужих, еще не «завоеванных» взрослых, проявляет отменный аппетит, чтобы вызвать восторги. В детский сад поначалу Овен идет с радостью, любопытством, но буквально через неделю коллектив надоедает, на первый план выходит тягостная необходимость сливаться с толпой, обезличиваться. Некоторые дети начинают бунтовать, становятся агрессивны. Необходимо обратить их внимание на тех детей, которые хорошо себя ведут, любимы воспитателями, и сказать волшебную фразу: «Едва ли ты сможешь быть таким как Сашенька (Машенька)... Но я тебя все равно люблю...» и вздохнуть. Эта тактика действует на Овнов хорошо. Отметим, также, что пройти через «суровую школу» детского сада Овнятам полезно, это выработает необходимую для жизни в обществе осторожность, умение чувствовать настроение окружающих и поможет в более старшем возрасте. Основные проблемы при подготовке к школе — неспособность длительно концентрировать внимание и упрямство. Однако не стоит бросать все силы на искоренение недостатков, с Овном такая манера не пройдет. Опираться лучше на достоинства этого характера, прежде всего на любознательность и стремление показать себя в лучшем свете. Не забывай хвалить этого ребенка и осторожнее с обидной критикой. Справедливый упрек Овен примет, насмешку — никогда. И еще пару слов скажем об играх. Нередко эти дети предпочитают агрессивные, «военные» игры, шокируя мамаш. Не стоит препятствовать им, этим малышам придется на протяжении всей жизни отстаивать свое «Я»,

и они тренируются, как котята, ловящие бантиков. А к тому же и скинуть лишнюю энергию этому «паровому котлу» просто необходимо.

Телец. «Какой чудный ребенок! Такой послушный, милый!» — так реагируют на появление маленького Тельца в детской поликлинике или магазине. Но мама знает, что этот малыш мил до поры до времени, стоит разозлить упрямого «бычка», и он буквально входит в «штопор», кричит, швыряет игрушки, не реагируя на уговоры. Обычно раздражает Тельцов требование «поторопиться». Этот ребенок медлителен, любит делать все по порядку, с ним нужны последовательность и терпение. Окриком и ремнем ты ничего не добьешься, а возможно даже спровоцируешь депрессию у малыша. Секрет управления Тельцом в игре его слабостями — любовью к вкусненькому и острой потребностью в ласке. Лучший способ наказать провинившегося Тельца — лишить его сладкого, а ласка поможет уговорить упрямца. В детский сад этот ребенок обычно ходит неохотно, с трудом привыкает к перемене привычного уклада жизни, и может быть, маме лучше не полагаться на детские учреждения? Дело в том, что с Тельцом нужно постоянно заниматься развивающими играми, освоением чтения и счета, причем в индивидуальном порядке. На групповых занятиях в условиях детского сада он не успевает в общем ритме «схватывать» материал и неизбежно начинает «сачковать», а если ленивца не тормошить, можно оказаться перед проблемой педагогической запущенности. Тем более, что в бытовых вопросах этот ребенок более ориентирован, чем его сверстники, и производит впечатление «умненького», таких детей часто «пускают».

Близнецы. Подвижный, сообразительный, умненький — таков юный Близнец. Говорить он начинает раньше сверстников, а если речь запаздывает (к 2 годам малыш должен уметь выразить свои желания короткой фразой из 2–3 слов), нужно бить тревогу, обращаться к логопеду, детскому психиатру, не «падаясь» на ошибочное бытовое мнение: «Подождите, к 3 годам заговорит!» По характеру дет-

ки-Близнецы покладисты, веселы, общительны, легко сходятся с другими детьми. Привыкание к условиям детского сада не составит проблемы. На общих занятиях этот ребенок схватывает информацию буквально на лету, быстро запоминает стишкы, песенки, а частенько — и понравившиеся ненормативные выражения. Не ужасайся, твой Близнец вовсе не «испорченный» ребенок, просто очень любит слова, речь. Нужно спокойно объяснить ему, что не все речевые обороты одинаково приемлемы в обществе. Близнецы терпеть не могут монотонный кропотливый труд, поэтому лепка, складывание мозаик, конструирование дается им труднее, чем грамота и математика. Но преодолеть эту трудность необходимо, ведь именно тонкие ручные навыки способствуют развитию интеллектуальных возможностей, только хорошей памяти и речи для школьных успехов недостаточно. Близнец, при всей своей доброжелательности и уме, часто вызывает раздражение взрослых — вьется как веретено, суетлив, хватается сразу за много дел, пристает с бесконечными вопросами, а на замечания реагирует нахальным смехом. Показать этому ребенку свое неудовольствие и заставить слушаться можно только одним способом — лишить его общения, объявить «бойкот», пояснив причину. Ты увидишь, что такой «урок молчания» будет иметь более сильное воздействие, чем окрик или меры физического характера.

Рак. Рачонок — подарок для мамочки, миловидный, ласковый, чаще толстенький, «пушистый». Но пapa считает ребенка «мямлей» и ставит себе цель — укрепить характер отпрыска, воспитать его смелым, общительным. Однако, сколько зайца ни воспитывай, тигра не получится, результатов такая политика не даст. Маленький Рак по природе пуглив, нерешителен и часто производит впечатление капризного ребенка, так как он очень чувствителен к душевным движениям окружающих и реагирует на тревожные «флюиды» якобы беспричинным плачем, резкими «скакками» настроения. В этом случае родителям следует взглянуть на себя со стороны и постараться наладить мир в семье, а не таскать малыша по врачам. Определение в детский сад может стать для

Рачонка настоящей трагедией. Может быть, он будет внешне спокоен, но начнет болеть. Лучше маме или бабушке изыскать возможность воспитывать ребенка дома. Однако приучать к общению эту «эолову арфу» все же нужно, но потихоньку, Рак должен чувствовать, что он не брошен в чуждый мир, любим, защищен. Да и заниматься с этим малышом лучше индивидуально, в группе он будет теряться, робеть и не усвоит положенный объем знаний для подготовки к школе. Рак при всей своей ранимости ужасно упрям. Не старайся ругать и тем более физически наказывать его — Рачок притихнет, но затает обиду на весь мир. Лаской и убеждением можно добиться многого, а особенно хорошо помогает невинный шантаж: «Маме очень горько от твоего плохого поведения, пожалей меня, не огорчай!» Этот жалостливый ребенок моментально бросится к тебе на шею и согласится на все.

Лев. Стоит Львенку освоить первые слова — он тут же начинает командовать, и от родителей требуется недюжинная сила характера, чтобы обуздить маленького тирана и не стать его жертвой. С этим «царем зверей» нужен талант дрессировщика, взрослая жизнь Льва более, чем у других знаков Зодиака, зависит от воспитания в детстве. Это типичный случай «плохого хорошего человека» — обаяние, великодушие, благородство будет свойственно Львенку, если пересилить его эгоизм, лень и постоянную готовность к конфликтам. Твердость, справедливость и уважение — вот три кита, на которых стоит подход к этому малышу. Если запретила что-то, держись до конца, наказала — без унижения и не при всех, за хороший поступок — не забудь похвалить. Лев очень чувствителен к мнению окружающих, а особенно авторитетных людей. Именно поэтому в детском саду Лев старается показать себя с лучшей стороны, становится главным помощником воспитателя и проявляет заинтересованность на занятиях. Но закрылся занавес, погасла рампа и твой Львенок опять капризничает, ленится и оскорбляет бабушку. Лучший способ заставить этого ребенка что-то сделать — пробудить в нем дух соревнования, затронуть честолюбие. Но осторожнее с критикой, Лев, столкнувшись с трудностями и издев-

ками, может уйти в глухой протест, лучше давать ему положительные раздражители: «А ну-ка покажи, ты же лучше всех умеешь!» От посещения детского сада отказываться нельзя, даже если ребенок болезненный, коллектив Льву необходим, а изнеженность — крайне вредна.

Дева. Маленькую Деву нетрудно воспитывать, этот ребенок легко привыкает к навыкам опрятности, послушен, любит играть в спокойные конструктивные игры. Но для поддержания внутреннего равновесия Деве крайне необходим порядок вокруг. В конфликтной, беспорядочной семейной атмосфере, когда ребенка то истово целуют, то кричат на него, Дева рискует вырасти невротиком с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Этот малыш нуждается в четко заведенном режиме дня, достаточном отдыхе. В детском коллективе Дева малозаметна, не очень общительна, стесняется проявлять свои чувства, побаивается более сильных сверстников. Первые две недели посещения детского сада малыш с трудом будет привыкать к смене стереотипа, но затем проблемы прекратятся. Занимаются эти дети усердно, с интересом, задают много вопросов, правда, неоднократно повторяя одни и те же. При достаточной усидчивости, памяти и внимании, у Девы есть одна трудность — в построении логических связей она не может выделить главное, вязнет в деталях. Эта особенность в школе мешает, замедляет учебный процесс. Тренировка проста — вместе с ребенком регулярно составлять рассказы по серии сюжетных картинок, объясняя последовательность действия и основную мысль. И еще один совет: если юная Дева прихворнула, не стоит слишком акцентировать страдания «больной крошки», этот знак минителен и склонен к фантазиям на тему самочувствия.

Весы. Этот веселый и симпатичный ребенок, как говорится, «завсегда с народом» — старается быть хорошим, миролюбив и полностью подчиняется интересам коллектива. «Зачем ты ел сосульку?!» — «А все ели...» — типичный диалог с Весами. И нетрудно понять, что в детском коллективе такое дитя быстро находит свое место. Главный

труд родителя заключается в попытке внушить юному конформисту идею личной ответственности и научить защищать себя. Семейный разлад Весы переносят с трудом, очень трогательно пытаются «задобрить» враждующие стороны, дарят самые «ценные» свои вещички, приносят рисунки наиболее сердитому или, по их мнению, неправедно обиженному члену семьи. Основное правило обращения с ребенком этого знака Зодиака — не ставить его перед выбором. И при этом несущественна степень важности этого выбора: манку или гречкуварить? Или — кого ты больше любишь, папу или маму? В ситуации выбора Весы теряются, лучше сразу решить за них. И еще один нюанс: ребенок-Весы должен быть красиво одет, особенно, если это девочка. Бывали случаи, когда ребенок этого знака из-за недовольства одеждой и стеснения испытывал трудности в усвоении развивающей программы. Но обычно Весы сообразительны, любознательны и так хотят соответствовать чаяниям родителей и учителей, что проблем с интеллектуальным развитием не возникает.

Скорпион. Трудно сказать, родители воспитывают Скорпиона или он — родителей. Этот ребенок признает только тех, в ком чувствует силу, но при этом требует честности и преданности по отношению к себе. Не вздумай со смехом рассказывать о его промахах в компании гостей, даже если Скорпиончик якобы уже уложен спать. Он обязательно подслушает, и не простит. Для этих детей мир четко делится на две половины — белую и черную, они долго помнят обиды и нередко бывают безжалостны по отношению к родным. Скорпион — настоящий маленький детектив, не думайте, что от него можно что-то скрыть. Как только в воздухе запахнет тайной, этот юный следопыт с увлечением принимается за «расследование». Но такую склонность можно употребить и в мирных целях: никто быстрее Скорпиончика не найдет пропавшую вещь. В детском коллективе у этого ребенка часто возникают проблемы. Дело в том, что Скорпион не только умеет постоять за себя, но и буквально «забывается» в гневе, может не на шутку поколотить другого ребенка. Если воспи-

татель недостаточно авторитетен или уличен Скорпионом во лжи, несправедливости, с детским садом придется расстаться. Твой отпрыск встанет на путь революции, начнет стремиться сделать на злo неугодному педагогу, будет саботировать занятия. Обычно у Скорпионов острый ум, хорошие способности, сильный познавательный интерес, и если родителям успешно удастся сгладить острые углы характера своего детища — с подготовкой к школе сложностей не возникнет. Но как с ним справиться, ума не приложу...

Стрелец. Стрельчат нередко ругают и стыдят, они вечно попадают в неприятности, а все — от простоты да честности. Остальные дети понимают, что шалость надо скрыть, а если думаешь про нудную тетушку: «старая дура» — не стоит это говорить вслух. А вот маленький Стрелец таких дипломатических тонкостей не учитывает и лепит правду-матку. Излишняя доверчивость, свойственная этому знаку, также может быть вредна, тем более что чувство самосохранения у Стрельцов слабое. Стрельчат с раннего возраста надо предостерегать и даже пугать возможными опасностями большого мира. Эти малыши могут запаздывать в становлении речи, бывают слишком неусидчивы, да и область их интересов лежит не на страницах книжек, поэтому нужно серьезно заниматься развитием ребенка, не полагаясь на детсадовские занятия. Используй для познавательных целей интерес твоего ребенка к природе: на прогулке старайся, чтобы ребенок запоминал названия предметов, пытался выстроить простые логические связи, объяснить свои решения. Например, спрашивай: «Какое сейчас время года? Как ты догадался, что лето? Как ты думаешь, почему деревья качаются?» и т.д. Одной из особенностей характера Стрельца также можно назвать взрывчатость, импульсивность. Если он «разошелся», успокоить трудно. И тут есть одно волшебное средство — прогулка. Ходьба и беготня прекрасно лечит душевые раны Стрельца и делает его более покладистым. А если ты хочешь порадовать Стрельчонка подарком, не старайся купить дорогие куклы или машины, он мечтает о живой игрушке — хомячке, котенке, щенке.

Козерог. Юный Козерог нередко выглядит старше и рассудительнее своих лет, застенчив со сверстниками, осторожен. Этим детям крайне необходима спокойная домашняя обстановка, их нельзя пугать всевозможными несчастьями — есть предрасположенность к формированию различных страхов. Когда приходит время идти в детский сад, Козерожка адаптируется долго, ему трудно менять привычки, он с трудом привыкает к необходимости постоянно находиться среди других детей. Козерог — умненький и усидчивый ребенок, но на коллективных занятиях может быть незаметен. Просто он медлителен, не любит «выскакивать» вперед других с ответами. Основная черта козерожьего характера, создающая проблемы, — ужасное упрямство. Малыш, уже полчаса безуспешно трудящийся над мозаикой или головоломкой, никогда не попросит помощи. А обидевшись — насупится, сожмет губы и может длительно игнорировать вопросы взрослых. Иногда эти детки огорчают родителей тем, что относятся к ним с прохладцей, будто пренебрегают любовью мамы с папой. На самом деле эта гордая душа нуждается в тепле и похвалах не меньше других, но на всякий случай примет неприступный вид. Козерожек втайне очень неуверен в себе, и наилучшая тактика для родителей — поменьше упреков, побольше поддержки.

Водолей. Этот малыш иногда вызывает у родителей мысль, что их собственный ребенок — это отдельная, самодостаточная маленькая вселенная. С раннего детства приветливый любопытный Водолейчик живет своей, достаточно насыщенной жизнью, исследует жизненное пространство и не старается привлечь внимание взрослых. Он особенно любит все яркое и блестящее. Например, коробка с пуговицами может привлекать Водолея сильнее, чем самые лучшие игрушки. В детсадовское сообщество этот ребенок вливается довольно легко, но дружит со всеми и ни с кем. В интеллектуальном развитии Водолеи чаще всего неординарны и неравномерны. Например, по развитию речи он может опережать сверстников, а со счетом — беда. Водолейчик быстро загорается интересом к новому, но внимание его

поверхностно, неустойчиво, он требует частой смены видов деятельности. Эти дети, особенно девочки, любят слушать чтение, а мальчики испытывают сильное влечение к компьютеру. Нервная система Водолея очень неустойчива, и родителям следует с детства приобщить малыша к спорту, поддерживать режим занятий и отдыха.

Рыбы. Формирование характера Рыб и их жизненные достижения очень зависят от родительского воспитания в раннем детстве. Родители, у которых слово расходится с делом, которые обещают и не наказывают и сами не соответствуют требованиям, предъявляемым детям, рискуют из симпатии Рыбки вырастить крайне трудного в поведении подростка. Юная Рыбка — ваше зеркало, это повод для раздумья... Психика Рыб гибка и восприимчива как к хорошему, так и к дурному, поэтому к выбору детского садика или няни нужно отнестись ответственно. Без детского коллектива этому ребенку нельзя, в одиночестве он настолько увлекается фантазиями, придумывая себе друзей, другой мир и другую жизнь, что может слишком увлечься. В дошкольном возрасте дети-Рыбы обычно покладисты, stoически переносят нагрузку музыкой, иностранным языком, танцами и Бог знает чем еще. Рыбка не скажет тебе «нет», но нервная система ее оказывает большое влияние на здоровье, переутомление может спровоцировать болезни. Рыбки не очень-то любят физическую активность, поэтому привычку к утренней зарядке и активному отдыху нужно им прививать с раннего возраста.

| как выбрать игрушки для дошколья?

В возрасте от 3 до 5 лет есть две важные задачи — развитие ролевой, сюжетной игры и воспитание привычки мастерить что-то самостоятельно. Вот теперь пойдут в ход более изящные куклы, кукольные домики, мебель, посуда, машины с гаражом. Пора приобретать и «профессиональные наборы» — для игры в доктора, парикмахера, мастера и других.

Есть тут один «острый» вопрос — мальчикам очень хочется иметь разнообразное оружие. Многие родители запрещают. Не стоит, лучше купи — мальчишка не должен отличаться от других ребят, пусть в детстве «отстреляется», сбросит агрессию, убедит себя в своей «силе». Заведи дома детские спортивные снаряды — малыши очень активны, нужно направлять их энергию в конструктивное русло. Понадобится и трехколесный велосипед.

Для развития — наборы фломастеров и карандашей, пластилин, цветная бумага, лото, пазлы. Как быть с компьютерными играми? Не секрет, что уже с 4–5 лет малыши рвутся к виртуальным игрушкам. Купи простые, развивающие игры на обобщение понятий — например, где стол, стул и кровать нужно собрать под названием «мебель» и т.д., позволяй играть не больше 15–20 минут в день.

| на приеме у детского психолога

Детские страхи. Впервые мы сталкиваемся с проблемой страхов, как правило, в дошкольном возрасте — в 4–6 лет. «Что делать, если ребенок чего-то боится?» — спросит молодая мама у своих подруг. Мнений может быть несколько. Скорее всего, что вы услышите и такие варианты: «Нечего поощрять! Нельзя растить неженку! Нужно постоянно находиться с ним рядом, успокаивать его! Не обращай внимания, само пройдет». Не знаешь, что и выбрать. Как правило, мы выбираем путь, более подходящий нам в силу характера. Жесткая, энергичная мамаша нарочно запихивает дитя в темную комнату в целях воспитания смелости — нередко вместо смелости развивается заикание. Тревожная — ограждает от всего, нянчится с его страхами, раздувая их до небес — малыш вырастает таким же тревожным, боязливым, «мимозой». Легкомысленная мама — может пропустить начающуюся психическое заболевание, которое нужно «поймать» на ранних этапах и лечить, чтобы оно не нанесло психике непоправимый вред. Чтобы выбрать правильную тактику, сначала разберемся,

что за страхи бывают у ребят, какие из них требуют срочной врачебной помощи, какие — психологической работы, а с какими — достаточно исправить воспитание.

«Нормальные» страхи. Ребенок растет, развивается, узнает каждый день что-то новое и имеет полное право чего-то бояться. Даже взрослые побаиваются новизны, а что уж о ребенке говорить! Тем более, что чувство страха имеет и положительную роль — оно учит осторожности. Правда, в некоторых случаях это чувство так фиксируется, что страх сохраняется на длительное время, «отрывается» от реальной опасности и не помогает развитию. Как правило, этот страх связан с реально страшными вещами — темнотой, высотой, собаками, страшными героями сказок и фильмов, лифтом. При этом, вне испугавшей ребенка ситуации, общий рисунок его поведения не меняется — он остается общительным, усваивает знания, нормально ест. С такими «издержками производства», страхами, развившимися на почве нормального роста и познания окружающего, можно справиться с помощью воспитания. Во-первых, не стоит сразу создавать «тепличные» условия и нечего тревожиться самой. Важно дать ребенку возможность «овладеть» страхом, научиться различать по-настоящему опасное и нейтральное, только с виду похожее на предмет страха. Тут помогут игры — предмет страха в них должен быть «хорошим» — симпатичная маленькая собачка, с которой можно подружиться, полезный лифт — просто с ним нужно уметь обращаться, добрые герои, перевоспитывающие злых. Объясни, что собаки опасны — только большие и бродячие, высота, транспорт, лифт — только если рядом взрослых нет и т.д. Можно попытаться отвлечь малыша: заходя в лифт или проходя мимо любого другого «страшного» объекта, покажи новую игрушку или начни что-то увлеченно рассказывать — сознание ребенка зафиксирует — «прошел, и ничего не случилось», постепенно он перестанет бояться. Если есть страх темноты, укладывая малыша спать, рассказывай в темноте добрые, приятные сказки, поглаживай ребенка, чтобы он успокоился

и отвлекся. И, конечно, если малыш склонен к страхам, нужно внимательно оценить, какая информация поступает к нему извне. Возьми под контроль телевизор — длительные бдения перед экраном могут дать пуск страхам, даже если ничего страшного там и не показывают. Незаметные глазу резкие вспышки, смена ярких цветов, мелькание утомляет детский мозг, вот он и начинает включать сигналы «SOS» по поводу и без повода. То же самое относится и к компьютерным играм — не разрешай играть даже в полезные, познавательные игры больше 20 минут. Приглядись и к себе — как ты ведешь себя в семье? Страйся не обсуждать свои проблемы при ребенке, не ссориться при нем с домашними. Спокойная семейная обстановка, нормальный режим дня и внимание к детским делам, играм, общению — излечат страхи. Если же твоя семья далека от идеала, часты конфликты, ты не ладишь с мужем, воспитываешь ребенка одна или есть другие неблагоприятные факторы — поможет семейная психотерапия. Также полезно обратиться к психологу, если твой ребенок в силу характера (возможно, унаследованного от тебя или от папы) тревожен и боязлив. В каждом городе, районе, округе есть так называемые центры психологической помощи — там вам помогут. Получить информацию ты можешь от своего районного доктора.

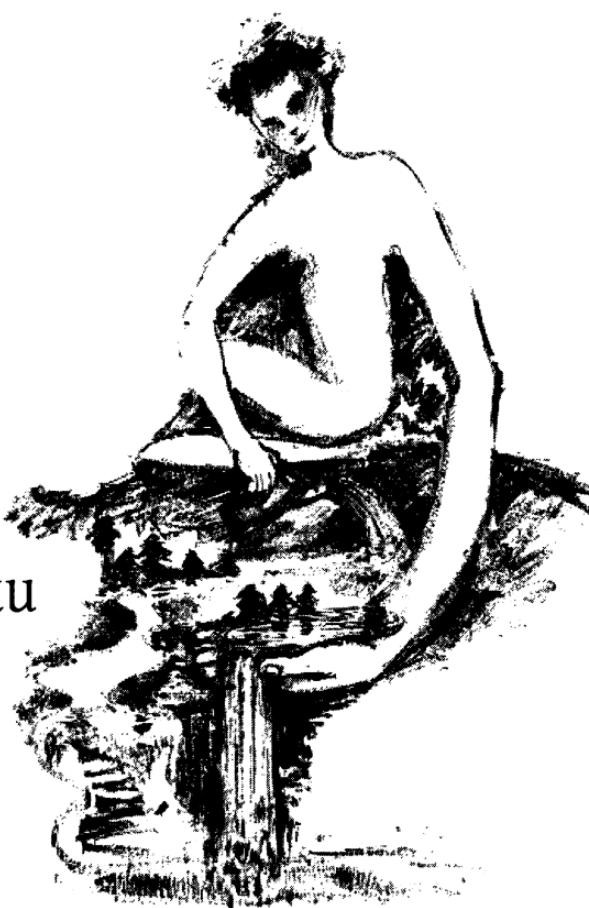
Ночные страхи. Бывает так — ребенок просыпается среди ночи, плачет, кричит, глаза полны ужаса и не может объяснить — что же его испугало? Не бросай его в таком состоянии, возьми к себе, успокой. Такое может случиться однократно, если малыш смотрит на ночь фильмы, поздно ложится или недавно переболел, например, простудой. Достаточно скорректировать режим, и эти страхи пройдут. А если страх повторяется из ночи в ночь — необходимо показаться детскому психоневрологу. Не секрет, что многие наши детишки страдают минимальными органическими расстройствами нервной системы — этому способствует и экология, и различные нарушения во время беременности и родов. Такие ночные пробуждения могут быть вызваны, например, повышением внутричерепного давления.

Обследование покажет это, и врач назначит лечение — проблема исправима. При эпилепсии бывают внезапныеочные эпизоды, похожие на страх, часто сопровождающиеся непроизвольным мочеиспусканием, возникающие в одно и то же время ночи — тут также нужна консультация врача.

Страхи при психических заболеваниях у детей. Иногда страхи могут быть первым признаком психической болезни. Они особые — необоснованные, вычурные, иногда связанные с обманами зрения и слуха. К таким относится страх перед самыми обычными вещами и явлениями — льющейся водой, совершенно нейтральными бытовыми предметами (лампа, чайник, унитаз и т.д.), страх переступить через порог или обычную ветку, валяющуюся на дороге, страх перед одеванием в новые вещи. Или настойчивое, длительное мытье рук — страшно заразиться, загрязниться, ребенок может утверждать — «вот, грязь на руке, смотри!» — а грязи-то и нет. Страх темноты ребенок объясняет странно — «смотри, там сидит страшный зубастик!», «из туалета высунулась рука», это могут быть и выдуманные герои (не связанные с книгами и фильмами) — «злая Луна», «старый Абадык». Могут быть страхи, связанные с природой — совершенно серьезно ребенок боится — «Земля лопнет! Дождь будет вечно!». При этом меняется, как правило, и поведение малыша — он становится замкнутым, не играет с детьми, иногда как будто «застывает», а потом, наоборот, становится дурашливым, неадекватно веселым, расторможенным. В детском саду воспитатели могут обратить ваше внимание на то, что ребенок отстает от других в занятиях или наоборот — имеет слишком «взрослые» интересы. Все это — причина для обращения к детскому психиатру, только воспитанием и занятиями с психологом тут не поможешь.

(2)

от первоклашки го подростка



школьник — каков он?

Ребенок идет в школу — начинается новый период его жизни. Мы с тобой обратим основное внимание не только на характеры детей разных типов, но самое главное — решим вопросы, как тот или иной характер приспособить к успешной учебе. Поговорим о самом больном — о двойках, отказе от учебы. Подумаем и о ранней профориентации детей.

Овен. Этого живого, общительного ребенка обычно любят в классе. Но с учебой могут возникнуть затруднения из-за непоседливости и своенравия. Учится Овен неравномерно: те предметы, которые нравятся, он усваивает легко, знает даже больше, чем требуется. Но если сразу не получается и нужно зубрить, Овен может проявлять упрям-

ство, игнорировать нелюбимый предмет. Учителя твердят в один голос: «Способный ребенок, может учиться отлично, если захочет». Как же сделать, чтобы упрямец «захотел»? Монотонный, требующий аккуратности труд для Овна невыносим, в однообразной обстановке он часто делает ошибки. Основной просчет родителей — попытка заставить его заниматься с помощью упреков и принуждения. Тут нужно «сыграть» на двух особенностях этого знака Зодиака — стремлении к первенству и желании сделать подарок близким. «Ну что же, значит ты — не выдающийся, самый обыкновенный» — скажет мудрая мать. Овен сразу «взвольется» — «Я покажу вам, покажу!» Тогда сообразительный родитель сразу оживится и предложит: «А давай будем бороться с математикой? И на день рождения подарим маме пятерку за четверты!» Дух «борьбы» захватывает Овна, он не любит трудиться, ему подавай подвиг. Нужно уважать самостоятельность Овна, но пускать его на самотек нельзя, необходим постоянный, ненавязчивый контроль. Дело в том, что Овны, ради похвалы, могут сильно преувеличивать свои школьные успехи и ловко «отводить» дневник от двоек. Для выявления профессионального призвания этому разностороннему ребенку нужно уже с первых школьных лет дать возможность для выбора — поощрять его занятия в различных кружках и секциях. Овны, родившиеся с 21 по 30 марта, более напористы и энергичны, и мальчикам и девочкам интересен спорт, военное дело, юриспруденция, торговля и управление. Они очень целеустремленны и честолюбивы. Овны, родившиеся 31 марта — 9 апреля, «находят» себя в драматических кружках, возне с младшими, проявляются у них и математические наклонности, серьезный интерес к компьютерному программированию. А те, что появились на свет 10–20 апреля — мечтатели, фантазеры. Они склонны к мелкому, изящному ручному труду, гуманитарным предметам, чуткость и душевность влечет этих Овнов к медицине.

Телец. Основательный, хозяйственный Телец легко завоевывает авторитет среди одноклассников, если справится со своим главным

недостатком — он жадноват. Телец упорен, настойчив, но медлителен и нередко ленив. Причем трудолюбие ярче выражено у девочек, а склонность к удовольствиям и лени — у мальчиков. Тельцы медленно осмысляют материал, но у них хорошая память и способность к однообразной, рутинной деятельности. Они способны часами старательно откладывать рисунки, чертежи, переписывать набело. Заметное ухудшение успеваемости бывает у Тельца, когда он вынужден менять коллектив, переходить из одной школы в другую. Не стоит сразу ругать его за двойки, нужно дать Тельцу время адаптироваться. Самое главное в домашних занятиях с Тельцом — последовательность. Не давай ему одновременно два задания, дай сначала одно, но ограничь Тельца временем, иначе с этим предметом он провозится до вечера. Очень помогает и материальное стимулирование, практичный Телец уже с детства хочет подзаработать. Представь его учебу, как оплачиваемый труд, и Телец «засучит рукава». Любят Телец помастерить, помочь в хозяйстве, его можно привлекать к ремонту и строительству. Девочки хорошо чувствуют линию, фасон, интерьера, имеют вкус к шитью и кулинарии. Тельцы, родившиеся 20–30 апреля, имеют склонность к коммерции, сметливы и практичны. Математика дается им легче, чем остальные науки. Эти Тельцы особенно способны к кропотливой, требующей упорства работе. Нередко музыкально одарены, поют. Тельцы, родившиеся 1–10 мая, больше склонны к литературе, изобразительному искусству. Они импульсивны, целеустремленны, имеют хорошее образное мышление. А Тельцы, появившиеся на свет 11–21 мая, бывают более трудны для воспитания, чем остальные. Они горды и очень строптивы. Этих ребят привлекают естественные науки, природа. Им свойственна оригинальность, эпатажность в самовыражении.

Близнецы. Самая частая запись в дневнике Близнецов — «разговаривает и вертится на уроке!» Смешливые, любознательные, очень активные, Близнецы не любят подчиняться заведенным правилам. Могут успевать отлично, но постоянно разбрасываются, неусидчивы,

начинают выполнять одновременно несколько заданий, быстро устают и совсем бросают уроки. Эти дети, как правило, одним глазом читают учебник, другим — смотрят телевизор и при этом еще разговаривают по телефону. Природная сообразительность, острый, хваткий ум позволяют Близнецам отвечать в школе даже без подготовки, но, к сожалению, эта поверхностность оказывается на дальнейшем обучении. Речь — самое главное преимущество и оружие Близнецов, языки даются им легко, да и убеждать они мастера. Самые абсурдные утверждения звучат в устах представителей этого знака разумно, а ложь кажется правдой. Эти ребята обычно имеют очень разносторонние интересы, которые постоянно меняются. Близнецы очень любознательны, быстро схватывают суть, но мгновенно охладевают к изученному и переключаются на другие дела. В школу ходить любят, но только из-за общения со сверстниками, без которого просто жить не могут. Иногда Близнецы настолько ярки и так забываются в угоду коллективу, что становятся записными клоунами в классе. Интерес Близнецы чаще всего проявляют к юриспруденции, коммерции, компьютерному программированию, журналистике. Главное требование к деятельности — чтобы она обеспечивала Близнецам постоянный приток новых впечатлений и позволяла самостоятельно планировать свое время. Близнецы, родившиеся 21—31 мая, более спокойны и усидчивы, чем остальные представители этого знака. Близнецы от 1 до 10 июня — энергичны, нередко слишком резки, красноречивы, обладают быстрой реакцией. А те, кто родился 11—21 июня, отличаются изобретательностью, тщеславием, нрав у них нелегкий.

Рак. У Рака отношения с одноклассниками и учителями складываются непросто. Он с трудом включается в коллективную деятельность и мероприятия. В обществе одноклассников Рак обычно безоружен, позволяет эксплуатировать себя, дает списывать, его единственная защита — обида, стена холода и неприступности, которой он прикрывает ранимую душу. Раку очень важен душевный контакт с учителем. Если личность преподавателя импонирует Раку, то и предмет

усваивается хорошо. А на уроках у слишком резких, сухих, бестактных учителей Рак уйдет в глухую оборону и будет молчать у доски как рыба. Часто бывает, что этот ранимый и домашний ребенок лучше успевает, когда занимается дома, а не в классе. С удовольствием занимается он монотонным трудом, когда можно при этом подумать о своем. Абстрактные, лишенные эмоциональной окраски дисциплины мало привлекают Рака. Этот мечтатель тягается к истории, литературе, психологии. Родителям нужно запастись терпением, чтобы не отвадить Рака от учебы. Сталкиваясь с трудностями, он склонен отступать, «уползать в норку». Важно не терять душевного контакта с ребенком Раком, ведь его невозможно заставить, зато легко уговорить. У Рака есть одно важное качество, которое нужно поощрять — он умеет найти самый экономный путь выполнения заданий, упростить работу себе и другим. Выбор профессионального призвания нередко зависит от родителей, Раки любят продолжать династии. Но больше всего их интересует работа с животными и детьми, психология, дрессировка, воспитание. Ракам, родившимся 21 июня — 1 июля, необходим неусыпный контроль и помощь со стороны родителей. Они больше, чем остальные склонны сомневаться в себе, ранимы. У них развит художественный вкус, возможны музыкальные способности, артистизм, наклонности к психологии. Эти дети чаще других ориентируются на профессию родителя. Раки, родившиеся 2–11 июля, более активны, самостоятельны. Их привлекает коммерция, техника, естественные науки. А те, кто появился на свет 12–23 июля, отличаются твердостью, целеустремленностью, организованностью. Спектр их возможностей очень разнообразен.

71

Лев. Самолюбивые юные Львы стремятся к лидерскому положению в классе, любят общественную работу, охотно руководят. Эти дети, как правило, способны, обладают неплохой памятью, но ленивы и не наделены любознательностью. Один из самых важных стимулов к труду — желание показать себя в наилучшем виде перед обществом. Лев не выносит унижения, поэтому стыдить его на виду у всей семьи

не стоит — он может озлобиться. Но фраза «нужно защитить свою честь — исправить тройку, ты же умный», произнесенная с пафосом, как взрослому, может оказаться стимулирующее действие. Ни в коем случае не стоит «покупать» школьные успехи Льва — он может «сесть на шею». Но зато очень помогает, как ни странно, необходимость заниматься с младшими братьями и сестрами. Лев, желая завоевать авторитет, сам «подтягивается», а мудрый родитель еще подкрепит — «Ты объяснишь Маше (Саше), а то я уже ничего не помню из школьной программы...» Львы, как правило, безгранично верят в свои силы, часто переоценивают себя и на смену большим успехам могут прийти большие провалы. Родители должны постоянно держать учебные дела под контролем и не допускать беззаботности и лени, к чему Лев склонен. Львов с юности привлекают те виды деятельности, в которых можно покрасоваться, например, драматическое искусство, спорт, шоу- и модельный бизнес. Способности у этих детей чаще бывают в области гуманитарных наук, а не технических. Девочки обладают хорошим вкусом, чувствуют стиль. Львы, родившиеся 23 июля—3 августа, более целеустремленные, работоспособные. Они нередко обладают литературными, художественными способностями. А вот родившиеся 4—13 августа более рассудительны, спокойны, умеренны и склонны к компьютерному программированию, управлению. Львы, появившиеся на свет 14—23, наиболее трудны в воспитании, и стремятся только к тем специальностям, которые позволяют реализовать неуемную жажду власти, присущую этой личности.

Дева. Родителям Девы уготована довольно спокойная жизнь — эти дети самостоятельны, серьезны, упорны, совестливы и послушны. Однако отношения с одноклассниками часто бывают неважные — Дева выглядит « занудой », осторожничает, бывает слишком критична и остры на язык. В школе Девы успевают неплохо, но им мешает склонность «вязнуть» в мелочах и не видеть главного. Поэтому, занимаясь с ребенком дома, родителям нужно прежде всего объяснить основную мысль материала и учить Деву логике. Этот ребенок усидчив,

но быстро утомляется и нуждается в частых, коротких передышках. Дева очень хочет быть полезной, ее унижает снисходительное отношение родителей. Высказывать Деве свои требования нужно серьезно, представляя учебный труд как часть общего семейного дела. Большим авторитетом у ребенка этого знака обычно является отец. Он значит для Девы больше, чем мама, и может привлекаться как самый «веский аргумент», если ребенок заупрямится или начнет лениться. Хорошо удается Деве любая работа, связанная с аккуратностью, пунктуальностью. Интересует их также биология, медицина. Девы, родившиеся 24 августа – 2 сентября, за внешним спокойствием и благородствием скрывают постоянное внутреннее напряжение и больше, чем другие представители этого знака, нуждаются в отдыхе. В профессиональном отношении их привлекает медицина, педагогика, психология, бухгалтерия. Девы, родившиеся 3–12 сентября, более изящны, утончены. Их способности нередко лежат в области изобразительного искусства и литературы, а девочки нередко находят свое призвание в индустрии красоты. Девы, рожденные 13–23 сентября, более ленивы, чем другие, но зато у них умелые руки и четкое мышление. Они нередко отличаются в художественных ремеслах, скульптуре, экспериментальной науке, фармацевтическом деле.

Весы. Веселые, добродушные Весы – любимцы учителей и ребят. Они не демонстрируют свои трудности, и многим кажется, что свои пятерки Весы получают как бы между прочим, играя. Любят работать в коллективе и стараются домашнее задание сделать в школе, если есть возможность. Правда, нередко складывается ситуация, когда Весы решают задачки всему классу, а о себе забывают. Эти дети слишком зависимы от мнения других и склонны подчиняться более властным друзьям. Поэтому родителям нужно быть повнимательнее, знакомиться с приятелями своего ребенка, знать их семьи. Весы хорошо усваивают знания и очень равномерно, поэтому четкие склонности у них проявляются поздно, ближе к окончанию школы. Многие любят и чувствуют музыку, могут успешно проявить себя в танцах, изящных видах спорта,

например, в фигурном катании или художественной гимнастике. Ребенок этого знака очень общителен, к нему постоянно ходят и звонят по телефону друзья. Весы совершенно не переносят грубость, поэтому родителям придется контролировать проявления недовольства, иначе Весы замкнутся и есть риск потерять с ребенком контакт. Если ты хочешь наказать Весы — лиши их телефонного общения и не выпускай гулять, но свои претензии предъявляй в корректной форме. Весы, родившиеся 24 сентября — 2 октября, мягки, внушаемы. Хорошо им дается математика, есть музыкальные склонности, интерес к истории, археологии. Весы, которые появились на свет 3—12 октября, более независимы, оригинальны в самовыражении. Их привлекает изобразительное искусство, индустрия красоты. Весы, рожденные 13—23 октября, откровенны, искренни и в отличие от других представителей этого знака любят работать в одиночку. Их интересует история, культура разных стран, путешествия, а также психология.

Скорпион. Способный к наукам и обладающий острым умом, любознательностью Скорпион не бывает отличником из-за собственного характера. Он индивидуалист, презирает общественное мнение, и заслужить его уважение трудно. Хорошо учится только по тем предметам, где учителя имеют такую же яркую индивидуальность и большой запас личной, психической силы. Избранному предмету Скорпион способен отдаваться с такой страстью, что забрасывает все остальные. Склонен неприятные дела откладывать на потом, запускать учебу, а когда подкопит двоек — брать науки штурмом. Эта сильная, противоречивая и трудная для себя самого натура не желает посвящать жизнь рутине и обывательщине. В профессии, которую изберет Скорпион, должна быть идея, поиск истины, открытие тайн. С детства Скорпионы любят детективные романы и фильмы ужасов. Общаться с ребенком этого знака нужно серьезно, как со взрослым, нельзя лишать его самостоятельности. А излишняя мягкость может превратить Скорпиона в домашнего тирана, он не любит слабых. Устраивая скандалы с упреками из-за плохой успеваемости, ты не

получишь никакого результата, кроме хлопнувшей перед носом двери. Лучше разузнай, каковы жизненные цели ребенка на текущий момент и как бы между прочим заметь, что двойки могут серьезно помешать реализации его планов. Этот ребенок честолюбив, важно доказать ему, что учеба — ступенька для будущей карьеры. Скорпионы, родившиеся 24 октября—1 ноября, храбры и великолодушны, нередко захвачены идеей. Их привлекает ядерная физика, археология, уголовный розыск и политика. Скорпионы, рожденные 2—12 ноября, — ярки, эмоциональны. Они больше интересуются искусствами, литературой, музыкой и философией. А те, кто появился на свет 13—22 ноября, обладают сильными желаниями, артистичны. Этих Скорпионов тянет в путешествия, политику и шоу-бизнес.

Стрелец. Этот активный и открытый ребенок легко завоевывает симпатии ребят и учителей, но так же непринужденно наживает себе врагов. Стрелец ненавидит ложь, фальшь, «выпендреж» и сразу поднимается на борьбу. Ему не хватает вежливости, такта — этому придется научить. Стрелец имеет очень развитое чувство собственного достоинства, боится выглядеть смешным. Это свойство, в сочетании с энтузиазмом, природной любознательностью и честолюбием можно использовать в интересах успеваемости. Однако, заставлять учиться, унижать чрезмерной опекой Стрельца нельзя. На лишение свободы он реагирует болезненно. Твоим девизом может стать утверждение — «Хорошая учеба — путь к свободе и успеху». Действуй способом убеждения, постоянно «капай на мозги» Стрельцу мысль, что отличные отметки позволяют ему в будущем заняться делом по желанию, а не тем, чем придется. Сажая его за выполнение домашнего задания или в начале учебной четверти обязательно открывай перед твоим «вольным стрелком» горизонт: «Давай еще поднатужимся, а через месяц — каникулы, поедем «на волю в пампасы», но эту волю нужно заработать!» Стрельцы легко улавливают общую идею материала, овладевают сутью, но совершенно невнимательны к деталям. Из-за этого отметка за работу бывает ниже, чем заслужено. Приучай

Стрельца терпеливо доделывать задание, проверять его. Среди любимых предметов Стрельца нередко оказываются естественные науки, он любит и чувствует природу, дружит со спортом. Привлекает его и юриспруденция, философия. Стрельцы, родившиеся 23 ноября — 1 декабря, — «правдолюбцы», очень незащищенные, ранимые. Их привлекает борьба за права угнетенных и обиженных в юриспруденции, медицине. Стрельцы 2—11 декабря — авантюристы, склонные к риску, зависимые от настроения. За ними нужен глаз да глаз и постоянное упорядочивание их деятельности. Этих Стрельцов тянет на поиски приключений, в геологи, разведчики и охотники на ягуаров. Родившиеся 12—21 декабря — имеют оригинальное мышление, ярки и великолужны. Их склонности могут проявиться рано, этот ребенок весь отдастся своему увлечению, родители не смогут повлиять на его профессиональный выбор.

Козерог. Серьезному и гордому Козерогу иногда нелегко найти общий язык со сверстниками и учителями. В классе он обычно «на особицу», чувство колLECTИВИЗМА у Козерога развито слабо. Эти дети, как правило, очень практичны и чудовищно упрямы. Если он затвердил себе: «Я буду бизнесменом, мне русский язык и литература ни к чему!» — переубедить сложно. Тут хороша маленькая хитрость: помогая Козерогу учиться, нужно растолковывать ему реальную пользу предмета для жизни. Например: «Знание литературы поможет тебе блеснуть на светском рауте — это полезно для бизнеса, а грамотно составленное письмо может способствовать выгодному соглашению с партнером» — и литература из ненужного балласта превратится для целеустремленного Козерожки в предмет важный. Козерог всегда стремится к независимости, поэтому родители должны быть готовы к тому, что он очень рано устранит их от своих учебных дел. Но беспокоиться не стоит — природное честолюбие и способность к самодисциплине не даст этому ребенку скатиться в двоечники. В качестве домашнего чтения Козерогу лучше всего «подсовывать» литературу об известных личностях — информация упадет на

благодатную почву, этому знаку Зодиака обязательно нужен человек-идеал. Козерог с трудом концентрируется в классе, он любит работать в одиночку, поэтому родителям не стоит отдавать его в «группу продленного дня» — домашнее задание может остаться невыполненным. А дома Козерожке обязательно нужно оборудовать определенное рабочее место, установить четкий режим работы и отдыха. Козерогам подходят все профессии, связанные с практической пользой и созиданием — торговля, строительство, конструирование. Те Козероги, что родились с 22 по 31 декабря, — более серьезны и целеустремленны, они могут сделать политическую карьеру. Родившиеся 1—10 января — более спокойны, но и более упрямые. Они индивидуалисты и не любят руководить. Для этих Козерогов основное требование к профессии — свобода от коллектива. А те, что появились на свет 11—20 января, — обладают более ярким, сильным интеллектом, чем другие Козероги, но склонны к пессимизму, сарказму. Из них получаются служители точных наук и писатели-юмористы.

Водолей. Этого любознательного ребенка влечет все новое, неизведанное, поэтому он не очень любит общаться со сверстниками и тянется к старшим. Но в классе их любят — за коллективизм, отсутствие зависимости, расчетливости. Водолей — ужасный «почемучка», и от родителей требуется недюжинное терпение, чтобы отвечать на все вопросы ребенка. Часто кажется, что эти дети — поверхностны, они быстро загораются интересом к новым предметам, но и быстро остывают, неусидчивы, отвлекаемы. Чтобы Водолей выполнил домашнее задание до конца — необходим контроль. Настоящей страстью для этого ребенка могут стать компьютерные игры, но нельзя забывать, что по гигиеническим нормам дети могут проводить перед экраном не более одного часа в день. Зато возможность виртуальных развлечений может стать хорошим рычагом для учебы — сделал дело — играй смело! Водолеи мечтательны и нередко очень нуждаются в уединении, своем уголке в доме, не стоит мешать им в этом. Их идеализм проявляется и в профессиональных склонностях — дети этого знака редко мечтают о ка-

рьере продавца или медсестры — им подавай космонавтику, балет, разведку! И на самом деле, профессии, связанные с обслуживанием редко подходят для Водолея. Их, особенно мальчиков, влекут особые, современные науки — программирование, компьютерная графика и дизайн, телевидение, психология. У Водолеев, родившихся 21–30 января, тяга к странному и оригинальному более выражена. У них нестандартный склад мышления, что часто мешает в учебе, учитывая нашу ортодоксальную педагогику. Профессиональный выбор этих детей трудно предугадать, но лучше им удастся дело, требующее индивидуального подхода, личного поиска. Те, кто родился 31 января – 9 февраля — более общительны, любознательны, немного склонны к авантюризму. Нередко обладают хорошими способностями к иностранным языкам и связывают свою карьеру с чужими странами, становятся общественными деятелями. А Водолеи, появившиеся на свет 10–20 февраля, — мечтатели, гуманисты, не любящие прозу жизни. Они тяготеют к истории, археологии, поэзии, музыке.

Рыбы. Для Рыбок очень важно, в какой среде они живут и учатся, каков круг их общения. Родители, не берущие в руки книгу и беспокоящиеся только о хлебе насущном, не ждите, что ваш ребенок захочет избрать интеллектуальный вид деятельности! Рыбы, как правило, способны практически ко всем наукам, но способности могут пропасть втуне, если дома и среди друзей нет культа профессии, если родители не вкладывают душу в свое дело. Воспитывать их можно только своим примером и более никак. Организовывать учебную деятельность Рыб, контролировать можно только исподволь, от прямого давления эти дети стараются ускользнуть. А успевают они, все-таки, хорошо и без напоминания, особенно если учатся в школах, где высокие требования. Но есть у Рыбок одна черта, которая может существенно помешать — склонность откладывать неприятные дела, скрывать плохие оценки. Многое они начинают и не заканчивают, бросают. Часто такая ситуация бывает на фоне перегрузки. Рыбы быстро устают, а девочки могут часто плакать и болеть от усталости,

но никогда этот знак Зодиака не пожалуется, будет все терпеть, тут нужна чуткость родителей. Поэтому не стоит таскать свою умненькую Рыбку по десяти кружкам и секциям, лучше меньше, да лучше. Рыбам, рожденным 21 — 28 февраля, нужно учиться сдерживать свою неустойчивость перед соблазнами и сиюминутными желаниями. Если они научатся концентрировать свои усилия — могут сделать значительную карьеру в юриспруденции, педагогике, идеологии, политике или на актерском поприще. Те, кто родился 1—10 марта — самые яркие из Рыб, сильные, крайне эмоциональные и восприимчивые личности. Они нередко одарены художественными, артистическими способностями, остро чувствуют эмоциональные запросы людей — могут преуспеть в шоу-бизнесе, торговле предметами искусства. Рыбы, родившиеся 11—20 марта, — по натуре ленивы, стремятся избежать ответственности, но при этом склонны к авантюризму, риску, обладают шармом, внешней привлекательностью. Они четко формулируют свои мысли, способны к дипломатии, бизнесу.

| игрушки для школьника

Ребенку от 6 до 12 лет. Наступил возраст, в котором практически 100% детей, особенно в крупных городах, познали вкус компьютерной игры. Конечно, предпочтительны — развивающие игры с арифметикой, правописанием, «рисовалки». Находиться за компьютером ребенку этого возраста можно не более 20—40 минут в день. Важно живое общение — чаще приглашайте приятелей к ребенку, заведите игры на двух или нескольких игроков. Подойдут шашки, настольный теннис, нарды и другие настольные игры, бадминтон. Пора пересаживать ребенка и на двухколесный велосипед. Для развития: конструкторы типа «лего», любые наборы «сделай сам», где ребенку предлагается из имеющихся материалов клеить модели, выпиливать, выжигать, мастерить куклу или наряды к ней. Не забывай подключать ребенка к своей деятельности — шитье вместе с мамой, возня с отцом в гараже — толчок к ощущению «нужности» у ребенка, а это самое важное в таком возрасте.

первая двойка

Вот и начали учебу первоклашки. В начале обучения им оценок, как правило, не ставят. Но уже с начала второй четверти некоторых родителей могут неприятно удивить низкие оценки у детей. В чем причина неудовлетворительной успеваемости у ребят в 1-м классе? Исследованиями, проведенными на базе московского института психиатрии, установлены следующие закономерности:

- >> Если ребенок, родившийся от неблагополучной беременности, на первом году получавший лечение невропатолога, имевший логопедические проблемы, с трудом адаптировался к детскому саду и не всегда успевал на занятиях за темпом группы — не стоит отдавать его в школу с 6 лет. Даже если по знаниям он способен пройти школьный отбор, нервная система таких деток еще недостаточно созрела для школьной жизни. Поэтому появляются трудности в обучении, травмирующие самооценку ребенка.
- >> Слабое физическое здоровье малыша также относится к факторам риска, старайтесь максимально укрепить ребенка перед школой.
- >> Имеет значение неблагополучие семейной обстановки. Нередко одинокие или неудовлетворенные браком мамы имеют слишком высокие амбиции в отношении детей. Подсознательно такое отношение создает в детской душе напряжение, препятствующее нормальному обучению.
- >> Как правило, сразу неуспевающими становятся дети безнадзорные, из социально запущенных семей, но надеемся, что к нашим читателям это не относится.

Как помочь, если такая ситуация уже сложилась или ты подозреваешь, что относишься к одной из перечисленных групп? В каждом городе, а в Москве — в каждом муниципальном округе есть медико-психологи-

педагогические центры, где специалисты посоветуют тебе, как быть. Возможно, потребуются дополнительные занятия с педагогом, психологом или семейная психотерапия. Информацию об этом ты можешь получить у своего районного детского психиатра или в методическом кабинете районного отдела народного образования.

дислексия — возможная причина плохой успеваемости

«Он же умный ребенок, такой сообразительный, а с чтением и письмом — беда!» — такую характеристику обычно дают учителя и родители ребенку, имеющему дислексию. А людей с подобной проблемой немало! Только среди российских школьников серьезные трудности в овладении чтением и письмом имеют от 7 до 10 %.

Термином «дислексия» медики, психологи и педагоги называют особое расстройство речи, связанное с невозможностью правильно читать и понимать прочитанный текст. Как правило, дислексия всегда «ходит под ручку» со своей «подружкой» — дисграфией — нарушением письма.

В чем причина? Семечко будущей дислексии, как правило, сеется еще до рождения будущего дислексика, когда происходит формирование тех функций мозга, которые ответственны за так называемый речевой слух. Дело в том, что у нас существуют несколько видов слуха — есть физический слух, которым мы улавливаем звуки окружающего мира, есть музыкальный — приспособленный для различения особых, музыкальных звуков, а есть — речевой, который позволяет не только понимать устную и письменную речь, но и улавливать оттенки смысла выражений, «ощущать слово». Дети, обладающие хорошим речевым слухом, как правило, грамотно пишут, совершенно не зная правил грамматики. А если «медведь на ухо наступил» — можно знать правило назубок и все равно делать множество ошибок.

Итак:

- >> Любая патология беременности, стрессы у будущей мамы, приступы заболевания могут нарушить ход развития ребенка и впоследствии вы столкнетесь с дислексией.
- >> Чаще дислексией страдают мальчики.
- >> Существует некоторая генетическая предрасположенность — в семье несколько человек могут быть дислексиками.

Как узнать истинного дислексика? Не всякий «двоечник» — непременно является дислексиком. Дислексию обычно отличают такие признаки:

- 1>>** Неудачи в чтении и письме сочетаются с достаточным уровнем знаний об окружающем, хорошей успеваемостью по другим предметам.
- 2>>** Ошибки при чтении и письме, если присмотреться — специфические, всегда одни и те же. К ним относятся:
 - замены близких по звучанию слов — точка-дочка, треск-крест, тепло-дуплло, а также замены букв, похожих по написанию — х-ж, п-н и других.
 - нарушение слияния звуков в слоги и слова, побуквенное чтение — например ма-ма читается как м,а,м,а.
 - пропуски или добавления звуков и букв, например — «роски» вместо «ростки» или «мустчины в черных плащах», вместо «мужчины в черных плащах».
 - нарушение понимания прочитанного, когда ребенок вроде бы и прочел вполненятно текст, но сказать вам, о чем читал только что, не может.
 - нарушение падежей, согласований между словами при чтении — «она схватила ему за руку и вскричала — «где ты дел деньги?»
- 3>>** Все перечисленные ошибки очень устойчивы.

Что делать? Сразу скажем, что с дислексией во взрослом возрасте справиться практически нереально, поэтому начинать нужно, когда дислексик еще маленький.

1>> Чтобы одолеть дислексию и дисграфию, конечно, в идеале нужны регулярные занятия с хорошим логопедом. Но родители и самостоятельно могут немного помочь ребенку:

- не стоит вышибать клин клином — заставлять ребенка читать и писать больше, подгонять, если читает слишком медленно, раздражаться, добавляя к школьным двойкам еще и домашний стресс. Лучше читать и писать меньше, но с тщательным проговариванием текста, читать — медленно с подчеркнутой артикуляцией. Замечая ошибки и исправляя их, несколько раз отрабатывай сходные слова и выражения — чтобы закрепить успех.
- можно выполнять такое упражнение — ежедневно в течение 5 минут ребенок в любом тексте зачеркивает заданные буквы. Начинайте с гласных — по одной, потом можно дать задание по-труднее — зачеркивать сходные по звучанию или написанию буквы, например — з и с, в и з.

2>> Мы с тобой уже знаем, что дислексия возникает в результате органической недостаточности головного мозга, поэтому нужно его поддержать, вовремя успокоить, вовремя стимулировать.

- каждые полгода курсами в течение 1 месяца давать ребенку капли аптечной настойки боярышника — число капель по числу лет жизни 3 раза в день до еды. Боярышник нормализует внутричерепное давление, которое у таких детей нередко бывает повышенено или колеблется.
- практически все дислексики испытывают в жизни дискомфорт и нуждаются в легких успокоительных средствах, снимающих страх перед речью и общее беспокойство. Можно делать такой сбор — мята, хмель, валериана, зверобой, пустырник и шалфей — взять по 1 чайной ложке трав залить 0,5 л кипятка, насто-

ять ночь в термосе, пить по 1 чайной ложке 4 раза в день (для дошкольника и младшего школьника).

- пища должна содержать большое количество продуктов, богатых витаминами группы В — каши, зерновой хлеб, печень, свинина, фасоль, чечевица, яйца, брокколи, шпинат, сыр, морская рыба, арахис. В качестве пищевой добавки два раза в год полезно давать пивные дрожжи.
- камень-талисман, который стимулирует способность к речи и письму — изумруд. Его нужно носить на шее под одеждой.

Все у нас — о'кей! Родители обычно говорят дислексику — «не научишься хорошо читать и писать — ничего из тебя в жизни не выйдет!» На самом деле это не так. Ты знаешь, откуда взялось выражение «о'кей», ставшее символом американского благополучия? Один из американских президентов, Линдон Джонсон, страдал дислексией и вместо пометки A.C.(all correct — все правильно)ставил на документах — О.К.

Знаменитые ученые — Альберт Эйнштейн, Марк Фарадей, Томас Эдисон плохо писали да и читали с трудом, но это не помешало им сделать замечательные, эпохальные открытия. Известные актеры Киану Ривз и Том Круз — тоже страдают дислексией — и ничего плохого, сделали карьеру — дай Бог каждому! Даже писателем (как это ни парадоксально) можно стать, имея дислексию — Агата Кристи и Ханс Кристиан Андерсен — пример этому. Хоть редакторы и брали их за безграмотность, но ошибки исправить можно, а сочинять так как они — поди-ка, попробуй!

подросток — как с ним быть?

Подростки — это же притча во языцах! Дети становятся просто сами не свои в переходном возрасте. Обсудим, как родителю ужиться рядом с подростком и не угодить на больничную койку с инфарктом.

Овен. Взросление Овна нередко прибавляет родителям седых волос. Юный баран активно борется за свободу и взрослость, и опека родителей вызывает в его мятежной душе буквально термоядерные процессы. В пререкания с юным Овном вступать бесполезно — он за словом в карман не лезет. Однако, несмотря на склонность к бурному образу жизни, этот знак Зодиака очень привязан к дому, любит благоустраивать свой уголок, к тому же Овны добры, великодушны и, к счастью для родителей, достаточно поверхностны в своих желаниях, легко переключаются. Поэтому с этими подростками лучше действовать не запретом, а контрпредложением. Например, «предки» запретили посещение ночного клуба, зато разрешили разрисовать обои черепами — и Овен вполне доволен. Первая любовь приходит к юному Овну, буквально распахнув дверь ногой. И тут, чтобы не потерять контакт с ребенком, от родителей требуется выжидательная политика. Не возражай тому, что «это навсегда» и «мы поженимся». Через некоторое время, на твой вопрос о сроке свадьбы, чадо удивленно заявит: «Что с тобой, мать, жениться? Мы с ребятами в поход летом идем...»

Телец. К юному Тельцу взрослость приходит без фанфар и салюта, неся с собой прежде всего осознание долга, обязанностей. Рассудительный, хозяйственный — настоящий помощник. Родители Тельца только удивляются, глядя на чужих детей, бьющихся в конвульсиях пубертата. Но в тихом омуте, как известно, черти водятся. Может статься, что очень скоро мама с папой будут вынуждены отдать свое идеальное чадо в другие руки. Сердцем Тельца первая любовь овладевает безраздельно, он идет сквозь любые препятствия к предмету страсти и может вступить в брак рано. Разочарование, крушение мечты Телец переносит крайне болезненно. Сталкиваясь с неверностью, подлостью, он может даже наложить на себя руки. Родители должны быть очень внимательны к юному Тельцу, он скрытен — придется подглядывать и подслушивать. А если ты почувствовала, что у Тельца неприятности, лучшее лекарство — туризм или уединение на даче. Увези Тельца на природу, вложи ему в руку горсть земли с вашего

участка — «это — твое и никогда не будет чужим!» Только ощущение незыблемой собственности может дать силы этому знаку.

Близнецы. В круг интересов подростка-Близнеца дела родного дома, как правило, не входят. Ему нужен постоянный приток впечатлений, новые знакомства, общение. Родителям не стоит ожидать от юного Близнеца особенной любви и заботы, а невинный родительский шантаж «ты доведешь отца до инфаркта!», как правило, натыкается на стену равнодушия. «Предкам», которые хотят сохранить контакт с ребенком этого знака, нужно настраиваться на волну прохладной, демократичной дружбы с ним — взаимные договоренности он выполнит, но истерические требования — никогда. Родителям «старой добрыз закваски», моралистам трудно понять Близнеца. Любовь для него — игра, он легко относится к связям, может вступать в нетрадиционные сексуальные отношения. Развлечения (не всегда безопасные) тянут подростка этого знака как магнитом. Но есть хитрая уловка, чтобы удержать Близнеца от роковых ошибок — купи ему компьютер с прямым выходом в сеть — от виртуальной любви хоть вреда меньше!

Рак. Эмоциональная нестабильность, свойственная этому знаку Зодиака, в переходном возрасте усиливается, особенно у девочек. Рак тяжело переносит физиологическую перестройку организма, начинает чаще болеть. Может показаться, что этот тихий, застенчивый ребенок не рвется к взрослости. Однако тут могут ожидать сюрпризы. Самостоятельность Рака созревает тайком, он просто не хочет волновать родителей. Между прочим, представители этого знака нередко влюбляются в людей старше их по возрасту, и ты в один прекрасный момент можешь обнаружить под подушкой сына фотографию его учительницы музыки. Но что бы втихаря ни натворил юный Рак — осуди, только не лишай поддержки, сочувствия. Обманутый и оставленный родителями Рак крайне опасен для себя самого. Пусть он сначала и не примет

твои требования, дай ему подумать, не настаивай на своем: переварит — согласится и потом «спасибо» скажет!

Лев. Чем старше становится Лев, тем выше его материальные и социальные запросы. У родителей есть два выхода — пойти по миру, удовлетворяя прихоти царственного чада или, собрав все силы, стать «большим роялистом, чем сам король» и заставить прислушиваться к себе. Лев стремится быть центром любой компании, хвастлив и склонен к легким удовольствиям. Влюбляются Львы достаточно рано, бурно и демонстративно. Мальчики дарят своим избранницам дорогие подарки (из шкатулки матери), а девочки — тянутся к богатым мужчинам, не обращая внимания на их «чисто конкретное» мировоззрение. Тут родителям придется напрячься — Львенок никогда не прислушается к матери-наседке, «зачуханной» и некрасивой, а девочка не простит отцу профессиональных неудач. Воспитывай себя, накапливай авторитет — Лев будет гордиться тобой, а когда он гордится, проявляются его лучшие качества: великодушие, веселый нрав, желание быть на высоте, нравиться.

Дева. Переходный возраст у Девы чаще проходит достаточно гладко, а точнее, запаздывает. На открытый бунт Дева идет редко, она достаточно подчиняется. Трудности могут возникнуть в кругу сверстников — присущий Деве максимализм, критицизм, высокомерие, стремление видеть чужие недостатки и поучать раздражает других подростков. Первая любовь не обходит стороной и Деву, но этот разумный и прохладный знак воспринимает малыша-Амура как некую зловредную бациллу, страдает от любви и стремится излечить чувство разумом. Надо отметить, что обаяние появляется у этого знака позже, а в юности Девы нередко угловаты, инфантильны. Чтобы Дева не превратилась в «придворную даму» около красивой подружки, маме нужно осторожно учить дочку быть женственной, привлекательной. А мальчика тактично осаживать, если он уж очень критикует девочек.

Весы. Благодаря дружелюбному, уравновешенному характеру, Весы переживают переходный возраст спокойно. У них много друзей и первая любовь не заставит себя долго ждать. У девочек-Весов немало взыхателей, из которых юные чаровницы никак не могут выбрать достойнейшего. А мальчики нередко выдумывают себе идеал, нерешительны и не торопятся связать себя узами брака. Однако Весы слишком податливы и уступчивы в тех вопросах, в которых нужно проявить известную твердость. Эта черта нередко толкает юные Весы в поспешные браки, делает их несчастными. И тут родители должны помочь ребенку разобраться в своей душе, принять важное решение. А если Весы уж очень боятся выглядеть грубыми и бес tactными, придется папе или маме взять грех на душу и лично спустить с лестницы неугодного кавалера.

Скорпион. Решительный, несклонный к компромиссам юный Скорпион нередко становится неформальным лидером молодежной компании. Это очень самостоятельная натура и свои права на взрослость, собственное мировоззрение будет отстаивать яростно. У родителей выбора нет — или уважать такую сильную личность, или навсегда стать врагом Скорпиона (а это делать не посоветую никому). Управлять этим подростком невозможно, но если мудрый родитель сумел снискать любовь Скорпиончика — более преданного сына или дочери не найти. Гордый индивидуалист, Скорпион чаще позволяет любить себя, чем влюбляется сам. Унижение и слабость перед избранным недопустимы для него. К сексуальным вопросам этот знак Зодиака испытывает большой интерес, но в юности ищет лишь победы над другим человеком, а не взаимопонимания.

Стрелец. Демонстративный и азартный, Стрелец не любит ограничения свободы. Иногда юные кентавры даже пускаются в бродяжничество, подальше от надоевших взрослых, причем девочки не отстают от мальчишек. Первая любовь Стрельца может поразить родителей оригинальностью — сын запросто приведет знакомиться девушку из

племени Мумбо-Юмбо и скажет, что отправляется жить на ее родину — ему там обещали место помощника вождя. Отговорить Стрельца от опрометчивого решения бывает трудно, но есть одна хитрость: этот гордец не выносит смешных положений, и стоит ненавязчиво похихикать над его романом и показать крайне низкий рейтинг предмета страсти среди сверстников, и от первой любви Стрельца ничего не останется. Но не замедлит придти вторая любовь...

Козерог. Когда другие юные лоботрясы скачут по вечеринкам, упорный и серьезный Козерог грызет гранит науки. Он не очень контактен, забавы ровесников нередко кажутся ему смешными, недостойными. А другие ребята считают Козерога задавакой. Нередко случается, что Козерог занимает место лидера, правда, чаще формального — старости класса, например. Любви и дружбы эта серьезная натура не ждет и не ищет, в основном, из-за свойственного Козерогу пессимизма. Страх перед страданием и болью перевешивает интерес к любовной тематике. Иногда Козероги совсем не признают любовь, злобно издеваясь над влюбленными парочками. А сексуальные отношения и вовсе кажутся им какой-то животной гадостью. С возрастом все встанет на свои места, а пока родителям остается только радоваться на свое умненькое-благоразумненькое чадо.

Водолей. Эти подростки просты и милы, но насмешливы, язвительны и ни во что не ставят авторитет родителей. Для них гораздо важнее молодежная компания, чем семья и ее мнение. Водолей тянется к новым веяниям, модным направлениям — он шагает в авангарде, поэтому втолковывать ему родительское заплесневелое мировоззрение совершенно бессмысленно. Водолей — идеалист, предметом его первой любви чаще всего становится лидер «тусовки», какое-нибудь чудище с малиновыми волосами и кольцом в носу. Родителям придется смириться, пусть разочаруется ребенок сам, твое мнение все равно при выборе супруга учитывать не станут. Однако часто бывает, что повлиять на поведение ребенка может совершенно чужой взрослый че-

ловек — например, знакомый родителей или семья друзей ребенка. «Предки» Водолея, как разведчики, должны построить пятую колонну в такой пользующейся доверием семье, и успех обеспечен!

Рыбы. Это сложная натура, рыбы могут быть очень разными, но девочки чаще трепетны и мечтательны, а мальчики — любознательны, но ленивы, и нередко складывается впечатление, что Рыбам на все наплевать. Родителей раздражает отсутствие чувства долга у отпрысков, а также странные, нередко опасные поиски себя, свойственные Рыбам. Подростки этого знака очень влюбчивы, но страсть поверхностна, держится недолго. Девочки склонны влюбляться в артистов, поп-звезд или неразделенно страдать втихомолку. Причем это страдание доставляет им своеобразный кайф. Родителей Рыб должен волновать лишь один вопрос — наркотики. Рыбы очень подвержены влиянию компании и легкомысленны, но тут можно сыграть на их мнительности — убедить их трудно, однако легко напугать. Взрослеют представители этого знака медленно, так что родителям забот хватит...

(3)

как стать идеальной мамой

мамы разные нужны!



О характерах детей в зависимости от знака Зодиака мы уже тебе рассказали, но в заключение поговорим о родителях — родители тоже люди, и у них есть свои особенности. Какие сильные и слабые стороны в воспитании у родителя разных знаков Зодиака? Что в себе нужно развивать, а какие качества сдерживать, чтобы стать самой лучшей на свете мамой?

Овен. Когда ты хочешь сказать ребенку: «Вот я в твои годы никогда...» — сдержись и промолчи. Овну не хватает умения понять и принять другого человека, а тем более маленького. Страйся уважать индивидуальность собственных детей. Не мешает родителю-Овну быть и более сердечным, ты сама не замечаешь, что обделяешь ребенка ду-

шевным участием, нежностью. А ведь при этом Овен обычно очень эмоциональный, теплый человек, просто ему нужно иногда напомнить: «пожалей меня, мне грустно...», и он горы свернет, чтобы развеселить несчастного. Но запечалившийся ребенок, который тихонько молчит в своем уголке, может быть просто незамечен этим жизнерадостным родителем. А опираться в воспитании можно на самую сильную сторону Овна — личный практический пример во всем, чему ты хочешь научить ребенка.

Телец. Не забывай, что у детей есть не только желудок, и потребности маленького существа не сводятся к «одеть-накормить». Нужно больше внимания уделять духовному, интеллектуальному развитию детей, не отговариваясь — «нынче билеты в театр слишком дороги!» Иногда достаточно просто почитать ребенку книжку или поговорить с ним. А вот использовать с толком в нелегком педагогическом деле стоит присущее тебе терпение, надежность, неторопливость — это важные качества для воспитания.

Близнецы. Не сразу может понять острослов-Близнец, что слегка, по его мнению, подшучивая над незадачливым отпрыском, он насмерть обидел малыша. Не старайся спорить или вступать в дискуссии с орущим ребенком, это тот случай, когда красноречие не к месту. Также распространенной ошибкой Близнецов в воспитании бывает излишняя снисходительность к проступкам, лени и нечестности детей. Но зато никто так как Близнецы не может дать детям образование, не жалея времени и денег на решение учебных проблем детей.

Рак. К тому, что дети не являются его собственностью, Раку нужно себя приучить заранее. Окружая детей удушающей опекой, стремясь прожить жизнь за них, вы делаете своим отпрыскам медвежью услугу. Правда, когда у деток впоследствии не складывается личная жизнь, Раки не очень горюют: «Сынок так любит меня!» Но правильно ли это? А вот сильной стороной Рака как воспитателя является

способность понять душевые движения ребенка, такт и душевность, умение создать комфортную обстановку дома.

Лев. Авторитарность, излишняя категоричность может отдалять тебя от идеала родителя. «Нельзя, и все! Я сказал!» — это не способ добиться повиновения. А поскольку у Льва за грозным видом кроется любящее и совершенно некритичное к своему чаду сердце — дети быстро найдут к тебе ключ и будут пользоваться попустительством с твоей стороны. Старайся использовать для воспитания свои сильные качества — великодушие, доброту и хороший личный пример.

Девы. Приучая ребенка к аккуратности (что само по себе похвально) будь снисходительна — многие дети, например Овны и Водолеи, органически не могут соблюдать желаемый порядок и стерильность. А вот с Раками, Девами и Рыбами старайся не давать воли беспокойству за здоровье ребенка, иначе рискуешь воспитать ипохондрика. Однако последовательность в воспитательных мерах, спокойствие и умение критически оценивать своего ребенка — положительные качества родителя-Девы, которые и нужно вовсю использовать

Весы. Мягкость — хорошее качество, но у родителя-Весов демократизм переходит всякие границы. Не забывай — воспитание предполагает и наличие запретов, даже если взвесить права и обязанности родителей и детей на самых беспристрастных весах, а также изучить с разных сторон. Но только Весы из всего родительского Зодиака могут воспитать настоящего эстета и утонченную личность — они рано обращают внимание детей на гармонию окружающего мира. Также сумеют Весы навсегда заложить в ребенке чувство справедливости, критики к себе, только в этом тоже нужна мера, излишняя рефлексия еще никому не упрощала жизнь.

Скорпион. Если этому родителю удастся не всегда судить поступки детей слишком категорично и жестоко «припечатать» чадо бесповорот-

ным решением или оскорбительным замечанием — можно гордиться собой. При внешней сдержанности по отношению к детям у Скорпиона есть одно очень важное качество — умение защитить своих детей, способность научить их самоуважению, а с возрастом — и дать полезные советы в отношении хитросплетений человеческих отношений.

Стрелец. Ты можешь быть отличным родителем, внимательным, спортивным, демократичным. Только очень занудливым. Иногда совершенно ненужно доказывать ребенку свою правоту и вовсе незачем учить дитя непременно бороться за правду и отстаивать мнение. Дети — народ упрямый и могут начать делать вам назло, чтобы поズлить такого «правильного» предка. Будь проще, потренируй лояльность и чувство юмора, не бойся быть смешным, ошибаться и признавать свою неправоту — дети к тебе потянутся.

Козерог. Если ты хочешь, чтобы в старости дети подали тебе пресловутый стакан воды — нужно уметь пробудить эмоции, а именно — нежность. Собери все свои эмоциональные резервы и дай ребенку немного ласкающей, веселой любви. Ведь важнее хоть изредка приласкать их, чем всю жизнь с каменным лицом на них вкалывать и строго приучать к режиму труда и отдыха. А вот спокойствие, разумный подход и умение дать конструктивный совет — сильные стороны родителя-Козерога, которыми стоит пользоваться.

Водолей. Слишком многое позволяя ребенку и воспитывая его в духе — «А я — такой! А я — гражданин свободный и никому не обязан!», ты нередко делаешь медвежью услугу своему чаду. Во взрослой жизни все-таки чаще пригождается умение жертвовать своими интересами, чем стремление к свободе. Тайная мечта родителя-Водолея — ребенок-вундеркинд. Поэтому именно водолейские дети оказываются жертвами кружков, секций и репетиторов. Но положительная черта воспитателя-Водолея — понимание естественного стремления ребенка к самостоятельности и творческому порыву.

Рыбы. Вечный душевный трепет Рыбы над своим детем — не самое полезное качество для выковывания борца за жизненные блага. Приучи себя к необходимости проверять те правила и запреты, которые ты устанавливаешь для ребенка, и не давать волю мягкости. Но Рыбы, если им повезет с ребенком, и он не сделается при таком воспитании наркоманом или алкоголиком, — могут воспитать личность незаурядную, интеллектуально богатую и не скованную рамками повседневности. Ведь только Рыбы умеют развить чувства и не сковывать творчество ребенка, а также открыть мир знаний с лучшей, а не со школьарской стороны и научить любви к познанию.

заключение

Ну, вот и все, мы расстаемся, дорогая моя читательница. Хочу надеяться, что все несложные советы, которые можно прочесть в этой книжке, принесли хорошие плоды, были правильно поняты и восприняты с доверием. Я не претендую на какую-нибудь передовую научность или великие открытия — это просто результаты практического врачебного и астрологического опыта, а также «ума холодных наблюдений и сердца горестных замет». Так что не суди строго и меня, а особенно — себя! И напоследок дам самый-самый психотерапевтический рецепт. Когда я собой очень недовольна и мучаюсь сомнениями, я вспоминаю одну фразу из романа братьев Стругацких «Град обреченный»: «Каждый делает, что в его силах. Один — революцию, другой — свистульку. У меня, может, сил только на одну свистульку и хватает, так что же я — говоно теперь?» И очень помогает. Итак, желаю удачи на нелегких путях поиска личного счастья!

с о д е р ж а н и е

(вместо предисловия) давай поговорим о тебе?	5
(часть 1) психология и магия хитростей любви	
(1) скинем груз любви минувшей	8
Курс лечения от несчастливой любви.	9
(2) работа над ошибками	15
1. Избавимся от иллюзий.	16
2. Избавимся от зависти.	19
3. Если мужчина тебе лжет.	22
4. Заново познакомимся с самой собой.	25
(3) путь к новому счастью.	37
1. Главный секрет правильного выбора «мужчины твоей мечты».	38
2. Кое-что о приворотных зельях.	44
3. Погадай на любимого.	46
(часть 2) астрология женского счастья	
(1) дела любовные.	54
Характер одинокой женщины.	54
Пришла любовь — как встретите ее?.	59
Женщина и сексуальность.	64
Что женщине нужно знать о мужчинах?.	70

(2) красота и здоровье.....	82
Наше здоровье.....	82
Секрет твоей красоты.....	88
(3) я – хозяйка своей судьбы!.....	94
Умеешь ли ты управлять своей судьбой?.....	94
Покажи товар лицом.....	100
Лицо или маска?.....	105
В минуту душевной невзгоды.....	109
Наедине с собой — хорошо или плохо?.....	115
Подружка.....	120
Мой симпатичный воспитатель.....	125
Юмор и зодиак.....	131
(4) дела служебные и домашние.....	137
На работу, как на праздник!.....	137
Поработали — отдохнем!.....	143
Какая ты хозяйка?.....	149
На кухне.....	154
Люди и растения.....	158
Здравствуйте, я ваша тетя!.....	164
(часть 3) мой малыш – мое счастье	
(1) он еще маленький.....	172
От рождения до 1 года.....	172
От 2-х до 6-ти лет.....	183
(2) от первоклашки до подростка.....	196
Школьник — каков он?.....	196
Подросток — как с ним быть?.....	214
(3) как стать идеальной мамой?.....	220
Мамы разные нужны.....	220
заключение.....	225

издательский проект



Стив Ганье

энергетика еды. наши самые интимные отношения

Что может быть ближе и роднее, чем только что съеденный обед? Даже кровные родственники и друзья не имеют ни малейшего шанса в буквальном смысле стать частью нашего тела, а обыкновенной булке с изюмом это раз плюнуть. Поэтому наши отношения с пищей заслуживают самого пристального внимания, бережности и даже сердечности, если хотите!

За 20 лет работы в области диетологии и здорового питания Стив Ганье аккумулировал огромный практический опыт, наблюдая за тем, что едят его пациенты, друзья и коллеги и как это отражается на их жизни. Квинтэссенция этого опыта, книга «Энергетика еды...» – как раз о том, как строить гармоничные

отношения с пищей и как качество этих отношений влияет на наше настроение и стиль взаимодействий с внешним миром.

На страницах данной книги блюда и продукты ожидают и приобретают яркую индивидуальность. Латинская мудрость: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты» могла бы вполне обоснованно звучать и так: «Скажи мне, что ты ешь...».

Марина Москвина

учись видеть

Марина Москвина – автор детских и взрослых книг, романа «Гений безответной любви», повестей-странствий: в Гималаи – «Небесные тихоходы», в Японию – «Из головье из травы», в Непал – «Дорога на Аннапурну». Книга на любой возраст – «Моя собака любит джаз» была удостоена Международного диплома Андерсена. Около десяти лет на «Радио России» выходила в эфир авторская развлекательно-философская программа «В компании Марины Москвиной». Десять лет Марина вела мастер-класс по развитию творческих способностей и обучению искусству письма в Институте Современного Искусства на факультете журналистики. Свою новую книгу она посвящает ученикам, которыми можете стать и вы, если захотите. Не обязательно стремиться стать профессиональным поэтом, живописцем, композитором или актером. Творчество – это внутреннее состояние, иное качество существования, плодородная жизнь, разумная, щедрая, избыточная. Способность испытывать радость от самых обыкновенных вещей, например, оттого, что ты дышишь или пьешь чай, увидел возлюбленного или обнимаешь дерево. Только любовь может сравниться с творчеством, но ведь одно не исключает другое. Лишь медитация и молитва превосходят его, однако ни в коей мере не упраздняют.

Эта книга открывает задуманный издательством проект «НоуХай», серию «Путь Художника». Она необычна даже для такого многогранного писателя, как Марина Москвина. Рисуешь ли ты, тачаешь ли башмаки, плотник ты или садовник в красных кедах, окучивающий пионы, – неважно: каждое человеческое существо – прирожденный творец. Важно заметить и развить этого творца в себе. Именно об этом – книга «Учись видеть».

Джулия Камерон

путь художника

Джулия Кэммерон – поэт, писатель, журналист, известный театральный и киносценарист. Последние 20 лет она выступает с лекциями, ведет семинары и дает частные консультации по всему миру, посвященные невероятным и подчас неявным качествам творца в каждом из нас.

«Путь художника» – бессменный бестселлер в США и Европе последних 13 лет, уникальный, признанный лучшим в Америке учебник по раскрытию творческих способностей в *любому* человеке.

«Путь художника» – это практический метод, позволяющий вам в считанные недели обрести собственный творческий голос.

Это 12-недельный увлекательный курс, выпускающий вашего джинна творчества из тесной бутылки.

Это практическое пособие каждому, кто до сих пор был уверен, что если я – не Айвазовский, не Чайковский и не Достоевский, значит, не стоит и лезть в живопись, музыку или литературу.

Это вдохновение и поддержка на замечательном, ярком пути, доступном *любому* из нас – на Пути Художника.

Тим Лоуренс

спешите жизнь изменить

Знаменитый Процесс Хоффмана – практический курс работы с собственными стереотипами поведения и восприятия – теперь можно пройти самостоятельно!

Тим Лоуренс, многоопытный тренер Процесса Хоффмана, публикует свои «полевые записи», собранные за годы работы с тысячами людей. Процесс Хоффмана представляет собой десятки специальных техник и упражнений, позволяющих разобраться с привычками, о которых мы обычно не подозреваем и которые из года в год оказывают определяющее влияние на нашу жизнь.

Марина Куновская

укрощение строптивой кухни

«Укрощение строптивой кухни» – книга, предназначенная тому, для кого кухня никогда не станет главным местом приложения сил. Не станет даже вторым по значимости после любимой профессии или драгоценной второй половины. Если за ведение хозяйства вам не платят денег как за основную работу, и если кулинария – не ваше истинное хобби с детских лет, то и занимать кухня должна ровно столько времени, сколько вы готовы ей уделить. Но при этом вы все же должны выполнить свою задачу – накормить домочадцев полноценной едой: питательной, невредной для здоровья и приятной на вкус.

А еще – получить удовольствие от процесса приготовления!



Антонина Величко

счастье как оно есть

Редактор **О. Авилова**

Корректор **Т. Курохтина**

Оригинал-макет и верстка **М. Юганова**

Художники **А. Микора, Е. Прудникова**

Подписано в печать 08.02.2006

Формат 70Х90/16

Бумага офсетная, печать офсетная.

Тираж 3000

Заказ № 0600410.

Отпечатано в полном соответствии с качеством
представленного электронного оригинал-макета
в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»

150049, Ярославль, ул. Свободы, 97



ИД «Гаятри»

113035, Москва, ул. Балчуг, д. 11

www.gayatri.ru



У

Антонины Величко, потомственного астролога, автора десятков публикаций по астрологии и психологии, врача-психиатра с большим стажем, свой особый подход к вопросам, волнующим любую современную женщину, – она решает эти вопросы душевно и весело!

- Как восстановить силы после несложившейся любви?
- Как понять, какой тип мужчины тебе подходит и почему?
- Как погадать «на любимого» с помощью подручных средств?
- Как строить отношения внутри семьи?
- Что такое астрология и какова ее практическая польза?
- Каковы особенности знаков Зодиака и какие фокусы они вытворяют со своими подопечными?
- Как почувствовать себя комфортно в рабочем коллективе?
- Как вырастить счастливого малыша?

Книга «Счастье как оно есть» поделится ответами на эти и многие другие вопросы, а также многими другими советами и секретами по процветанию и благоденствию вселенной женщин.

ISBN 5-9689-0038-5

9 785968 900388 >