



ЕЛЕНА ВАРГАНОВА,
41 год, руководитель,
г. Днепрпетровск

Я получила музыкальное и географическое образование, и в моих планах на жизнь значилось прежде всего стать успешной женой и матерью. Однако все случилось совсем не так, как я себе представляла в юности. Тяжело заболел отец, мой брак распался, и я осталась с маленькой дочкой на руках. Пришлось забыть все мечты и искать возможность содержать семью. Поскольку я из Днепрпетровска, города металлургов, то выбора особого не было — занялась металлопрокатом. Бизнес, как вы понимаете, мужской, так что я научилась принимать жесткие решения, быть лидером, много работала и в итоге организовала свою компанию, которой и руковожу. Все шло вроде бы хорошо, но однажды я поняла, что, по большому счету, занимаюсь только бизнесом, зарабатываю деньги. А дочка уже выросла, она вполне самостоятельный человек и все меньше нуждается в моей поддержке. Может, мне пора пожить для себя, вспомнить, каким я когда-то представляла счастье? Пришло время меняться.

Я верю, что изменения можно начать с любых шагов, даже небольших — обновить прическу, к примеру. Но я выбрала комплекс-

ный подход, который считаю самым правильным: обратилась к специалистам высокого класса и следовала всем их советам.

Полтора месяца работы с врачом эстетической медицины, коучем-психологом, стилистом открыли мне новую меня. Теперь я ношу изящные вещи, на которые раньше в магазине и не посмотрела бы, потому что моей униформой были джинсы и свитера. У меня новая прическа, она не так сильно отличается от старой, но в ней есть модные нюансы, и мне это очень нравится. В последние годы я практически не пользовалась декоративной косметикой, разве что слегка подкрашивала губы и ресницы по праздникам, но на работу ходила без макияжа. Смотрела на себя в зеркало, видела там уставшую женщину, но считала, что так и должно быть. Сейчас отражение показывает меня посвежевшей и похорошевшей, и я не могу удержаться, чтобы не воспользоваться еще и косметикой.

Никаких радикальных изменений во внешности не было. Мне сделали инъекции красоты — и от морщин, и освежающую ревитализацию, да слегка подкорректировали форму губ. Но я себе нравлюсь! Я стала гораздо более женственной, в том числе в поведении: стараюсь избегать резких высказываний, слежу за тем, чтобы никого не обижать. На деловых переговорах в кафе я обычно сразу предупреждала, что счет пополам, но с тех пор как перестала это говорить, заметила, что мужчины охотно платят сами, более того, им приятно меня угостить. А после сеанса у профессионального фотографа увидела, что еще никогда так хорошо не получалась на фото. Я хотела научиться кайфовать от того, что я женщина, и достигла своей цели на 100 процентов!

Я охотно рассказываю о своих изменениях всем знакомым. Когда "новую" меня видят подруги, то обязательно спрашивают, в чем секрет моего сияющего вида. Их основная версия, что я хорошо отдохнула.

ДОЧЬ ПОДДЕРЖАЛА МОЕ ЖЕЛАНИЕ ПРЕОБРАЗИТЬСЯ, А МАМА СЧИТАЕТ, ЧТО Я И ТАК КРАСИВАЯ



Секрет преображения: комплексный подход и команда профессионалов.



До: требовательная, довольно жесткая женщина, привыкшая работать в мужском коллективе.



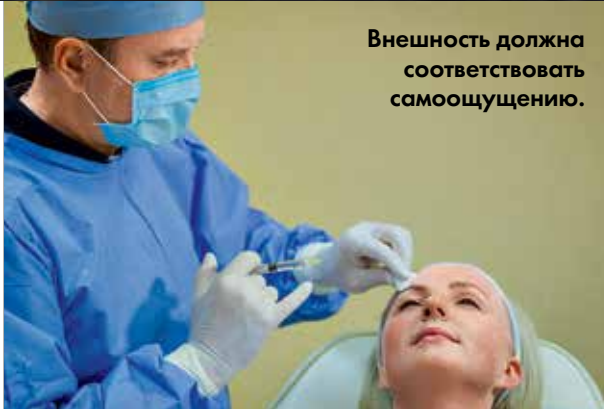
АНАСТАСИЯ СЛЮСАРЬ,
коуч, психолог

Когда я увидела Елену впервые, передо мной сидела уверенная в себе, самодостаточная, требовательная и довольно жесткая девушка. Чувствовалось, что она руководит мужским коллективом в "мужском" бизнесе. Лена хотела сместить акценты в своей внешности и стиле поведения в сторону мягкости, сделать более заметной свою природную женственность. Причем речь шла не о проблемах, а о мечтах и планах на будущее. В задачи коуча входило вычленить главное и задать вектор движения для стилистов и врач-косметологов. Хотя основной акцент в преображении Лены сделан на изменение внешности и стиля, без внутренней готовности это было бы очень сложно, менять одну внешнюю оболочку - бесполезно. В вопросах гармонизации психология и бьюти-индустрия могут идти рука об руку: иногда достаточно инъекцией расслабить мышцу на лице, и это не только разгладит морщины, но и может отпустить что-то глубоко внутри, над чем одному психологу пришлось бы работать гораздо дольше. Вместе с тем важно понимать, что изменения во внешности не гарантируют изменений в жизни, и размер губ не влияет на количество счастья. Лена пришла с багажом своих стереотипов. Жесткость в ее поведении обусловлена страхом, что иначе мужчины не будут воспринимать ее как серьезного партнера. Однако у меня есть много подтверждений: даже самый мужской бизнес можно вести по-женски, а результат воздействия будет еще сильнее.

Менять внешнюю оболочку без внутренних изменений бесполезно.

ПРИНЦЕССА ЖЕЛЕЗНОГО БИЗНЕСА

Участницы нашего нового проекта "Метаморфозы" в определенный момент своей жизни решили последовать за мечтой и преобразиться, найти новый образ с помощью команды специалистов по красоте и стилю. Героиня первого номера — железная леди, которая превратилась в прекрасную принцессу.



Внешность должна соответствовать самооощущению.



АНДРЕЙ ПЕТРОВИЧ,
врач эстетической медицины

Лицо отражает не только сиюминутные эмоции. Часто повторяющаяся мимика закрепляется в мышцах и отпечатывается на коже в виде морщин. К примеру, напряжение, стресс или радость — все они сохраняются в чертах лица, и мы легко считываем их. Но тут есть и обратная связь: если нахмуренного человека попросить улыбнуться, то его мысли потекут в более приятном направлении. То есть сначала эмоции обуславливают определенные ми-

мические напряжения, а потом уже закрепившееся выражение лица запускает эмоции по проторенной дорожке: если вы привыкли морщиться, то раздражение станет вашим вторым “я”.

У Елены в связи с ее образом жизни и работой в мужской среде в поведении и на лице закрепились те черты, которые мы воспринимаем, как мужские: решительность, резкость, сжатые челюсти, тяжелый взгляд. Для изменения ситуации важно было убрать мышечный тонус, который удерживал “мужскую” мимику, и гармонично подчеркнуть женственность лица. Мы использовали инъекции ботулотоксина, в том числе по краю нижней челюсти. Это избавляет от привычки сжимать челюсти, а также помогает снять связанное с ней внутреннее напряжение. Для применения ботулотоксина нет возрастных ограничений, ведь грубые мимические мор-

щины могут появляться и в юности. И лучше работать с ними, пока кожа еще не деформировалась, не образовалась глубокая складка. Единственная мера предосторожности — не стоит делать инъекции слишком часто, иначе у организма вырабатывается устойчивость к препарату, достаточно повторять раз в 9–12 месяцев.

Для улучшения качества кожи была выбрана интенсивная биоревитализация. Эта процедура тормозит процессы старения. Если начать ее делать в 30 лет, кожа долго будет выглядеть, как в этом возрасте, а если в 60, то на 30 выглядеть не получится. У Елены еще нет ярко выраженных возрастных изменений, поэтому биоревитализация ей прекрасно подходит. Стойкий эффект дает повторение сеанса раз в 4–6 месяцев.

Сделать черты более гармоничными помогло использование препарата-филлера для небольшой коррекции формы губ. Их объем практически не изменился, но лицо стало более женственным и привлекательным. Для закрепления результата достаточно одной поддерживающей процедуры в год. Тут особенно важно чувство меры. Делать губы, как у Анджелины Джоли, если вы директор серьезной компании, бессмысленно, это вызовет скорее отрицательную реакцию.

Когда женщина смотрит в зеркало и видит свою привлекательность, желание хорошо выглядеть усиливается, и эти положительные эмоции ведут к изменениям в поведении. Лена рассказывала, что она научилась принимать подарки, быть в чем-то слабой. Сейчас у нее на первом месте самооощущение, мягкость, душевность, красота, а работа на втором. Долгие годы было наоборот. Благодаря нескольким процедурам железная леди превратилась в принцессу железного бизнеса.

Процедуры красоты помогают не только лучше выглядеть, но и более позитивно мыслить.