



Основатель фирмы «The Body Shop» Анита Роддик в электронном издании «changeX» объясняет: «Конечно, масло авокадо и экстракт водорослей помогают коже выглядеть моложе. Но они не омолаживают ее. Если вы непременно хотите именно этого (омоложения), то потратьте ваши деньги на бутылку вина и пригласите подруг. Эта беседа принесет нам больше пользы и проблеме борьбы со старением, чем подтяжка кожи и операции». Эта женщина должна разбираться в подобных вопросах, ведь это ее профессия.

Мы не должны сразу же автоматически перевести всех окружающих нас женщин в категорию подруг, тем более лучших. Нет, достаточно, если попытаемся больше не видеть в них злейших врагов, а увидим потенциальных союзников. Пусть предыдущее Упражнение 7 вдохновит вас на абсолютно новое отношение к представительницам прекрасной половины человечества – женщинам. С настоящего момента начинайте тренироваться относиться к ним доброжелательно и приветливо. И пусть этот новый тон в общении станет в будущем вашей привычкой. Это значит, вы не станете унижать другую женщину, говоря, что у нее скверные мысли и характер, только потому, что она очень красива, а будете поддерживать других женщин, если им нужна будет помощь, и искать, и даже принимать помощь от других, если вам ее предлагают. И еще одно: не ждите, пока кто-то сделает первый шаг вам навстречу. Соберитесь с духом и заговорите приветливо и открыто с другой женщиной. И вы не поверите, но вам искренне будут благодарны. И вы сами поймете, что так жить на много легче. Возьмите себе на заметку следующее – по тому, как я отношусь к другим, видно, люблю ли я себя или нет.

А теперь попробуем подвести наши с вами итоги и сделать правильные выводы. И так, мы должны раз и навсегда запомнить пять простейших правил:

Во-первых – я не менее красива, чем все остальные женщины. Чтобы это осознать, я должна изменить свой код красоты.

Во-вторых – я могу использовать свою зависть по отношению к другим женщинам для того, чтобы изменить что-то в своей жизни.

## Новый тон в общении

Автор: Валерия Филиппова  
16.12.2011 02:45

---

В-третьих – чтобы хорошо чувствовать себя в своем теле, я должна признавать красоту других вместо того, чтобы постоянно критиковать и высмеивать их внешность.

В-четвертых – я чувствую себя сильнее и увереннее, если не смотрю на других женщин как на конкуренток, а пробую с ними подружиться.

И в-пятых – я пытаюсь не отмахиваться от слов признания. Я действительно заслужила комплименты.