

## КРАСОТА, ГЛАМУР И МАГИЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

### ✦ Глава 3 ✦

**У** гламура часто дурная репутация. В нем видят обман или излишество. Однако гламур — хорошая вещь, он может повысить самооценку и напомнить о том, что вы круты. Как и во многих других видах ремесла, можно подойти к магии красоты с научной точки зрения и признать, что она заключается в изменении ваших *нейронных связей*, способов автоматических реакций и отношения к чему-либо.

Бывали у вас до этого проблемы с самооценкой или нет, гламур может подарить немного радости и любви к себе, которые постепенно окрепнут. Уважение к себе — мощное средство. Сильные чувства — как позитивные, так и негативные — привлекают сходные энергии. Другими словами, лучше чувствовать себя крутым, чем полным ничтожеством.

Мне кажется, важно упомянуть о том, что гламур не имеет отношения к женской привлекательности — он в том, что мы принимаем все, что помогает нам чувствовать себя лучше. Можно использовать клетчатый пиджак или пару «мартинсов», чтобы заякорить себя в личном великолепии. А можно, если хотите, использовать губную помаду и тени. Все зависит от вас!





## УКРАШЕНИЯ ЛИЧНОЙ СИЛЫ

Первые чары этой главы укрепят самооценку при помощи украшений. Можно создать талисман, что будет служить средоточием вашей самооценки. Украшения станут батарейкой, пробуждающей позитивную энергию любви к себе. В этих чарах я буду называть ваш предмет «украшением», но вы вольны отдаться креативу. Можете использовать что-то традиционное, к примеру пару сережек, или другой аксессуар (часы, ремень и так далее). Не имеет значения, выбрали ли вы дорогое кольцо, семейную реликвию или пластиковую безделушку из магазина игрушек. Можете использовать в качестве украшения драгоценный камень. Если выберете последний вариант, то я лично обожаю трудолюбивый и универсальный изумруд. Камень, известный силой любви к себе, — розовый кварц. Также отлично подойдет камень вашего рождения. Какую бы вещь вы ни выбрали, она должна ободрять вас всякий раз, когда вы смотрите на нее.

**Идеальное время:** растущая луна, полнолуние или понедельник.

### Подготовка и необходимые материалы:

- ✦ украшение, аксессуар или драгоценный камень. Перед ритуалом омойте предмет в холодной проточной воде и визуализируйте, как ненужная негативная энергия смывается прочь. Если беспокоитесь, что вода повредит вещь, очистите ее, дунув и пожелав, чтобы все негативные энергии рассеялись;



- ✦ присутствие розового кварца или других вещей розового цвета благоприятно для вашего священного пространства;
- ✦ если хотите использовать цветы, отлично подойдет герань, лилии или розы (свежие или засушенные);
- ✦ если хотите включить музыку, убедитесь, что выбрали ту, что пробуждает в вас положительные эмоции.

**Очерчивание круга:** напевайте звуки «Ом», визуализируя, как ваше священное пространство окружает мягкий розовый свет.

**Работа с чарами:** возьмите в руку украшение и попросите энергии круга войти в него со словами: «Я заряжаю этот талисман сущностью стихий. Я наполняю это украшение энергией, что наделяет меня силой. Всякий раз, когда я буду носить его, я буду помнить, что пряду собственную реальность. Я выбираю прядь реальность принятия себя и любви к себе. Я знаю, что достойна любви. Я знаю, что моя душа драгоценна и сильна. Эта энергия будет жить внутри моего украшения и наделять силой мои позитивные мысли. Пусть эта магия упрочится. Пусть она воплотится. Всякий раз, когда я надеваю это украшение, я знаю, что уровень моей энергии на максимуме. Мне явятся нужные возможности. Меня будут видеть в самом лучшем свете. Я могу и буду воплощать свои цели, не вредя никому и на благо всех».

Когда закончите чары, положите украшение и скажите: «Да будет так».

**Завершение ритуала:** снова напейте «Ом», визуализируя, что розовый свет поднимается к небесам, возвращает энергию, призванную вами, к стихиям. Знайте, что часть





вашей энергии также отправляется в путь и будет проявляться даже после окончания работы с чарами.



Я, занятая женщина, ценю быстрые и действенные чары. Если вы ежедневно наносите макияж (или используете средства ухода за кожей, к примеру, солнцезащитный или увлажняющий крем), это гламурное благословление поможет извлечь максимальную пользу от уходового средства.



### БЫСТРОЕ ГЛАМУРНОЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ МАКИЯЖА



Многие из нас ежедневно наносят косметику, даже если это просто увлажняющий крем или бальзам для губ. В этом быстром благословлении можно призвать богиню любви, к примеру Венеру или Афродиту, чтобы придать своим уходовым средствам магический лоск.



**Идеальное время:** проводите благословление в пятницу, во время растущей или полной луны, чтобы усилить эффект.



**Работа с чарами:** подержите в руках одно из косметических средств. Подуйте на него. Представьте свое дыхание в форме пентакля. Затем скажите: «Духи красоты и любви, услышьте меня. Да узрю я свою подлинную красоту, когда нанесу это. Да обрету я силу. Пусть окружающие также увидят мою подлинную красоту. Я благодарю вас и посвящаю плоды этой красоты и любви вашим целям. Во благо».





## БЛАГОСЛОВЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕЙ КРАСОТЫ

Красота обычно связана с настроением. Вы заводите новый роман, попадаете в отличную школу или занимаетесь чем-то еще, что делает вас очень счастливой, и все вокруг сразу говорят: «Ты отлично выглядишь! Ты сияешь! Что произошло?» Это не совпадение. Когда уровни энергии вибрируют на частоте «любви» или «блаженства», это находит выражение и в красоте.

Следующие чары — отличный способ настроить свои вибрации красоты. Для них используется драгоценный камень, но, если хотите, можно найти и красивый камень на улице. Еще один отличный вариант для этого благословения — украшение с драгоценным камнем, к примеру кулон. У меня есть красивый кулон с розовым кварцем, и я положила его в настой, а затем носила, зарядив на эту цель.

**Идеальное время:** проводите это благословение по необходимости. Я предпочитаю растущую луну или полнолуние, чтобы усилить позитивные вибрации, но можно также использовать убывающую луну или новолуние и сосредоточиться на устранении негатива. Или сделайте и то и другое!

### Подготовка и необходимые материалы:

- ✦ емкость, к примеру стеклянная чаша, банка или неметаллический кубок;
- ✦ по крайней мере одна чашка родниковой воды;
- ✦ хотя бы две из следующих трав: вербена, лепестки розы, котовник, мелисса лимонная, фиалковый корень





или полынь. Собирайте свежие местные травы, если это возможно;



✦ две-три капли одного из следующих эфирных масел: розы, жасмина или нарда;

✦ драгоценный камень (или украшение), которое, по вашим ощущениям, соответствует красоте. В качестве примера можно привести розовый кварц, прозрачный кварц, флюорит, алмаз или изумруд.



**Работа с чарами:** добавьте воду, травы, эфирные масла и драгоценный камень в емкость и поставьте зарядиться под луной, в помещении или на улице. Ближе к утру сбрызните себя водой, произнеся: «Я умащаю себя красотой. Я настраиваю себя на самые великолепные вибрации луны. Я отражаю красоту себе и миру. Я делюсь красотой со всеми. Во благо».



Окропите свое тело водой и утилизируйте остатки, но убедитесь, что вынули камень. Вам решать, куда вылить воду: можно добавить ее в ванну (процедите травы, чтобы они не засорили слив), очертить ею круг на алтаре, полить растение в горшке или в красивом месте на улице. Поблагодарите луну и ее энергию.



Положите камень в карман, на алтарь или носите на теле (особенно если это украшение).



Повторяйте по желанию. После благословления можно провести полноценный ритуал, к примеру приведенный ниже. По отдельности или вместе, эти чары отлично культивируют любовь к себе.



В ремесле и в жизни большинства женщин зеркало может таить и чудесные, и ужасные силы. Подобно коро-





леве из «Белоснежки», порой мы зацикливаемся на нем. Когда мы всматриваемся в зеркало и развиваем свою самооценку, это становится важным шагом для тех из нас, кто надеется воплотить главные жизненные цели. Это понятие основывается на том, что недавно назвали *законом притяжения*. Понятно, что мы лучше справимся с делом с помощью магии проявления, если по-настоящему верим, что заслуживаем желаемого!

Следующие чары помогут укротить пугающего зеркального монстра и присвоить свое отражение себе. Вы заслуживаете всего, чего хотите в жизни, и зеркало — то мощное средство, что поможет вам добиться этого.



### «СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ» (ГЛАМУРНАЯ МАГИЯ САМООЦЕНКИ)

В отличие от многих других подобных чар, я не собираюсь начинать с просьбы улыбнуться своему отражению. У некоторых из нас такие сложные отношения с зеркалом, что вымученная улыбка дается слишком сложно и отвлекает от работы, которую мы пытаемся проделать. Мне не важно, с каким выражением лица вы смотрите в зеркало. Все, о чем я прошу, — уважать человека, глядящего на вас.

Если это поможет (или принесет больше пользы по вашему мнению), можно подойти ко всему этому процессу более игриво. Подарите вашей внутренней деве еще одну дозу любви, смотрясь в зеркало в ее присутствии. Достаньте вещицы вроде боа из перьев, пластиковых украшений или игрушечной тиары. Скажите перед зеркалом вещи, которые нужно и хочется услышать вашей внутренней девочке.





**Идеальное время:** растущая луна или полнолуние в понедельник или пятницу.



**Подготовка и необходимые материалы:**

- ✦ выберите зеркало, в которое вам нравится смотреться. Оно может быть винтажным, аляповатым или минималистичным. Настольное зеркало, настенное или ручное — подойдет любое. Просто подберите то, перед которым вам будет комфортно просидеть или простоять несколько минут;
- ✦ положите рядом розовый кварц, аметист или изумруд — они точно не повредят.



**Очерчивание круга:** призовите благословения богини любви, визуализируя, как сплетаются ветви прекрасных роз и образуют круг. Скажите: «Благодаря аромату и шипам только энергии любви и света проникнут сюда».



**Работа с чарами:** первый шаг — освящение зеркала целительными и укрепляющими энергиями. Поднесите обе руки к зеркальной глади и скажите: «Я благословляю эту поверхность добрыми и исцеляющими вибрациями. Пусть все, кто смотрятся в нее, возрадуются своему отражению. Во благо».



Если вы работаете с символами силы (сигилами), к примеру с пентаклем или символами Рэйки, можно внутренним оком наложить на стекло позитивный образ. Заявите, что это освящение упрочено и останется на стекле, пока вы в нем нуждаетесь.



Повернитесь к зеркалу лицом и закройте глаза. Приготовьтесь быть доброй и любящей по отношению к человеку, который посмотрит на вас из зеркала, — к самой себе! Когда почувствуете себя готовой, откройте глаза. Смотрите в зеркало и знайте, что этот человек хороший.







Это достойный человек. Ему очень повезло — он жив. Скажите человеку в зеркале, что вы любите его.

Если слова «я люблю тебя» звучат для вас как-то неправильно, попробуйте сказать: «Я уважаю тебя. Я знаю, что ты упорно работаешь и многого добилась». Важно, чтобы все сказанное вами было позитивным, добрым, чтобы вы действительно верили в это. Практикуйтесь, пока не подберете верную мантру, а затем повторите ее себе несколько раз. Когда закончите работать с собственной мантрой, повторите несколько раз это заклинание: «Зеркало самооценки, я отправляю себе любовь».

**Завершение ритуала:** пусть ветвь роз, созданная вами, вернется в почву, заземляя ваши энергии.

Люди годами развивают отношения с зеркалами и собственным отражением, и за одну ночь их не перестроить. Повторяйте эти чары по крайней мере раз в месяц — например, каждое полнолуние.



### ЧАРЫ СЕЛФИ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ СЕБЯ

В последнее время я решила поработать над своей ненавистью к селфи. Я и раньше пыталась, но у меня ничего не выходило. В этом году я кое-чего добилась. Думаю, что главное здесь — настойчивость. Если вы похожи на меня и со временем стали бояться фотографироваться, знайте, это можно преодолеть. Фотографирование самой себя — вещь, к которой придется привыкнуть, если вы всегда избегали фотоаппарата. Попробуйте.

«Зачем это вообще?» — спросите вы. Что ж, подумайте об этом в таком ключе: когда через двадцать лет вы





посмотрите на фото сегодняшней себя, вероятно, вы скажете что-то вроде: «Я была так молода! Какой был чудесный день! Вот моя лучшая подруга. Мы больше не виделись. Помню, мне казалось, что я ужасно выгляжу в этом топе/брюках/с коротким рукавом. Лучше бы я тогда думала о том, как было весело».



В этих чарах я использую слово *селфи*, но, если хотите, пусть другой человек делает фото. Я опробовала оба метода. Лично мне показалось, что позировать другому человеку поначалу слишком сложно, даже если это человек, которого я люблю и которому доверяю. Мне пришлось перебарывать себя, но вы, возможно, будете чувствовать себя иначе.



Может, вам захочется полноценно подготовиться к фотосъемке. Перед началом почитайте на нескольких сайтах советы о том, под каким углом и при каком освещении лучше снимать. К примеру, селфи-палка — отличная штука, потому что большинство людей смотрится лучше, если камера расположена выше, чем они, а при использовании селфи-палки вы смотрите вверх (и, возможно, немного в сторону). Что касается освещения, лучше сниматься на улице, чем в помещении. Утром или ближе к вечеру свет приятен и мягок. Поворачивайте камеру до тех пор, пока не будете видеть никаких теней<sup>12</sup>.



Если нужно больше советов, вам понадобится более опытный человек, чем я. Но за одну вещь я ручаюсь — за практику.



**Идеальное время:** полнолуние или пятница.





**Подготовка и необходимые материалы:**

- ✦ одежда, макияж, украшения, реквизит и место, где вы чувствуете себя комфортно. И все же не стремитесь к совершенству. Если в этот раз вам не понравилось то, что получилось, попробуйте снова;
- ✦ смартфон или фотоаппарат. Если хотите, можно также принести оборудование — селфи-палку, штатив и так далее;
- ✦ если процесс вас слишком нервирует, можете взять с собой заземляющий камень, к примеру гематит, кианит или лепидолит;
- ✦ в зависимости от того, где вы делаете селфи, можно использовать и алтарь самооценки. Соответствия могут включать розовый, белый, зеленый и золотой цвета, розы, жасмин, лаванду, розовый кварц, аметист или изумруд.

**Очерчивание круга:** визуализируйте розовый или золотой круг вокруг себя и рабочего пространства.

**Работа с чарами:** скажите: «Я заявляю, что эти энергии поднимают вибрации моей любви и самооценки. Да увижу я только благое, когда всмотрюсь вглубь себя. Да увижу я только красоту, когда буду смотреть на свой образ. Во благо».

Если вы очерчиваете кругом пространство, где будете фотографироваться, оставьте его активным, пока будете сниматься. Сделайте несколько фотографий. Поиграйте с углами, освещением, позами и мимикой. Сделайте по крайней мере две вещи, которые вы обычно делаете на фото, — примите определенную позу или выражение лица. Необязательно кому-то показывать эти фото, но вам они должны нравиться!





**Завершение ритуала:** когда закончите, если вы еще не открыли круг, пусть золотая или розовая энергия рассеется. Скажите: «Я благодарю за благословения, повышающие мою энергию. Возьмите часть моей красоты и изящества и верните их духовному источнику в качестве дара. Спасибо за помощь. Во благо».

Не удаляйте ни одной фотографии из тех, что вы сделали по крайней мере за последние двадцать четыре часа. Пусть они «остынут», прежде чем вы решите, какие вам нравятся, а какие противны. Я очень рекомендую сохранить хотя бы пару снимков с каждой фотосессии. Повторяйте их чаще, особенно если вам по-прежнему некомфортно фотографироваться. Поверьте мне, со временем становится легче!

Если уже есть фотографии, которые вам нравятся, поделитесь ими с друзьями и семьей! Соберите в уме все аффирмации и просто скажите «спасибо» без самоунижения.



Готовы к завершению ритуала? Если нет, может, стоит немного понежиться в великолепии следующих королев гламура. Все из эпохи черно-белого кино, эти женщины знали, что красота и мозги — лучшее сочетание, как арахисовая паста и варенье.



## Гламурные дамы (обязательно изучите их!)

Учитывая массовую культуру, легко подумать, что женщинам нужно выбирать — красота или мозги. Гламурных





женщин часто выставляют пустышками. А умные и деловитые женщины, как считается, лишены вкуса или не заботятся о внешнем виде. Каждой свое, но хочу сказать: вам необязательно выбирать! Эти богини гламура преподают нам уроки стиля и внутреннего содержания. Фото любой из этих женщин можно поставить на туалетный столик или зеркало как мощное проявление красоты. Может быть, стоит поместить их изображения на ваш алтарь гламура или личной силы. Черпайте из этого источника!

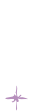
✦ **Грета Гарбо (1905–1990):** эта сирена большого экрана была одной из нескольких актрис, чья слава последовала за ней из немого кино в звуковые фильмы тридцатых и сороковых. Родом из Швеции, Гарбо (урожденная Густафссон) никогда не изменяла себе. Презирая таблоиды и суету Голливуда (что делало ее лишь еще более привлекательной для прессы), она получила прозвище «шведский сфинкс». О ней ходили слухи, что она встречается и с женщинами, и с мужчинами, но в брак Гарбо так и не вступила. Возможно, она заплатила свою цену, поскольку в письмах, позднее проданных с аукциона вместе с другим ее имуществом, были описаны ее мысли об одиночестве и изоляции в Америке. И все же Гарбо стала эталоном, воплощением независимой женщины. Своим кинематографическим наследием она обязана способности изображать сексуальную уязвимую женщину с тонким, сложным внутренним миром, которую нельзя загнать в угол<sup>13</sup>.

✦ **Хеди Ламарр (1914–2000):** об этой изысканной кинодиве ходят легенды, будто она напоила снотворным



<sup>13</sup> Bret, *Greta Garbo*.





служанку, а затем, переодевшись, сбежала из замка, чтобы начать карьеру в кино и жить в одиночестве. Она сделала это, чтобы уйти от чрезмерно контролирующего мужа. Ее поразительная внешность стала прототипом диснеевской *Белоснежки* и первой *Женщины-кошки*. Но эта красотка отнюдь не была поверхностной. У нее было хобби — ей нравилось изобретать. Одним из того, что она помогла изобрести, была волшебная технология, которой мы пользуемся в современном мире, Bluetooth. Она безвозмездно передала свой патент Военно-морскому флоту США. У нее были не только совершенные брови и ресницы — без нее у нас не было бы современного интернета. Она стала признанным гламурным гением. Поищите ее на смартфоне, за который вам стоит ее благодарить<sup>14</sup>.

✦ **Жозефина Бейкер (1906–1975).** Жозефина Бейкер была афроамериканской певицей и танцовщицей, родилась в Миссури и переехала в Париж. Обученная американскому стилю сценического искусства под названием «водевиль», она была известна в Париже как очень «современный» исполнитель. Французы романтизировали ее, влюблялись в нее, называли «креольской богиней». Она получила признание в Европе (а со временем и в Штатах) за великолепный джаз и удивительный танец (который изначально исполнялся главным образом в обнаженном виде). Когда нацисты оккупировали Францию в ходе Второй мировой войны, она использовала свой статус знаменитости и соблазнительницы, чтобы шпионить для союзников. Она продала свои драгоценности, чтобы купить еду для беженцев, и занималась общественной деятельностью на

<sup>14</sup> Dean, *Bombshell*.



благо парижан, страдающих от гитлеровского режима. После окончания войны Жозефина была удостоена высоких воинских почестей — *Военного креста* (награды за героические действия во время войны) и *Медали Сопротивления* (выданной «за замечательные подвиги веры и отваги» от лица французского Движения Сопротивления). Также Жозефину назвали *кавалером Почетного легиона*. Это в буквальном смысле рыцарское звание. Это величайшая награда, присуждаемая во Франции за военные и гражданские действия еще со времен Наполеона. Неплохо для девушки, которая начинала с борьбы за дискриминацию и сегрегацию. Она и вправду была богиней<sup>15</sup>.



## МАСЛО КРАСОТЫ ВЕРХОВНОЙ ЖРИЦЫ

Это масло можно использовать для нанесения на тело или украшения, а также для начертания гламурных сигиллов на зеркале. Вам потребуются:



- ✦ 1/8 чашки базового масла (я рекомендую миндальное или кокосовое, которое твердеет при комнатной температуре и его можно использовать в ванне);
- ✦ 6–8 капель эфирного масла нарда (можно заменить жасмином);
- ✦ 6 капель абсолюта розы;
- ✦ прозрачный кварц;
- ✦ 200-миллилитровая баночка с крышкой (или нечто похожее).



<sup>15</sup> Baker and Chase, *Josephine*.





Смешайте масла и абсолют розы в банке. Добавьте прозрачный кварц. Благословите масло красоты — подержите руки над банкой и сосредоточьтесь на ней, приговаривая: «Силой благословения богини и луны я заряжаю это масло. Пусть божественный разум умастит меня благословением Верховной Жрицы, пока я получаю эти вибрации. Я прекрасна, как Верховная Жрица, я могущественна, я мудра и добра. Во благо».

Зарядите банку в свете полной луны.

Это масло отлично подходит для умощения тела, украшений, свечей и других инструментов для алтаря. Когда вы не используете масло, убедитесь, что крепко закрыли крышку, и храните его в прохладном и сухом месте.