

**PERFECT
YOU**

О Л Е С Я М А Л И Н С К А Я

PERFECT YOU*

как превратить
жизнь в сказку

* совершенная ты



Москва
2019

УДК 159.9
ББК 88.52
М19

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Olga_C, AVA Bitter, Valenty, one line man, bella_vita / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Малинская, Олеся Александровна.
М19 Perfect you: как превратить жизнь в сказку / Олеся Малинская. —
Москва : Эксмо, 2019. — 256 с. : ил. — (Talanta agency).

ISBN 978-5-04-102048-4

Красивая гладкая кожа, роскошные волосы, притягательный взгляд — так выглядит идеал многих людей. Помимо внешних атрибутов, каждая девушка хочет самореализоваться в работе и творчестве, иметь рядом любимого и любящего мужчину, проводить веселые дни с друзьями.

Олеся Малинская — дизайнер одежды, идеал миллионов и топовый блогер — делится своими секретами по достижению этого совершенства. Она научит тебя заботе о теле, построению грамотных взаимоотношений с окружающими и в семье, поможет определиться с карьерой и жизненным предназначением, найти гармонию и обрести себя. Она сумела найти баланс в жизни, теперь твоя очередь.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-102048-4

© Малинская О., текст, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Оглавление

Мое

ТЕОРИЯ

Ты у себя одна	11
Энциклопедия королевы 	11
Счастливая женщина 	13
Влюбленность в себя 	17
Душа	23
Гармония и спокойствие 	23
Тренировка силы мысли	38
Падения и тяготы	41
Разум	45
Развитие	45
Дело жизни и карьера 	48
Тело	53
Еда 	53
Витамины, анализы, аптечка 	62
Вредные привычки 	71
Стиль 	73

ПРАКТИКА

Как полюбить себя	79
Как загадывать желания	81
Как накопить женскую энергию	86
Как восстанавливать силы	91
Как снять личный блок	93

Мы и мир

ТЕОРИЯ

Речь 🗨️	103
Семья 👨👩👧	113
Друзья 🍷	121
Враги 🐱	127

ПРАКТИКА

Как влюбить в себя мир	131
Как избавиться от негатива	132
Как защититься от врагов	133
Как снять денежный блок	136

Мы и мужчина

ТЕОРИЯ

Идеальный мужчина ❤️	143
Идеальная женщина 🧑	149
Отношения	155
Режим одиночества 🧑♀️	155
Ухаживание	160
Проверки 🔥	167
Секс 💋	170
Замужество	177
Ежедневная любовь	183
Кто главный? 🤔	183
Уступки и долг	184
Быть его вдохновением ♀	186
Подарки 🎁	188
Дела домашние 🏠	191

Верность.....	195
Способы его удержать ♀.....	195
Измены ♀.....	200
Ссоры ✨.....	209
Расставание.....	217
Пора уходить 😊.....	217
Пережить разрыв ❤️.....	218

ПРАКТИКА

Как избавиться от ненужных связей.....	225
Как крутить воронки.....	228
Как передать энергию мужу.....	229

Аффирмации

Правила аффирмаций.....	235
На любовь к себе ❤️.....	237
На любовь к своему телу ❤️.....	238
На обретение женской силы 💋.....	239
На гармонию ✨.....	240
На любовь ❤️.....	241
На уверенность ✨.....	242
На развитие и личностный рост ⚡.....	243
На деньги 💰.....	244
Аффирмация дня 📅.....	245
Счастливая минута.....	248

Олеся Малинская

Люблю вас.....	253
Связь со мной.....	254
Благодарное сердце.....	255



ТЕОРИЯ

Мы у себя одна

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ КОРОЛЕВЫ

Когда я была маленькой, то хотела быть принцессой. Просила, чтобы меня так называли, кружилась у зеркала в воображаемых платьях, представляла себя в хрустальных туфельках на балах, после которых карета никогда не превращалась в тыкву. Я росла, менялась, но никогда не оставляла мысли, что я — особенная. Потом повзрослела. Теперь у меня есть свой бизнес, прекрасный дом, самый любимый на свете муж и самая сладкая в мире карамелечка — дочь Николь. Сейчас пришло ее время расти принцессой, а на смену моим будням маленькой царевны пришло настоящее, в котором хочу быть королевой, не согласной на меньшее. И эта книга — для таких же как я! Для женщин, которые хотят быть королевами.

Королева — это очень желанный, но очень ответственный титул. На такую

женщину хотят равняться, с ней хотят быть рядом, у нее хотят учиться, но быть ею очень и очень непросто, потому что самый серьезный ответ королева всегда держит перед собой — своей душой, своей совестью и своей честью. Мы с детства слышим фразу «нет предела совершенству», и это действительно так. Совершенство — понятие эфемерное. Мы ставим перед собой цель, считая ее совершенной, но как только достигаем ее, понимаем — это не предел, надо двигаться дальше. И как только делаем следующий шаг вперед, прежнее понятие совершенства растворяется, уходит в прошлое. Это не статичная точка, это лишь катализатор нашего развития, мотивация к движению! Стремление быть совершенной должно культивировать внутри нас гармонию, потому что внутренняя гармония — это счастье.

Но что делать, если вы не были в детстве принцессой? Может быть, вам не давали, с нежных лет внушая, что носить на голове корону — плохо, и надо бы ее поправить, а еще лучше снять, а то жмет. Может быть, вы не хотели этого, потому что были пацанкой, не слезавшей с деревьев, а сейчас опомнились, загорелись и поняли, в чем ваша главная сила? Как стать королевой, не будучи с детства царских кровей? Надо меняться!

Женщина-королева — это набор благородных качеств, и даже если у вас их нет, всегда можно начать над этим работать, преобразиться под волшебной палочкой феи-крестной. Роль феи-крестной возьму на себя я, а вот вместо волшебной палочки вам предстоит заручиться своим желанием стать лучше. Потому что меняться никогда не поздно, больше того — обязательно и нужно! Но как?

Этому и посвящена моя книга — искусству стать королевой, жить королевой и быть наполненной счастьем от своего титула. Тут есть теория и практика, общие рекомендации и конкретные советы, примеры, прикладные материалы и очень много моей любви. От первой страницы и до последней мы пройдем с вами путь чудесных преобразований, шаг за шагом, стадия за стадией. И какой же у нас будет план? Сейчас расскажу.

1. ПОСТРОЕНИЕ БАЗИСА

Избавление от всего дурного, что вас окружает, что влияет на вас плохо, что тянет назад. Это энергетические и материальные тормоза, это блоки вашего тела и вашей души. У королевы нет вредных привычек. Она не позволяет себе грубо выражаться и оскорблять людей. Не опускается до мелких склок и выяснений отношений на громких тонах, не истерит, не мстит, не терпит подлости. Она защищает себя и своих близких от негатива непробиваемой броней своей любви и женской силы.

2. ОБРЕТЕНИЕ ГАРМОНИИ

Освобожденное от негатива место в ее душе и голове занимают только достойные чувства, качества, мысли. Женщина-королева наполнена, умиротворена, счастлива, она любит себя и любима. Она преисполнена доброты, у нее идеальные отношения с собой, с окружающими и со своим мужчиной.

3. ПРИМЕНЕНИЕ

Наполнив и изменив себя, женщина-королева меняет саму действительность вокруг, преображает мир. Она — автор, художник, лидер, она знает, чего хочет. Она заряжает людей своими силами и оптимизмом. У нее огромный потенциал, у нее

столько женской энергии и она так хорошо умеет ей пользоваться, что быть рядом с такой женщиной мечтает каждый.

Я вижу среди своих подписчиц столько прекрасных женщин, которые хотят развиваться и расти. Я вижу их потенциал и знаю, что они могут быть лучшей версией себя, что они могут добиться всего, чего хотят, чего они достойны. Им нужно только немного над собой поработать, кому-то чуть больше, кому-то чуть меньше. Разобраться в себе, своих страхах, комплексах, прокачать свою женскую энергию, убрать блоки — и все станет отлично!

Моя книга не рассчитана на все население, моя цель — не обхват масс, я пишу для тех, кто хочет быть выше среднего уровня. Да, я пишу для женщин-королев! Тех, женщин, которые — как и я — не согласны на меньшее. Сильных, целеустремлен-

ных, осознанных, которые уже знают, чего хотят. Для женщин, которым духовные ценности ближе и значимее материальных, но которые согласны существовать только в балансе этих составляющих! Для тех женщин, которые рано или поздно, иногда страданиями, иногда ошибками, но добиваются своего, а именно — своей счастливой жизни, внутренней гармонии и надежного, любимого человека рядом.

Я хочу, чтобы у вас этих ошибок было намного меньше, а еще лучше — не было вообще. Потому что я люблю вас, мои принцессы и королевы. Моя книга — это ваш путь по тронному залу, который завершится коронацией и даст начало новому прекрасному периоду — мудрому правлению своим маленьким волшебным королевством (или не маленьким 😊).

Время меняться пришло. Время быть счастливой настало.

СЧАСТЛИВАЯ ЖЕНЩИНА ✨

Какая она? Как ей досталось ее счастье? Как она его заслужила? Должна ли она была вообще это делать, или можно было просто ждать, подстраиваться, не отказываясь от легких путей? Я считаю, что нет — не надо подстраиваться, и да — счастливый человек свое счастье должен заслужить. Чем? Своей доброй ду-

шой, отзывчивым сердцем, правильным отношением к людям и достойными поступками. Ну не могут злые люди быть по-настоящему счастливы, потому что счастье в первую очередь рождается внутри нашей души! И из плохих камней крепкую стену не сложить. Только тщательно отбирая каждый кирпичик, каждое средство,

каждое действие, можно построить надежную и правильную крепость истинного счастья.

А еще я уверена, что получить истинное счастье, понять его нельзя без прожитого ощущения горя. Увы, это так, но, только познав радость и печаль, вдохновение и упадок, духовный подъем и отчаяние, человек может оценить настоящее счастье. Легких путей к счастью не бывает, это всегда духовные трудности. Не обязательно внешние, это в том числе и наши внутренние войны, и нередко — с собой, своими пороками. «Если бог хочет сделать тебя счастливым, то он ведет тебя самой трудной дорогой». Это действительно так.

Но ведь эти счастливицы, которые все заслужили и которые сделали себя сами, существуют, их много. Как они выглядят? Что у них общего? Есть ли единый собирательный образ той, внутри которой круглый год цветет весна? Есть золотой стандарт, к которому надо стремиться? Есть. Давайте его разберем и ответим на самый первый вопрос этой главы: счастливая женщина — какая она?

ЖЕНСТВЕННАЯ И ГАРМОНИЧНАЯ

Женская гармония — это покой в душе, наполненность, ощущение, будто внутри распускаются сады, поют

птицы и льются водопады изобилия. Женщина может быть сколь угодно сильной, но от природы никуда не денешься, и у нас она нежная, мягкая, чувствительная, созидательная и сострадательная.

Мы не берем на себя мужские функции не потому, что мы с этим не справимся, а потому, что это блокирует нашу женственность и наше счастье, не даст им хода (мы подробнее поговорим об этом дальше). Я не всегда так считала и не всегда была так четко в этом уверена. По этому ошибалась, мне это мешало, и так было до того момента, пока я не разобралась в себе и не поняла, что делала не так.

Например, я всегда знала, что для меня очень важно иметь семью. Не просто ребенка и не просто мужа, а именно настоящую полноценную семью — счастливые мама с папой, двое здоровых деток и каждый день душа в душу. Но сначала я должна была пройти школу жизни. Разобраться в себе, самореализоваться, усвоить множество уроков, стать настоящей женщиной, которая действительно будет готова к семье и детям (вряд ли бы их потянула беспечная девочка), а главное — научиться быть счастливой с собой. Это очень важно, и именно из этого вытекает следующее качество настоящей женщины.

ОСОЗНАННАЯ

Часто мы, женщины, перекладываем ответственность за наше счастье на мужчину. Мы думаем, что несчастны потому, что у нас нет второй половинки, либо она была, но оставила нас, и теперь мы не видим смысла жизни. Но это не так, совсем не так! Наше счастье внутри нас, и мы его источник. Оно не должно зависеть от мужчины, от подруги, кого бы то ни было, кроме одного-единственного человека! Нас самих.

И пока мы не обречем счастье наедине с собой, мы не будем счастливы ни с кем. Именно поэтому мы должны научиться быть счастливыми независимо от обстоятельств. Найдете счастье в себе — сможете одарить им своего мужчину и всю свою семью. Эта формула работает и с любовью тоже: пока вы не полюбите себя, вас не полюбит никто. И с этим очень созвучно наше следующее качество.

САМОДОСТАТОЧНАЯ

Женщине очень важно быть самодостаточной в духовном плане. Это значит не бояться одиночества, не испытывать перед ним навязчивый страх. Это быть целостной. Такой женщине может быть хорошо и без мужчины. Если его временно нет, она не убивается, потому что твердо знает — всему свое время.

Именно это я говорила себе в минуты одиночества, и знаете что? Это помогало. Самодостаточная женщина вступает в союз не из слабости, а благодаря силе, из желания дарить любовь и радость, которой у вас в избытке. Самодостаточная женщина никогда не бежит за мужчиной, она сама становится интересной и делает так, чтобы завоевывали ее.

А еще самостоятельная женщина реализована, умеет трудиться и знает, как деятельно менять мир вокруг себя к лучшему.

«НУ НЕ МОГУТ ЗЛЫЕ ЛЮДИ БЫТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ СЧАСТЛИВЫ, ПОТОМУ ЧТО СЧАСТЬЕ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ РОЖДАЕТСЯ ВНУТРИ НАШЕЙ ДУШИ! И ИЗ ПЛОХИХ КАМНЕЙ КРЕПКУЮ СТЕНУ НЕ СЛОЖИТЬ».