

<<从心开始的美丽方案>>

图书基本信息

## <<从心开始的美丽方案>>

### 前言

当你对自己、对人生感到不甚满意，又不知道如何改变现有的处境时，你会向谁倾诉呢？

朋友和家人不一定是你愿意交流的对象。

你一般不会听她们的话，她们也很难静下心来听你说，或者，她们离这个问题太近了，所以没把它当回事。

那么，你怎么才能找到一个能够看得更深入、让你心甘情愿地听从她建议的人呢？

其实，你并不期望有多么大的变化，要的只是生活中一点点的转变，比如在惬意的温泉中放松全身心，或者来一次彻底的大扫除。

无论你的年龄有多大，都可能有改变自己或改变别人对你看法的想法。

这种想法就像一颗种子，在内心生根发芽。

加速它成长的是自信心的缺失、体重暴增、不愉快的恋情，或者是一些突如其来的打击，例如背叛、离异、工作繁重、亲人离去、疾病、更年期、空巢综合症、由于生育而带来的自我认知的丧失等等。

随着人生步履的加快，迅速作出决定是最简单的选择。

不论你是做一个让自己看起来更年轻的整形手术，还是通过网络寻找精神伴侣，从长远看都不能真正改变你的人生。

要想过得快乐而充实，你必须找到全新的自我。

## <<从心开始的美丽方案>>

### 内容概要

《从头到脚巧妆扮》并不是一本“一点通”式的指导手册，在本书中，你将和作者一起，开始一段改变自我的旅程。

她会告诉你不管你的体重、身材、体型怎样，都能发现自己的特别之处，并发挥自己的优势，改善自己的劣势。

这本书其实是关于如何最大程度地发挥你的优势的专业指导，能帮助你在未来的人生中充满自信。

不管处于什么样的年龄，都可能冒出改变自己的想法。

比如在经历失恋、分手、怀孕、体重骤增的时候。

当然，你并不需要

“彻底翻新”，一个小小的改变就能提升你的形象。

本书分为三个部分。

第一部分告诉你如何看待真实的自己；第二部分告诉你如何通过外表的装扮提高自身的外在形象；第

三部分告诉你在人际交往中如何提升自己的魅力。

只有内外兼修，才能真正成为一个魅力女性！

## <<从心开始的美丽方案>>

### 作者简介

塞丽尔·坎贝尔

欧美名媛们御用的造型师和形象顾问。

她的客户都是体育明星、电影明星和皇室成员。

这些人包括：林格·斯塔尔、简·西摩尔、达西·巴塞尔、安娜·库尔尼科娃、卡特·迪莉、凯瑟琳·詹金斯、札拉·菲力普斯等。

塞丽尔致力于帮助人们获得内在和外在的自信，让她们理解个人风格和自我发展的关系，使她们拥有更美好的自我感觉。

其智慧来源于她25年来为时尚界效力的实际经验，以及与健康、美容、塑身方面的顶级大师共事的经历。

她为你揭示了红地毯光环后鲜为人知的秘密，为你的外在造型和内在自尊提供既简单又极为有效的建议。

## <<从心开始的美丽方案>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一部分 外表的美丽是从内心开始的

你如何看自己

你如何看自己的身材

你的站姿如何

你受体重的困扰吗

你和食物的关系是怎样的

你会觉得沮丧吗

缺乏自信和恋爱经历有关吗

你认为别人怎样看你

你在生活中的角色是什么

想要看上去比实际年龄小10岁吗

你真正拥有过属于自己的时间吗

你是不是在放任自己

现在,你想要做些改变吗

#### 第二部分 有个性的装扮最迷人

脸

头发

颈部与手

身体

脚

饮食与锻炼

更年期

内衣

时尚服装款式

#### 第三部分 留一点时间给自己

结交新的朋友

如何获得良好的第一印象

约会和恋爱

“全新自我”需要记住的关键词

## <<从心开始的美丽方案>>

### 章节摘录

第一部分外表的美丽是从内心开始的“要想找到正确的答案，首先要能正确地提问。

”——瓦妮莎·雷德格瑞夫第一步，我希望你能够找到对自我的真实感觉。

你如何看自己，你认为别人如何看你。

对于自己逐渐改变的身形，你是否感到已经丧失了对自我风格的感受，不知道该如何穿衣服了？

或者，你的问题还要更严重？

你对自己的内在和外表有怎样的感受？

你的人际关系，你与食物、购物、运动、性的关系又是怎样的？

你是否总想着从明天再开始新的节食计划、戒烟计划、锻炼计划，但却从来没有在今天付诸行动？

你是否总有各种借口，沉溺于日常琐事中，受肾上腺素的支配，沉湎于短暂的自我满足之中？

从什么时候开始，你的自尊心已变得可有可无？

你是否曾经对着镜子质问自己：“我怎么会变成这样？

”你发现你对自己的想法完全扭曲了。

你试图模仿那些成功的、美丽的明星，却总是无法找到自信。

要想改变自己和自己的生活，首先要判断到底是哪里出了问题，怎样才能以旁观者的角度来看清自己呢？

试着按以下标题分类列表吧。

第一个标题下面包括你和你的生活中所有让你喜欢的事，一切你不愿意改变的好的东西。

即使不能找出很多，但一定会有一些。

第二个标题下面包括一些需要即刻进行改变的事。

第三个标题下面包括所有长时期内要改变的事。

写下你的愿望和需求，就能帮助你理清思路。

不要等着他人来救助，也不要期待有什么办法能瞬间改变低迷的心境。

你应该对自己的人生负责，并开始创造自己的命运。

如果希望改变生活中的某一方面，那么你自己是唯一能够让它实现的人。

这有点像一个长满杂草的花园。

斩除杂草，才能有其他植物生长的阳光和空间。

没有阳光或空间，它们可能无法呼吸、生存。

在你的生活中，只有当你为机遇、为可能的变化留出了空间，这些变化才有机会发生。

由此，从彻底整理住处开始，可能会带给你全新的感受——或许更适合“全新的你”和你的新生活。

如果你有一个亲密的或者可以信赖的朋友，不妨和她分享你的感受，你会发觉自己并不孤单——去面对那些消极的想法：关于你的身体、生活、伴侣甚至死亡。

一旦意识到有人和你有同样的感受时，会更合理地看待自己的想法。

消极的想法或者“我很可怜”的症状会把你拉下水。

而乐观会帮助你向前看，发现一些每天发生在自己身上令人兴奋的、积极的事物（无论有多么小），就能以此为基础继续前行。

保持耐心。

不积跬步，无以致千里。

同样的，人生中的每一天都是由各种烦琐的事情构成的。

你如何看自己“生命在于不断创造新的机遇，而不是等待它们的到来。

”——萨尔玛·海耶克没有人会注意我。

你会觉得自己一文不值而随波逐流吗？

你会觉得“我毫无价值，没有人会注意我”，所以停止了运动，甚至不爱惜自己的身体吗？

你是否全心全意沉浸于照顾孩子，置身于外界事务之外？

你是否会认为孩子才是唯一需要你的人，只有他们能让你暂时脱离无意义生存的痛苦？

陷入这样痛苦的漩涡，怎样才能摆脱日复一日、越陷越深的怪圈？

## <<从心开始的美丽方案>>

因为不快乐，所以你用食物或酒精来安慰自己。

吃得越多就会越胖，也越不敢面对镜子中的自己，你更不快乐，恶性循环开始了。

要怎样才能打破延续多年的定势呢？

因为过去一直这样，所以无法看清改变的方向。

也许，你已经尝试过但失败了。

也许你给自己定的目标太高或者给自己的时间太短了。

如果一个问题已经存在了好几年，就不可能一天之内得以解决。

这需要一个不断积累的长期计划，如同一场足球比赛的胜利，必然是许多精妙的传球配合和准确的射门得分的结果。

我不喜欢自己。

你厌恶镜子中的自己吗？

你不喜欢的是什么？

是胸部、腹部还是臀部？

你觉得自己太瘦、太胖、太高、太矮还是不够匀称？

有数据表明，50%的女性对自己过于苛刻、不够自信，实际上别人并不会那么挑剔地看待你。

如何看待并喜爱自己，不应该局限于镜子的平面反射，而在于如何正确认识一个完整的自我——从个性到体型。

应该接受自己的身体，更应该重视平和的心态。

你的思维越积极，就能更容易地改善自己的生活，获得更多的自信。

我让人感觉无趣、没有魅力也不可爱。

为什么你不喜欢自己？

是因为有一个微弱的声音不停地告诉你说你很无趣、没有魅力、一无是处，甚至并不可爱。

这一想法可能在很久以前就由你的丈夫、家人或同学深深地植入了你的脑中。

这种思维模式会随着时间而反复强化，并不断吞噬你的自尊。

怎样才能摆脱消极的想法，开启积极的思考？

你可以试着从正面看待自己，积极的思想会逐渐战胜消极的想法，事情就会完全改变。

丈夫或男友忽略我的感受，而我也隐藏了自己的需要。

你，而不是其他任何人，要学会关心自己的感受，好好对待自己。

不过，如果你经常被否定、被挑剔、被忽视，要走出这一步、重新获得自信的确不容易。

但只有自己才能拯救自己，你要学会爱惜自己、去满足自己内心的想法。

这就如清理杂草丛生的废弃花园，让花儿重吐芬芳或许有待时日，但那一天终会到来。

同样的，你也一定能重获光彩。

我讨厌自己的身材！

你会对自己的身材极度厌恶，而不愿在任何人面前展露它，包括自己的密友甚至男友吗？

你只有在黑暗中或独处时才敢脱下衣服吗？

是什么让你不喜欢自己？

你曾经和你的丈夫、男友或闺中密友讨论过吗？

事实上，他们是不是都告诉你其实看起来还好，你的丈夫或男友会告诉你：他很爱你包括你的身材，因为你就是你，而你却听不进去……多关注自己喜爱的部位，并用心去体会爱人和朋友的赞美，会给你带来积极的改变。

你会很快发现你的身材在别人眼中并不像你想象的那样不堪。

我才不信朋友和家人的恭维呢，他们是在敷衍我。

应该欣然接受朋友和家人的赞美。

如果有人说你好看，不如好好享受这种感觉。

如果有人赞扬你做过的事情，要为自己又做了一件好事而高兴。

如果有人写信恭维你，当你感到不自信时，把它拿出来读一读，相信所写的都是他们的真实感受。

我爱和别人比。



## <<从心开始的美丽方案>>

挑战自己，和自己竞争，但不要和别人比较。

因为不论他们是多么美丽或成功，他们的自我评价会令你感到惊奇。

广告中每天看到的女性形象都那么完美光鲜，其实大多数都是通过数字技术处理过的。

如果你总和她们比较，就会越来越挑剔自己，越来越不合理地去粉饰自己的外表。

现实生活中有多少完美的女性呢？

杂志中的模特还是25岁以下的女孩？

我可以保证，尽管你认为她们很完美，她们自己却至少对身体的某一个方面感到郁闷。

我曾经服务的任何一个人，包括走在红地毯上的好莱坞明星，都有身材方面的担忧。

所以，我们应该从好的方面来看自己。

照镜子时，你最喜欢的是哪一个部位？

现实一点，你不必完美。

因为女明星的外表或性格的缺陷都在杂志中被巧妙地掩饰了。

我们为了保持外在形象，承受着极大的压力，不得不使用一些美容美体产品。

我们必须非常瘦、非常成功、非常年轻。

需要密切关注最新的潮流走向，“必须”拥有名贵手包和名牌皮鞋。

年轻女孩在时尚杂志的指导下更新化妆品，其他人对各种美容手术跃跃欲试，即使她们才二十几岁。

我们都想得到我们没有的东西。

想要长长的直发而不是卷发，想要更丰满的胸部，想要变得更美丽。

但邻家的草坪并不比你的更绿。

所谓红颜薄命，很多美女并没有因为美貌而获得好运。

拥有美丽不容易，通常那些美丽的女性都非常自负，而且备受关注。

她们的外表可能就是商标、生活和事业。

当她们慢慢变老时，却不得不学会处理失去重要资本的境遇。

你如何看自己的身材“完美身材不过是较多完美部分的组合而已。

”——马修·麦康纳我为我的身材发愁。

如果是这样，你也并不孤单。

如今的世界已经到了这样一种状况——“肥胖”成为一种禁忌，我们与真正的美绝缘了，实际上这种美可以存在于任何体型。

你了解自己的体型吗？

还是你根本就不喜欢自己的身体？

知道自己不喜欢的是哪一部分吗？

是胸部还是臀部？

是大腿上的脂肪还是你的身体结构比例？

或者你认为自己的整个身材就是个大问题？

你的身材主要是由身体的骨架结构决定的。

你能改变自己的胖瘦，但不能改变自己的骨架，它是你的支撑。

但是，你可以通过减重、塑身、减脂、皮肤护理来改变体型，所以不要在意那些你不太喜欢的部位。

在第二部分，我们将一起来讨论你的体型。

一旦确定了自己的体型，你就可以通过改变服装的款式、裁剪、颜色来美化自己的身材。

聪明的穿着会让你的身材给人的感觉完全不同。

了解清楚自己是哪种体型能帮助你变得更美。

我不敢照镜子。

你是否对自己变成现在这个样子感到非常郁闷而不愿意照镜子，即使是一个人在浴室的时候？

你的身材或许与原来不太一样了，但是，通过持续的锻炼、良好的饮食习惯、经常的身体护理，一定会有所改变的。

的确，我们很难改变生孩子后的妊娠纹、不断松垂的皮肤和肌肉，但这就是生活，我们必须好好活下去。



## <<从心开始的美丽方案>>

即使你的身材不再完美，也并不意味着不需要保持积极的态度，并不意味着你不再美丽。也许你认为自己很胖，但实际上只不过是肚子上长了一些肉，整体还是又高又瘦的。我们不可能改变自己的身高和骨架，但是至少能够改变对自己的看法，发现现实中的自己要比想象中的好一些。

我的很多顾客在瘦了一大圈之后，仍然感觉自己大几号。

当我给她们挑选了真正适合她们身材的小了几号的衣服时，往往都很震惊。

不管自己有多瘦，都会觉得自己很胖。

只在家里才穿那些贴身的衣服。

怎样才能扫除你头脑中的这些问题呢，尤其是当别人都认为你的身材很不错的时候？

我觉得自己看起来“特别胖”。

你看起来怎样不是关键，关键是你自己的感受。

在别人眼里，你和平时没有任何区别，自己却觉得胖得像只熊一样。

当然，每个女人由于例假的缘故，都会感到自己体型的变化，那几天可能身体的储水量格外多一些，体重也会增加，但这并不是“感觉胖的日子”。

所谓“感觉胖的日子”都是由于你没有安全感、缺乏自信、无法肯定自我价值引起的。

也许你比较孤独、无聊或郁闷。

“感觉胖的日子”也可能是由压力或负面的评价引起的。

在这些日子中，你会感到身体的某些部位变得不成比例的肥胖，而且觉得每个人都会注意这些部位。

不管你将小腹还是大腿当做特别肥的地方，你都会选择穿宽大的黑色衣服来掩饰，做过量的运动。

而这些部位也变成了你讨厌自己的理由。

我怎样才能摆脱“感觉特别胖的日子”？

要知道，穿宽松的衣服、反复称体重或照镜子只会让你感觉更糟。

不要过于苛刻地要求自己，多注意自己喜欢的、而且在这几天也不会有改变的部位，比如你的眼睛、发色、皮肤等。

不要想象每个人只注意你“变胖”的部位，如你的大腿或小腹。

他们多看你几眼，也许是另有原因，比如，觉得你的腿很美，认为你又瘦又苗条，或者觉得你很有女性魅力。

注意多想想自己的特质，将你的价值建立在优雅的气质上，而不仅仅是外表。

这也会提升你的自我认可度和自信心，“变胖”的感觉就会最终消失，或者至少不再那么令人抓狂，不可控制。

我能通过更好的身体语言来改变身材吗？

不良的身体语言会向人们揭示你对自己的感觉。

如果缺乏自豪感，你的体态很可能会显得不那么自信。

所以你总是蜷缩在椅子上；在站立时有点驼背，乳房下垂，小腹突出；站成前撅后翘的S型时，有点摇摆不定；好的体态会带来好的身材，减肥效果也会更好，身体比例会看起来更和谐。

抬头挺胸骄傲地站立，会使你看起来更自信，让更多的人注意到你。

也许你曾经有一位非常挑剔的男友，使你缺乏自信。

要改变这一点，对你来说更重要的是看着镜子中的自己，注意自己好的方面。

因为没有人是完美的。

你的站姿如何我的胸部太丰满了，所以每次站立时我都想尽量掩饰它们。

即使对自己身体的某一部位自我意识太强、太害羞或者非常讨厌，也没有必要用手臂或站姿来掩饰。

如果你不喜欢自己丰满的胸部，不要懒懒散散地站着去掩饰。

那是掩饰不了的，只会给人胸部下垂、肩部倾斜的感觉。

我弯腰弓背地站着，是因为我个子太高了。

不要用站得不直来掩饰自己的高个子。

高个的女孩很少站得笔挺，因为在学校的时候老是被人取笑，所以她们就一直希望显得矮一些。

年轻时的戴安娜王妃就比较害羞，又因为个子高、胸部丰满所以在公共场合总是弓着背。

## <<从心开始的美丽方案>>

当她变得更自信的时候，她的站姿也变得更美了，走路和站立时都会挺起腰来，显得既淡定又迷人，即使她的内心并不完全有那么从容。

妮可·基德曼曾说，自从她和汤姆·克鲁斯分手后，就又能穿高跟鞋了，之前太害怕比身边的男人高，一直压抑着自己。

我一心想掩饰我的小腹。

如果你认为自己的小腹太突出，坐着的时候千万不要用双手交叉来掩饰。

尝试坐得更直，并注意收腹挺胸。

这将激发你的小腹肌肉继续工作。

如果你的腰身很短，站立的时间越多，腹部和胸部之间拉长的机会也越大。

同样，注意收腹挺胸（不是通过手术）也能渐渐起到拉长脖子的作用。

我缺乏自信，所以会下意识地弯腰弓背。

你经常想通过弯腰弓背的站立使自己不被注意到？

站直了，肩和臀处于一条直线上，膝盖和手臂放松，眼睛正视前方。

如果你看起来轻松自在，你会显得更有自信、更迷人。

你受体重的困扰吗我觉得自己的体重已经无法控制了。

你的衣橱里有没有几身漂亮衣服一直挂着没有穿？

你认为它们是为另一个更瘦的你准备的。

也许你真的胖了几斤、乳房开始下垂、腹部也显示出曾经怀孕的痕迹。

但是不要假想你现在或未来的伴侣会关注你所在意的部位，他们不会。

他们看到的是你的整体，无条件地爱着你，就是因为你是你自己。

最美丽的明星也有对身体某个部位极不满意的时候，他们充满了不安全感，即使大部分原因在普通人眼里看起来根本算不了什么。

无论我怎么努力，都无法减掉那几斤肉。

不用每天称体重，因为你的体重会因为月份、这几天吃的东西甚至是否刚上过卫生间而变化。

肌肉比脂肪的重量要重得多，健身会让你减掉脂肪增强肌肉。

另外，你可以通过镜子看自己的身体，然后再穿上衣服，你会发现自己真的不必减掉那几斤，现在这样就很好了。

很多名人也不愿意承认自己的体重。

你应该试着接受真正的自己。

如果发现自己已经出现了饮食紊乱，从医生那里获得帮助是很有必要的。

## <<从心开始的美丽方案>>

### 媒体关注与评论

塞丽尔极富个人风范，是一个真正的专家。

——杰玛·基德塞丽尔的风格和才华令人钦慕，她有着极具感染力的能量。

——安娜贝·克洛芙

<<从心开始的美丽方案>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>