

БУДЬ **К**ОРОЛЕВОЙ СВОЕЙ ЖИЗНИ

Влада Парфэ



Я знаю, как помочь каждой женщине стать Королевой своей жизни.

ВЛАДА ПАРФЭ

<http://vladaparfanova.com/>

Эта мини книга написана для тебя—Королевы своей жизни. Да, именно так, потому что в душе каждой женщины присутствует та самая Королевская сила, которая помогает нам справиться с любыми невзгодами и смело идти к своей мечте. Просто иногда мы забываем об этом.

Милые дамы, вы помните, когда мы были маленькими девочками и играли в принцес ? Мы строили свои волшебные замки и одевались в мамины платья.

Мы делали себе красивые прически, красились маминой помадой и рассказывали друг другу кем мы станем, когда вырастем. Будучи маленькими принцессами, мы рисовали смело свое будущее. А вы помните какие у вас были мечты? Они сбылись ? У меня была детская мечта, о которой я почему-

то забыла. Меня закрутило, завертело.

В 34 года я вспомнила о своей детской мечте и решила никогда больше о ней не забывать. Именно в этом возрасте мне пришлось сделать остановку в своем пути и еще раз себя спросить: "Чего ты хочешь в этой жизни ?". Я ответила себе на этот вопрос и начала заново строить свою судьбу.

Моя история-это еще одно маленькое доказательство, что мы—девушки, женщины, матери можем справиться с любой ситуацией в жизни.

Так давайте же расправим плечи,поднимем голову, вспомним кем мы хотели быть в детстве и смело начнем жить по-Королевски.

Мечты сбываются!



С чего все началось?

Я родилась в интеллигентной семье: мама переводчик французского с двумя высшими образованиями, а папа уже к тому моменту защитил докторскую и готовился стать профессором.

В десять лет я поступила в балетное училище и, в принципе, моя судьба была предопределена в какой-то степени. Мне надо было закончить балетное училище, потом папа сказал что надо выучиться в институте ну и работатать преподавателем балета.

Да, чуть не забыла, еще мои родители мне говорили, что мне надо выйти замуж за хорошего мужчину и родить детей. Ну в общем-то все как у всех.

Но мне не хотелось как у всех. Мне всегда казалось, что где-то там есть совсем другая жизнь. В 90-х годах начали появляться красивые журналы, с обложек которых улыбались красивые и успешные женщины. Но содержимое журналов совсем на отвечало нашей действительности, в которой я жила на тот момент.

Когда я закончила балетное училище, меня взяли на работу в Театр оперы и балета. После получения первой своей зарплаты я подумала: „А что же дальше?“. Даже если я закончу институт и буду с высшим образованием, то моя зарплата не сильно увеличится.

Никогда не забуду, как одна балерина из театра очень подробно нам объясняла, как балерина может жить хорошей жизнью.

„Девочки, вы можете выйти замуж за богатого мужчину“ - вот что она нам сказала.

На что другая балерина ей ответила: „А что ты им не расскажешь, что твой муж полностью контролирует тебя?“

Что тут началось у нас в примерке! Половина девушек кричали, что им все равно, за кого выходить, лишь бы жить хорошо. А другие кричали на них, что у них совсем крышу снесло. Хорошо, что раздался звонок на начало балета и мы все побежали на сцену. Потому что я не знаю, чем бы этот спор закончился. „Ну да ладно“ - подумала я, и забыла об этом эпизоде.



“мои родители мне говорили, что мне надо выйти замуж за хорошего мужчину и родить детей”

Через несколько месяцев перестали выдавать зарплату в театре.

Через несколько месяцев перестали выдавать зарплату в театре. Времена тогда были трудные. Никому и дела не было до балета. Одна моя подруга, которая год назад ушла из театра, предложила мне поехать работать в Грецию через Болгарию с шоу-балетом. Платили не много, но это было гораздо лучше, чем совсем сидеть без денег. Мы приехали в Болгарию и наш импресарио

сказал, что придется ждать визы в Грецию. Поэтому, чтобы просто так не сидеть без работы, мы начали давать концерты.

Так в моей жизни появилась эта страна.

Шоу



Просидели мы в Болгарии один год и по окончании моего договора я ушла из труппы и вернулась обратно в Россию.

В 22 года я собрала свою первую группу и мы начали самостоятельно работать в Болгарии. Через 2 года у меня было шесть составов с шоу-программой. Кроме того, что я была хореографом и

продюсером своих шоу-программ, я тоже танцевала и пела. Деньги зарабатывала немалые.

После 2-3 лет в шоу-бизнесе, я решила заняться торговлей и открыла несколько магазинов спортивной одежды в Болгарии. Но магазины не очень-то шли.

В этот самый момент я знакомлюсь со своим будущим мужем. Он очень красиво ухаживал за мной. Мне тогда казалось, что вот оно настоящее счастье. Он был красив, интеллигентен, умен и богат.

Я закрыла свой бизнес, родила ребенка и

“В 22 года я собрала свою первую группу .

Через 2 года у меня было шесть составов с шоу-программой.”

Трудности семейной жизни

Через два года семейной жизни я буквально бежала сломя голову от своего богатого мужа.

Наверное вы сейчас спросите меня: “Влада, ну как же так? Какая женщина будет убегать от такого мужчины? Разве не этого хочет любая женщина?

Красив, умен ,богат?”

Милые дамы! Да, я хотела жить хорошей жизнью, но я категорично отказывалась быть просто красивой мебелью в доме. Так что в 34 года мне пришлось начинать все с начала. У меня не было денег, не было много друзей, потому что я потеряла все

контакты, и не было никакого образования кроме балета. А как вы понимаете, в театре в таком возрасте делать нечего, да и много там не заработаешь.

В 34 года я начала снова петь, танцевать и преподавать аэробику, так как кроме этого я ничего не умела. Ладно старые знакомые подкидывали работу. Потом меня начали приглашать на корпоративы и детские праздники. Бралась за любую работу. Было трудно. Бывали дни, когда денег хватало буквально на хлеб. Плакала много, спала мало, но не сдавалась.



Новая жизнь



Именно в этот трудный и переломный момент в моей жизни я села и задала сама себе только один вопрос: "А чего ты хочешь в этой жизни ?" А хотела я быть успешной, независимой и свободной. Попросту говоря, я хотела быть Королевой своей жизни. И это совсем не значит, что Королева должна быть одна

и что у Королевы всегда будет все гладко.

У каждой Королевы есть свой Король. Любая Королева будет сталкиваться со своими трудностями и испытаниями в жизни. Только когда ты свободна и независима, ты сможешь выбирать сама своего партнера и ты поймешь, что выход и выбор в любой ситуации есть всегда. Еще через 3 года я открыла свою школу счастья, танца и красоты и начала раскручиваться. К тому времени выучилась на психолога и одновременно начала проводить свои консультации и лекции. Еще через годик -другой закончила онлайн тренинг в рунете. И все это время я читала очень

много книг по личностному росту и слушала лекции известных спикеров.

Если вы думаете что у меня в данный момент все гладко, то это не так. Но тем не менее я - Королева своей жизни. Я научилась быть сильной и независимой. Я всегда знаю, чего я хочу и смело заявляю об этом. Всегда ли у меня все получается ? Не знаю, но я всегда иду по-Королевски к своей цели. Я просто действую и не думаю о трудностях и препятствиях. Я думаю о результате! А Вселенная уже сама разберется -давать мне это или нет !

Кто Я сейчас

- * Профессиональная классическая балерина
- * Бакалавр психологии
- * Магистр прикладной психологии
- * Владелица „Школы счастья танца и красоты“ в Болгарии
- * Эксперт в области здоровья, счастья и красоты
- * Лектор Международных конференций по красоте и здоровью в Болгарии
- * Победитель в командном зачете в онлайн тренинге „Единство поколений“ (первый поток)

“Я думаю о результате!

А Вселенная уже сама разберется -давать мне это или нет !”

Как стать Королевой своей жизни?

Прекрасные Дамы ,если кто-то из вас думает, что сможет лежать все время на диване и ничего при этом не делать, превращаясь в Королеву, то мне придется вас сильно разочаровать. У меня нет волшебной таблетки и волшебной палочки для превращения женщины в Королеву своей жизни. И рассказывать красивые сказки о легком превращении в Королеву я вам тоже не буду.

Давайте я сразу скажу вам все честно.

Для того, чтобы стать Королевой своей жизни вам придется очень много работать над собой.

**Ну что,
Испугались?
Или нет ?**



Чтобы стать, надо быть!

Я думаю, что те дамы, которые надеялись на легкий путь, скорее всего не будут дочитывать до конца мою книгу. Но если вы все таки твердо решили стать Королевой своей жизни, то я готова сделать вам подарок и рассказать несколько Королевских секретов.



Какой первый шаг надо сделать, чтобы иметь успех Королевы ?

Первый шаг к успеху –это ваша красота !

Да, милые Дамы все очень банально, та самая женская красота.

Силу красоты еще никто не отменял.

Много лет назад, один мой друг-успешный бизнесмен пригласил меня к нему на свадьбу. И все время до свадьбы он мне говорил: "Влада, у меня самая красивая женщина на свете."

Естественно, что на свадьбе я надеялась увидеть ну как минимум Мис Болгарию в качестве его жены. Когда я пришла в ресторан и увидела девушку в белом платье рядом с моим другом, я не знала что и думать. Она была невысокого

роста и немодельной внешности, в общем красавицей ее точно нельзя было назвать. Но когда она повернулась ко мне, я замерла.

У нее была ослепительная улыбка, как будто от нее струился какой-то белый луч света. Буквально после 2 минут общения, я просто не могла оторвать от нее глаз. Тогда мне казалось, что это самая красивая и яркая девушка, которая встречалась в моей жизни.

Что же такое истинная женская красота ?

Одни считают, что самое главное - это внешняя красота: модельная внешность, рост, вес, дорогая одежда, маникюр, макияж, прическа.

Другие считают, что можно быть страшной и неухоженной, но самое главное иметь внутреннюю красоту.

Кто прав, кто виноват?

Да никто.



Истинная женская красота

“В своей жизни, я видела много женщин, которые после 40 с детьми вставали на путь саморазвития и они становились настолько солнечными, что мужчины в очередь к ним становились “

Истинная женская красота – это гармония внешнего и внутреннего облика, соединение богатой души с приятными чертами внешности, с уверенностью в себе, умением держаться и подать себя.

Говоря о внешней красоте, я совсем не считаю, что все женщины должны иметь фигуру модели. Но это совсем не значит, что нам не надо следить за собой. Дамы, как бы мы не были начитаны и умны, все таки внешность имеет огромное значение.

”По одежке встречают, по уму провожают”

Мы должны:

* хорошо выглядеть,

* иметь красивую осанку,

* одеваться со вкусом (не значит дорого)

* иметь хорошую прическу.

Но с другой стороны если иметь только внешние данные, то это нам тоже вряд ли поможет быть красивыми

Самое интересное, что сегодня нет дефицита на тело, их много. Выходите на улицу, длинноногих и высоких пруд пруди. Да и к тому же красивой внешне можно стать, если каждый день работать над своим внешнем видом. БОЛЕЕ ТОГО, я вам хочу сказать, что

**КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА
РОЖДЕНА КРАСИВОЙ, ЕЙ
ТОЛЬКО НУЖНО НАЙТИ
КРАСОТУ В СЕБЕ.**

Но ведь этого мало. А вот представьте себе, при вашей внешней красоте что будет, если вы сделаете ставку на развитие своего внутреннего мира, своей души, позитивной ментальности и знаний.

Для того чтобы стать настоящей королевой красоты вы должны выглядеть на все сто, быть умны и богаты душой. В своей жизни, я видела много женщин, которые после 40 с детьми вставали на путь саморазвития и они становились настолько солнечными, что мужчины в очередь к ним становились

Чтобы стать КОРОЛЕВОЙ КРАСОТЫ, нам надо :

Полюбить себя

Выглядеть по-Королевски

Обладать красотой ума

Развивать свой внутренний мир, свою
душу, позитивную ментальность

Получать знания

Быть успешной, здоровой и счастливой

Красивая для других...

Милые мои зачем нам стать красивой для других ?

Нужно прежде всего быть красивой для себя самой, полюбить себя. А это значит, что вам надо сесть и записать на листочке все, что вам нравится и что не нравится в себе. Безусловная любовь к себе - это значит относиться ответственно к самой себе. Признать свои сильные качества и начинать работать над качествами, которые вы хотели бы развить. Я знаю,

что этот совет Вы можете услышать везде, но никто толком не говорит, как же полюбить себя. Начнем с того, что насильно мил не будешь. Заставить полюбить себя невозможно в один момент. Взаимности нужно добиваться постепенно. Главное, не сдаваться и упорно идти к своей цели. Находить в себе какие-то изюминки и оригинальные качества. Это нелегкая работа, но она стоит того.

„Возлюби ближнего как самого себя“

Любовь к себе может сэкономить Вам тонны лишней косметики и горы дорогих, но не подходящих Вам модных шмоток. Вы никогда не узнаете как влюбить в себя мужчину, пока не полюбите себя сами.

Главное в этой работе постоянство.

«Любовь к себе может сэкономить Вам тонны лишней косметики и горы дорогих, но не подходящих Вам модных шмоток.»

Утренняя настройка

Начните с соблюдения простого эффективного совета красоты — утренняя настройка

Каждое утро мы подходим к зеркалу улыбаемся и говорим, что мы себя любим.

Да, Дамы, - это упражнение мы будем делать каждое утро. И если еще с утра мы сами себе улыбнемся и скажем , что мы себя любим, то наше сердце наполнится светом и будет улыбаться.

Вы выйдете на улицу, расправите плечи и будете улыбаться людям. А люди начнут улыбаться вам.



Красота ума и интеллекта

Красота ума и интеллекта развиваются очень легко.

Мы уже давным давно живем в другом веке. Век пустышек прошел. Внутренний свет, интеллект, красота ума - вот, что привлекает в женщине настоящих Королей. Внутренняя и духовная красота достигается тем, что женщина должна работать над своими личностными качествами. Красота ума и интеллекта развивается очень легко. Давайте найдем время для нас любимых и начнем читать.

Милые Дамы, я вам даю небольшой список книг для обогащения вашей души.

Читайте на здоровье и будьте красивыми Королевами:

Наполеон Хил "Думай и богатей",

Дейл Карнеги "Как перестать беспокоиться и начать жить",

Робин Шарма "Монах, который продал свой феррари",

Энтони Робинс "Беспредельная власть",

Джин Рон "Сезоны жизни"

**Внутренний свет,
интеллект, красота ума
- вот, что привлекает
в женщине
настоящих Королей.**



Как похудеть

Хотите похудеть? Пожалуйста-ваш режим. Дамы, перед тем как вы начнете худеть, давайте вы сами посмотрите на себя в зеркало и примете решение -надо ли вам худеть или нет? Потому что кроме вас этого никто не знает. Присмотритесь к своему телу получше, может все не так и плохо. Не воюйте со своим телом. Оно Вам не враг. У Вас нет цели победить его любой ценой.

Если вы действительно приняли решение похудеть, то я с удовольствием помогу Вам. Когда речь идет о питании, нам необходимо знать основные правила о еде, чтобы не поправляться. На завтрак мы можем позволить себе все-булочки, шоколад, кондитерские изделия, бутерброд и т.д. То есть то, что вы любите! Но не увлекайтесь количествами сладкого и мучного - не более 100гр. Завтракаем обязательно -это золотое правило.

На обед мы едим суп, на второе-мясо, рыбу или котлетки или печень и сердце, гарнир-овощи. На обед мы также можем позволить себе и бобовые продукты /горох, боб, фасоль/, но без мяса. Ужин у нас не позднее 19 часов вечера -это тоже золотое правило. Вечером мы едим легкое -мясо/телятина или курица/ или рыбу, можно морепродукты и овощи. Ешьте каждый день побольше овощей и фруктов.

ВЛАДА
ПАРФЭ



Не говори,
не размышляй —
делай!

Телефон: 00359 889 31 00 41
Эл. почта: vlada3472@abv.bg
Skype: vlada3472
<http://vladaparfeno.com/>

О питании

Первый шаг к успеху—это ваша красота и здоровье .

ДНЕВНОЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

(вы скинете 2-3 кг за месяц, если будете придерживаться такого ежедневного режима питания)

8.00-9.00 завтрак

Омлет из 2 белков и 1
желтка+кусочек черного хлеба или
80гр овсянки с маслом
Чай с медом

10.00-11.00 перекус

Фрукты 200гр или фруктовый йогурт
Сок или вода

13.00-14.00 обед

Суп 150-200мл.
Салат из овощей 200гр с оливковым
маслом
Мясо (телятина, курица, птица,
котлеты) рыба, морепродукты или
печень и сердце - 200гр.

16.00-17.00 перекус

Фрукты
Сок или вода

18.00-19.00 ужин

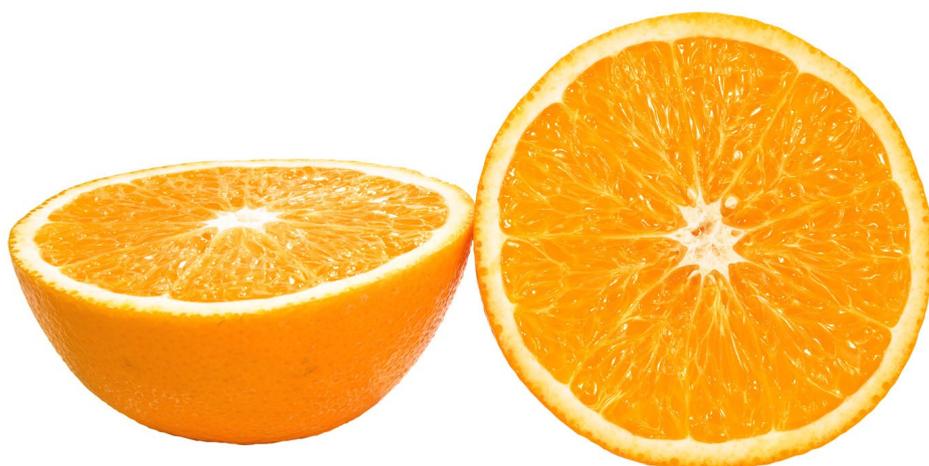
Салат из овощей с лимонным соком
200гр
Рыба, морепродукты или курица
200гр
Сок или вода

Не пейте более 2-х литров жидкости в день (вода, сок чай) Не рекомендую пить холодную воду – только комнатной температуры. Дело в том, что холодная вода резко замедляет обмен веществ, что приводит к накоплению жира и развитию целлюлита. И пейте поменьше сладких газированных напитков. А лучше их вообще исключить из своей жизни.

Разгрузочный день

один раз в неделю

1.5кг овощей или фруктов
2 литра воды или сока



Влада Парфэ. БУДЬ КОРОЛЕВОЙ СВОЕЙ ЖИЗНИ

<http://vladaparfeno.com/>