

АНИТА НАЙК

*Джобен*  
*наръчник за*  
*момичета*

ЯСНИ И ТОЧНИ РЕШЕНИЯ ЗА ДРЕБНИТЕ  
ЖИТЕЙСКИ ДРАМИ

МОНТ

Copyright © 2005 by Anita Naik

First published in Great Britain in 2005 by Piatkus Books

POCKET BABE: ESSENTIAL SOLUTIONS TO LIFE'S LITTLE DILEMMAS

Всички права са запазени. Някоя част от тази книга не може да бъде използвана или размножавана по какъвто и да е било начин без писменото разрешение на издателя, освен в случаи на цитати, които са обединени в статии на критиката и прегледи.

—

Становищата и съветите, изразени в тази книга са предназначени само за упътване. Нито издателят, нито авторът се занимават с предоставяне на професионални съвети или услуги на индивидуални читатели. Ако имате заболяване или сте бременни, не трябва да спазвате диетите и упражненията, описани в тази книга, без първо да се консултирате с вашия лекар. Издателят и авторът не поемат никаква отговорност за вреди или претърпени загуби в резултат от използването на тази книга.

**Анита Найк**

## **ДЖОБЕН НАРЪЧНИК ЗА МОМИЧЕТА**

*Ясни и точни решения за дребните житейски драми*

Преводач Евелина Пенева

Корица Димитър Стоянов - Димо

Редакция и компютърен дизайн МОНТ ООД

© 2010 Издателство „МОНТ“

ISBN 978-954-8055-22-2

# **Съдържание:**

## **Част I**

### ***Момичета и любов***

Уредете си среща	14
Изяснете си какво очаквате от любовта	16
Проучете защо още не ви е потърсил	18
Не бъдете плаха в любовта	20
Не спирайте да ходите на срещи	22
Не се връщайте към миналото	24
Премислете поведението си в любовта	26
Търсете любовта	28
Дайте му възможност	30
Не се втурвайте през глава	32

Целувайте го по-често	34
Проучете дали и доколко си подходите	36
Преодолейте ниското самочувствие	38
Споделяйте един с друг	40
Мъжете от Марс ли са?	42
Имайте му доверие	44
Разнообразете любовния си живот	46
Не изпадайте в паника, защото правите любов по-рядко от преди	48
И на любовта понякога изтича срокът на годност	50
Можете ли да останете приятели?	52

## **Част II**

### ***Работещи момичета***

Ако сте останала сте без работа, стъпете отново на крака	56
Уредете си интервю за работа	58

Прогонете паричните притеснения	60
Спестявайте парите си	62
Вземайте си повече почивни дни	64
Работете върху начина, по който ви възприемат	66
Оглеждайте се за по-добро работно място	68
Отървете се от работната рутина	70
Справете се с досадниците в работата	72
Пазарувайте разумно, спестявайте пари	74
Подобрете паметта си	76
Започнете свой бизнес	78
Преборете се за повишение на заплатата	80
Открийте работата на своите мечти	82
Отървете се от безполезните познанства	84
Изградете самоувереност	86
Помислете какъв тип интелигентност притежавате	88
Изложете своето мнение	90
Ръководете хората си умело	92
Развивайте се в кариерата си	94

## **Част III**

### ***Момичета в страхотна форма***

Отслабнете	98
Изгаряйте мазнини	100
Сдобийте се с плосък корем	102
Контролирайте размера на порциите	104
Изчислете физическото си натоварване	106
Нагласете къдриците си	108
Осигурете си повече енергия	110
Прочистете гримовеите си	112
Избелете зъбите си	114
Кажете сбогом на сладкишите	116
Тренирайте в обедната почивка	118
Върнете красотата на съспаната си коса	120
Отървете се от тъмните кръгове под очите	122
Вървете за здраве	124
Избягвайте нискокалоричните диети	126

Похапвайте богати на фибри храни	128
Утолете жаждата си	130
Запазете добрия си външен вид и след недоспиване	132

## **Част IV**

### ***Момичета и социален живот***

Как да произнесете реч	136
Отървете се от самовлюбените си приятели	138
Нека ви се извинят	140
Разкарайте неканените гости	142
Спрете веднъж завинаги да си просите комплименти	144
Завързвайте нови приятелства	146
Престанете да се чувствате виновна	148
Грижете се за себе си	150
Мислете позитивно	152

Поддържайте близък телесен контакт	154
Откроявайте се сред тълпата	156
Изграждайте връзката	158
Бъдете добър слушател	160
Овладейте гнева си	162
Не стаявайте гнева си	164
Проумейте ревността	166
Съхранете приятелствата си	168
Разбирайте се с майка си	170
Забравете терзанията си	172
Разтърсете живота си	174

## **Част V**

### ***Просто момичета***

Живейте по-щастливо	178
Почувствайте се по-добре	180
Проявявайте характер	182



Разчистете живота си	184
Направете живота си, какъвто го искате	186
Учете се от грешките си	188
Осъществете мечтите си	190
Положете усилия	192
Бъдете по-сговорчива	194
Бъдете най-верния си почитател	196
Намерете си ментор	198
Проявявайте предприемчивост	200
Вземете се в ръце и се заловете за работа	202
Надмогнете униинето	204
Развихрете се	206
Сложете край на вайкането	208
Живейте истински	210



ЧАСТ I

***Момичета  
и любов***



## *Уредете си среща*

Важно е не как изглеждате,  
а какво правите,  
за да си намерите приятел!

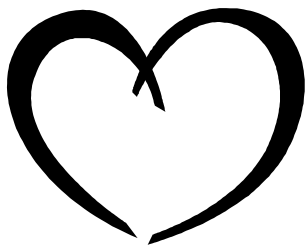


Полагате ли изобщо усилия?  
Съветът е очевиден, но да  
опиявате на приятелките си  
как сте си нямала приятел,  
да гледате отново и отново  
повторенията на „Сексът  
и градът“ и да превърнете  
пазаруването в единствено  
свое занимание, няма да ви до-  
ведат до търсения резултат: да си намерите  
приятел (освен ако не се целите в продавача на  
обувки). В действителност колкото по-целена-  
сочени усилия полагате, за да се срещате и да  
излизате с мъже, толкова по-големи са шансо-  
вете ви да се натъкнете на любовта.



## ***Изяснете си какво очаквате от любовта***

**Помислете повече за това  
какъв искате да е мъжът,  
а не как да изглежда  
и колко пари да има в банката.**



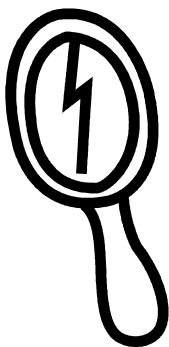
Да си търсите нов приятел е като да си търсите нов костюм за парти. Втурнете ли се слепешката или ще се окажете с някой, дето хич и не ви трябва или отново сама. Съставете си план за действие, в който опишете подробно с какъв мъж бихте излизали на среща и защо такъв мъж ви се струва подходящ.



***Проучете защо не  
ви е потърсил***

Действията му  
(или бездействието му)  
са по-красноречиви от думите!





Та оказва се, че не ви бил потърсил, понеже се страхувал от обвързване, от работата ви, загубил бил телефонния ви номер, затрупан бил с работа или бившата му създавала ядове! Я стига! Проявява ли наистина интерес към вас и ураган не би му попречил да ви потърси. Тези номера с извиненията всъщност са тактика, за да ви избягва. Признайте смело истината и продължете напред.



# *Не бъдете плаха в любовта*

**Впускайте се във флиртове.**



Трябва да флиртувате, за да ви бива във флирта, а това означава да дадете на всички да се разбере, че сте необвързана и си търсите приятел.

Най-лесният начин да го постигнете е като излъчвате ясни сигнали за флирт, забележите ли някой, който ви харесва. Уловете погледа му, отклонете очи, после отново го погледнете и се усмихнете. Ако и той ви се усмихва, началото на флирта ви е било успешно и можете да направите следващата крачка.