

*В этой книге  
(впрочем, как и во всех  
текстах автора)  
восклицательные знаки  
заменяют красноречивые  
итальянские жесты!*

---

# Оглавление

От автора .....	6
День 1. Лучия .....	7
День 2. Рафаэлла .....	13
День 3. Анна .....	17
День 4. Джузеппина .....	21
День 5. Мартина .....	25
День 6. Франческа .....	29
День 7. Виктория .....	33
День 8. Роза .....	39
День 9. Илария .....	43
День 10. Аврора .....	47
День 11. Фиорэлла .....	51
День 12. Мария .....	57
День 13. Людовика .....	61
День 14. Беатриче .....	65
День 15. Матильда .....	69
День 16. Титта .....	75
День 17. Камилла .....	79
День 18. Моника .....	83
День 19. Летисия .....	87
День 20. Феличия .....	91
День 21. Антонелла .....	95
День 22. Аллегра .....	101
День 23. Федерика и Федерико .....	105

День 24. Элиза .....	109
День 25. Джованна .....	113
День 26. Роберта .....	115
День 27. Адриано Челентано и Орнелла Мути .....	119
День 28. Лукреция .....	123
День 29. Селесте .....	127
День 30. Грация .....	131
День 31. Марта .....	135
День 32. Флора .....	139
День 33. Фиона .....	143
День 34. Маддалена .....	147
День 35. Виктория, маленькая итальянка .....	149
День 36. Алма .....	153
День 37. Джиневра .....	155
День 38. Феличия .....	159
День 39. Джулия .....	163
День 40. Розальба .....	167
День 41. Аллегра .....	171
День 42. Джина Лоллобриджида .....	175
День 43. Аличе .....	179
День 44. Вероника .....	183
День 45. Людмила, Альбина, Галина .....	187
День 46. Алессия .....	191
День 47. Симона .....	195
День 48. Джулия-Габриэлла .....	199
День 49. Мэй Маск .....	203

# От автора

Эта книга — тренинг уверенности и любви к себе за 3–4 недели с хвостиком. Работает очень просто: вы читаете, следуйте «Советам дня», отвечаете на «Вопрос дня» и делаете «Задание дня».

Вы сами определите для себя скорость чтения и время, за которое станете уверенной в себе женщиной! Той лучшей версией себя, которая так долго пряталась внутри и не решалась проявиться в этом мире. Той, которую полюбите больше всех на свете и будете заботиться, как о самом дорогом человеке во Вселенной!

**Представьте, что прилетели в отпуск в Италию одним человеком, а улетаете совершенно другим. Так и произойдет, если повстречаете моих дорогих знакомых и подруг итальянок. Жизнь и страна, где они счастливы, научила их таким премудростям, что у вас не будет шанса не преобразоваться с их помощью в абсолютно уверенную и самую лучшую версию себя. Предлагаю встретиться с ними на страницах моей новой книги, познакомиться поближе и применить важные рекомендации от шикарных итальянок в жизни. И да пребудет с вами святая Трансформация и Любовь к Себе!**

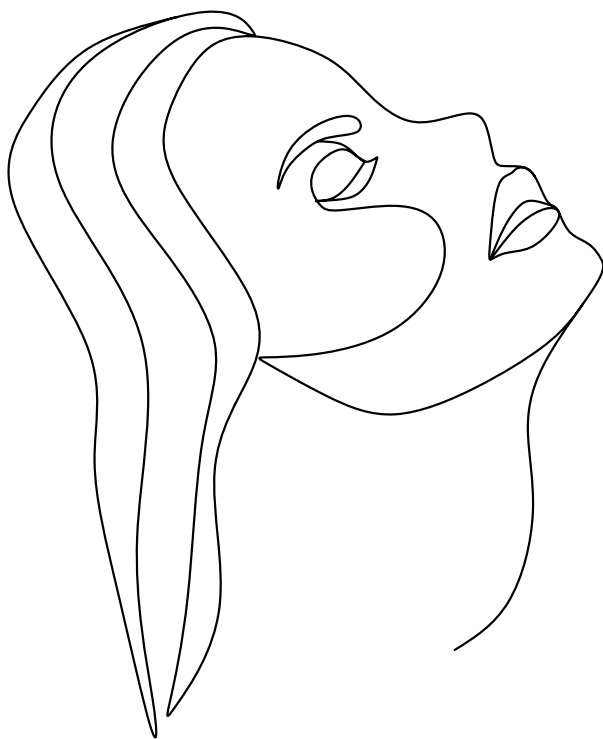
Ох, завидую, столько хорошего ждет вас на пути!

*Как всегда, с любовью и благодарностью!  
От флорентийских и не только итальянок  
и от Джулии.*

**День 1**

# *Лугия*

Как важно  
найти своего  
парикмахера





У каждой уважающей себя женщины должен быть свой закрепленный за ней по жизни парикмахер. **Ни одна итальянка в самом страшном сне не может представить себе, что выйдет из дома без свежей стрижки, а еще хуже — без укладки на голове.** У Лучии, например, всегда есть месячный абонемент к нашему парикмахеру Клаудио. Она в свои 85 планировала выход в салон заранее: вставала чуть пораньше за утренним кофе макиато<sup>1</sup> с корнетто<sup>2</sup>, потом неторопливо шла за свежей скьячаттой<sup>3</sup> в хлебный через пару домов от бара у Бруно и потом с важным видом сворачивала к своему дорогому парукьерре<sup>4</sup>.

Его салон, тот, что на углу Виа Скорселли, был открыт еще 30 лет назад, и абонементы (одна стрижка и четыре укладки) с первого дня раскупались как горячие пирожки. В месяц этого как раз было достаточно. И Лучии, и всем ее соседкам. Она не изменяла Клаудио более 15 лет. Но были и темные периоды их отношений. Тогда Лучия переехала в другой район и решила попробовать заменить пятничные укладки у Клаудио на «волосатый уход» от Франческо, чей салон был рядом с новым домом. Но что-то там у них сразу не срослось, и виноватая в своем грехе «прелюбодействовавшая» напропалую Лучия вернулась в салонные пенаты к Клаудио. И они снова зажили вместе долго и счастливо. А ведь поход к **парикмахеру в Италии заменяет консультацию психолога, и специалиста по экономическим и политическим вопросам, и многих других жизненно важных**

---

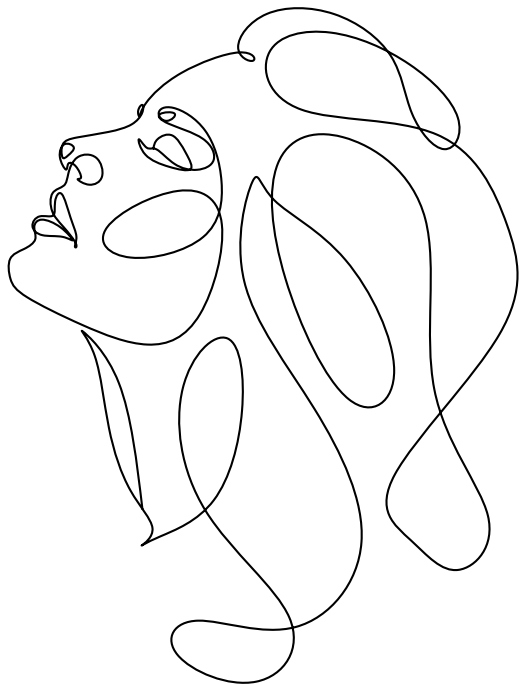
<sup>1</sup> *Кофе макиато (макьято)* — *caffè macchiato* — эспрессо с каплей молока (ит.).

<sup>2</sup> *Корнетто* — *cornetto* — круассан (ит.).

<sup>3</sup> *Скьячатта* — *schiacciata* — вид хлеба, похож на лаваш или лепешку по форме (от *schiacciare* — раздавить с ит.) (Прим. ред.)

<sup>4</sup> *Парукьерре* — *parrucchiere* — парикмахер (ит.).

**экспертов.** Мне кажется, итальянские парикмахеры знают столько конфиденциальной информации, что прежде, чем записываться к ним на стрижку, стоит подписать обоюдный договор о неразглашении информации, случайно выплеснутой в салоне всуе...



**Я, кстати, до поры до времени ходила вокруг да около салона Клаудио и не понимала, зачем мне покупать абонемент, если сама после душа могу вполне сносно укладывать кудрявые послушные локоны. Но так было до тех пор, пока однажды я не зашла к нему на минуточку и окончательно не подсела на это удивительное мероприятие — его «шоу одного актера» услуги парикмахера.**

«Джулия, какие у тебя роскошные волосы, почему ты так редко приходишь ко мне в салон?» — сокрушался Клаудио, прыгая вокруг меня, аки Майкл Джексон под песню «Smooth Criminal». Я же не могла признаться итальянцу, что предпочитаю купить себе очередную вещицу вместо того, чтобы регулярно тратить деньги на «бесполезную» укладку. Но потом что-то пошло не так. Бальзамы для волос благоухали надо мной весенними ароматами, руки мастера мягко массировали мою голову. Я бы точно уснула в блаженстве и неге, если бы не горячая волна надвигающегося на меня фена. И вот Клаудио уже собирал мои разбалованные массажем и дорогим шампунем волосы в пучок, чтобы потом волосинку за волосинкой аккуратно уложить их на свое законное место, словно почтенная дама свои бриллианты по коробочкам после ужина в дорогом ресторане.

**Через полчаса на меня из зеркала глядела совсем другая женщина. Она презрительно осмотрела мой прошлогодний плащ, явно намекая, что я могла бы не скупиться прикупить что-то и поярче: в этом сезоне снова был в моде сливочно-персиковый оттенок. Я улыбнулась женщине в зеркале, и Клаудио тоже ее поприветствовал, расплывшись в чеширской улыбке. Ей невозможно было не улыбаться: она явно была довольна собой.**

Я заплатила Клаудио за работу и вышла на улицу прогулять свою новую ухоженную женщину — Джулию. Элегантные итальянки встречали мою обновленную голову приятными улыбками, словно принимая меня в свою закрытую секту шикарных женщин.

«Магия какая-то, — подумала я. — Ни одно новое платье не доставляло мне такого удовольствия!» И процесс укладки, и три дня после (именно столько держались объемные

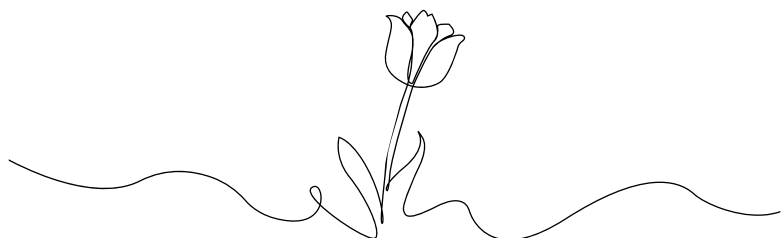


локоны «da Claudio<sup>1</sup>») я чувствовала себя королевой — идеальным воплощением женственности и ухоженности. Волосы блестели на солнце золотом. Их цвет поменялся на полтона в лучшую сторону (видимо, не зря мне полчаса мыли и ублажали голову всеми этими кремами и бальзамами), и теперь медовые пряди сочетались не только с оранжевыми фасадами домов, но и с ярко-зелеными глазами их обладательницы.

Могу еще долго писать про тот детский восторг, который я испытала после своего первого похода к настоящему «итальянскому парикмахеру». И это действительно дало столько уверенности в себе и столько удовольствия, что я совершенно согласна, когда говорят: если наступит мировой экономический кризис и в нашем тосканском городке закроют все предприятия, процветать останутся только парикмахерских и булочные! Паста, свежий хлеб и ухоженные женщины — основа любого государства. Итальянского-то уж точно! Так говорит Клаудио, и я с ним уже начинаю соглашаться. Да и сложно тут возражать, когда над твоими волосами колдует волшебник, мастер своего дела, и тебе остается только наслаждаться процессом и довериться результату.

---

<sup>1</sup> *da Claudio* — от Клаудио. (Прим. ред.)



## *Задача дня (и всей жизни)*

---

*Не покидать пределы своего дома без укладки на прекрасной голове! Подарите себе это ощущение королевы! Не успеваете ходить к парикмахеру, делайте сами, ведь от этого зависит вся ваша жизнь. Я не шучу.*

*Моя подруга Софи Лорен как-то заметила: «Прическа влияет на то, как складывается день, а в итоге и жизнь».*

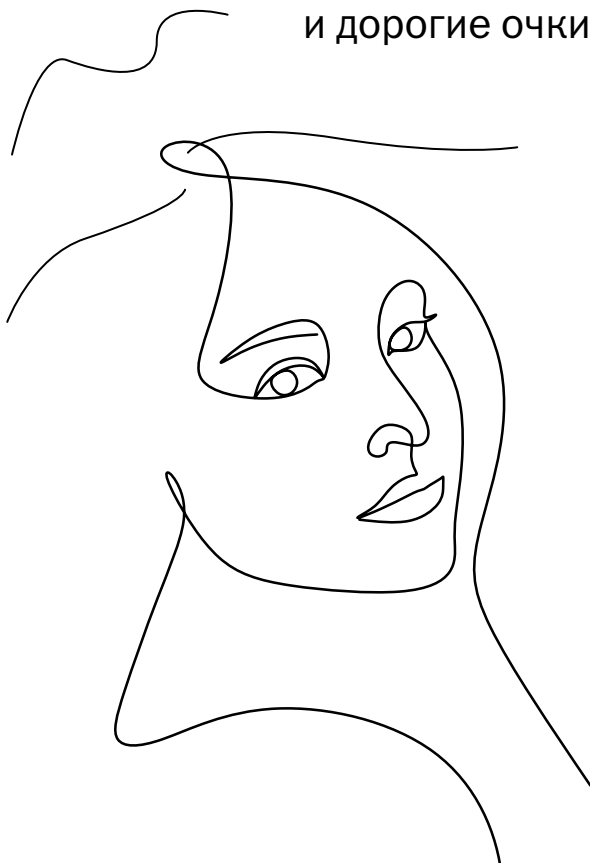
*И этому золотому правилу следуют все итальянки, а теперь и я.*

*Настала ваша очередь!*

День 2

# Рафаэлла

Правильно  
подбирайте шляпу  
и дорогие очки





Еще задолго до переезда в Италию я занималась непотребством: коллекционировала шляпы. Из каждого отпуска привозила широкополых красавиц: из Англии — темно-синюю из 100-процентной шерсти, из Франции — соломенную и однозначно летнюю. И когда изредка рисковала и выводила шляпы на прогулку, то даже на самом дерзком старом Арбате самые закадычные творческие люди — художники с музыкантами смотрели на меня как на белую ворону. Мне было немножко не по себе!

Другое дело — вывести в свет новую шляпу во Флоренции. Это же событие дня! Вот поля шляпы выплывают из-за колонны на площадь Республики, а за ней идешь ты, осматривая всех исподлобья, словно звезда мирового кинематографа, решившая скрыться от любопытных глаз под роскошным аксессуаром.

«Джулия, *buongiorno*», — остановила меня у входа в Gilli знакомая седовласая итальянка Рафаэлла. — Как дела, дорогая?» Признаюсь, каждый раз, когда вижу ее, очень удивляюсь ее смелому и такому роскошному сочетанию аксессуаров. В этот солнечный январский день на ней была шляпа небесно-голубого оттенка и темные очки с синими линзами, украшенные стразами Сваровски. Образ дополняли кашемировое пончо и ботинки, конечно же, тоже со стразами на остроносых кончиках.

**Я подумала, что если бы я однажды развелась и хотела бы всю оставшуюся жизнь раздражать бывшего мужа своим безупречным шикарным видом, то точно одевалась бы, как Рафаэлла.**

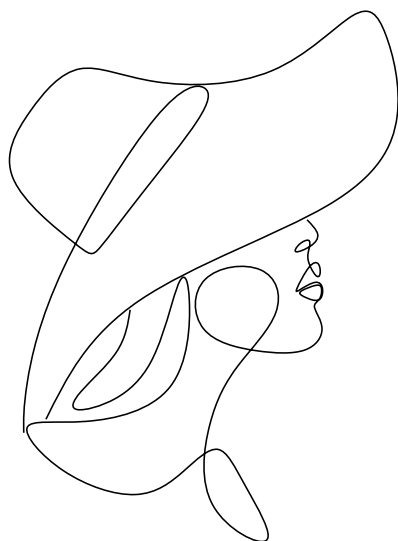
Но моя знакомая никогда не была замужем, она так решила и уже больше 20 лет живет гостевым браком

с любовью своей жизни: он из Венеции, она из Флоренции. В общем, идеальная пара из двух идеальных итальянских городов.

Я похвалила итальянку за сказочный образ. Было видно, что Рафаэлле очень приятно! «Дорогая Джулия, а где же твои солнечные очки?» Я хотела прикрыться полями шляпы от солнечных лучей, но глаза все равно предательски шурились на зимнем солнце. «Не пристало твоим шикарным глазам страдать от морщин, пойдем выберем тебе что-нибудь в бутик от „Биринделли“».

Получить модный совет от стильной флорентийки — уже дорогого стоит. И я повиновалась. В тот день мы, кажется, перемеряли двести тысяч модных аксессуаров: Рафаэлле нравилось все! «У тебя идеальное овальное лицо, тебе все прекрасно подходит! — ворковала она. — Эти ты можешь надеть на горнолыжный курорт, они закрывают пол-лица, а эти маленькие круглые — на пляж в Форте-дей-Марми весной, а на лето смотри, какие Прада фантастические, тебя только и поджидают на полке!»

Я хотела заметить, что меня поджидал кредит на новое авто и расходы на отпуск. Но Рафаэлле было не остановить: она сама начала примерять новые оправы от Гуччи, и только звонок ее друга смог оторвать нас от этого «модного приговора». Мы вышли из бутика. Дважды чмокнув меня на прощание, она сказала, что не простит мне, если выйду в следующий раз в шляпе без очков. «Твою **красоту нужно обрамлять аксессуарами, словно новую квартиру**, да и от солнца беспощадного оберегать, смотри, какая у тебя нежная бледная кожа».



**Теперь, если увидите на вашей улице роскошную женщину в широкополой шляпе и темных очках, не спешите судить ее строго: может быть, она и/или ее подруга просто шикарная итальянка. И, может быть, ей совершенно все равно, что вы вообще о ней и о ее шляпе думаете. Такие вот дела. В шляпе.**

### *Совет дня*

---

*Позвольте себе побыть итальянкой, выберите красивую летнюю или осеннюю шляпу. Не тратьте жизнь зря. Жизнь без шляпы — это все равно что жизнь без темных очков. Можно, но есть ли смысл и стиль в ней, в такой жизни?*

День 3

# Анна

Готовьте  
пасту,  
как богиня

