





Дженнифер Л. Скотт

Жить как  
МАДАМ  
ШИК

Секреты французского шарма  
на каждый день



ОДРИ®  
Москва 2019

УДК 64  
ББК 37.279  
С49

Jennifer L. Scott  
AT HOME WITH MADAME CHIC:  
BECOMING A CONNOISSEUR OF DAILY LIFE

Copyright © 2014 by Jennifer L. Scott  
Originally published by Simon & Schuster

Художественное оформление Г. Булгаковой

Перевод И. Крупичевой

Рисунок на обложке — Любовь Дрюма

**Скотт, Дженнифер Л.**

С 49 Жить как мадам Шик : секреты французского шарма на каждый день / Дженнифер Л. Скотт ; [пер. с англ. И. Крупичевой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 288 с. — (KRASOTA. Французский стиль).

ISBN 978-5-699-82785-5

Шикарными можно сделать любые мелочи и заботы, которые нас окружают. Измените свое отношение к приготовлению соуса для спагетти, к выбору одежды на каждый день, складыванию белья после стирки или разбору почты, и тогда изменится вся ваша жизнь. Эта книга откроет секреты счастливой, стильной и приятной домашней жизни вне зависимости от того, насколько перегружено ваше расписание или ограничен бюджет. Автор расскажет, как наладить быт, чтобы избавиться от беспорядка, создать настроение с помощью музыки и свечей, подобрать неповторимый образ из десяти базовых вещей, превратить рабочий кабинет в оазис и всегда быть готовой принять гостей.

УДК 64  
ББК 37.279

© Крупичева И.Ю.,  
перевод на русский язык, 2015  
ISBN 978-5-699-82785-5 © Оформление. ООО «Издательство «Э», 2019

*Посвящается  
Гэри и Соне Эванс*



# Содержание



<i>Вступление.</i> ЧТО ТАКОЕ ШИК?.....	9
--	---

## *Часть 1*

### **У ВАС ДОМА**

<i>Глава 1.</i> ФРАНЦУЗСКИЙ СВЯЗНОЙ .....	27
<i>Глава 2.</i> КАК СНОВА ПОЛЮБИТЬ СВОЙ ДОМ.....	32
<i>Глава 3.</i> БЕСПОРЯДОК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И ФИЗИЧЕСКИЙ.....	58

## *Часть 2*

### **ПОВСЕДНЕВНЫЕ ЗАБОТЫ**

<i>Глава 4.</i> УТРЕННИЕ РАДОСТИ .....	69
<i>Глава 5.</i> РАДОСТИ СЕРЕДИНЫ ДНЯ .....	137
<i>Глава 6.</i> ВЕЧЕРНИЕ РАДОСТИ.....	202
СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ.....	269
ОБ АВТОРЕ.....	270



# Вступление



## Что такое шик?

*Ч*то такое шик? Шик — это ощущение. Это состояние ума. Это способ жить. Мы все видели шикарных людей. Красиво одетые, они как будто отлично понимают, каким является их истинный стиль. Но ведь есть нечто большее, чем манера одеваться, не так ли? Шикарных людей окружает аура тайны. Они словно чем-то довольны, но чем именно? Нам никак не удастся это определить. Шикарный вид кажется непринужденным, будто такие люди от природы умеют изящно жить.

Когда вы смотрите на этих шикарных людей, вы, возможно, гадаете, находится ли их гостиная в беспорядке? Приходится ли им каждый вечер думать, чем накормить семью на ужин? А может быть, эти люди ненавидят вынимать посуду из посудомоечной машины, как и вы? Нет, вы посмотрите на этот безупречный маникюр. Разве эти шикарные люди вообще могут иметь дело с посудой?

Возможно, некоторые из них и в самом деле не имеют. Но как насчет нас, всех остальных? Шик ни-

как не зависит от денег. Не все шикарные люди богаты, и не все богатые люди шикарны. Вы могли это заметить в непостановочных телевизионных кадрах. Возможно, вы видели богатую женщину с идеальной стрижкой, одетую в последние дизайнерские модели. У нее большой дом, спортивная машина, а еще у нее есть волшебная палочка — слава. Но ее негативное отношение, неуверенность в себе и плохие манеры превращают эту женщину в ходячее недоразумение. У таких людей нет шика, этого неуловимого *je ne sais quoi*. Такой женщине предстоит большая работа над собой.

Шик — это не вопрос размера вашего банковского счета. Он никак не связан с тем, где вы живете. Шик не зависит от того, кем вы работаете или за кем вы замужем. Шик не в машине, которую вы водите, и не в лейблах на вашей одежде. Шик — это состояние души. И это то, что каждый может в себе взрастить. Да, каждый.

Вы можете быть шикарной. У вас может быть красивая, продуктивная и страстная жизнь. Вы можете испытывать легкость и замечательно выглядеть, занимаясь повседневными делами. Вы найдете счастье в своей жизни, даже если в ней все не совсем так, как вы себе представляли. Если вы привыкли к хаотичной, неорганизованной и совсем не шикарной повседневности, не паникуйте. Ваша реальность не обязана быть таковой.

В моей первой книге «Уроки мадам Шик: 20 секретов стиля, которые я узнала, пока жила в Париже» я познакомила читателей с мадам Шик и ее потрясающей парижской семьей. Секреты красивой жизни, которые я узнала в семье Шик, стали семенами вдохновения в моей жизни и открыли для меня совершенно новый мир. После беззаботных дней в Париже, где я училась, я вернулась в Америку и в конце концов обзавелась собственным домом и семьей, о которой мне нужно было заботиться. Мне хотелось жить так же элегантно, как и семья Шик, и самой стать воплощением мадам Шик. Но в Калифорнии жизнь была далека от идиллии. Это был просто хаос. Что бы сказала мадам Шик, если бы увидела мою спальню, нашу гостиную или заднее сиденье моей машины? Рядом со мной больше не было наставника, и мне пришлось самой разбираться, что такое жить хорошо, если у вас есть семья, дом и работа. Позвольте мне сказать вам, что это было совсем не шикарно.

Вы можете думать, что шик не имеет ничего общего с самыми незначительными и обыденными моментами дня, например с мытьем посуды или с оплатой счетов. Но есть один секрет: эти мо-



менты не могут считаться незначительными. Напротив, они имеют большое значение. Да-да, именно так. Если вы можете изменить свое отношение к приготовлению соуса для спагетти или к выбору одежды на каждый день, к тому, как вы складываете белье после стирки, накрываете на стол или разбираете почту, то вы можете полностью изменить всю свою жизнь. Я собираюсь показать вам, как получать удовольствие от этих, на первый взгляд обыденных, занятий, как превратить ваше раздражение в энергию удовлетворения и удовольствия. Как только вы сумеете организовать свою жизнь и рутина станет вашим вторым «я», быт в доме наладится и вы научитесь получать удовольствие от повседневных забот. И этот покой в душе останется с вами на весь день, как бы далеко вы ни ушли от дома.

Ваш дом — это микрокосмос окружающего мира. Чем лучше вам живется дома, тем легче вам будет справиться с испытаниями реального мира. Если у вас дома жизнь налажена, в вас самой тоже появится ощущение легкости. Вы не станете тратить негативную энергию на поиск ключей от машины, на мысли о том, что приготовить на ужин, или о том, как же наконец навести порядок в гостиной.

Ваше отношение изменится. В вас появится нечто загадочное, что окружающие будут пытаться расшифровать. И это нечто неуловимое — *je ne sais quoi* — и есть шик.

## ЧТО ТАКОЕ JE NE SAIS QUOI?

*Je ne sais quoi* означает «нечто непонятное». Это выражение мы все слышали. Его обычно употребляют по отношению к людям, в которых есть что-то *особенное*. Но что именно? И как нам это заполучить? Это изящная худоба или идеальное мелирование в волосах? И можно ли купить это *je ne sais quoi*? А что, если мне приобрести самую модную одежду? Появится ли во мне после этого *je ne sais quoi*? Ответ на все эти вопросы один — *нет*. Это потому, что *je ne sais quoi* невозможно определить. Это не внешнее, это внутреннее. Марианна Уильямсон в «Возвращении к любви» описывает харизму как «искру в людях, которую невозможно купить. Это невидимая энергия с видимыми эффектами». Эта харизма, о которой она говорит, и есть часть *je ne sais quoi*. Эта искра — этот магнетизм — и подпитывает загадочный вид человека.

Есть и еще один секрет, о котором вам никто не расскажет: это *je ne sais quoi* появляется благодаря миру в душе. Покой в душе должен быть и тогда, когда вы моете и вытираете посуду; когда выбираете одежду для дома или гуляете с собакой. Покой в душе обязательно должен быть, когда вы ведете непростой разговор, когда у вас в офисе аврал, когда вы несете пакеты с продуктами вверх по лестнице или стоите в пробке в пять часов дня. То неуловимое *je ne sais quoi* в шикарных людях и есть внутренний покой.

Ваша цель — обрести мир в душе. Тогда вы сможете прожить день, что бы ни происходило вокруг. Как только вы обретете этот внутренний покой, мелочи, например неприятное замечание коллеги или спущенное колесо, не смогут разрушить ваш день. Внутренний покой поможет проживать каждую минуту дня и не позволит забыть о перспективе. Люди будут удивляться тому, как вы можете с таким изяществом идти по жизни. Они будут гадать, что же это в вас такое *je ne sais quoi*, которое им никак не удастся определить. Ваш внутренний покой будет интриговать и привлекать людей.

Но как, скажите на милость, культивировать в себе внутренний покой, когда кипят спагетти, у малыша режутся зубы, его старшая сестра бьется в истерике, а собака только что помочилась на штору? Что ж, у вас нет другого выбора, только шик. Вы можете бесноваться от гнева и отчаяния, но что вы получите в итоге? Или вы можете оставаться спокойной: дышите, справляйтесь с проблемами по очереди, не позволяя каждой неурядице наполнять вас тревогой. Если такое кажется невозможным, давайте изучим еще одну фразу, которую часто используют при описании шикарных людей.

### ЧТО ТАКОЕ *BIEN DANS SA PEAU*?

Французское выражение *bien dans sa peau* переводится как «комфортно в своей коже». У людей, которым *bien dans sa peau*, нет внутренней тревоги, они не

нервничают постоянно из-за своих проблем. Они не беспокоятся о том, правильно ли что-то сказали или сделали. Они не пытаются все время понравиться другим людям и быть всем для всех. Им комфортно быть такими, какие они есть. Они в мире с самими собой. Они ценят себя. И это все тоже дает внутренний покой.

Вместо того чтобы открывать платяной шкаф и вести с собой нервный диалог о необходимости сбросить пятнадцать фунтов, чтобы нормально выглядеть в любом наряде, вы чувствуете себя *bien dans sa peau*. Вы знаете, что красивы именно сейчас, берете красивый наряд и надеваете его. Если вам комфортно в своей коже, то, когда вы моете посуду, вы не считаете это недостойным занятием. Вы выполняете ценную и важную работу. Вы наслаждаетесь процессом. Если вы ощущаете себя *bien dans sa peau*, ваша финансовая жизнь имеет значение, поэтому вы вовремя оплачиваете счета и заполняете декларации (и не мучаете себя тревогами в процессе). Если вам комфортно в вашей коже, вы можете оставаться спокойной во время разногласий с супругом. Если *je ne sais quoi* — это внутренний покой, то *bien dans sa peau* — это ставить внутренний покой превыше всего. Теперь мы можем, наконец, определить это неуловимое качество шика. Но как его обрести? Для начала вам нужно две вещи: любопытство и энтузиазм. И еще вам надо стать знатоком своей собственной жизни.