

О. В. Кравченко

10 СОВЕТОВ

КАК СТАТЬ ВЫШЕ

Москва

АСТ

2006

Минск

ХАРВЕСТ

УДК 159.923
ББК 88.5
К 77

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Кравченко О. В.

К 77 10 советов: Как стать выше / О. В. Кравченко. – М.: АСТ;
Мн.: Харвест, 2006. – 64 с.

ISBN 5-17-037394-5 (АСТ).

ISBN 985-13-5435-X (Харвест).

УДК 159.923
ББК 88.5

ISBN 5-17-037394-5 (АСТ)
ISBN 985-13-5435-X (Харвест)

© Подготовка и оформление.
Харвест, 2006

Содержание

Как стать выше и не потерять себя	3
Способ 1. Забудь, что ты маленький!	13
Способ 2. «Дотянусь до солнышка» (самовнушение)	19
Способ 3. «Если вы в своей квартире, лягте на пол: три-четыре» (специальная гимнастика)	25
Способ 4. «Тополек в красной косынке» (правильная осанка)	30
Способ 5. Братцы-кролики (диета роста)	34
Способ 6. «Дяденька, достань воробушка!» (А если встать на каблуки?)	40
Способ 7. «Тонкий шелк и муар...» (замаскируй невысокий рост при помощи одежды)	46
Способ 8. Карьерный рост сделает тебя «выше» в глазах окружающих	51
Способ 9. Бросай курить — вставай на лыжи!	56
Способ 10. Волшебный скальпель (хирургическое вмешательство)	59

Как стать выше и не потерять себя

Я мечтаю подрасти
Метров эдак до шести!
Чтоб однажды ночью встать —
С неба звездочку достать.
Я б ей сразу рассказал,
Сколько в жизни я страдал,
Сколько бед я перенес,
До нее пока дорос...
А потом бы загадать,
Чтобы снова крохой стать.
Сделай, милая звезда,
Детство длилось чтоб всегда.

Виталий Роднов

Чем старше становится человек, тем меньше значения он придает своему росту. Ну, подумаешь, не можешь достать нужную книгу с верхней полки шкафа. Всегда есть возможность подставить табурет! Не

велика проблема, если за спинами впереди стоящих не увидишь парад или выступление звезды. Ведь существует телевидение, которое во всех подробностях транслирует то, что не удалось разглядеть «в живую». И не беда, если акселераты-друзья смотрят при встрече чуть свысока. Зато сидя вы абсолютно равны, и нет необходимости задира́ть голову, пыта́ясь увидеть реакцию собеседника. К тому же, у высоких людей масса своих проблем.

В стародавние времена высокий рост давал человеку определенные преимущества. Особенно статность ценилась в мужчинах, и если женщина видела перед собой двухметрового красавца, она невольно принимала его рост за признак здоровья и силы. А во всякой девушке изначально заложено природой стремление родить хорошее крепкое жизнестойкое потомство. Вот и отдавали красавицы предпочтение юношам, превосходящим своих соплеменников в количестве сантиметров.

Мода на рост не менялась никогда. Пожалуй, ни одна эпоха не отдавала предпочтения «маленьким» людям. Но всегда были «крошки», которые создавали не только себя, но и совершали революции и перевороты в умах и душах современников. Имена Пушкина и Лермонтова, Ленина и Гитлера, Сталина и Наполеона вошли в историю как самые громкие и яркие. Одни олицетворяют собой величие, другие вызывают трепет при одном упоминании. А ведь все эти «гиганты мысли» были отнюдь не выше «метра с кепкой».

И все же... если ты держишь в руках эту книгу, то, судя по всему, любые доводы в пользу твоего небольшого роста приводить бессмысленно. Скорее всего, и осознание, что большинство великих и гениальных людей были «слегка низковаты» не избавило тебя от «комплекса коротышки». Если проблемы с ростом связаны у тебя не с гормональными нарушениями в