

PART 1

忘記對高跟鞋 的迷思吧



「我想穿著高跟鞋，一整天丰姿綽約地活動自如。」
這種願望，其實是任誰都能實現的。
即便是從未穿過高跟鞋的人，或是只試穿過，
但對穿著它行走缺乏自信的人，都能在兩週後，
透過路上的玻璃櫥窗反射，看見自己儀態大方的走路姿勢。

妳平常都穿什麼鞋子呢？

妳平常都穿什麼樣的鞋子呢？是五公分左右的高跟鞋、好走的平底鞋、還是運動鞋？其實，妳更希望能穿著俐落的高跟鞋，展現時尚，對吧？如果可以的話，妳還希望舉手投足都能活動自如。

然而，這個願望卻被鎖在妳的心底。對於足蹬美麗鞋子的女性，妳滿懷憧憬，卻認為自己沒辦法穿高跟鞋。

妳如何看待高跟鞋？

立志當芭蕾舞者的我，從十五歲到現在，一直都是高跟鞋愛好者。對芭蕾舞者來說，習慣高跟鞋是很重要的，這點我會在後面說明。也因此，無論是什麼樣的坡道或樓梯，我都能穿著七公分的高跟鞋行走。若碰到時尚一點的宴會，我則會換上九公分的高跟鞋。有時，我甚至穿著高跟鞋站一整天，而且完全不覺得累。

然而，有些人想在日常生活中多穿高跟鞋，卻辦不到。好不容易打扮得漂漂亮亮出門，卻因為腳上穿了高跟鞋，時間一久，不舒服的感覺就先找上門來了。

為什麼會覺得「很不好穿」？

如果妳總是穿不好高跟鞋，其中真正的原因是什麼？妳我的不同之處在哪裡？我並不特別能忍耐，或是勉強自己硬穿高跟鞋。當然，這也不代表妳比較不能忍耐，因為我學過芭蕾舞，了解穿高跟鞋走動的技巧而已。事實上，只要明白這些技巧，妳也能輕易穿好高跟鞋。

想穿幾公分的高跟鞋？

只要是成年女性，誰都能輕鬆穿上七公分的高跟鞋。九公分或十二公分也一樣，一定都能穿得好——而且還能穿得落落大方。

「連五公分的高跟鞋我都穿得重心不穩了，怎麼可能？」

如果妳一心這麼想，就什麼都做不到了。妳我之間沒有任何不同，先轉念成「我可以」，再來思考為什麼一直認為自己不會穿高跟鞋的原因。

高跟鞋可怕嗎？

妳該不會覺得高跟鞋是一種穿了之後、就很難維持平衡的鞋子吧？

「把我的體重全都放在那麼細的鞋跟上，而且還要長時間走路……」

我能了解這種不安。但是，無論是粗跟或細跟，鞋子的原理是相同的。不論鞋跟多麼



細，都不會造成問題。

假如一穿上高跟鞋，妳走路就會搖搖晃晃、腳步站不穩，甚至跌跤，多半是因為腳變成內八字所致。這很容易就能改正，請放心。

穿高跟鞋腳會痛嗎？

腳尖痛、鞋子磨腳跟，確實很痛苦呢。要是腳痛，難得的約會也隨之泡湯。也有人因為害怕拇指外翻，才對高跟鞋敬而遠之。

但這些問題都不是因為穿高跟鞋所導致的，而是沒有掌握走路的訣竅，以及選擇鞋子的方法罷了。

接下來，讓我陪妳一併解決腳痛的煩惱吧。

在意旁人的眼光嗎？

「我當然想穿高跟鞋，只是走路姿勢可能會變得很糟糕……」

「O型腿會變得更明顯，所以我實在沒有勇氣穿……」

有這些擔憂的人，其實比任何人更能穿出美感。

在還無法穿著高跟鞋好好走路之前，自卑感就先湧上來，或許還會因為太緊張導致無法順利行走。

這時的妳，會對腳下投入無微不至的感情，這種謹慎態度，就是最終能將各種高跟鞋穿得得心應手的最大重點。

因為身高較高而感到猶豫？

「因為我長得高，再穿高跟鞋就會比男性還高大……」

如果妳因為這種理由而對穿高跟鞋有所猶豫，實在是太吃虧了。模特兒之所以漂亮，就是因為高跟鞋讓她們顯得更挑，展現出鶴立雞群的優雅站姿。

而且，男性注意女性腳下的程度其實超乎我們想像，因此會對毫無魅力的平底鞋感到失望。穿著漂亮高跟鞋的女性，會更吸引男性的注意呢。

想成為怎樣的女性？

妳能不能一眼看出自己期望變成的模樣呢？

妳是不是希望自己能夠甩開疼痛、疲累、他人的異樣眼光，穿著高跟鞋享受時尚生活，隨時都能美麗地走動呢？那就成為「想要變成的自己」吧。

慢慢來就好，一開始缺乏自信也是理所當然的。

今天可以穿高跟鞋站著了。今天可以穿高跟鞋走五分鐘。今天可以穿著高跟鞋去買東西了。就讓我陪妳一起累積這些令人開心的體驗吧。



我真的能穿得好嗎？今天先這麼做

妳想穿的高跟鞋是什麼款式？簡單而帶著成熟氣息的黑色？腳跟或綁帶上有著可愛裝飾的繽紛多彩款？還是性感的極致細高跟鞋？

如果妳已經擁有想穿的高跟鞋，卻因為穿不好而一直塵封在鞋櫃裡，請把它拿出來。或是當妳翻閱雜誌，看到「好棒！我要是能穿這種高跟鞋就好了……」的鞋款，就再看一次那本雜誌吧。

妳如果希望能穿著高跟鞋落落大方地走路，就請先想像一下成功做到的自己。然後，請妳直接忘記鞋子的存在。

忘了鞋子

「為什麼？我就是因為想穿高跟鞋才看雜誌的，現在又要我忘掉……」

如果想成為任何高跟鞋都穿得好的女性，首先最重要的，就是要擁有一雙「不受鞋子戕害的腳」。



教室中的練習情形。
利用赤腳走路讓腳記住走路的感觉，
再穿上鞋子行走。
許多原先不會穿高跟鞋的學生，都能穿好高跟鞋了。