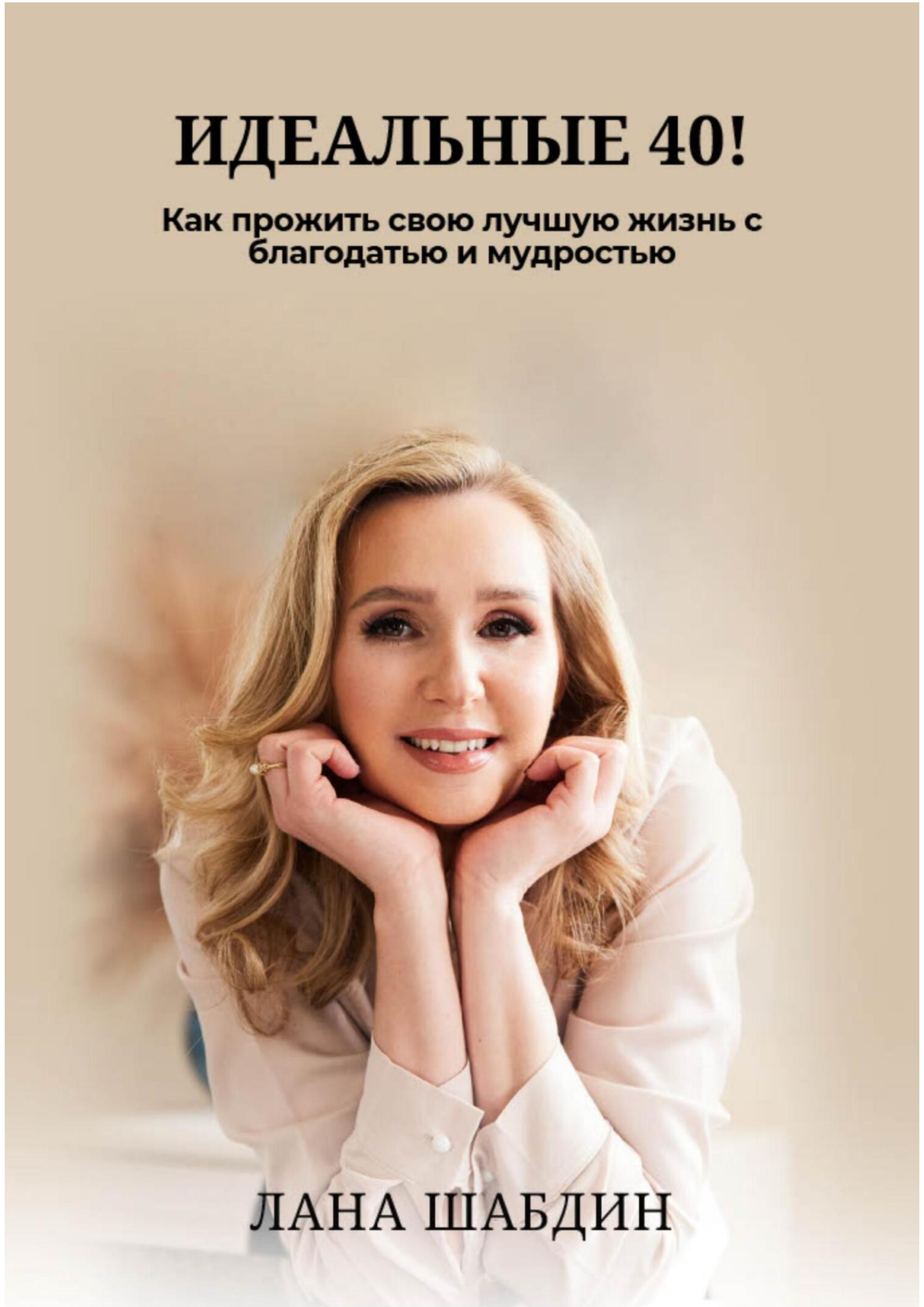
ИДЕАЛЬНЫЕ 40!

Как прожить свою лучшую жизнь с благодатью и мудростью



ЛАНА ШАБДИН

Lana Shabdeen

Идеальные 40! Как прожить свою лучшую жизнь с благодарностью и мудростью

«Автор»
2024

Shabdeen L.

Идеальные 40! Как прожить свою лучшую жизнь с благодарностью и мудростью / L. Shabdeen — «Автор», 2024

Представляем «Идеальные 40!» Эта поучительная книга самопомощи, написанная для женщин-миллениалов, которым только что исполнилось или скоро исполнится 40, поможет вам ориентироваться в этой новой местности. Чтение этой женской книги поможет вам:- открыть для себя проблемы, возникающие в эпоху 40-х, с точки зрения женщины, которая была там до вас.- Изучить страхи, чувства, физические и эмоциональные изменения, которые испытывают женщины в этом возрасте.- Понять, как ваш круг общения, ожидания общества и повседневная жизнь влияют на ваш личностный рост. И это еще не все! В конце каждой главы вы найдете краткое содержание, вопросы и ответы, а также раздел дневника, который поможет вам освоить то, что вы узнали, и сделать свое счастье приоритетом №1.

© Shabdeen L., 2024
© Автор, 2024

Содержание

Глава 1 5
Глава 2 10
Глава 3 14
Глава 4 19
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Lana Shabdeen
Идеальные 40! Как прожить свою лучшую жизнь с благодарностью и мудростью

Глава 1
Идеальные сорок!

Независимо от того, какой сейчас год, что происходит в мире или каковы новые маркетинговые тренды, мы не можем не становиться старше. Но становиться старше – не значит стареть. Ко дню рождения некоторые люди, а точнее, большинство людей, относятся положительно. Их охватывают восторг и радость от того, что они стали старше. Другие же видят в этом нечто иное. Хотя они также могут чувствовать воодушевление и радость, они открывают свой разум и для негативной стороны. Они воспринимают дни рождения как напоминание о том, что дни человека на земле сочтены. И это правда. Чем старше вы становитесь, тем меньше дней на земле вам остается. Однако это не должно вызывать в нас страх. Напротив, это должно помочь нам осознать две важные реалии: одна из них – мы стареем, а другая – наши дни ограничены. Когда же наступит идеальный возраст для того, чтобы жить полной жизнью, ведь это то, чего мы все ищем? Эта книга посвящена именно этому идеальному возрасту – 40. Она о том, как мы относимся к старению. Речь идет скорее о переходе от тридцати к сорока годам, о том небольшом промежутке, когда мы чувствуем, что 30, 40 или 40 с чем-то лет прошли мимо нас. Эта книга не о болях в спине, коленях, выпадении волос и наборе веса, с которыми мы сталкиваемся, приближаясь к 40 годам. Речь пойдет об эмоциональных американских горках, обо всем, что мы думаем и чувствуем в этом возрасте.

Нет абсолютно ничего, что могло бы остановить течение времени. Или замедлить его ход. Машины времени – единственное, что приблизилось к этому. Вот только знаете что? Машин времени не существуют. Разве что в вымышленном мире. А единственное место, где время течет с меньшей скоростью, – это космос. После всех фантастических фильмов, в которых возможно путешествие назад во времени, вы действительно могли бы подумать, что нечто подобное может существовать и в современном технологически развитом мире. Но даже если бы путешествие назад во времени было бы реальностью, оно не гарантировало бы, что мы вернемся к тому, как выглядели в то конкретное время; мы все равно были бы того же возраста, что и сейчас, ни минутой моложе. Машина времени лишь помогла бы нам посетить наше прошлое, но не изменила бы наш возраст. И когда бы мы закончили свое путешествие, она вернула бы нас в реальность. Говоря языком загадок, возраст – это единственное, что неуклонно растет и никогда не убывает.

Для кого-то 40 лет – это половина жизни, для кого-то – большая часть жизни, а для кого-то – почти вся жизнь. Как бы безумно это ни звучало, это правда. Вам не обязательно быть религиозным. Вы можете верить во все, что угодно. Но единственное, что мы можем сделать с этой правдой, – это извлечь максимум пользы из того, что нам осталось. К этому надо готовиться и жить в соответствии с этим, и тогда не придется думать о машине времени. Религиозны мы или нет, но однажды мы уйдем навсегда.

Так почему бы не назвать это идеальными 40? Это идеальный возраст для всего. Подумайте об этом. Почему бы вам не назвать это идеальными 40? Сорок лет – это время для перемен, для смелых шагов, для принятия судьбоносных решений. Вы еще не сделали этих изменений. Предположим, вы еще не предпринимали этих смелых шагов. Лучшего времени, чем сейчас, не найти. Это тот возраст, когда проявляются ваши результаты. Вам ведь интересно,

каковы ваши результаты, не так ли? Знаете, когда вы еще совсем молодой человек, вам дают советы. Главный из них – прожить жизнь без сожалений. То есть – поступать так, как велит сердце. От вас ждут, что вы будете делать свои шаги с оглядкой на будущее. Мы все стремимся к счастью. Вам расскажут, что все, что вы делаете, должно быть направлено на ваше ближайшее и будущее счастье. Одной из особенностей сожалений является то, что они проявляются в будущем. Вероятно, вы не почувствуете их сразу. Вам говорят: "Выйди замуж за того, кого ты любишь", потому что это будет важно в долгосрочной перспективе. Если вы вступаете в брак не по любви, а, скажем так, по необходимости, ваш брак будет разрушен. Даже если вы почувствуете эффект сразу, со временем он только ухудшится. Это время – где-то около сорока лет. 40 лет – это примерно тот возраст, когда ваша жизнь полностью отражает то, как вы прожили свои молодые годы. Вы станете олицетворением тех решений и жертв, на которые вы пошли. Ваши семена начинают давать плоды, когда вам переваливает за сорок. Является ли 40-летний возраст идеальным? Я здесь для того, чтобы помочь вам разобраться в этом.

Остановитесь на мгновение и задумайтесь, прежде чем переходить к следующей части этой книги. Что делает вашу жизнь идеальной? Какие вещи для вас незаменимы? Кто для вас ценен? Вы любите простоту или вам нравятся сложные стороны вашей жизни? Вам нравится просыпаться рано утром, или вы любите поспать подольше? Вам нравятся свежие продукты или нездоровая пища? Вам нравится готовить или убирать? Любите ли вы спорт или довольствуетесь случайными упражнениями? Вы все еще любите вечеринки до поздней ночи, или вам нравится лежать в постели в 9 часов в пижаме с книгой или фильмом? Что приносит вам наибольшее удовольствие в течение дня? Что вам больше всего нравится в себе? В свои 40 лет вы уже знаете ответы на эти вопросы. Это возраст, когда вы можете быть уверены в своей зрелости, зная, что ваш выбор и решения обоснованы ситуациями, через которые вы прошли, и обстоятельствами, которые сопровождали вашу жизнь. Вы уверены в событиях, происходящих в вашей жизни. Больше нет тех сомнений, которые вы испытывали в двадцать с небольшим из-за своей неопытности. Вы извлекли уроки из ошибок, которые вы смело совершали в тридцать из-за желания рисковать. Вы точно знаете, что делает вас счастливой, а что тянет на дно. А даже если и не знаете, то кто сказал, что поздно разобраться? Есть известная поговорка: ничто не поздно, пока не стало слишком поздно. Самопознание продолжается до вашего последнего вздоха. Если в 40 лет вам неясны важные аспекты вашей жизни – ваши желания, личность, предпочтения и так далее, сядьте и составьте список. Первый шаг – признать необходимость осознания этих аспектов. Самосознание играет ключевую роль в жизни каждого человека. И помните, никто не должен заставлять вас чувствовать себя неудачником из-за того, что вы раньше не разобрались в некоторых вопросах (40 – это не поздно, ха-ха. Это всего лишь 20x2). Важно то, что вы это знаете. Получите ответы на эти вопросы, задавайте себе больше вопросов, размышляйте, и всегда думайте о своем будущем счастье и благополучии. 40 лет – это совсем не поздний возраст для начала новой жизни. Как только вы все это запишете, избавьтесь и/или измените все, что не делает вас счастливым. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить свое время на грустных, разочаровывающих, тягостных и раздражающих людей и вещи. В этом возрасте важно не стремиться к тому, чтобы угодить другим, а заботиться о собственном счастье. Вместо этого стоит жить, опираясь на инвестиции, сделанные в себя. Правда заключается в том, что невозможно угодить всем, и ваше счастье зависит от вас самих. Каждый может измениться, и вы тоже. Сделайте это!

До 40 лет мы совершаем безумные поступки. Мы проверяем свои возможности. Мы выясняем, что для нас важно (а что нет), какая политическая партия нам нравится (или нравится ли нам политическая партия вообще), какие друзья идут в ногу с нашим настроением и просто хотят смотреть Netflix и отдыхать вместе с нами (и каких друзей следует избегать), какие заведения общественного питания мы предпочитаем (и от каких на следующий день болит живот), какие шоу нам нравятся, а какие – нет, какие люди заставляют нас смеяться, а

какие – нас унижают. Список можно продолжать и продолжать. Мы понимаем, кто мы и что окружает нас. Мы выяснили, как противостоять вызовам и справляться со своими страхами. Мы знаем, что нас вдохновляет и что нас пугает. Но в 40 лет мы только начинаем получать настоящее удовольствие.

Жизнь действительно начинается в сорок лет, а до тех пор, вы просто проводите исследования.

– Карл Г. Юнг[1]

Юнг не смог бы сказать это лучше. До 40 лет мы проводим обширные исследования собственной сущности. До сорока мы делали много безумных вещей, но разве можно сравнивать результат с подготовкой? Взгляните на это с другой стороны. До 40 лет вы готовились к жизни; фактически, так оно и было. Нам больше не говорят (или нам не следует говорить), что делать. У нас есть свои ценности, взгляды и суждения. За годы исследований мы избавились от многих страхов – или научились с ними жить. К 40 годам мы испытали любовь, ненависть, гнев, страх, ужас, радость, удивление, печаль, предательство, разочарование, замешательство и ревность. С нами все это было. Мы выяснили, как справляться с каждой ситуацией самостоятельно. Именно в этом возрасте вы можете заметить явные различия. Вы знаете, когда с вами играют, или когда над вами издеваются, или когда вас любят, потому что вы пережили годы самого разного опыта. Если бы нам пришлось писать резюме о нашей жизни к нашему 40-летию, мы легко могли бы сказать, что у нас довольно большой опыт. Очевидно, что уровень компетентности у каждого будет разным, но я думаю, что точно так же, как с Microsoft Word, мы все что-то да умеем.

Когда мне исполнилось 39, у меня был страх! И я уверена, что я не одинока, когда говорю, что самая страшная часть жизни для многих женщин – это старение. Есть даже название для страха состариться – гераскофобия. Это форма тревоги или фобии, которая возникает и заставляет нас чувствовать, что мы никогда не будем прежними. Я знаю, что есть женщины, которые спокойно принимают процесс старения, просто мирно живут, осознавая естественность этого процесса. Но некоторым из нас, включая меня, это принятие далось не так-то просто. Этот страх реален. Я могу лично подтвердить это.

СОРОК – это тот рубеж полураспада, когда мы становимся зрелыми женщинами. Мы говорим что-то вроде: “О, я старею”. И это правда, так оно и есть. После 35 большинство женщин беспокоится о том, что они стареют. Все говорят об изменениях, которые наступают с возрастом, но истинный смысл этого осознается не сразу, а примерно к 40 годам! К этому времени подкрадывается страх – мы боимся потерять свою молодость, боимся появления морщин, боимся, что у нас больше не будет детей, боимся, что нам не хватит энергии, боимся проблем со здоровьем и боимся, что мы недостаточно достигли в жизни.

В 40 лет некоторые женщины все еще одиноки и не нашли свою “вторую половинку”, у некоторых не было детей, а некоторые пережили развод. Другие борются с чем-то в своей жизни, не нашли свое призвание или еще не знают, чего они хотят от жизни. Все эти невыполненные жизненные установки приводят к страхам, боязни никогда не завершить, никогда не достичь, просто никогда не довести дело до конца, и что уже слишком поздно. Все это страхи среднего возраста. Некоторые из нас испытывают их в 40 лет, другие – чуть до или после 40. Бояться – это совершенно нормально. Испытывать эти страхи – совершенно нормально. Но не оправдывайте свои страхи, принимая их на веру. Определите себя и свою жизнь, обновив свой разум. Вы должны знать, что 40 лет – это не конец жизни, в том числе вашей. Иначе вы бы не

[1] Carl Jung, www.goodreads.com, Access date December 5, 2021, http://www.goodreads.com/quotes/4483092-life-really-does-begin-at-forty-up-until-then-you.

читали эту книгу. Вместо того чтобы мириться со своими страхами, взгляните им в лицо. Вы боитесь потерять свою молодость? Ну и что? Если вы потеряли свою молодость – мальчишек, которые бегали за вами, гулянки и приключения – разве это все, что было в вашей жизни? Подумайте вот о чем: молодость – это то, что определяет вас, или просто часть вас самих? Мы постоянно растем, и очень противоречиво ожидать, что наш возраст не будет расти вместе с нами. Как молодой возраст имеет свои особенности, так и 40-летний – свои.

В какой-то момент после того, как мы перешагнем 35-летний рубеж, мы задумываемся о том, кто мы такие, какова наша цель в жизни, каковы наши ценности, кто наши друзья и какая у нас работа (и довольны ли мы ею). Мы сами решаем, что для нас важно. Делает ли нас счастливыми или печальными та или иная вещь? Любим ли мы свою работу или ненавидим ее? Любим ли мы или ненавидим то место, в котором находимся? Придает ли это ценность нашей жизни? Стоит ли это нашего времени? У нас много вопросов. Затем, в зависимости от наших ответов, мы решаем, что с этим делать. Мы вносим изменения во все, во что необходимо. Если что-то делает нас счастливыми, мы должны продолжать делать это. Если же это не приносит нам радости или не придает ценности нашей жизни, тогда нам нужно это отпустить. И не нужно тратить время впустую или ждать пока все наладится. Никто из нас не знает, как долго мы на этой земле. Отметка в 40 лет – хорошее время для того, чтобы задуматься о жизни и переоценить наше время и то, куда оно уходит, чтобы не тратить его впустую. Это характерно не только для женщин, но и для мужчин. Именно в это время все говорят о кризисе среднего возраста. Мужчины переживают кризис среднего возраста, испытывая что-то из следующего: снижение удовлетворенности жизнью, усиление грусти, повышенные перепады настроения, спонтанное принятие решений, сосредоточенность на переменах, прекращение планов или отказ от них, разочарование и раздражительность по отношению к работе, семье или самому себе, а также замкнутость. (Этик Паттерсон, 2022)

Как только мы приближаемся к своему 40-летию, мы относимся к нему иначе, чем к любому другому дню рождения, который у нас был. В моем случае я чувствовала страх, беспокойство и дискомфорт – мой самый большой страх заключался в том, что у меня не хватит времени, чтобы осуществить все, что я задумала. Для меня жизнь была чем-то большим. Я хотела сделать гораздо больше.

Я имею в виду, что у меня есть тети и дяди, которым когда-то было по 40. Я помню их, когда им было примерно столько же лет. И первое, что приходило мне в голову, было: "Неужели я выгляжу такой же старой, как они в 40?' Я имею в виду, что они действительно казались старыми (по крайней мере, для меня). Они выглядели так, словно им было наплевать на то, чего они достигли за свои 40 лет жизни. Казалось, им даже было все равно, чем они хотят заниматься всю оставшуюся жизнь. Они как будто прекратили все свои попытки и дела только потому, что им исполнилось 40. У них был супруг, у них был ребенок или двое – и это была их жизнь. Они ненавидели свою работу, но работали на ней. Они получили образование, но больше не интересовались им. Они не занимались своими хобби. Казалось, они перестали расти как личности. Я не хотела быть такой. Я не хотела чувствовать себя так. Даже после 50 или 60 лет я хочу продолжать узнавать больше о жизни, мире, о новых вещах. Я хочу продолжать и расти как личность. Я хочу продолжать развиваться, чтобы стать большим и лучшим человеком, обучаясь и исследуя мир. Зачем прекращать быть тем, кем ты хочешь быть, после того, как тебе исполнится определенный возраст? Зачем прекращать учиться и развиваться только из-за своего возраста?

Так почему же, несмотря на все это, я называю четвертое десятилетие нашей жизни "идеальными 40"? Это идеальный возраст для того, чтобы не заботиться о том, что думают другие, делать то, что ты хочешь, а не то, что тебе говорят, стать тем, кем ты хочешь стать. 40 лет – это прекрасный возраст для того, чтобы стать счастливой, уверенной в себе, удовлетворенной

и такой, какой вы хотите быть. Мысленно представьте себе 40-летнего человека. Первое, что приходит вам в голову, – это то, что человек уже взрослый. И это чистая правда. Никто не вправе накричать на вас за ваши решения. Никто не будет указывать, как жить дальше. Люди младше вас, по сути, смотрят на вас снизу вверх. Это возраст, когда вы приезжаете из дальнего путешествия. Вас хвалили и осуждали. Вас критиковали и прославляли. Не может быть, чтобы в 40 лет у вас не было богатого жизненного опыта. Даже до этого возраста некоторые люди переживают больше, чем вы можете себе представить. Это не значит, что 40 лет – это тот возраст, когда вы уже испытали все, что есть в жизни. К 40 годам вы уже знаете о тех базовых вещах, которые определят вашу идеальную жизнь. Проще говоря, 40 лет – это время, когда вы делаете большое открытие в вопросах, касающихся вашей жизни. Количество детей, иногда человек, с которым можно провести остаток жизни, вещи, от которых вы получаете огромное удовольствие. Вот и все: 40 – это тот возраст, когда вы ведете целенаправленную жизнь, основанную на знаниях, которые вы накопили до 40 лет. Это идеальный возраст для того, чтобы стать идеальной собой в идеальные 40. Будем надеяться, что у нас впереди еще много лет. Мы знаем, чего хотим, или можем просто разобраться с этим. Лучшие наши годы еще впереди. Вся наша неуверенность осталась позади. Мы извлекли много уроков и готовы покорить весь мир. Мы готовы прожить свою жизнь с любовью и целеустремленностью – смело, дерзко и блестяще!

Хотя совершенство – это иллюзия, но какое другое слово может лучше всего описать жизнь, полную намерений и решимости? У вас практически нет ограничений, ваши юношеские страхи уже в прошлом, и вы просто уверены в себе – это прекрасно! Это тот момент, когда вы устанавливаете правила своей жизни. Совершенство может быть иллюзией, но в нем есть смысл.

Что вы можете извлечь из этой главы?

Это нормально – чувствовать себя по-другому, когда наступает ваш день рождения. За прошедший год многое изменилось. Никто не должен оставаться прежним. Вам нужно продолжать меняться к лучшему. Чем старше вы становитесь, тем вы увереннее в себе. Вы знаете, чего хотите от жизни.

Заметки в дневнике

……

Спросите себя…

1. Уверены ли вы в себе?

2. Знаете ли вы, что вам нравится, или вам нравится то, что нравится другим?

3. Боитесь ли вы становиться старше?

Глава 2
Моя история

Одним жарким летним утром 2018 года я проснулась, как обычно, и приготовилась к новому дню. Это был прекрасный день в Лос-Анджелесе, идеальная погода для пляжа. Я хорошо выспалась, и моя дочь вела себя наилучшим образом. У меня был превосходный завтрак, который приготовил для меня мой муж. Погода не могла быть более идеальной. Я была хорошо отдохнувшей и готовой ко всему, что должен был принести сегодняшний день. В то утро все было замечательно, но я не чувствовала себя на все сто. Мне хотелось плакать, но я не могла понять, почему. Мне было грустно. Я чувствовала себя неполноценной. Я не волновалась, мне не на что было жаловаться, но я не была счастлива. Я ни с кем не ссорилась. Никто не злил меня. Я была недовольна собой? Своей жизнью? Что это было?

В то время я работала в компании моего мужа, дела в которой шли очень хорошо. У нас было около 50 сотрудников, которыми я руководила. Мы только что продали хосписную компанию, которая у нас была. Я работала над созданием своего собственного бренда. Моей дочери в то время было почти два года. Она любила свой детский сад и всех своих друзей. Мои родители, как всегда, очень помогали нам с ней. В том году мы совершили несколько замечательных поездок. Но все же что-то было не так. Что-то не складывалось в моей жизни, если так можно выразиться.

Почему я так себя чувствовала? Было ли это в первый раз, когда я почувствовала нечто подобное? Чем больше я думала об этом, тем больше понимала, что ощущала нечто подобное и раньше – было несколько случаев, когда мне просто хотелось плакать “без причины”. Я помню это чувство. Это было не в первый и не во второй раз. Такое уже случалось. Всего за неделю до этого дня я чувствовала то же самое. У меня был чудесный день в офисе, в тот день все было замечательно, я забрала свою дочь из детского сада и поехала домой. Но я сдержала слезы – я не была счастлива. Я покормила дочь, поужинала с мужем, немного прибралась, приготовилась к следующему дню и поднялась в свою комнату, чтобы немного побыть наедине со своими мыслями. Остаток вечера я провела, пытаясь понять, что же это было. Что заставило меня почувствовать это? Что случилось? Я подумала, что, может быть, кто-то мне что-то сказал, и только сейчас это дошло до меня, и мне стало грустно. Я думала, думала и начала записывать все возможные варианты, которые могли заставить меня чувствовать себя таким образом. Но в моем списке не было ничего такого, что могло бы вызвать во мне такое несчастье. Я пошла спать, надеясь, что завтра будет лучший день.

Учитесь у вчера, живите сегодня, надейтесь на завтра. Главное – не прекращать задавать вопросы.

– Альберт Эйнштейн[2]

В течение следующих нескольких недель я почти каждый день чувствовала себя так же. Очевидно, это вывело меня на новый уровень мышления. Я не могла перестать думать о том, почему я чувствовала это. Я снова и снова уединялась и подолгу ездила на машине, прежде чем вернуться домой. Несколько раз во время обеденного перерыва я ходила в парк, чтобы подышать свежим воздухом и просто побыть одной. Я знала, что так или иначе должна во всем разобраться.

[2] Carl Jung, www.goodreads.com, Access date December 5, 2021, http://www.goodreads.com/quotes/4483092-life-really-does-begin-at-forty-up-until-then-you.

Что ж, все эти размышления, поездки и прогулки в одиночестве помогли мне разобраться во всем. Покопавшись в своих чувствах, я поняла, что просто недовольна собой… И не только это, я также обнаружила, что боюсь состариться. Я посмотрела на свои фотографии десятилетней давности и поняла, какой юной я тогда выглядела. Моя кожа выглядела по-другому. Я чувствовал себя по-другому. В моем теле не было случайных болей. Во мне было намного больше энергии! В голове пронеслось множество мыслей о том, что я уже не та молодая, энергичная, прекрасно выглядящая женщина, какой была в двадцать шесть лет. Я становилась все старше и старше – не моложе. Какая глупость, верно? Я посмотрела на себя в зеркало. Я посмотрела на свое тело – на лишние килограммы, которые я набрала. Я не была счастлиава. Я боялась, что дальше будет только хуже. У меня будет больше глубоких морщин, у меня будет больше болей в теле, и я уже никогда не буду молодой. Я была опустошена.

Итак, я начала все записывать, анализируя одну вещь за другой. Записывая что-то, мне всегда было легче взглянуть на вещи в перспективе. Записывание помогает мне по-другому осмыслить происходящее. Оно также помогает расставлять приоритеты, организовывать и ставить цели. Я немного подумала, оглядела себя с головы до ног, записала все, что мне не нравилось, и то, что мне нравилось, и спросила себя: “Что я могу сделать, чтобы чувствовать себя и выглядеть лучше? Что я могу сделать, чтобы изменить свои чувства? Что я могу сделать, чтобы никогда не чувствовать себя так, как чувствовала до этого?"

Спустя некоторое время я придумала несколько вариантов действий. Я решила, что буду лучше заботиться о себе, больше уделять себе внимания, больше заниматься спортом, есть более здоровую пищу, пить коллаген, делать антивозрастные процедуры для лица и все, что в моих силах, чтобы замедлить старение моей кожи и тела. Пришло время вколоть ботокс, и я пошла и сделала это. Я подобрала более нарядные платья для работы, они отличались от моей обычной «униформы», как таковой, и это помогло мне чувствовать себя немного лучше. Я решила, что буду ежедневно подбирать себе наряд, независимо от того, плохое или хорошее у меня настроение, но не буду ежедневно влезать в свои "стандартные вещи". Я решила, что буду есть более здоровую и полезную для меня пищу, больше супов и салатов, больше фруктов и овощей, сокращу потребление сахара. Я буду стараться изо всех сил придерживаться оптимальной для меня диеты. Я обещала, что буду делать все возможное, чтобы заботиться о себе и своем теле. Я буду делать все возможное, чтобы помочь своему организму быть здоровым, что в конечном итоге поможет мне чувствовать себя и выглядеть здоровее. Я не хотела, чтобы у меня болело тело, но я понимала, что в первую очередь нужно заниматься спортом, и делать это регулярно. Второе – это диета, на которую я согласилась ранее. Я начала посещать занятия. В конце концов, я наняла персонального тренера и занималась два раза в неделю. Я оформила абонемент в тренажерный зал, чтобы быть более активной в дополнение к персональным тренировкам. Я купила больше спортивной одежды и сделала активный образ жизни своим приоритетом. Я должна была сделать эти изменения для себя. Я не могла ожидать результата, не приложив к этому много усилий. На том этапе жизни я просто должна была это сделать. Я должна была сделать это ради себя, ради своего здравомыслия, ради своего общего благополучия и ради своего будущего.

Через несколько месяцев моей работы над собой я начала замечать, что получаю комплименты от окружающих меня людей. Честно говоря, и, может быть, очевидно, что это заставляло меня чувствовать себя великолепно. В этот момент я начала замечать изменения не только в своем внешнем виде, но и в самочувствии. У меня появилась еще большая мотивация! Я старалась быть настолько последовательной, насколько это было возможно. Я старался изо всех сил, и все стало получаться легче. Я делала все, что могла, до определенной степени. Я выкладывалась на все 100 %, понимая, что если я не сделаю этого, то никто другой не сделает этого за меня. Я понимала, что делаю что-то правильно, и по мере того, как мне становилось лучше, я чувствовала изменения в себе в целом.

Сосредоточившись на себе, я поняла, насколько больше мне удалось увидеть и узнать. Я начала смотреть на вещи с другой точки зрения. Я стала по-другому смотреть на людей. Я начала понимать, что на самом деле имеет для меня наибольшее значение. Как только я начала меняться, остальные хорошие перемены последовали сами собой. Мне это нравилось, так как позволяло мне все больше и больше расти как личности.

Прошло несколько лет, и мне исполнилось 39 лет. Я поняла: "Мой следующий день рождения – это большие 4–0! Вот это да!" Я не могла в это поверить. После сорока – четырех десятков лет… Следующее десятилетие – 50! Я не чувствовала себя так, когда мне исполнялось 30. Я не переживала, что мне исполнится 40, когда мне стукнуло 30! Когда мне исполнилось 30, я, кажется, даже не думала: "Где мои 20 лет?". Почему сейчас? Что в этом такого особенного? Тогда я действительно заботилась о себе. Но то, что я почувствовала, когда мне исполнилось 39, было так странно, так по-другому, так дезориентирующе. Я думала, что я и есть та тетушка! Та, которую я помню, у которой не было амбиций, не было желания заботиться о себе, у которой не было целей в жизни. Хоть эта тетушка и родом из 1990-х, но все равно заставила меня задуматься. Выгляжу ли я так, как, по моим воспоминаниям, выглядели мои родственники? Веду ли я себя так, как они себя вели? Одеваюсь ли я так, как та тетя, которую я помню? Есть ли у меня цели? Каковы мои цели вне семьи? Я все еще амбициозна? Все эти и многие другие вопросы проносились у меня в голове.

Я снова взяла свои любимые ручку и бумагу и начала записывать. Я записала свои цели, краткосрочные и долгосрочные, то, что мне нравилось и что я все еще хотела изменить в себе. Что заставило бы меня чувствовать себя комфортно… На самом деле, в этот момент мне было совершенно безразлично, что другие думают о моих действиях, моих словах и о том, что еще они могут обсудить. Я хотела сосредоточиться на СЕБЕ, на том, чего я хочу. Кроме того, я была напугана. В тот день в моей голове пронеслось много разных мыслей. Я никогда еще так не переживала из-за того, что стала на год старше. Итак, в тот день, 1 апреля 2021 года, я вышла на прогулку, думая: “Что теперь? Что мне делать? Я не могу перестать стареть. Я не могу обратить старение вспять. Я уже проходила по этому пути раньше.” Несколько лет назад я внесла некоторые изменения, но вот я здесь, размышляю о своем возрасте. Со всеми этими технологиями, да, есть вещи, которые я могу сделать, чтобы изменить свою внешность. Пластическая хирургия не знает границ. Но однажды, даже с помощью пластической хирургии, возраст даст о себе знать. Как бы мне ни хотелось убежать от этого, Вселенная устанавливает правила, и я должна им следовать.

Позже, когда я рассуждала о старении, я пыталась вспомнить, говорил ли со мной кто-нибудь старше меня – немного или намного старше – о том, что он чувствует в связи с достижением определенного возраста. Никто не говорил. То есть, да, после определенного момента жизни мы все говорим, что не любим дни рождения, что не говорим о своем возрасте, что не хотим стареть и так далее. Но никто никогда не говорил о том, как неприятно становиться на год старше.

Поэтому я начала искать объяснения. Я начала гуглить. Я искала блоги. Я искала чаты. Я искала любую информацию, которая могла бы поддержать меня и сказать, что то, что я чувствую, нормально и что я не одна. Я искала, искала и искала, и все, на что я наткнулась, – это информация о менопаузе, перименопаузе, чего ожидать, когда вам исполнится 60, и так далее. Было так много других результатов, которые выдавал Google – от морщин до того, что нужно делать, чтобы выглядеть моложе, 40 вещей, которые нужно успеть сделать до 40, – и так далее. Но ответов не было. Ничто меня не успокаивало. Я могла бы пойти к маме или старшей сестре, но я не хотела их пугать или заставлять думать: “Лана сходит с ума!” По мере того как я изучала вопрос, я нашла ответ: он внутри меня. Я могу обрести мир, силу и счастье – все дело в моем мировоззрении. Позже в книге я объясню, что я обнаружила, и поделюсь с вами подробностями.

Что вы можете извлечь из этой главы?

Эмоциональное отношение к старению – это нормально. Необходимо прислушиваться к своему телу и разуму. Если вас что-то беспокоит, нужно обратить на это внимание и разобраться. Не стоит просто игнорировать это.

Вы добьетесь желаемых изменений, даже если это будет происходить поэтапно.

Заметки в дневнике

……

Спросите себя…

1. Заметила ли я какие-либо изменения в себе, физические или ментальные?

2. Какие изменения я заметила?

3. Согласна ли я с изменениями?

Глава 3
Это процесс, который требует времени

После того, как Google не дал результатов, после того, как я не нашла ни одной книги, из которой я могла бы получить ответы на свои вопросы, и поскольку я поняла, что все ответы – внутри меня, я решила, что мне нужно поговорить об этом с кем-то, кого я знаю, с кем мне комфортно. Я решила поговорить с сестрой и мамой. С ними мне определенно было комфортно общаться в надежде получить ответы.

Итак, я поговорила со своей сестрой Кристиной, которой сейчас 45 лет. Мы довольно близки. Она моя лучшая подруга, но мы никогда не говорили о том, что становимся старше, или о том, что мы чувствуем по этому поводу. Однажды утром я прямо спросила ее: "Как ты относишься к старости? Думала ли ты о том, что стареешь? Или для тебя каждый день рождения был обычным днем рождения? Были ли у тебя какие-нибудь страхи, связанные со старением? Что-нибудь, что тебя действительно беспокоило? Чувствовала ли ты то же самое, что и я? Были ли у тебя те же переживания? Что менялось в твоем взгляде на жизнь с каждым годом? Ощущала ли ты разницу между 30 и 40 годами?"

Сколько я себя помню, я дразнила Кристину из-за того, что она была на четыре года старше меня. Причем иногда я бывала жестокой. Сейчас я этим не горжусь, но тогда это было забавно. Во время того разговора с ней у меня была возможность извиниться и перед ней, ведь только оказавшись на ее месте, я поняла, каково это. В общем, разговор был долгим.

“У меня тоже были такие же чувства и переживания”, – сказала мне Кристина. "Но они совершенно не совпадали с тем, что я чувствовала в свои поздние 30. Они значительно отличались от тех, что я испытывала, когда мне исполнился 41 год. Помимо очевидных физических изменений, которые большинство из нас чувствуют и видят, я больше всего сомневалась в своих внутренних силах. Когда мне исполнилось 40 лет, я посмотрела на свои сильные и слабые стороны и поняла: "Я не могу быть лучшей во всем, и это нормально". Я посмотрела на себя с разных точек зрения и поняла, что в чем-то я хороша, а в чем-то – не очень. Я поняла, что все мы уникальны; что на этой земле нет ни одного такого же человека, как я. Я не должна сравнивать. Я смирилась с тем, что могу быть слабее в одних вещах и сильнее в других. Я поняла, в чем мои плюсы, и признала свою ценность. Это помогло мне понять, что я не одинока. Многие женщины чувствуют себя так около 40. Я поняла, кто я как женщина. Я поняла, что позитивное мышление помогает мне подняться, и как важно для меня поддерживать более высокие вибрации и сохранять позитивное мышление. Всякий раз, когда мне нужно было взбодриться, я обращалась к высоким вибрациям и сразу же чувствовала себя лучше! Я поняла это, и это работало на меня. У каждого свой путь. И ты должен найти свой".

Такова суровая реальность женщин. Они видят, как вы стареете, но не знают, что с вами что-то происходит. Большинство женщин испытывают страх перед старением. Именно этот страх порождает те переживания, которые возникают у большинства женщин в сорокалетнем возрасте. Этот страх основан на восприятии или вере в то, что жизнь лучше всего складывается в подростковом возрасте или около тридцати лет. По словам великого философа Сократа, “неисследованная жизнь не стоит того, чтобы ее проживать”. Иными словами, жизнь, не опирающаяся на самопознание и самоосознание, – это не жизнь.

Вспомните свои молодые годы и то, о чем мы говорили до сих пор. В значительной степени молодая жизнь – это жизнь неизученная. Она только проходит процесс изучения. Но многие этого не понимают. Мы так много думаем о своей молодости, так много внимания уделяем тому, что мы сделали или не сделали. В большинстве случаев мы не задумываемся о том, что есть нечто большее. Вы беспокоитесь о размере своего тела, беспокоитесь о своей коже,

беспокоитесь о своей жизни. Все эти заботы проистекают из того, что мы придаем слишком большое значение нашим молодым дням, не задумываясь или почти не задумываясь о том, как сделать эти дни лучше.

Наши сильные стороны – это наши инструменты, наша личная реальность.

Наши слабости – это всего лишь то, чем мы не являемся.

– Джозеф Баттен[3]

Кристина также объяснила, как важно для нее было найти свою высшую силу. Высшая сила – это нечто вроде того, что удерживает вас на ваших положительных вибрациях. Для кого-то это может быть медитация, молитвы, простые прогулки, прослушивание мантр, музыки или что-то еще, что возвращает вас к тому, кем вы хотите быть. Она есть у каждого. Эта высшая сила в конечном счете превращается во внутреннюю силу. Нужно просто поработать над собой и определить ее. Это требует времени, но как только вы ее найдете, никто и ничто вас не сломит. Если вы сможете вытащить себя из негатива, вы готовы. Если вы сможете взять себя в руки и воспрянуть духом, ничто никогда не сможет вас подавить. И если что-то когда-нибудь потянет вас вниз, вы обязательно встанете на ноги. Это серьезная внутренняя сила, которую вы создаете, находя свои высшие силы. Мы все верим во что-то, во что-то большее, чем мы сами. В какие-то силы над нами. Нам просто нужно найти эту связь.

Я продолжала говорить Кристине о том, как я сожалею о том, что так много дразнила ее из-за того, что она на четыре года старше меня и за все, что ей пришлось пережить. Ведь вот она я, на четыре года моложе и испытываю самый большой страх в своей жизни – страх состариться. Разговор с Кристиной принес мне большое облегчение и помог понять, что я не одинока в своих безумных мыслях о том, кто я и куда меня ведет жизнь. После беседы я еще глубже погрузилась в свою жизнь, чтобы найти себя и ответы на свои вопросы.

Затем, на днях, как нельзя вовремя, я решила спросить у мамы, как она относится к старости. Мама ответила, что лишь немного задумывалась о старости, и то совсем недавно. На протяжении многих лет она была так занята детьми и внуками, работой, приготовлением пищи и уборкой. У нее просто не было времени думать о старении. И вот я задумалась: может быть, эта тема волнует всех по-разному? Или, может быть, беспокойство о старости определяется поколением? Возможно, мое поколение смотрит на старение иначе, чем поколение моей мамы. Может быть, я была единственной, кто по-настоящему беспокоился о старении? Что бы это ни было, я просто знала, что я не одинока.

Мое понимание того, что я сейчас нахожусь в среднем возрасте, пришло ко мне не через день, не через неделю или месяц, а через несколько лет, когда я осознала, что мое тело, моя кожа, мой менталитет и все во мне меняется. Это то, чего вы не замечаете в одночасье. Несмотря на то, что это изменение, казалось, произошло быстрее, чем любое предыдущее изменение в моей жизни, оно было не самым легким. Это заняло несколько лет, но за короткий срок произошло очень многое. После всего, что я узнала за это время, одно было ясно наверняка … Я хотела показать своим двум дочерям, что возраст – это всего лишь цифра. Я хотела подать им хороший пример. Я хотела стареть изящно и показать им, что любить себя в любом возрасте – это нормально. Поначалу это казалось невыполнимой миссией. Я была сбита с толку. Как я могла принять свое старение и в то же время учить правильным вещам? Я должна была найти способ!

Я начала записывать все свои жизненные достижения. Мне пришлось хорошенько покопаться в себе, чтобы убедиться, что я не обесцениваю ни одно из них, поскольку каждое из них было не менее важно, чем другое. Я записала все: и работу на полную ставку, и получение

[3] Joseph Batten, www.picturequotes.com, Access date November 26, 2021, http://www.picturequotes.com/our-strengths-are-our-tools-our-personal-reality-our-weaknesses-are-only-what-we-are-not-quote-198452.

степени бакалавра, и сохранение брака во время учебы и работы, и поддержание связи с семьей без пропусков важных дат и праздников, и рождение дочерей, и все чудесные моменты, связанные с беременностью, родами и дополнительными обязанностями, и все бессонные ночи во время работы на полную ставку и помощи мужу в управлении компанией. Список можно было продолжать и продолжать. Он заставил меня чувствовать себя великолепно! Я имею в виду, потрясающе. Примерно до этого момента я не осознавала по-настоящему, насколько сильной и решительной я была на самом деле.

Затем я записала все свои сожаления, все свои неудачи, все поступки, которыми я была недовольна, и все свои ошибки. Я написала о том, как я плохо обращалась с некоторыми людьми, как я причинила боль близким мне людям, как я верила некоторым людям, не доверяя своему сердцу, и обвиняла их в чем-то, не спросив их, и как я поступала в некоторых случаях. Этот список можно было продолжать до бесконечности, и я был горда тем, что смогла найти их и указать на них, поскольку, честно говоря, найти свои ошибки было так же важно, как и свои достижения. С этого момента я поняла, что должна кое перед кем извиниться. Я извинилась, и хотя, возможно, это не сильно изменило ситуацию, но определенно принесло мне облегчение от того, что я стала лучше и что я была готов к каким-то переменам в своей жизни.

Составление этих списков действительно привело к изменениям. Я почувствовала себя счастливее, взрослее и расслабленнее. Я поняла, что быть в определенном возрасте ничего не значит. Важно то, что ты становишься мудрее, так или иначе, благодаря жизненному опыту и пониманию того, что такое жизнь на самом деле. Если ты не ведешь себя как мудрый человек и не относишься к другим с уважением, то научишься ли ты чему-нибудь в течение своей жизни? Это был один из ключей к моему счастью.

Затем в течение следующих нескольких месяцев каждый день я уделяла время тому, чтобы побыть наедине со своими мыслями. Я действительно много работала и действительно пыталась найти больше ответов, и на своем пути через эту дилемму процесса старения я достигла того, что мне было нужно. Когда мне действительно исполнилось 40, я почувствовала, что моя жизнь повернулась на 180 градусов. Я стала лучше осознавать себя и то, кто я есть. Моя уверенность в себе взлетела до небес – меня больше не волновало мнение окружающих, я делала то, что приносило мне радость. Я обрела свою внутреннюю силу, которую мне помогла обрести моя высшая сила. Я определилась с тем, что и кто мне нравится и не нравится. Я смирилась с тем фактом, что буду продолжать стареть… с достоинством! Вот почему я называю эту веху в жизни “Идеальными сорока”.

Вместо того чтобы спрашивать, почему этот возраст следует называть идеальным, спросите, почему 40 лет не должны быть идеальным возрастом. Очевидно, что это возраст реализации. До 40 лет вас вели, вскармливали и так далее. После 40 лет вы показываете миру, кто вы есть на самом деле. Иногда, когда мы молоды, люди не замечают наших поступков или прощают их, полагая, что мы еще юны и поэтому не способны принимать твердые и мудрые решения. Но в зрелом возрасте, например в 40 лет, люди не дают вам такой привилегии. Вместо этого все подсознательно ожидают, что вы должны знать, что делаете, и что вы способны избегать легкомысленных ошибок; они считают это отличительной чертой подростков и молодых людей. Таково общее ожидание людей. Но в глубине души у вас есть свои собственные страхи стать старше. Вы не можете винить людей за то, что они не видят этого страха насквозь, потому что, в конце концов, все мы люди, неспособные читать мысли.

Эти опасения обоснованны, но 40 лет – это не тот возраст, когда нужно жить в страхе. Из моей встречи со страхом стать старше и моих бесед как с мамой, так и с сестрой становится ясно, что существуют определенные процессы. Есть популярная поговорка: “Отдайтесь процессу, и вы получите результат”. Другими словами, это означает, что вы можете не получить результат процесса, если на самом деле не подчинитесь ему. Если я что-то и поняла из общения с сестрой и мамой, так это то, что я в этом не одинока. Это не значит, что я получаю радость

от осознания того, что я не одна в такой ситуации. Скорее, это создает у меня впечатление, что я нормальный человек и что этот страх стать старше – естественное чувство. Я боялась его, но его больше нет. Я могу с уверенностью сказать, что это потому, что я подчинилась этому процессу. То чувство пустоты, которое возникает в связи со старостью, ушло. Эмоциональные проблемы, которые приходят с возрастом, – это то, с чем вы можете справиться; я говорю по собственному опыту.

Процесс борьбы с вашими страхами состариться требует времени, точно так же, как потребовалось время для того, чтобы страх развился и реализовался. Вы не проснулись в один прекрасный день и не начали бояться старости. Вы не проснулись ночью и не стали беспокоиться о морщинах на лице, считая, что они выставляют вас старухой. Вы не проснулись после ночного сна и начали чувствовать себя 'старой'. На самом деле, когда эти страхи настигают вас, они приходят в замаскированном виде. Сразу и не поймешь, что с тобой на самом деле не так. Возьмем, к примеру, мою историю. Все началось с моих эмоций. Страхи так повлияли на мои эмоции, что, несмотря на то, что у меня была "хорошая жизнь", я все еще не была удовлетворена и счастлива. Я чувствовала какую-то пустоту. Я обнаружила, что было не так, только после тщательного изучения самой себя; "неисследованная жизнь не стоит того, чтобы жить".

Я начала предпринимать активные шаги по решению этой проблемы, потому что я просто не могу прожить остаток своей жизни с таким чувством; это окончательно свело бы меня с ума. По правде говоря, это могло бы нарушить мою психическую стабильность и, соответственно, повлиять на мое психическое здоровье. И это не относится только к моему случаю. Это может случиться с каждым.

Очевидно, что возраст 40 лет – это время, когда начинают проявляться такого рода чувства и другие связанные с ними переживания. Хорошая новость заключается в том, что вам не обязательно так относиться к жизни. Вы всегда можете исправить ситуацию. Прежде всего, необходимо найти причину своих ощущений. Для этого необходимо поразмышлять. Дайте себе время, не обязательно разбираться во всем за один день. Помните, что процесс требует времени.

Вы можете решить довериться кому-то из ваших близких, как это сделала я. Вы можете задавать вопросы о старении и о том, что с этим связано. Ищите ответы на эти вопросы, думая о своем счастье. Что люди должны вынести из вашей жизни, так это не то, что "быть старым действительно неприятно". Люди всегда следят за тем, что мы делаем. Даже когда они этого не хотят, они смотрят на вашу жизнь, чтобы что-то найти, удовлетворить свое любопытство и ответить на мучающие их вопросы. Если вы ничего не предпринимаете по поводу этих страхов, связанных со старением, и все, что вы делаете, – это пытаетесь справиться с ними, это отразится. Хотя люди могут и не истолковать это в точности, но они не точно не истолкуют это хорошо. С другой стороны, если вы справитесь с этими страхами, вы откроете себе путь к ощущению большего покоя и счастья. Например, в молодости вы поддерживали свой вес, а с возрастом, похоже, стали полнеть. Это начинает вызывать у вас чувство неудовлетворенности, потому что Вам не нравится, как вы выглядите. Приступайте к действию! Что вы можете сделать, чтобы улучшить свое положение? Найдите дело (дела), которое можно сделать в этой ситуации, и не задерживайтесь на мыслях о своих страхах. Когда вы что-то сделаете, люди увидят и подумают о том, как пожилой человек может быть в такой форме, как вы. Но что еще более важно, вы будете больше любить себя. Что касается меня, то есть одна модель, которой около 60 лет. Я удивляюсь, как она обманула природу, ведь она совсем не выглядит на свой возраст. Хотя я знаю, что в наш век технического прогресса она, возможно, использовала какие-то усовершенствования. Однако она сделала над собой усилие.

Я предлагаю каждой женщине, читающей эту книгу, подумать о том, что произошло в ее жизни, и посмотреть на свои достижения, большие и маленькие. Посмотрите на все ошибки, которые вы совершили, на все уроки, которые вы усвоили, на все слезы, которые вы пролили.

Запишите их. Похлопайте себя по спине. Вы прошли этот путь. Посмотрите, есть ли какие-то связи, которые вы можете разорвать, извинения, которые вы можете принести, и ошибки, которые вы можете исправить. Сделайте это. Вы станете лучше. Не делайте этого ни для кого. Сделайте это для себя. Вы вступаете на новый уровень взрослой жизни. Вы зашли так далеко – остальное – сущий пустяк.

Что вы можете извлечь из этой главы?

Не молчите. Поговорите с кем-нибудь из ровесников. Другие, вероятно, испытывают те же чувства, что и вы. Напомните себе обо всех переживаниях, которые у вас были. Простите себя за любые ошибки. Мы все совершаем ошибки. Исправьте ошибки и извинитесь, если можете. Каждый день находите время для себя. Выделите несколько часов, один час или несколько минут и восстановите связь с собой. Вы получите много ответов.

Заметки в дневнике

……

Спросите себя…

1. Говорили ли вы с кем-нибудь о своих чувствах?

2. Почувствовали бы вы себя лучше, если бы поговорили с кем-то близким вам по возрасту?

3. Делаете ли вы хотя бы что-то для себя каждый день?

4. Цените ли вы весь свой опыт и достижения?

Глава 4
Число сорок

“Не волнуйся! Возраст – это всего лишь цифра в твоих водительских правах.” Сколько раз вы слышали это обнадеживающее заявление? Я слышала его более ста раз, и я также более ста раз говорила его другим. Мои друзья обычно говорили: “Ну и что, Лана? Что с того, что тебе почти 36 (или 37, или 38, или 39). Это всего лишь цифра”. Это верно. Но когда мне исполнилось 39, я почувствовала себя по-другому. “Это всего лишь цифра” больше не звучало успокаивающе. Мне не нравилось быть 39-летней. А еще вы слышали, что когда пожилая женщина любит или влюбляется в молодого мужчину, люди говорят: "Возраст – это всего лишь цифра"? Очевидно, что так говорят, чтобы отвлечься от ощущения, что вы что-то делаете не по возрасту. Однако в этом простом утверждении есть доля правды. Возраст на самом деле – просто цифра. Скажите мне, помимо цифр, что еще есть в вашем возрасте?

Мне нравилось, когда мне исполнялось 30 лет. Все было понятно. Полностью. Я была уверена в себе. Я знала, чем хочу заниматься (или мне так казалось). В 30 лет я как будто перестала быть подростком. Я хотела делать то, что нравилось мне, а не то, что нравилось другим. Я была замужем. В свои 30 лет я хотела детей. Даже несмотря на то, что давление со стороны семьи из-за того, что мы не создавали семью, было огромным. Но перед этим я хотела еще немного повеселиться и попутешествовать. Нам с мужем повезло – мы путешествовали по миру и завели замечательных друзей по всему земному шару. Затем мы решили создать семью, как только будем готовы, а не тогда, когда другие сочтут, что нам следовало бы.

Каждый живет своей жизнью так, как он сам выбирает Кто-то заводит детей в 20 лет, кто-то – в 30, а кто-то – в 40. Некоторые решают сосредоточиться на своей карьере. Некоторые – попутешествовать по миру, а затем осесть в каких-то других частях света. Но в 20 лет у нас совсем другой менталитет. А вот 40 – это золото.

Все, что до 40 – это Жизнь 1.0. Все, что после 40 – это Жизнь 2.0. Это не имеет ничего общего с цифрами; речь скорее идет об уровнях зрелости и этапах жизни. На этапе "Жизнь 1.0" мы попробуем все (или почти все). С одной стороны, мы хотим произвести впечатление на людей. Мы устраиваем вечеринки, напиваемся, попадаем в неприятности, женимся и заводим одного или двух детей. С другой стороны, мы разводимся, потому что либо поторопились с этим, либо были слишком молоды и не видели человека, в которого влюбились, таким, какой он есть на самом деле, ссоримся с друзьями, попадаем в ДТП и так далее.

В Жизни 2.0 мы делаем то, что нам по душе. Мы знаем, что нам не нравится, кого мы привлекаем и кто привлекает нас. Давайте возьмем, к примеру, жизнь женщины. Ее зовут Хилари. Она вторая из четырех детей в своей семье и младшая дочь. Будучи ребенком, она росла здоровой под присмотром своих родителей. У них были проблемы, но не такие, чтобы семья распалась. Она – папина любимица, как и ее старшая сестра, и даже больше, чем мальчики. Она превращается в подростка и начинает переживать период полового созревания. В старшей школе она влюбляется в мальчика из своего класса. Одному парню она не нравится так, как ей бы хотелось, а другому – нравится больше, чем ей самой нравится тот, первый… Ну, знаете, одна из тех школьных историй любви. Она всячески старается привлечь его внимание. Производит массу впечатлений. Наконец, она справляется с этим чувством. Она выбирает литературу в качестве своей специальности. Она любит читать и хочет писать книги, когда вырастет. Она поступает в колледж, получает ученую степень и начинает полноценную жизнь. В отличие от того времени, когда она была моложе, ей уже не так часто звонит отец, и она не получает случайных звонков от матери. Она освободилась от наблюдения старшей сестры и обосновалась в своей квартире. Она много работает, чтобы позволить себе побыть одной, и она это делает.

Некоторые из причин, по которым она хочет оставаться одна, связаны с ее опытом учебы в колледже. Ей не совсем нравилось общество своих соседок по комнате. Она снова влюбляется. Некоторое время она держится за несчастливые отношения, потому что твердо верит в поговорку о том, что "у людей есть сила изменить все клучшему". Некоторое время она остается в этих отношениях, пока не встречает другого мужчину, отношения с которым длятся уже 11 месяцев. Согласно ее рассказу, он показал ей, что такое любовь. Она поняла, что значит быть любимой им. И хотя она все это время знала, он просто укрепил это чувство. Сейчас ей 28 лет, и она работает над своей первой книгой. Она писала, но так и не опубликовала ни одной книги. Эта ее первая книга похожа на документальный фильм об ее опыте. Это книга об отношениях. Она выходит замуж за своего мужчину в 29 лет, и они начинают свою супружескую жизнь. Хилари счастлива в своем браке, потому что она уверена, что сделала правильный выбор, и даже несмотря на то, что у них есть свои проблемы, они все равно ладят. Она родила троих детей, как и хотели они с мужем. Последнего ребенка она родила в возрасте 37 лет. В жизни Хилари была своя версия взлетов и падений. Она встречается с людьми из школы и колледжа и часто сравнивает себя с ними. Хилари находит способ решить свою проблему, потому что понимает, что находится на том этапе жизни, когда у нее есть подопечные, которые смотрят на нее снизу вверх..

Она хочет быть для них лучшим примером. Она поговорила с мужем, и он, как и положено, поддержал ее в трудные времена. В свой 40-й день рождения Хилари приступает к публикации своей второй книги – романа. Она очень хорошо подготовилась ко дню рождения и выглядела в этот день просто великолепно. Ее гости не могли удержаться, чтобы не обсудить это. Она наслаждается атмосферой всеобщего обожания и преклонения перед собой. Кто-то, ее подруга, рассказывает ей после празднования дня рождения, как она подслушала разговор нескольких людей о том, как они восхищаются Хилари из-за ее достижений и ее жизни в целом. Сама Хилари не может не восхищаться собой. Она вспоминает, как в прошлом ей было трудно соответствовать людям и их ожиданиям. Сейчас, когда она живет так, как ей кажется правильным, она чувствует себя умиротворенной, в отличие от студенческих времен, когда она старалась избегать людей из-за этой проблемы. Она думает о своих детях, о своей карьере и хвалит себя. Она думает о своем прошлом и ошибках и говорит себе: "Это ушло навсегда. Теперь это я, и я многому научилась на них". По сути, Хилари построила свою жизнь на том опыте, который она получила от своих близких, друзей и родственников. Она поняла, что для нее лучше, и в возрасте 40 лет начала счастливую жизнь.

Несмотря на то, что эта история выдумана специально для того, чтобы соответствовать теме данной главы, это может быть и реальной историей человека. Я также уверена, что даже если вы не сможете полностью соотнести себя с жизнью Хилари, в какой-то степени вы сможете соотнести себя с ней. Люди считают мифом, что жизнь начинается в 40 лет, но если посчитать, то жизнь на самом деле начинается именно в этом четвертом десятилетии. В среднем именно в этом возрасте люди начинают получать удовольствие от своей карьеры или извлекать из нее пользу. Неоспоримо, что в браке дети рассматриваются как подарок, и нет родителей, которые не любили бы своих детей. Многие воспринимают своих детей как достижения. Именно в возрасте около 40 лет достигаются основные успехи. Самая главная отличительная черта четвертого десятилетия – это уровень уверенности в себе. В этом возрасте у вас уже сформирован такой уровень уверенности, что вы легко можете противостоять капризам людей. Другая отличительная черта – это уверенность в своих решениях и действиях. В большинстве случаев вы совершенно уверены в том, как поступить и какое решение приведет вас к счастью. Вы управляете своей жизнью и, возможно, некоторыми другими жизнями, если таковые у вас имеются.

Возможно, мы все еще в замешательстве по поводу некоторых вещей, но мы уже на шаг впереди по сравнению с тем, какими мы были в день своего 30-летия. Быть сбитым с толку –

это хорошо, потому что это означает, что мы думаем, что у нас есть варианты. Растерянность – это препятствие на дороге, и это замечательно, поскольку заставляет искать другой путь. В Жизни 1.0 мы торопились с решениями и рисковали. И, в конечном итоге, мы платим за все наши решения и риски в Жизни 2.0.

Поскольку 40 – это всего лишь число в Жизни 2.0, мы по-прежнему можем делать в своей жизни все, что хотим. Нужно только следить за тем, чтобы нам не мешали наши мысли и чужое мнение. Фильтрация вашего окружения и выбор людей для общения особенно важны. Если друзья, семья или коллеги говорят вам: "Ты уже старая. Ты не можешь (или не должна) делать то, что хочешь (что бы вы ни хотели делать)", то попросите их замолчать, сделать несколько шагов назад или вообще исчезнуть из вашей жизни. Вам не нужен негатив в вашей жизни! Вы все еще молоды. Если Вы все еще хотите, Вы можете сделать все то, что хотели сделать, когда Вам было 20 лет.

И что они скажут в ответ: "Я же говорил тебе не делать этого, тебе не понравится", "Я же говорил тебе, что это не для тебя" и так далее… Кто-то говорит это, потому что любит, кто-то – потому что ненавидит, кто-то – потому что просто обожает осуждать других, а кто-то просто ищет, что бы сказать, лишь бы почувствовать себя лучше в своей жизни. И что теперь? Критиканы будут осуждать вас в любом случае. Так почему это должно вас волновать?

Каждая женщина имеет тот возраст, который заслуживает.

Возраст для женщины – не самое главное: можно быть восхитительной в 20 лет, очаровательной в 40 и оставаться неотразимой до конца дней своих.

– Коко Шанель[4]

Многие мои друзья, которым около 40, все еще хотят пробежать марафон, привести себя в форму, нырнуть с аквалангом, прыгнуть с парашютом, подняться на Килиманджаро, получить степень бакалавра, завести детей, жениться, путешествовать по миру, найти хобби, снова жениться, завести еще детей – они хотят сделать так много. Значит, они должны это сделать! Так что, получайте свою лицензию пилота, еще одно высшее образование, меняйте профессию, путешествуйте по миру, занимайтесь волонтерством? Сделайте то, что вы всегда хотели сделать или только сейчас решились. Нет лучшего времени, чем сейчас!

На днях мы с мужем отправились на ужин к старым друзьям. Мы познакомились с ними в подростковом возрасте и знаем их уже более двадцати лет! Мы отправились поужинать и выпить в шикарный ресторан в Лос-Анджелесе. Было здорово встретиться с ними, так как мы не виделись со времен пандемии. Пока мы разговаривали, возник вопрос о нашем возрасте. Кто—то сказал: “Лана, ты мало изменилась за двадцать лет – во всяком случае, со временем ты стала лучше, как хорошее вино!”

Это правда, что в последние несколько лет я забочусь о себе, о своей коже, о том, что я ем, и обо всем остальном… больше, чем раньше. Но я не думаю, что это главные причины, по которым я “стала лучше, как хорошее вино”. Работая со своими страхами и вопросами в течение последних нескольких лет, я поняла, что фактическое число, возраст – это всего лишь число, и оно не имеет значения. Это счастье внутри меня. Оно заметно. Я счастлива в своей Жизни 2.0. Я занимаюсь тем, что мне нравится и что для меня значимо, и это важнее любой цифры.

[4] Coco Chanel, www.azquotes.com, Access date December 5, 2021, https://www.azquotes.com/quote/1358434

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.