

Джульетта Давинчи



40 лет

НЕ КУСАЮТСЯ



Джульетта Давинчи
40 лет не кусаются

«Автор»

2026

Давинчи Д.

40 лет не кусаются / Д. Давинчи — «Автор», 2026

Привет 45-летним ребятам! И неважно, что у многих уже за плечами развод, неудачные отношения или не сложившаяся карьера. Вы живы и это уже повод для радости! Вспомните все догмы, которые так и давят. В провинциальных городках и селах 45 лет, считаются уже почти стариками, менталитет такой. Считается, что становиться старыми после 30 лет – это нормально. У Бенджамина Франклина есть замечательная фраза. «Многие люди умирают в 25 лет, а в могилу попадают только в 75». Я думаю вы и сами порассуждали над этим выражением, но все-таки, добавлю, что когда человек живет без цели, не реализуя все то, что ему дано Богом, то он по сути умирает. Что бы ни говорили, а я считаю, что в 45 лет самое время узнавать себя, делать абсолютно все то, что не делали раньше.

© Давинчи Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Посвящение	5
Введение	7
Ностальгия	9
Не напрасные надежды	10
Познай себя!	11
Верность	12
Здоровье	13
Неудачи – не повод спиваться!	15
Что посеешь, то и пожнешь	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Джульетта Давинчи

40 лет не кусаются

Посвящение

Книга посвящается мужчинам и женщинам, которые не пережили кризис среднего возраста и свели счеты с жизнью. Также тем, кто не справился с жизненными обстоятельствами и решил уйти от реальности с помощью алкоголя и наркотиков. Помните, что жизнь нам дана, чтобы проходить жизненные уроки и если вы верите в переселение души, то в следующей жизни вы будете сталкиваться с точно такими же проблемами. Поэтому, не бойтесь! Не бойтесь быть не успешными или даже неудачниками, никогда не поздно начинать сначала. Может быть вы большую часть своей жизни шли не туда и сейчас пришло время кардинально сменить направление. Дерзайте, мои Дорогие, я в Вас верю!

Джульетта.

Обнулиться

Обнулиться.

Бросить концы в воду.

Перестать ругаться на погоду.

Просто творить свою моду

И жить по своим убеждениям.

Ты спрашиваешь,

Почему не слушаю мнений?

Их много.

Зачем мне чьи-то мнения,

Если я из последних сил

Убиваю свои сомнения.

И с новой силой верю в себя,

Каждый раз будто первый.

Но не последний.

Знаю.

Что бы в жизни не происходило.

Я отвечу, что жизнь всегда любила.

Даже когда было невыносимо.

Даже когда она пролетает мимо.

И люблю до сих пор

Этой странной любовью

И она заставляет подняться.

Даже когда меркнет свет

И на душе тонны скуки.

В поиске вечном я.

Мука.

Жизнь очень странная штука,

Но как бы там не крутило.

Буду верить я в сказки

И ждать по-прежнему чуда.

2 av. time 18.00

2020г.

©Джульетта Давинчи

Введение

Привет 45-летним ребятам! И неважно, что у многих уже за плечами развод, неудачные отношения или не сложившаяся карьера. Вы живы и это уже повод для радости! И если ты читаешь в 2020-х годах, то ты уже можешь считать себя счастливым. Только вспомните этих мальчишек и девчонок, у которых весь словарный запас сводится к... «Ну это ты помнишь, ну в общем все понятно, ну я там тебе видосик отправил, глянь».

Ну и конечно же, все это приправлено разными англоязычными фразочками – кринж*, рофл**. Этим ребятам можно только посочувствовать, а нам нужно двигаться дальше – вперед к новой жизни!

*Кринж – чувство стыда за чьи-либо действия. *Википедия*

**Рофл – ухохатываться. *Википедия*

Давайте пофантазируем и проведем один день так, как будто за плечами нет тяжелого груза в виде алиментов, кредитов, лишних килограммов. Просыпаемся, умываемся выпиваем утренний бодрящий безалкогольный напиток – кофе, чай, горячий морс. Почему напиток безалкогольный, спросите вы? Так как, алкогольная жизнь и счастливая жизнь – это не синонимы. И дальше рассмотрим с вами реально работающий и вовсе не уникальный метод – берем тетрадь, ручку и записываем все то, что когда-то хотелось сделать, но по каким-то причинам не воплотилось в жизнь.

Может быть, сварливая жена, не давала вам покоя и права на свои хобби, а вы как человек добрый и мягкий боялись ей возразить. Молчали терпели, скрывали свои истинные чувства, чтобы потом разразиться в гневе и уйти без объяснения причины. Ведь так случается, когда не говоришь о своих истинных желаниях близким. А у женщин многих, сценарий тоже простой – первый ребенок, второй ребенок, стирка, глажка, готовка. И потом ощущение, что просто хочется умереть, потому, что жить такую жизнь больше нет никаких сил!

Ну конечно, если у вас отличный доход и ваш муж бережет вас такую королеву и у вас дома есть личный повар, няня, помощница по дому, то могу тогда вас поздравить с этим и пожелать всего доброго. В этой книге, я хочу поддержать всеми своими силами 45-летних ребят. Если вам чуточку меньше и больше, не проблема, я думаю вам тоже будет полезно ознакомиться с моим мотивационным трудом. Это не простое время – молодость уже позади и это объективно. Безусловно, есть люди, которые молоды в душе и это здорово, но сейчас не об этом. Как качественно жить эту жизнь, без каторги, а в удовольствии.

Вспомните все догмы, которые так и давят. В провинциальных городках и селах 45 лет, считаются уже почти стариками, менталитет такой. Считается, что становиться старыми после 30 лет – это нормально. У Бенджамина Франклина есть замечательная фраза. «Многие люди умирают в 25 лет, а в могилу попадают только в 75». Я думаю вы и сами порассуждали над этим выражением, но все-таки, добавлю, что когда человек живет без цели, не реализуя все то, что ему дано Богом, то он по сути умирает. Все мы представляем, как живет человек, духовно не осознанный, который знать не знает, что в человеке есть главная ценность – это его душа.

Все интересы таких людей, сводятся к развлекательно-бытовым. Делается абсолютно все, чтобы радовать свое тело, но не дух. Принято думать, что если ты в свои 45 лет не имеешь собственной квартиры, машины и если у тебя нет (жены/мужа), детей, то ты неудачник и вообще,

можешь заказывать себе гроб, так как жизнь прожита зря. Но нет – это все полный бред и не нужно поддаваться этому социальному давлению, нужно пытаться прожить свою собственную жизнь.

Нет, не нужно жить идеалами своих родителей, которые стремятся поддерживать свою династию врачей и заставили вас когда-то поступить учиться на терапевта, хотя ваша душа тяготела к написанию картин маслом или хотелось уйти в большой спорт. Иногда нужно идти наперекор всем, чтобы прийти ближе к себе настоящему.

Никто, абсолютно никто не поблагодарит вас и не будет кланяться вам в пояс, за то, что вы живете умом своей мамы, сестры, брата, соседа или жены/мужа и при этом абсолютно несчастливы.

Рекомендую вам посмотреть вдохновляющий и мотивирующий фильм, который встряхнет вас 45-летних «Пока не сыграл в ящик». Не буду спойлерить, но уверена он вдохновит вас на новые свершения.

Итак, записали все то, что не сделали.

Вот это послужной список!

Серьезно? Вы действительно хотите прожить серую и никчемную жизнь, в которой нет места вашим желаниям. Хватит уже оправдываться и искать отговорки. Все возможно!

А те, кто многое сделал, но почему-то упали духом, хочу сказать следующее. Нужно поставить новые цели, более амбициозные. Значит, что у вас все получается и нужно делать больше.

Ностальгия

Вспомните свои школьные деревянные парты с отверстием для баночки чернил, школьную форму, учительницу со своими нравоучениями и ее коронными фразами «Лес рук», «А голову ты дома не забыл» или с каким выражением лица она называла фамилию самого вредного ученика. Вспомните какими вы были, когда не были огромного количества обязанностей и забот. Вспомните, чего хотелось тому мальчугану или девчонке. Перенеситесь в это беззаботное прошлое, ну или не совсем беззаботное.

Наверняка в 80-х и в начале 90-х далеко не всем жилось сладко. Выключим иллюзии, назвать беззаботным время, когда не выдавали зарплаты и пособия, а на завтрак, обед и ужин была картошка, хорошо если с луком, не поворачивается язык. Так как, одну ее есть было просто невозможно.

Когда детские пособия выдавали кашами и суп-пакетами, брюками и кухонными комбайнами. Да, когда ты ребенок, может быть, когда играешь во дворе с друзьями в «12 палочек» или в «Выше ноги от земли» все эти проблемы уходят на второй план. Вспоминаешь о них, когда приходишь домой голодный, а по телевизору эта реклама йогурта «Danone» и там девушка так аппетитно ложкой зачерпывает этот йогурт. А у тебя картошка в мундире с солью, потому что лук закончился еще вчера и нужно его где-то добывать.

Замутить бартер с соседями, мы им картошку, а они нам лук или просто попросить у хорошей знакомой, у которой лука завались. И все-таки, какие мечты были у того мальчугана или девчонки? Вспомнили?

Не напрасные надежды

Человеку всегда нужно чего-то ждать, на что-то надеяться. Позвольте себе быть счастливыми независимо от финансовой ситуации, ситуации в стране, в мире. Смотрите на свою жизнь исходя из того, чем вы наполнены. Не смотрите на то, какую машину купил ваш коллега или сколько денег оставляет знакомая у косметолога. Поймите, если в вас не будет жизненной энергии, а откуда она берется (когда есть мечты, желания, свои собственные цели). Да, могут быть цели семьи, но до того, как создать ячейку общества вы были отдельными личностями и быть ими не перестали, верно?

Счастливым человеком можно быть, даже когда почти все деньги уходят на съём жилья и продукты, да это удручает. Но если вы наполнены бесконечными мечтами и стремлениями, а самое главное не перестаете заниматься любимым хобби и самосовершенствованием, тогда вы из любой жизненной ситуации выйдете победителем!

Самосовершенствоваться можно, например, читая книги и, если среди вас есть те, кто скажет, что чтение – это бесполезное времяпрепровождение, я буду аплодировать вам стоя, если, не читая книг у вас великолепный словарный запас и интеллект. Если этого нет, то самое время взяться за книгу! Знайте, в интернете еще ооочень много бесплатных книг и представляете, еще существуют библиотеки с бесплатными книгами. Книги вдохновляют и наполняют.

Да, видео из ютуб, тоже способны нас вдохновлять, но книги создают наш словарный запас. В любой непонятной ситуации – читайте! Как бы жизнь вас ни била, просто читайте.

Познай себя!

Что бы ни говорили, а я считаю, что в 45 лет самое время узнавать себя, делать абсолютно все то, что не делали раньше или делали, будучи школьником. Велосипед – да, самокат – да. Захотелось покачаться на качели, (если позволяет вес) тоже да. Захотелось собрать конструктор – да, плевать что на нем возрастная маркировка 3+. Кто сказал, что это только для детей? Оставьте эти стереотипы при себе, тут про счастливую жизнь, а не про выматывающую каторгу, что называют жизнью.

Или что в понимании любителей стереотипов взрослый это такой человек с газетой «Известия», смотрящий новости фоном в клетчатой фланелевой рубашке, ибо удобно. Из-за угла выглядывает его взрослая жена в халате в цветок и с бигудями и дольками огурца на лице это по-вашему взрослая жизнь, если да, то остановите землю я сойду!

У меня в детстве не было ни роликов, ни коньков и я безо всяких сомнений попробовала их освоить, будучи взрослой. Да, падала, да по началу каталась, как черепашка, но ничего страшного не произошло. Все эти активности делают нас чуточку счастливее, просто пробуйте! И да, может вместо того чтобы создавать очередной портрет искусственным интеллектом, будет лучше реально оценить свою жизнь и внешность? И если есть желание видеть свою идеализированную версию, значит не все устраивает в себе. И не говорите, что это невинная забава. Эта тенденция, улучшение и апгрейд искусственным интеллектом -нездоровая. То есть, чтобы человек на 100% жил виртуальной жизнью и в конце перестал думать о самосовершенствовании в реальной жизни.

И решать только вам, продолжать выкладывать фото созданное, с помощью искусственного интеллекта, где вы в образе Древнегреческой Богини или Бога, или милая юная девушка/парень в розовом саду. Выкладывать череду этих фотографий, а по ту сторону экрана оставаться с бесформенным телом, с хроническими заболеваниями и самое главное – не счастливым человеком.

Верность

Мужчина выбирает спутницу жизни, она по классике жанра после свадьбы или рождения детей толстеет, дурнеет и вы что делаете? Изменяете ей конечно. С женщинами стройнее и привлекательнее. И у меня возникает вопрос, мужчины вы почему боитесь своим женам говорить прямо! Просто сказать, дорогая тебе пора худеть, ты уже не проходишь в дверь. Или подарить ей сертификат к стилисту ну хоть что-нибудь. Хотя я знаю женщин, которым все это не поможет, и они вернуться в свое пассивное ленивое существование. Тут только кардинальные перемены смогут с подвигнуть их на действия.

А именно, развод очень хорошо влияет на некоторых женщин, истории из серии: После развода – похудела на 40 килограммов, в 55 лет освоила горные лыжи, отучилась на крановщицу... Все потому, что в сознании женщин брак ассоциируется с гарантией того, что от тебя не уйдут, тебя не бросят! Помните, что любой мужчина по природе своей обращает внимание на красивых и ухоженных женщин. Не удивляйтесь, если дома вы выглядите ужасно, мужчина просто перестанет вас замечать и будет относиться к вам как к верному товарищу.

Секреты женщин счастливых в браке, в отсутствие лени, но это не просто совсем. Не просто встать в 6:00 сделать великолепный макияж и уйти на работу, предварительно вечером подготовив гармоничный и стильный наряд.

А как не просто в выходной день встать раньше и сделать макияж и прическу и быть дома в таком виде. И задание со звездочкой носить дома хорошие и сексуальные вещи, тут речь даже не о раскрепощенных пеньюарах, а просто красивые домашние вещи, подчеркивающие вашу фигуру, а не скрывающие и уродующие ее.

Здоровье

Дорогие мои 45-летние, хочу напомнить вам, если вы не страдаете алкоголизмом, то можете уже считать себя счастливыми людьми. Оглянитесь и вспомните, сколько знакомых или друзей уже отправилось на тот свет. Все те ребята, которые не смогли сказать стоп очередной рюмке. И результатом этого являются смертельные ДТП, букет заболеваний, разрушенные семьи.

Пробежимся по сухой статистике. ***Статистика смертности по возрастным группам. Анализ статистических данных по смертности от алкоголизма в России в 2023 году** позволяет выделить основные возрастные группы, подверженные данному заболеванию. В результате исследования были выявлены следующие результаты:

Молодежь в возрасте **18-24** года составляет одну из наиболее уязвимых групп, с высокой смертностью от алкогольных заболеваний.

В возрасте **25-34** года также наблюдается высокая смертность, связанная с алкоголизмом.

Лица в возрасте **35-44** года также подвержены риску развития алкоголизма и, соответственно, преждевременной смерти от него.

Старшая возрастная группа – **45-59** лет – показывает заметное снижение смертности от алкоголизма, но все же остается значимым фактором.

Таким образом, статистика смертности от алкоголизма в России в 2023 году демонстрирует, что данное заболевание несмотря на принимаемые меры контроля, остается значительной проблемой для различных возрастных групп населения.

Необходимо продолжать реализацию социально-профилактических программ и мер, направленных на снижение потребления алкоголя и предотвращение его негативного влияния на общественное здоровье.

*Ссылка на источник информации

https://aktosr.ru/novosti/statistika-smernosti-ot-alkogolizma-v-rossii-v-2023-godu-dannye-i-diagramma?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

Мы понимаем, что никаких мер не было никогда, потому что никто не рубит сук, на котором сидит. Я не понаслышке знаю, что мужчины в РФ многие не доживают до 60-ти лет. Все те, кто систематически употребляют алкоголь в 60 лет выглядят уже как глубокие старики. Не случайно я обращаюсь к 45-летним. Это тот возраст, когда еще можно что-то менять, да иногда с помощью наркологов, психологов, но это шанс и его нужно использовать.

Каждый человек приходит на землю, чтобы чему-то учиться, проходить свои кармические уроки. Действительно считаете, что мы приходим на землю, чтобы пьянствовать и веселиться, а потом умирать в ближайшем сугробе или от рук «друга» собутыльника?

Сейчас обращаюсь к женщинам, вспомните как вульгарно выглядят женщины под алкоголем, считаете это эталон женственности? Эти распухшие щеки, вечно красные, не спадающий отек лица, лопнувшие капилляры на носу, лишний вес. И это только внешние факторы, а какая робость на следующий день и чувство вины, а во время пьянки появляется ощущение вседозволенности. Освободитесь от стереотипа, что шикарная женщина обязательно дама с бокалом белого сухого вина, неправда, по мне намного круче выглядит женщина с сельдереевым фрешем или стаканом воды. Помните, что алкоголь ворует молодость, красоту и мозг!

Еще хочу затронуть тему лишнего веса, не касаясь людей с заболеваниями и другими особенностями. Поговорим о любителях колы, бургеров, сладостей и просто тех, кто очень сильно переедает. Наша внешность отражает наш внутренний мир всегда! Человек всегда заедает отсутствие любви, приятных эмоций, реализации. Отсутствие самовыражения личности тоже может превратиться в склонность к перееданию, человек хочет быть заметным, но боится себя проявлять, в итоге становится заметным в объемах.

Нет, не существует таблетки для похудения, без физических нагрузок и правильного питания не похудеть и это нужно запомнить навсегда! И в первую очередь нужно навести порядок в голове и для чего вы хотите сбросить лишние килограммы.

Для женщин очевидные выгоды – носить великолепные наряды, ловить на себе восхищенные взгляды мужчин.

А для мужчин, быть увереннее в себе и в целом ожирение – это болезнь и даже «приятная полнота» может постепенно привести к ряду заболеваний.

Неудачи – не повод спиваться!

А вы знаете сколько я видела лиц людей на мраморных плитах, которые погибли от алкоголя? Много, очень много. У кого-то началась гангрена, у кого-то начали отказывать почти все органы, кто-то поймал «белку»* и совершил суицид, кто-то попал в смертельное ДТП, не справившись с управлением, так как был «под шафе»**, у кого-то остановилось сердце...

*Белка – галлюцинации на фоне алкоголизма.

**Под шафе – быть в состоянии легкого опьянения.

У алкоголизма нет статуса, алкоголик всегда один, не важно пьет он элитное пойло или спирт из стаканчика одноразового. Да, неудачи случаются, но как похмельный синдром поможет их решить? Или что, после того, как напиваетесь до беспамьятства, уходят все проблемы? Или может быть все проблемы выходят через рот, вместе с рвотными массами? Картинка мерзкая, правда? Но еще более мерзко осознавать, что так взрослые люди, пытаются уходить от взрослых «проблем».

Слово проблема взята в кавычки, так как зачастую, какие-то ситуации – это и есть сама жизнь и нужно брать на себя ответственность. Далекое не все это любят и хотят. Как думаете, почему не так много успешных бизнес-леди и бизнесменов?

Казалось бы, на словах так легко, создать форелевую ферму или открыть автосервис, а соседка уже давно могла бы зарабатывать на своем хендмейде. Но, почему-то, все теоретики-бизнесмены, продолжают «гонять» на свою ненавистную работу за фиксированную оплату труда. Ответственность! На работе за тебя думают «большие начальники», они решают, что тебе делать и когда, они берут на себя ответственность.

Успех – это риск и смелость и принятие решений, но кому-то комфортней быть в своей скорлупе, которая постоянно трет и мозолит, но выйти из нее страшно! А вдруг за этой скорлупой прячется монстр. Хотя чаще всего этим монстром, мешающим счастливой и благополучной жизни, являемся мы сами!

А если представить, что каждый человек стал бы искать свое предназначение и пытаться реализовать свой потенциал и свои способности, каким бы стал мир? Наверное, это был бы мир людей добрых и счастливых. Нет зависти и злости там, где человек увлеченно занимается любимым делом. Злость и агрессия там, где человек трудиться из-под палки и получает от своего труда, ровно столько, чтобы обслужить себя минимально.

И тут нет речи о путешествиях и о культурном насыщении человека. Государству нужно тупое стадо, которое будет обслуживать. Самый верный способ – не быть стадом, это избавиться от привычки «запивать» неудачи, а принимать взрослые решения. И вместо похода в пивную с друзьями, отправьтесь на прогулку в парк и соберите свои мысли в порядок, ответ он внутри.

Что посеешь, то и пожнешь

Оглянись, вспомни, сколько добрых дел ты сделал для окружающего мира. Скольким людям ты протянул руку помощи, а скольким животным дал корм, когда он был необходим. Все твердят про любовь, что это очень важно. Любить себя и близких. Все начинается с любви к себе, если человек не любит себя, то он не способен любить мир вокруг, так как все его существо наполнено злобой, страхами и неуверенностью в себе. Такому человеку нужна срочная помощь, иначе почернеет все внутри и жизнь будет жалкой.

Любовь может проявляться там, где человек нашел свое любимое дело и с огромной самоотдачей делится своим умением с окружающими его людьми, а за одним, своим примером вдохновляет других на изменения в своей жизни. Одно удовольствие видеть счастливых людей, кардинально поменявших свою жизнь. Бросают надоевшие офисы и открывают гончарную мастерскую, уезжают за город и создают свое фермерское хозяйство. Отправляются в путешествия по миру, создают блог и неожиданно для себя находят свою аудиторию. Каждый человек должен помнить о своей уникальности и пытаться изо всех сил раскрывать ее.

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.