

НАТАЛЬЯ ТАРАСОВА
автор книги «Я — лидер: 90 дней на новом месте»

PRO. 40

как изменить сценарий своей жизни

12 КЕЙСОВ ИЗ ЖИЗНИ
РЕАЛЬНОГО ТОП-МЕНЕДЖЕРА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
Т19

Иллюстратор *Дарья Х. Климова*

Тарасова, Наталья Валерьевна.
Т19 Про. 40. Как изменить сценарий своей жизни. 12 кейсов из жизни реального топ-менеджера / Наталья Тарасова. — Москва : Тарасова Н.В., 2026. — 368 с.

ISBN 978-5-600-05178-2

Что, если ключевые решения вы принимаете не в 30, а подойдя к 40? Эта книга — навигатор по второй половине жизни. Внутри вы найдете 12 глав о том, как делать фокус на главном: Карьера, Здоровье, Отношения, Деньги, Дом, Одиночество, Баланс, а также истории из жизни, практики и готовые инструменты. Здесь не учат «успешному успеху», а помогают выбрать себя.

**УДК 159.92
ББК 88.52**

ISBN 978-5-600-05178-2

© Тарасова Н.В., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. Для кого эта книга 9

1. Pro. Жизнь

Личная история.....	20
Что меняется после 40 лет	27
Из чего состоит счастливая жизнь.....	32
Авторитеты и ценности.....	36
Вопросы к себе	41
Главное в этой главе	42
Точка зрения. Про счастье как стратегию.....	45

2. Pro. Карьеру

Личная история.....	49
Куда дальше? Переосмысление маршрута.....	51
Карьерный капитал после 40 лет	53
Как найти свою роль?	58
Карьерные вызовы и перемены.....	69
Эмоциональное выгорание	79
Кто меня вдохновляет	85
Вопросы к себе	88
Главное в этой главе	89
Точка зрения. Ценность взрослого опыта в карьере... ..	91

3. Pro. Красоту и здоровье

Личная история.....	95
Красота изнутри: как это работает	96
Стратегия управления красотой	98
Принять себя.....	105
Красота как здоровье и энергия.....	107

Философия психологической устойчивости.....	109
Здоровое питание как основа.....	111
Стиль и самовыражение.....	113
Кто меня вдохновляет.....	116
Вопросы к себе.....	119
Главное в этой главе.....	120
Точка зрения. Про настоящую красоту.....	122

4. Про. Энергию

Личная история.....	127
Энергия как стратегия.....	129
Как управлять энергией.....	134
Энергия как ответственность перед собой.....	141
Кто меня вдохновляет.....	142
Вопросы к себе.....	145
Главное в этой главе.....	147
Точка зрения. От чего заряжается «внутренняя батарея».....	149

5. Про. Спорт

Личная история.....	153
Спорт как стратегия.....	156
Спорт и офис: секрет в деталях.....	170
Ошибки и ловушки.....	171
Кто меня вдохновляет.....	172
Вопросы к себе.....	175
Главное в этой главе.....	176
Точка зрения. Жизнь как спорт и спорт как жизнь... ..	178

6. Про. Дом

Личная история.....	181
Дом как источник силы.....	182
Своя крепость.....	185
Дела семейные.....	189
Мужская территория.....	195
Дом как инвестиция в себя.....	197

Кто меня вдохновляет	199
Вопросы к себе	203
Главное в этой главе	204
Точка зрения. Дом, в котором я живу.	206

7. Pro. Отношения

Личная история.	209
Контакты как капитал	211
Профессиональные связи.	212
Личные отношения: фильтр честности.	214
Как строить отношения	216
Эмоциональный интеллект как инструмент выбора.	218
Любовь после 40: новые правила игры	221
Кризисы в отношениях	224
Кто меня вдохновляет	232
Вопросы к себе	235
Главное в этой главе	236
Точка зрения. Мои круги силы	237

8. Pro. Путешествия

Личная история.	241
Путешествие как источник энергии	243
Корректируем цели	247
Когда ограничен бюджет.	253
Идеи для ярких путешествий.	257
Кто меня вдохновляет	262
Вопросы к себе	265
Главное в этой главе	266
Точка зрения. Великий уравнитель.	267

9. Pro. Любовь — к себе

Личная история.	271
Время для настоящего.	273
Любовь к себе как зрелая привычка	283
Когда нужна помощь.	288
Делай то, что пугает!.	290

Кто меня вдохновляет	292
Вопросы к себе	294
Главное в этой главе	295
Точка зрения. Любовь к себе и к другим	297

10. Pro. Баланс

Личная история	301
Почему мы теряем баланс?	303
Что такое баланс	306
Процесс, а не цель	310
Секреты управления балансом	315
Кто меня вдохновляет	325
Вопросы к себе	327
Главное в этой главе	329
Точка зрения. Про иллюзии	330

11. Pro. Одиночество

Личная история	334
Почему одиночество важно	335
Принятие себя	339
«Комфортное» одиночество	341
Одиночество и отношения	342
Кто меня вдохновляет	346
Вопросы к себе	349
Главное в этой главе	350
Точка зрения. Сила сильных	351

12. Pro. Время. Эпilog

Вчера	355
Сегодня	356
Завтра	358

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	361
------------------	-----

ВВЕДЕНИЕ.

Для кого
эта книга

**«Тот, кто говорит, что это невозможно
сделать, не должен мешать тому,
кто это делает»**

Китайская пословица

Вам за 35? Может быть, за 40 или 45? Возможно, вы достигли определенных высот в карьере, но чувствуете внутреннюю пустоту. Или, наоборот, отложили свои мечты ради семьи и теперь не знаете, как их вернуть. Может быть, переживаете развод, смену работы или просто осознали, что прожили жизнь, которая не совсем ваша.

И вы все чаще задаете себе вопрос: какой же путь для себя выбрать? Смириться, что лучшее время позади, или начать все заново?

Эта книга о третьем пути — о том, как не выбирать между карьерой и семьей, между амбициями и счастьем, между успехом и аутентичностью. О том, как построить жизнь, которая будет цельной и принадлежать полностью вам.

Мне знакомо это чувство усталости и этих сомнений. Я прошла путь от успешной, но измотанной и вечно спешащей женщины до человека, который научился жить в гармонии с собой. И это путь не прямой, не гладкий, но он — уникальный и честный.

Перед тем как приступить к написанию книги, я долго и откровенно разговаривала с собой:

«Наталья, ну что нового ты можешь сказать? Столько уже написано о различных “само-”: самореализации, самомотивации, самоидентификации... Что полезного или важного может дать миру еще одна рукопись еще одного успешного человека, перешагнувшего те самые 40 лет?»

Но «Дорогое Мироздание», видимо, решило ответить мне другими вопросами.



Взрослая дочь, рассказывая о сложной жизненной ситуации, вдруг сказала: «Мам, знаешь, я ведь твоя дочь, поэтому поступила именно так. Ты гордишься мной?»

Спустя пару недель написала бывшая коллега. Поздравив с днем рождения, она искренне поблагодарила за полученный опыт: «Я до сих пор удивляюсь, как вы, будучи сильным руководителем, так заражали окружающих своей энергией и увлеченностью?»

А врач на плановом осмотре, уточняя количество и возраст моих детей, удивленно покачала головой: «Вы прекрасно выглядите! Как вам удастся так много совмещать и везде успевать? Поделитесь секретом?»

И я задумалась: а действительно — как?

Но настоящий вопрос прозвучал внутри позже. Он был не про «Как?», а «Зачем?». Что на самом деле отразилось в этих людях?

Не мои «успехи». Истинная ценность — в состоянии внутреннего счастья, которое, как свет, отражается в сердцах окружающих.

Я ВЕРЮ, ЧТО НАША ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА — НЕ СТАТЬ УСПЕШНЫМИ, А СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМИ. ИМЕННО ОПЫТОМ СВОЕГО МАРШРУТА К ВНУТРЕННЕМУ СЧАСТЬЮ МЫ ИМЕЕМ ПРАВО ДЕЛИТЬСЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ.

Эта книга не о том, как успеть все на свете.

Она не про то, как сохранить вечную молодость или доказать что-то миру.

Эта **книга о том, как найти личную формулу счастья**. Встретиться с собой настоящим, услышать свой голос и построить жизнь, которая будет полностью вашей. Не шаблонной. Не ожидаемой. А именно Вашей.

На страницах книги я делюсь не только своим опытом. Здесь собраны истории людей, выбравших себя как ценность, нашедших смелость и энергию жить иначе.

Среди них топ-менеджеры, сменившие карьерный маршрут ради смысла. Матери, научившиеся любить себя, не чувствуя вины. Одиночки, нашедшие в уединении силу. Спортсмены, которые тренируются не ради победы, а для вдохновения и энергии. Люди, которые в 40, 45, 50 лет начали жить по-настоящему.



Но эта книга — не просто сборник рассказов про «успешный успех» и мотивацию.

Помимо стратегий баланса и построения карьеры без жертв, здесь есть кейсы с провалами и ошибками. Те самые, из которых рождается мудрость и которые часто вдохновляют сильнее, чем идеальные истории.

Я уверена: каждый из нас заслуживает жить яркой и счастливой жизнью — без чувства вины за неделанное и без страха перед будущим.

СЧАСТЬЕ — ЭТО НЕ НАГРАДА. ЭТО РЕЗУЛЬТАТ ОСОЗНАННОГО ВЫБОРА, СДЕЛАННОГО С НОВА И С НОВА, ДЕНЬ ЗА ДНЕМ.

Если вы на том самом перекрестке и ваш внутренний голос спрашивает: «Что дальше?» — эта книга для вас.

Многие из рассказов, вошедших в эти страницы, были опубликованы ранее в моем Telegram-канале: **Pro. 40 | Инвестиции в счастье**. Живой интерес и комментарии аудитории канала побудили меня включить их в эту книгу, став своего рода ее соавторами. Буду рада, если эти публикации станут полезны новым читателям.



Книга состоит из 12 глав. Каждая глава — важный элемент стратегии счастливой жизни после 40 лет:

Pro. Жизнь — как победы и ошибки влияют на становление личности и ведут нас вперед.

Pro. Карьеру — пути и возможности для профессионального развития и роста.

Pro. Красоту и здоровье — о важности внешнего вида и приоритете внутреннего состояния.

Pro. Энергию — о ценности и способах поддержания активности после 40 лет.



Pro. Спорт — о том, что никогда не поздно заняться делом, как выбрать свой вид спорта и как активность влияет на остальные сферы нашей жизни.

Pro. Дом — о наших личных «местах силы».

Pro. Отношения — про тех, кто рядом с нами на пути к гармоничной жизни.

Pro. Путешествия — про способ получить вдохновение, открывая новые маршруты.

Pro. Любовь к себе — об эмоциях, смыслах и смелости быть настоящим.

Pro. Баланс — об управлении временем и поиске гармонии в жизни.

Pro. Одиночество — о важности и одновременно сложности времени, проведенного с самим собой.

Pro. Время — о том, что стоит сохранить в своем «вчера» и что из сегодняшнего важно взять в свое «завтра».

Каждая глава — это не рассказ, а диалог, приглашение переосмыслить одну из сфер вашей жизни. Главы начинаются с моей личной истории, продолжаются рекомендациями и советами, а заканчиваются вопросами для саморефлексии. Так вы сможете оценить свой жизненный маршрут, ответить себе, насколько эта тема была Pro вас и для вас.

Вы можете читать все главы подряд или открыть на той главе, которая кричит о помощи. Можете согласиться со всем или поспорить со мной на каждой странице.

Наш путь складывается из множества деталей, словно конструктор. И собрать его можете только вы сами. Я же могу предложить лишь отдельные элементы — идеи, мысли, истории и инструменты, которые когда-то помогли мне. Прислушайтесь к себе и **выберите то, что отзывается вам.**

Но знаете, что еще действительно меняет жизнь? Не одно лишь чтение или размышление, а **ДЕЙСТВИЕ** — пусть самое маленькое, но сделанное здесь и сейчас.

ИСТИННЫЕ ПЕРЕМЕНЫ СЛУЧАЮТСЯ НЕ ТОГДА, КОГДА МЫ, ВОДОХНОВИВШИСЬ, РИСУЕМ ПЛАНЫ «НА ПОТОМ», А КОГДА РЕШАЕМСЯ ПОПРОБОВАТЬ. ПРЯМО СЕЙЧАС, НЕ ДОЖИДАЯСЬ «ЛУЧШЕГО МОМЕНТА».

Выберите одну мысль, идею или практику из этой книги, ту, что отозвалась сильнее всего, — и начните применять ее. Пусть это будет ваш первый шаг к переменам, которые сделают вашу жизнь ярче и счастливее. Для меня это будет самым лучшим результатом.

И если вы держите эту книгу в руках, значит, в вашей жизни наступило время менять «правила игры».

Давайте начнем?

Добро пожаловать в путешествие к себе — к сочетанию внутренней свободы и мудрости в выборе собственного маршрута!

1

Pro. Muzio