

Близкие люди

РОМАНЫ

ЕЛЕНА РОНИНОЙ

Е Л Е Н А Р О Н И Н А

Лучшая
ВЕРСИЯ
МЕНЯ



МОСКВА
2024

УДК 821.161.1-31
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
Р71

Оформление серии *Елены Куликовой*
Фото автора на обложке *Анны Леонтьевой*

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:
© Olga Tashlikovich / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Ронина, Елена.

Р71 Лучшая версия меня / Елена Ронина. —
Москва : Эксмо, 2024. — 320 с.

ISBN 978-5-04-202489-4

Странная штука жизнь. В молодости мы торопим часы, а в какой-то момент эта поспешность сменяется желанием замедлиться. Мы вдруг обнаруживаем, что время летит неумолимо, стрелки часов крутятся все быстрее, отражение в зеркале расстраивает и порой даже вызывает страх.

И что же делать? Смело идти вперед! Как? В своей новой книге, основанной на собственном жизненном опыте, Елена Ронина делится секретами: как быть счастливой в любом возрасте, как оставаться здоровой и любимой и, главное, как сохранить любовь к самой себе.

УДК 821.161.1-31
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

© Ронина Е., 2024
© Оформление. ООО

ISBN 978-5-04-202489-4

«Издательство «Эксмо», 2024

Дисциплина — это решение делать то, чего не хочется делать, чтобы достичь того, чего очень хочется достичь.

Джон Максвелл

Зачем я написала эту книгу

За прошедший год в моей жизни много чего произошло. В нее вошли йога и скандинавская ходьба, весы и правильное питание. Я не просто похудела. Ушла отечность с ног, проще стало дышать, я легко и много хожу. А еще я ни разу в этом году не болела, хотя хронический бронхит — моя давняя проблема, и любая простуда заканчивалась именно этим диагнозом и обязательными антибиотиками.

В этой книге я решила написать, как мне удалось полностью изменить жизнь, выстроить свои привычки правильным образом, победить лень.

И еще, лень ведь может и вернуться. Так что эту книгу я пишу еще и для себя. Если что, открою, прочитаю и тут же побегу на улицу ходить с палками. И неважно, в какой точке Земли я в этот момент окажусь, спорт теперь всегда

ЕЛЕНА РОНИНА

со мной. Надеюсь, этими заметками о здоровом образе жизни я сумею заинтересовать вас, и, возможно, кто-то, как и я, также изменит свою жизнь.

Ваша Елена Ронина

Вступление

В этом году мне исполнилось шестьдесят. Цифра не то чтобы очень красивая. Или вы скажете, что это очередной возраст счастья? А вы знаете, я с вами соглашусь. (А куда мне деваться?) Вопрос только в том, готова ли я сама к этому возрасту? Вот чтобы так прямо всем объявить: «А мне уже шестьдесят!»

Нет, конечно. Я думаю, мне все еще сорок. Хотя вернуться в свои сорок я точно не хочу. Какие-то это были суетные и сложные годы. С перестройкой, с новым замужеством, с маленьким и поздним ребенком. Не то что сейчас. Все выращены, живем по большому счету благополучно и размеренно. Появилось завидное чувство уверенности в себе, в своих силах, в своем слове. Я перестала наконец краснеть, мне ничего не стыдно. Я живу значительно свободнее.

Так что морально я возрастом своим довольна. Физически и внешне — это другой вопрос, об этом, собственно, и пойдет речь в книге.

И еще. Про главное. Сколько я хочу прожить?

Недавно встретила со своей знакомой Светой. Света меня чуть моложе, полгода назад потеряла мужа, учится жить в новой реальности.

И это тоже про возраст. Сегодня, как никогда раньше, видно особенно отчетливо: большая часть жизни прожита. Сколько еще осталось?

Как поддержать человека, как утешить, как найти те самые правильные слова соболезнования? Понятное дело, обсуждали: а что дальше? Как Света видит свою дальнейшую жизнь? Так случилось, что она осталась совсем одна.

— Очень сложно вдруг остаться одной. То вместе-вместе. Хорошо ли, плохо ли: вместе. И вдруг одна. Считаю финансы, чтобы хватило на оставшиеся годы.

Я восхитилась Светой. Как мудро. Но как понять, сколько мы проживем?

— А я этот вопрос ставлю для себя по-другому. Сколько я хочу прожить? Не сколько нам отмерено, не сколько у меня есть средств на эти самые годы, а сколько я хочу.

— И?

— Я для себя ставлю планку двадцать лет.

— Маловато будет, — не соглашаюсь я.

— На большее не согласна! Жить нужно активно и в добром здравии. Какое доброе здравие может быть после восьмидесяти лет?

— Ну здрасьте! Всё от нас зависит.

— Многое, согласна. Но не всё. И я просто не хочу.

Я не согласна с такой точкой зрения. Причем категорически! Я вижу свою маму, ей девяносто два, и как часто слышу от нее:

— Еще бы пожить! Так хочется пожить!

Я смотрю в мамины голубые лучистые глаза и верю. Ей хочется, она готова и проживет! В семьдесят лет я отвезла маму в Париж. А через пару лет в Венецию. А в восемьдесят пять мы с мужем отправили своих мам в автобусный тур по всей Италии. Две недели они колесили по самым красивым городам мира под песни Челентано, пили кьянти и ели пиццу.

А вдруг все самое интересное у нас начнется как раз после восьмидесяти лет? Где там я еще не была? На Северном полюсе? Туда, наверное, я все же не хочу. Хотя, если дети отправят, куда деваться. Ой, нет. Дети могут отправить и с парашютом прыгнуть! Кошмар, конечно, но дети же. Детьми нужно уже только восхищаться и радоваться любой их инициативе. Глав-

ное, чтобы на все их бодрые начинания хватило моего здоровья. Вот над этим нужно работать. И я уже начала.

Сегодня я хочу с вами поговорить про качество жизни.

Есть среди моих старших товарищей те, которые убеждены: жить нужно в свое удовольствие! Все равно сценарий у всех один, конец неизбежен, так что не нужно себя мучить диетами и физкультурой.

И опять повторюсь: уж если жить долго, нужно жить качественно. Чтобы дышалось легко, ходилось быстро, и чтобы жизнь была в радость.

Как это сделать? За последний год я круто изменила свою жизнь и поняла, жить можно и нужно по-другому. В сутках значительно больше часов. Можно больше успевать, меньше уставать и радоваться каждому дню.

Как? Поделюсь в этой книге.

06:45 утра

Нужно отбросить телефон и книгу и немедленно встать. Это самое непростое в нашем деле. Как встать? Читаю последние новости в телефоне уже почти час. Периодически пью воду из красивого бокала, который стоит у меня на прикроватной тумбочке. Да, это очень важно. Не забыть с вечера налить в бокал воды. Пью воду, глубоко дышу и настраиваюсь на ходьбу. Обязательно смотрю в окно. Вижу листву деревьев. Еще нежно-зеленую, на дворе весна, листочки только-только появились, я убеждаю себя, что на улице свежий воздух, и тишина, и поют птицы, и нужно обязательно встать. Как нырок в прохладную морскую воду.

Все. Одеядо отбросила, встала. Еще раз свежрюсь с температурой воздуха. Все нормально, одежда приготовлена правильно. Сегодня это лосины, специальная дышащая футболка, но-

ски, где есть правый и левый, и кофта-флис. Я люблю на молнии. Расстегнул, застегнул, чтобы не тащить через голову. Быстро одеваюсь, перед выходом, уже на кухне, выпиваю еще один стакан воды и беру свои замечательные палки. Между прочим, купила давным-давно в Берлине. Помню, как тщательно тогда работал со мной продавец. Вымерял меня по росту, приносил все новые и новые модели, в итоге не посоветовал мне покупать телескопические, которые можно подстраивать под свои габариты. «Резьба со временем сотрется, во время ходьбы палки могут произвольно складываться. Вам это надо?» Почем я знала? Покупала палки как идею, у нас тогда еще никто по улицам толпами не ходил.

Да, я их везла в руках, палки не влезли даже в мой огромный чемодан. Чуть было не забыла в самолете, сосед из кресла слева бежал за мной, догнал практически на паспортном контроле. Спасибо тебе, добрый человек. Взяла палки в руки, про тебя тут же вспомнила. Ты уж про тот случай давно забыл, а я нет. Каждое утро посылаю тебе улыбку и благодарности. Это к тому, что не ленимся дарить нашим близким, а также чужим и незнакомым наши добрые дела и улыбки. Пусть даже мысленно.

Выхожу на улицу и делаю глубокий вдох. Как поется в известном мультике: «Предчувствие его не обмануло!» Только утром воздух такой свежий и чистый. И весь мир принадлежит тебе. Невероятное счастье. Пошла.

ЧАСТЬ 1

ДОЖИТЬ
ДО ПЯТИДЕСЯТИ

1

Спасибо маме с папой, или Про генетику

А вообще-то я и так ничего себе. Никто мне моих лет никогда не дает. «Вам? Столько лет? Не может быть!» Я, кстати, свой возраст никогда не скрывала, никогда не кокетничала по этому поводу. «Ах, не помню!» Что значит не помню? Это я возраст своих детей могу забыть, долго высчитываю в голове. Свой — знаю и помню очень хорошо. Но вот сейчас, оглядываясь назад, понимаю, что не скрывала, потому что всегда знала: я выгляжу моложе своих лет. Было бы по-другому, может, и вела бы себя иначе. Кто знает?

А еще смолоду мне нравилось, когда меня называли по имени-отчеству. Странность такая. Видимо, от комплексов. Боялась, что меня не будут воспринимать всерьез. С возрастом комплексы ушли, и отчество отпало, теперь представляюсь исключительно «Лена». Сама пони-

маю, что зря. Какая я Лена? Бабушка Лена. Но в конце концов, мы же договорились, что к шестидесяти годам мы получаем дополнительные права. Например, жить свободно. Так что еще лет пять себя Леной поназываю. Скажите спасибо, что не Аленой!

Так получается, что внешне я моложавая. У меня и мама моложавая. Генетика, вы скажете. Может, и генетика, а может, и улыбка, а еще позитивное отношение к жизни. Да, я очень долго выглядела моложе своего возраста. В молодости. (Господи, пишу сейчас через силу.) Можно подумать, что сейчас у меня не молодость. А что тогда? Старость, что ли? «Зрелый возраст» проносить очень долго, ну уж никуда не деться.

Так, значит, что было в молодости? Меня, к примеру, не пускали в вечернее кафе. Спрашивали: «А девочке есть шестнадцать?» — «Да девятнадцать уже девочке! Тоже мне... Психологи». Я обижалась на охранников, злилась на весь белый свет.

Следующий этап, это когда я выходила замуж. Мне шел двадцать первый год. Моему будущему мужу тоже двадцать один. Но в ЗАГСе поймала на себе печальный взгляд. «Жених-то в отцы годится. Это к чему ж выходить замуж с такой разницей в возрасте». Тоже мне, сердо-