

УДК 159.923.2  
ББК 88.53  
Р39

**Ренар, Лариса.**

Р39 Свобода от возраста : годовая программа восстановления энергии молодости и обретения новых смыслов / Лариса Ренар. — Москва : Эксмо, 2022. — 384 с. : ил. — (Лучшее от Ларисы Ренар).

ISBN 978-5-04-096157-3

«Свобода от возраста», как и все бестселлеры Ларисы Ренар, это увлекательный роман и тренинг под одной обложкой. После 25 лет брака и развода героиня романа остается без денег, работы и шансов устроить свою личную жизнь: ни один мужчина не посмотрит в сторону располневшей женщины с потухшим взглядом. Изменить жизнь ей помог эксперимент восстановления энергии молодости, основанный на шести периодах активности наших систем: сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, мочеполовой, костно-мышечной, желудочно-кишечного тракта и печени. Пройдя под руководством врача путь работы над собой, она не только помолодела на 10 лет, но и обрела вдохновение, найдя и раскрыв свой талант. Книга содержит упражнения, практики и медитации (с QR-кодами на видео), рекомендации по уходу за собой, диагностике, очищению, приему нутриентов.

УДК 159.923.2  
ББК 88.53

© Ренар Л., текст, 2021  
© Дударева Д., иллюстрации, 2021  
© Червякова Д., иллюстрации, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-096157-3

*Omnia tempus habent*

Всему свое время



# Содержание

## **ЧАСТЬ 1. ВРЕМЯ ОТЧАЯНИЯ**

### **15 сентября — 15 октября**

Глава 1. <i>15 сентября</i> .....	12
Глава 2. <i>16 сентября</i> .....	21
Глава 3. <i>17 сентября</i> .....	24
Глава 4. <i>20 сентября</i> .....	46
Глава 5. <i>22 сентября</i> .....	49
Глава 6. <i>23 сентября</i> .....	58
Свиток 0 .....	64

## **ЧАСТЬ 2. ВРЕМЯ ПРЕОБРАЖЕНИЯ**

### **15 октября — 15 декабря**

Глава 7. <i>15 октября</i> .....	72
Глава 8. <i>31 октября</i> .....	78
Глава 9. <i>1 ноября</i> .....	83
Глава 10. <i>2 ноября</i> .....	96
Глава 11. <i>5 ноября</i> .....	103
Глава 12. <i>10 ноября</i> .....	121
Свиток 1 .....	123

## **ЧАСТЬ 3. ВРЕМЯ ПОГРУЖЕНИЯ**

### **15 декабря — 15 февраля**

Глава 13. <i>25 декабря</i> .....	132
Глава 14. <i>26 декабря</i> .....	143

## СОДЕРЖАНИЕ

Глава 15. <i>27 декабря</i> .....	158
Глава 16. <i>31 декабря</i> .....	163
Глава 17. <i>1 января</i> .....	167
Глава 18. <i>7 января</i> .....	171
Свиток 2 .....	173

### **ЧАСТЬ 4. ВРЕМЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ**

#### **15 февраля — 15 апреля**

Глава 19. <i>15 февраля</i> .....	182
Глава 20. <i>1 марта</i> .....	191
Глава 21. <i>7 марта</i> .....	198
Глава 22. <i>8 марта</i> .....	216
Свиток 3 .....	225

### **ЧАСТЬ 5. ВРЕМЯ ПРОБУЖДЕНИЯ**

#### **15 апреля — 15 июня**

Глава 23. <i>15 апреля</i> .....	238
Глава 24. <i>16 апреля</i> .....	243
Глава 25. <i>23 апреля</i> .....	252
Глава 26. <i>1 мая</i> .....	260
Глава 27. <i>1 июня</i> .....	262
Глава 28. <i>7 июня</i> .....	265
Свиток 4 .....	269

### **ЧАСТЬ 6. ВРЕМЯ НАСЛАЖДЕНИЯ**

#### **15 июня — 15 августа**

Глава 29. <i>15 июня</i> .....	282
Глава 30. <i>16 июня</i> .....	288
Глава 31. <i>20 июня</i> .....	297

Глава 32. <i>28 июля</i> .....	306
Глава 33. <i>30 июля</i> .....	309
Глава 34. <i>2 августа</i> .....	310
Глава 35. <i>5 августа</i> .....	313
Глава 36. <i>6 августа</i> .....	326
<b>Свиток 5</b> .....	333

## **ЧАСТЬ 7. ВРЕМЯ ДОСТИЖЕНИЯ**

### **15 августа — 15 октября**

Глава 37. <i>20 августа</i> .....	344
Глава 38. <i>21 августа</i> .....	349
Глава 39. <i>22 августа</i> .....	357
Глава 40. <i>1 октября</i> .....	363
Глава 41. <i>5 октября</i> .....	367
Глава 42. <i>10 октября</i> .....	368
<b>Свиток 6</b> .....	372

## **ЭПИЛОГ**

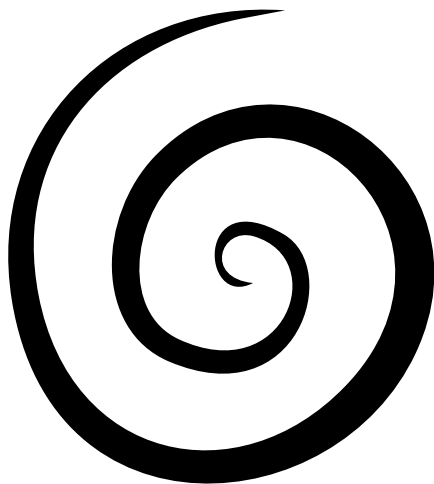
Глава 43. <i>15 октября</i> .....	379
-----------------------------------	-----



Часть 1

# ВРЕМЯ ОТЧАЯНИЯ

*15 сентября — 15 октября*



# Глава 1

## 15 сентября

— **И**звините, я вас не заметила. — Молодая девушка в желтом плаще с красным зонтом врезалась в меня, оторвав от невеселых раздумий. Поток людей, закутанных в темные плащи в этот холодный сентябрьский день, нес меня по Невскому.

«Да, меня трудно стало заметить», — подумала я. В сером бесформенном платье, потолстевшая на десять килограмм, с потухшим взглядом и тусклыми волосами, я походила на собственную тень, растворенную в сером морозящем дожде и прибитую к земле свинцовым питерским небом. Идеальная иллюстрация, какой может стать женщина после развода, если муж ушел к сопернице на тридцать лет моложе! Все доводы о том, что мужчина ценит заботу, любовь, ум, разбивались в прах перед горькой и необратимой реальностью. Кому это нужно, если тебе скоро пятьдесят, а ей всего двадцать пять? Сам возраст звучал как приговор в мире, где по-прежнему ценились молодость и тело, и в погоне за этим обесценивалось все, что раньше казалось таким важным, — дети, долгие разговоры перед камином, совместные планы, достигнутые успехи. Но теперь эти успехи, на которые когда-то вдохновляла и в которых

поддерживала, выраженные в миллионах долларов на счетах и в построенных вместе домах, купленной земле на побережье, принадлежали уже не тебе, с которой в течение 25 лет все это создавалось, а той, кому было просто 25 лет.

Я шла к нотариусу подписывать брачный контракт, по которому все лучшее и ценное, все наши деньги уходили бывшему мужу, а мне оставались воспоминания о нем. Кто думал о брачных контрактах в 1990-е годы, выходя замуж? Мы ужасались, узнавая, что они существуют в Америке: как можно жить с мужчиной, если не доверяешь ему?

И вдруг в один прекрасный день ты оказываешься на улице, как старая вещь, выброшенная за ненадобностью. Даже без выходного пособия, усмехнулась я про себя. Пока я бегала по стройкам, выбирала мебель, обустраивала дома и квартиры и воспитывала детей, мой муж тайком от меня открывал счета в Швейцарии и скупал недвижимость за границей. Перед российским законом он был чист и беден. Я слышала сотни историй о том, как жены, даже знающие о деньгах мужа, ничего никогда не получали. И все же я втайне надеялась на мужское благородство. Неужели мой муж не вспомнит, что по закону и по справедливости мне полагается 50 % от нажитого за годы брака?

Мрачное серое здание нотариата было уже рядом. Я прибавила шаг — и вдруг остановилась. На минуту выглянувшее солнце осветило шикарный бирюзовый кабриолет «Бентли», паркующийся перед входом. Он казался инопланетным кораблем, приземлившимся по-

среди Невского. «Кто-то может позволить себе такие машины», — подумала я в восхищении и замерла: из «Бентли» вышел... мой бывший муж. В модных джинсах и ярком коралловом свитере, с брутальной щетиной и короткой стрижкой он походил на типичного стареющего плейбоя. В свои пятьдесят семь он был подтянут и ухожен, что неудивительно — общению с сыновьями он всегда предпочитал спортзал. Я невольно шагнула ему навстречу и тут же попятилась назад, стараясь слиться со стеной. Муж открыл пассажирскую дверь, и оттуда выпорхнула девушка модельной внешности — высокая, стройная, с черными блестящими волосами, с грудью третьего размера, обтянутой короткой кожаной курткой цвета терпкого бургундского. Я еще сильнее вжалась в стену, превращаясь в мокрое пятно, чтобы она меня не заметила. Окинув прохожих презрительным и в тоже время победным взглядом, девушка чмокнула своего спутника в щеку и гордо понесла себя по улице, привлекая восхищенные взгляды мужчин. А мой бывший муж пружинистой походкой заспешил к входной двери. Чувствуя себя пустым местом, я усилием воли оторвалась от стены, догнала его и коснулась его руки.

— Привет, я тебя не заметил, — он холодно поцеловал меня в щеку.

— Новая машина? — Я показала на бирюзовую «Бентли».

— Новая жизнь! — гордо ответил он, открывая дверь и пропуская меня вперед.

— Счастлив, что поменял старую на новую?

— Это именно то, о чем я мечтал.

— Молодая и глупая?

— Яркая и дорогая. — Он скользнул оценивающим взглядом по моему серому дешевому мешку, гордо названному платьем, и моей расплывшейся фигуре.

— Тебе тоже не помешает начать новую жизнь и заняться собой.

— Чтобы начать новую жизнь, нужны деньги. Мог бы и поделиться. У меня их нет, ты прекрасно знаешь.

— Иди работать! — пожал он плечами.

— Никто не берет на работу пятидесятилетних.

— Не начинай, мы же обо всем договорились, — резко оборвал он меня. — Все, что я заработал, принадлежит мне.

— Но ты заработал это, пока жил со мной! И мне по закону положено пятьдесят процентов. — Я в очередной раз попыталась воззвать к чувству справедливости.

— По какому закону? — усмехнулся он. — Скажи спасибо, что я оставил тебе квартиру и готов оплачивать учебу сыновей. Можем и это оспорить. Все записано на моих родителей, так что замучаешься судиться. Остались формальности: подпиши брачный контракт и расстанемся друзьями. Мне надо спешить, меня ждут. — Обогнав меня, он зашагал по длинному коридору.

Нотариус, давняя знакомая моего мужа, уже ждала нас с готовыми бумагами. Едва мы вошли, она протянула нам два контракта на подпись. Мне все еще казалось, что это происходит с кем-то другим. Разве можно одним росчерком пера лишить меня всего, что я создавала для своей семьи?

— Зачем ты подписала? — накинулась на меня Нора, моя подруга. Худящая брюнетка с коротким каре, длинными ногами и острым умом, она в отличие от меня была абсолютной реалисткой, циничной и ироничной.

Разбитая и растоптанная, я еле добрела до ресторана. Нора ждала меня с бутылкой красного вина на веранде с потрясающим видом на петербургские крыши.

— Как будто у меня был выбор, — пожалала я плечами. — Или что-то, или совсем ничего.

— Ну да, — усмехнулась Нора, — объедки с царского стола. Еще скажи спасибо, что поделился.

— Он хотя бы квартиру мне и детям оставил. — Я попыталась защитить бывшего мужа. — Некоторые и детей забирают.

— Твоих детей, слава богу, не забрать — выросли уже.

— Зато он им учебу в Англии оплачивает, мне хоть про это думать не надо — чем накормить и что купить.

— Зато тебе надо думать, чем накормить себя и на что жить. — Нора вопросительно уставилась на меня.

— Не знаю, — пожалала я плечами, — попробую найти работу. Хотя кому нужна почти пятидесятилетняя тетенька, двадцать лет занимавшаяся домом и детьми? Может, хоть няней или гувернанткой возьмут.

— Вот если бы он тебе половину денег оставил, ты бы и сама в роскоши купалась, и детей могла бы обеспечить.

— Все деньги на счетах его компаний, ничего не доказать. Ты же знаешь — абсолютное бесправие и несправедливость, — возразила я.

— Это точно, ты двадцать пять лет его холишь и лелеешь, воспитываешь детей, готовишь завтраки и ужины, а потом — упс! Приходит молодая, и все достается ей — деньги, дома, его забота и любовь. Причем главное ее достоинство — молодое тело. Какая уж тут справедливость! — кипятилась Нора.

— Но ведь не только с телом живут. А как же любовь, общие интересы?

— И у нее любовь и интересы плюс — молодое тело, — не унималась Нора. — Куда тебе до нее! Полюбуйся на это явление, — она кивнула на пару, стоявшую около администратора в ожидании свободного столика.

Роскошный каскад длинных черных волос контрастировал с белым трикотажным платьем, обтягивающим точеную фигуру и пышную грудь. Даже женщины не могли отвести глаз от их обладательницы, не говоря уж о сидящих в зале мужчинах.

— Ей лет двадцать пять. Даже если грудь сделана, то все равно главное ее достоинство — молодость, — продолжала безжалостная Нора. — Но и таких на более молодых меняют, особенно мужики вроде него.

— Хорош, — вздохнула я, разглядывая темноволосяго спутника девушки, похожего на Киану Ривза, высокого, поджарого и холеного. — Наверное, итальянец, только итальянцы носят розовые рубашки и синие костюмы.

— Да уж, деньгами от него на километр пахнет, одни ботинки на тысячу долларов выглядят. Видно, что любит себя, — поставила диагноз Нора. — Сам от себя без ума.

— Тише, — остановила я Нору, заметив, что администратор ведет их к соседнему столику.

У мужчины зазвонил телефон. Вытаскивая его из кармана, он немного замешкался, налетев на стул рядом со мной.

— Извините, — бросил он, равнодушно скользнув по мне взглядом, как по пустому месту. Второй раз за день я поймала себя на мысли, что меня никто не замечает, даже натываясь на меня.

— Господи! — Я в отчаянии посмотрела на Нору. — Меня никто не видит, остается только выпить и удавиться.

— Насчет удавиться — пожалуйста, без меня, а вот выпить — готова составить компанию. Давай наконец отметим твой развод. — Нора подняла бокал.

«Что-то я перебрала», — подумала я, почти вползая в свою квартиру. Обычно я мало пила и с непривычки чувствовала себя ужасно. Мне хотелось заглушить боль, но вино лишь обострило ее. На глаза то и дело попадались вещи, оставленные мужем, — его книги, подарки, стеклянные фигурки, когда-то купленные в романтическом путешествии в Венецию. Муж не жил здесь уже год, но казалось, что он уехал в командировку и скоро вернется, и это было еще более несправедливо. Видимо, вино сняло мои внутренние запреты: я почувствовала, как нарастает подавляемая весь этот год злость. Злость на него, на нее, на себя, на жизнь. Злость, что меня выбросили, как использованную вещь, заменив на новую. И так же, как выбросили меня, мне

захотелось выбросить все, что связано с ним. Не отдавая себе отчета, зачем я это делаю, я стала швырять его бумаги, вещи, подарки в одну кучу, сдирать с себя кольца, сережки, подаренные мужем, крестик — словно это поможет все забыть и избавиться от чувства бессилия.

Огромные черные мешки высились посреди комнаты, как надгробия прошлой жизни, и от этого зрелища становилось еще более невыносимо. «Это срочно нужно сжечь», — мелькнула безумная мысль. «А вдруг ему что-то понадобится», — заспорил голос верной любящей жены, привыкшей думать прежде всего о муже. «Все, что ему было надо, он забрал в новую жизнь, — возразила я сама себе. — Он даже не взял твои подарки». Я бросила взгляд на деревянную статуэтку индийского божка, которую привезла ему из Индии. Статуэтка полетела в мешок, поставив последнюю точку в моих внутренних спорах. Еще через десять минут все мешки были погружены в багажник, и вскоре я стояла на берегу залива. В час ночи там никого не было, лишь я и мои черные мешки. Жидкость для разжигания камина, спички — и погребальный костер моей прошлой жизни запылал.

Я смотрела на пламя и чувствовала, как внутри меня тоже полыхает огонь, выжигая всю любовь, всю нежность, всю веру в то, что рядом с тобой человек, на которого можно положиться и которому веришь.

Больше всего меня задевало не то, что он ушел к молодой, — это я могла оправдать, понять и принять, —

а то, что он обесценил те 25 лет, которые мы прожили вместе. Меня словно стерли из памяти, обнулив все, что мы создавали, забрав большую часть того, что у нас было. Дом, где родились мои дети и где мне хотелось увидеть внуков. А может, я сама себя обесценила, в какой-то момент превратившись в свою бледную копию? Чего я ждала? Что мне выдадут орден идеальной жены «За верность и службу»? Как я могла предать свои мечты? Но страшнее всего, что я их уже не помнила. Мои мысли металась, как сполохи костра, в поисках того, чем бы я могла заниматься, где работать. Пламя завораживало и затягивало, и в какой-то момент я подумала, что нужно просто шагнуть в костер и самой превратиться в пепел прожитой жизни. Решить все вопросы, избавиться от мучений и освободить мир от потерянной в одиночестве тени. Я сделала шаг навстречу огню, уже чувствуя жар на ладонях, как вдруг раздался резкий звонок телефона. Очнувшись, я отскочила от костра и взяла трубку.

— Завтра у тебя собеседование в десять утра, — объявила Нора не терпящим возражений тоном. — Им нужен администратор. Думаю, с этим ты справишься.

— Кому — им? — пролепетала я.

— Не важно, моя приятельница открывает салон красоты. Адрес я тебе послала. Хватит страдать, срочно отправляйся спать! Тебя ждут великие дела!

Норины слова подействовали отрезвляюще. Я сбросила костер и, поеживаясь от холода, поспешила к машине.

## Глава 2

### 16 сентября

Чем ближе я подходила к салону, тем стремительнее улетучивалась моя решимость. Двери из темного стекла, декорированные состаренным золотом, бесшумно распахнулись передо мной. Можно было даже не вглядываться в полумрак, чтобы оценить роскошь помещения. Запах ванили, музыка и мерцающий мягкий цвет подчеркивали мою неуместность в этом мире. Чувство собственной никчемности стало еще сильнее, когда я увидела точеную фигуру хозяйки, выходящей мне навстречу. Примерно моих лет, но при этом ухоженная, стильная, уверенная. «Таких женщин мужчины не бросают», — подумала я, съезжившись под ее оценивающим пронзительным взглядом. Таким открывают салоны, вкладывая в них миллионы.

— Вы должны вдохновлять, а не разочаровывать, — приговор был безжалостным и быстрым. — Извините, не буду тратить ваше время.

Царственно кивнув, она растворилась в полумраке длинной анфилады.

— Она даже не стала с тобой говорить? — переспросила Нора, выслушав мой краткий отчет о встрече.

— Видимо, я так ужасно выгляжу, что все остальное уже не имеет значения, — вздохнула я. — Такое ощущение, что сотрудников подбирают под интерьер, исключительно как предмет декора.

— Трудно не согласиться. Иногда действительно так и есть, — поддержала меня Нора. — Мне повезло, что я журналистка, — никого не волнует мой возраст. Мы больше похожи на антиквариат: чем дольше служишь, тем больше ценность. Так что буду работать до последнего вздоха.

— Нельзя так много работать. Ты совсем не бережешь себя — пьешь виски, куришь, не отдыхаешь, не занимаешься спортом.

— И что? — возразила Нора. — Кто бы говорил! Что-то я тебя не видела в спортзале, жующей сельдерей. И правильно. Как говорила Фаина Раневская: «Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на диеты, жадных мужчин и плохое настроение». Черчилль был отцом пятерых детей, пил виски, курил сигары, работал двадцать четыре часа в сутки — и при этом дожил до девяносто одного года, выиграл две войны, написал семь книг по истории Великобритании и один роман.

— Завидую тебе и ему. — Мне казалось, я сейчас разревусь. — Он всегда знал, чего хотел, и ни о чем не жалел. А я до сих пор не знаю, что мне нужно, на что я способна и чем мне заняться. Да еще не умею зарабатывать деньги. И самое ужасное, что мне не двадцать, а сорок восемь.

— Возраст ни при чем, — пожала плечами Нора, — самое грустное, что ты потеряла свою уникальность. Уникальность — вне времени. Когда ты находишь себя, то возраст становится просто страницами ежедневника, полного восхитительных событий и открытий.

— У меня пока что пустые листы, полные слез и потерь.

— И что мешает тебе прямо сейчас начать писать новую страницу?

— То, что я не знаю, в чем моя уникальность, — простонала я.

— А что тебе нравилось делать в детстве?

— Как всем девочкам — рисовать платья и короны для кукол, — улыбнулась я, вспомнив коробки с бумажными куклами и нарядами, которые я вырезала из открыток, рисовала и клеила. Однажды моя тетя нарисовала мне куклу, и с этого момента мир наполнился красками, игрой и волшебством. Я могла часами придумывать им платья и устраивать королевские приемы. Я совсем про это забыла, да и сыновья не особо жаждали играть с бумажными куклами.

— Вот мне, например, не нравилось рисовать кукол — я предпочитала лазать по деревьям. — Норин голос выдернул меня из воспоминаний. — Так что не все девочки любят тратить время на наряды.

— Может, и не все, — согласилась я, — но у большинства женщин эта страсть не проходит до старости. А у меня почему-то прошла. — Я посмотрела на свой бесформенный балахон. — Неудивительно, что меня не взяли. Распугала бы всех клиентов салона. И кому я нужна — старая, страшная, никчемная и потерянная...

— Хватит себя жалеть. Пока ты предавалась воспоминаниям о куклах, я вспомнила, что одна знакомая искала няню для своей дочери. Будет тебе с кем рисовать куклы и наряды. И по-моему, она как раз просила найти кого-то поневзрачнее, чтобы мужа не увели.