

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

МЭЙ МАСК

ЖЕНЩИНА,
У КОТОРОЙ ЕСТЬ ПЛАН

ПРАВИЛА СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

УДК 159.9
ББК 88.52
М31

Maye Musk
A WOMAN MAKES A PLAN

Copyright © 2019 Maye Musk, by arrangement
with CookeMcDermid Agency,
The Cooke Agency International, and Synopsis Literary Agency.
Originally published in English by Viking

В оформлении издания использованы фотографии
из личного архива автора

Маск, Мэй.

М31 Женщина, у которой есть план : правила счастливой жизни / Мэй Маск ; [перевод с английского Д. Э. Ключаревой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 208 с. : ил.

ISBN 978-5-04-112162-4

71-летняя супермодель Мэй Маск — не просто красивая, но и невероятно успешная и счастливая женщина — делится мудрыми уроками, которые она усвоила за долгую жизнь. Несмотря на удары судьбы и невзгоды: развод и статус многолетней матери-одиночки в 31 год, бедность и невестребованность, Мэй никогда не опускала руки. Она упорно работала, боролась с жесткими стандартами в модной индустрии, воспитывала в детях независимость и амбициозность — и всегда смотрела в будущее с оптимизмом, имела четкий план действий и знала, куда и зачем идет.

В своей первой книге Маск не только рассказывает историю своей богатой приключениями жизни, но и с удовольствием дает множество полезных советов о том, как сохранить здоровье и красоту, быть стильной и уверенной, оставаться хорошей матерью и при этом строить карьеру, а главное — принимать себя, не бояться пробовать новое и любить жизнь в любом возрасте.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-112162-4

© Ключарева Д.Э., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Хочу посвятить эту книгу тем, кто больше всего повлиял
на мою жизнь:*

*Моей покойной матери, Уин Халдеман, которая дарила
мне, моим сестрам и всем знакомым женщинам уверенность
в своем успехе.*

*Моей покойной сестре Линн Халдеман, которая слушала
мое нытье каждый вечер на протяжении пяти лет
и подбадривала меня во время суда с жилищным
кооперативом по поводу ремонта дымохода в нашем
здании.*

*Моей сестре-близнецу Кэй, которая меня защищает
и возвращает с небес на землю.*

*Тоске, моей чудесной дочери, и Илону и Кимбалу, моим
сыновьям, которые уважают и поддерживают меня
во всем, что я делаю.*

*Моим одиннадцати внукам, которые учат меня новому
и бесконечно радуют своими бесчисленными вопросами.*

*Всей моей большой семье, друзьям и команде, которые
поддерживали меня и в трудные, и в лучшие времена,
и во всех начинаниях.*

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

РИСКУЙТЕ, НО ОСТОРОЖНО
Составьте план и попытайтесь счастья 11

Часть первая. Красота

1. СЕРЕБРО В ВОЛОСАХ — ЭТО НОВЫЙ БЛОНД.
Жизнь налаживается 17
2. СИЛА ХАРИЗМЫ.
Лучше быть интересной, чем красивой 27
3. МОДЕЛЬ ПРЕКРАСНА, ОДЕТА УЖАСНО. *Если вам не хватает вкуса, подружитесь с теми, у кого он есть* 31
4. МАКИЯЖ ТВОРИТ ЧУДЕСА. *Косметика улучшит и внешность, и настроение* 40
5. ИГРЫ В САМОУВЕРЕННОСТЬ. *Шагайте с гордо поднятой головой, но будьте тактичны* 44

Часть вторая. Приключения

6. СМЕЛОСТЬ БЫТЬ ДРУГИМ. *Идите своим путем* 51
7. В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ. *Спланируйте, но будьте готовы к тому, что все пойдет не по плану* 60
8. ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ? *Соглашайтесь, когда выпадает шанс* 67

9 ЖЕНЩИНА, У КОТОРОЙ ЕСТЬ ПЛАН. *Возьмите на себя ответственность за свою жизнь и нацельтесь на счастье* 72

10 ПРЕОБРАЖЕНИЕ ЖИЗНИ. *Разберитесь с проблемами* 87

Часть третья. Семья

11 РАБОТАЮЩАЯ МАТЬ. *Вдохновляйте своим примером* 95

12 МАГИЯ ДВЕНАДЦАТИ. *Поощряйте увлечения детей* 101

13 НАЧНИТЕ ЗАНОВО. *Проявляйте инициативу, и жизнь станет интереснее* 107

14 ПЕРЕЕЗД – ЭТО НЕ СТРАШНО. *Решайтесь – ведь вам есть куда вернуться* 112

15 ТВОРИТЕ ДОБРО. *Цените бескорыстные поступки* 117

Часть четвертая. Успех

16 ЖЕНЩИНА И РАБОТА. *Чем усерднее трудиться, тем больше тебе везет* 125

17 ОЗВУЧИВАЙТЕ СВОИ ЖЕЛАНИЯ. *Упорство ведет к успеху* 129

18 ЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ ОТЛИЧНО. *Не упивайтесь своими страданиями* 133

19 ПЕРЕЕЗЖАЙТЕ. *Новая жизнь – возможно, лучшее решение* 141

20 ЗА ПРЕДЕЛАМИ СВОЕГО Я. *Выходите из зоны комфорта* 148

21 ЗВЕЗДА ИНСТАГРАМА. *Никогда не поздно освоить новые технологии* 152

22 ВСЕМ ОДИНОКИМ ЛЕДИ. *Можно быть счастливой в любви, а можно и наедине с собой* 157

Часть пятая. Здоровье

- 23** ХОРОШАЯ ЕДА ПРИНОСИТ РАДОСТЬ.
Спланируйте свое питание 165
- 24** ЕШЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ.
Волшебной пилюли не существует 177
- 25** КОНФЕТЫ ОТДАЙТЕ ГОСТЯМ.
Держите соблазны вне досягаемости 184
- 26** ДВИГАЙТЕСЬ. *Выбирайте вид активности по душе* 188
- 27** ОБЩАЙТЕСЬ СО СЧАСТЛИВЫМИ ЛЮДЬМИ.
Здоровые отношения вам на пользу 193
- 28** СЕМЬДЕСЯТ ОДИН — ЭТО КРУТО.
Держите хвост пистолетом 197
- ЗАКЛЮЧЕНИЕ**
СОСТАВЬТЕ ПЛАН. *Действуйте!* 202
- БЛАГОДАРНОСТИ** 205

ВВЕДЕНИЕ

РИСКУЙТЕ, НО ОСТОРОЖНО

*Составьте план
и попытайтесь счастья*



Умоих родителей был самолет, и они обожали приключения. Мама с папой летали через Канаду, Америку, Африку, Европу, Азию и Австралию на небольшом самолете с пропеллерами и полотняной обшивкой, на борту которого не было ни спутникового навигатора, ни радиопередатчика. Дети мы каждую зиму путешествовали вместе с ними по пустыне Калахари в поисках затерянного города. Вспоминая те дни, сейчас я понимаю, насколько рискованно было пересекать пустыню с компасом и трехнедельным запасом еды и воды в компании пятерых детей. Но папа с мамой планировали наши поездки в мельчайших деталях. «Жить с риском и здравым смыслом» — гласил наш семейный девиз. Отца тянуло к странствиям, но он знал, что нужно быть готовым к неожиданностям. Видимо, поэтому во мне до сих пор не утихают любопытство и интерес ко

всему новому. И я готова рисковать — если знаю, что как следует подготовилась.

С детства помню поговорку на африкаансе: *N boer maak 'n plan*. Ее буквальный перевод — «фермер планирует». Эта фраза была весьма расхожей в ЮАР. Мы всегда вспоминали ее, когда нужно было придумать способ справиться с проблемой, будь она серьезной или незначительной. Каким бы ни было препятствие, нужно встретиться с ним лицом к лицу и найти выход из сложной ситуации.

Сначала я хотела дать этой книге название «Преодолевая и выживая», но оно никому не понравилось. Надеюсь, что вам, читателям этой книги, не придется бороться и выживать так, как приходилось мне. В моей жизни дела слишком часто шли совсем не так, как хотелось бы, и всякий раз мне приходилось планировать, как быть дальше. Будучи женщиной, вы можете сколько угодно строить планы, но когда обстоятельства сталкивают вас с заданного курса, эти планы приходится менять. (Кстати, и с мужчинами такое случается.)

Я неоднократно начинала жизнь заново, и в зрелом возрасте успела пожить в трех странах и девяти городах. Не советую каждый раз стартовать с нуля (как это делала я), но если другого выхода нет — спланируйте новое. Хватайтесь за возможности, и ваша жизнь может стать увлекательнее и счастливее. Я так и делала, и поначалу мне бывало непросто, но я гнула свою линию, пока не достигла желаемого и в личной, и в деловой жизни. Нет нужды планировать до мелочей все перемены в жизни — проблемы можно решать по мере их поступления. Да, их будет немало. Но самое важное — спланировать первый шаг.

Жизнь преподносит нам сюрпризы на каждом шагу. Одновременно заботиться о себе, семье и друзьях, следить за внешностью и здоровьем, иметь успешную карьеру и вести захватывающий образ жизни — это серьезная задача. Но если вы будете решать все вопросы поэтапно — сначала один, потом другой, — у вас все получится.

Когда мне было плохо, я зачитывалась любовными романами и книгами по прикладной психологии. Они вселяли в меня надежду. Возможно, мой опыт поможет обрести надежду и вам.

Мой возраст — это невероятно. Я прожила семь десятков лет, добилась успехов в двух любимых карьерах и вырастила троих детей. У меня одиннадцать внуков. Я востребована в качестве модели и эксперта по ЗОЖ¹ больше, чем когда-либо в жизни. Мне даже предложили написать эту книгу! Поэтому я уверена, что семьдесят один год — это здорово. Каждый утро я просыпаюсь с радостью.

С бодрым настроем, четким планом и решимостью испытать судьбу. И даже Марс — вполне возможен!

¹ Здоровому образу жизни.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



Красота