Мариса Пир

Ежедневные медитации и практики

10 шагов к вечной молодости

АСТ
2015

УДК УДК 141.3
ББК 86.42
П-33

Marisa Peer
YOU CAN BE YOUNGER

Печатается с разрешения издательства Little, Brown Book Group Limited и литературного агентства Nova Littera SIA.

Все права защищены.
Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопи-рование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения
и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Перевод Т.Г. Аптулаевой

Пир, Мариса
П-33 Ежедневные медитации и практики. 10 шагов к вечной моло-дости / Мариса Пир; пер. с англ. Аптулаева Т.Г. – Москва: АСТ,

Кладезь, 2015. – 304 с. – (К новой жизни!).

ISBN 978-5-17-088175-8 (ООО «Издательство АСТ»)

Чтобы в пятьдесят выглядеть на сорок без пластических опера-
ций, дорогостоящей косметики и изнуряющих диет, нужно совсем не-много - позитивный взгляд на мир, всегда хорошее настроение и сия-ющий взгляд. И достигнуть этого так просто! Найдите всего 10 минут в день, сделайте 10 шагов навстречу самой себе - и вы увидите, как меняется ваше восприятие жизни, а вместе с этим возвращается и со-

бравшаяся было уходить молодость. Одна из лучших учениц Дипака Чопры расскажет вам, как победить время!

УДК 141.3
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-088175-8 © Marisa Peer, 2014
(ООО «Издательство АСТ») © Оформление. ООО «Издатель-ство АСТ», 2015

• 3 •

Ежедневные медитации и практики. 10 шагов к вечной молодости

Эта книга посвящена памяти удивительной Одри Пастернак, которая бросила настоящий вызов старости.
Дорогая Одри, нам очень не хватает тебя, но так как ты жи-вешь в наших сердцах, то никогда не будешь забыта.
Также эта книга посвящается моему замечательному мужу Джону – ты самый веселый, милый, добрый и любимый муж в мире; каждый день ты даешь мне почувствовать, что я люби-ма, – и моей обожаемой дочери Федре, которая всеми возмож-ными способами дарит мне молодость и счастье.

Мариса Пир изучала гипнотерапию в Институте обучения гипнозу в Лос-Анджелесе, самом авторитетном заведении этого направления психологии в мире. Список клиентов, с которыми она работала в течение 25 лет, впечатляет: члены королевской семьи, рок-звезды, актеры, директора крупнейших организа-ций, спортсмены-профессионалы и участники Олимпийских игр. Марисса обладает собственным уникальным стилем, который часто называют жизнеизменяющим. Ее предыдущие книги «Вы можете похудеть» и «Непоколебимая уверенность» были опу-бликованы в 2007-м и 2009 годах.
Также она проходила обучение у Дипака Чопра в Центре долгожительства Притикина в Калифорнии по программе «Те-рапия программированием клеток» — доказавшую свою эф-фективность технике, суть которой заключается в том, чтобы давать клеткам организма установку на замедление старения.

Она много работает на телевидении и радио, а также принима-ла участие в ряде телепрограмм в США и Великобритании. Ее имя было упомянуто в гиде «250 лучших докторов Великобри-тании», выпущенном издательством Татлер, и по результатам голосования она была признана лучшим британским психоте-рапевтом. Мариса Пир читает лекции и проводит мастер-клас-сы по всему миру.
Вы можете посетить сайты Марисы Пир по адресу: www.marisapeer.com

СОДЕРЖАНИЕ

Ступень первая.
ИЗМЕНИТЕ
ВАШИ МЫСЛИ 31

Ступень вторая.
ИЗМЕНИТЕ ВАШИ УБЕЖДЕНИЯ 64

Ступень третья.
ИЗМЕНИТЕ СВОЙ ЯЗЫК 93

Ступень четвертая.
ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ 112

Ступень пятая.
СЛЕДУЙТЕ ПРАВИЛАМ ВАШЕГО ПОДСОЗНАНИЯ 133

Ступень шестая.
КАК В СОВЕРШЕНСТВЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ВИЗУАЛИЗАЦИЮ ДЛЯ БЛАГОПРИЯТНОГО
СТАРЕНИЯ 148

Ступень седьмая.
КАК ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ,
ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ 165

Ступень восьмая.
ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ДЛЯ СВОЕГО
ОМОЛОЖЕНИЯ 174

Ступень девятая.
КАК УВЕЛИЧИТЬ СРОК ГОДНОСТИ
ВАШИХ КЛЕТОК 193

Десятая ступень.
ИЗМЕНИТЕ ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ
И ПРИВЫЧКИ 234

Заключение 300

• 5 •

Ежедневные медитации и практики. 10 шагов к вечной молодости

БЛАГОДАРНОСТИ

Прежде всего я хотела бы поблагодарить своего мужа Джона, который неизменно меня поддерживает и делает все, чтобы облегчить мою жизнь – спасибо, что делаешь меня такой счастливой.

Я благодарю всю свою семью: чудесную дочь Федру, а так-же Бри, Лукаса, Карлисс, Фрею, Айзека, за невероятное коли-чество безусловной любви и веселья, которыми они меня на-полняют; Сиан, мою особенную, замечательную сестру; моего отца Рона Пира, который всему меня научил; мою мать Ди, а также Сиси, потому что вы дали мне все.

Особую благодарность и признательность я выражаю сво-им потрясающим друзьям: Клаудии Розенкранц, Даниэле Нью-ман, Элен Барбур и Марку Стокеру, Джессике Ричардс, Чарльзу Монтегю, Филиппе Хардман, Лес и Глину Робинсон, Марии и Гордону Томпсон – спасибо за то, что читали и перечитывали мои рукописи, поддерживали, мотивировали, утверждали меня

в своих намерениях, и более всего за то что верили в меня и мою книгу. Это настоящий подарок – иметь таких друзей,
как вы.

Моей особенной Peer1

– спасибо за «peer pressure», это ве-
ликолепно.

Я благодарю своего агента Клаудию Уэбб и редактора Энни Лоуренс за то, что направляли меня.

Благодарю Рози Спинкс за то, что она неизменная PA.

Доктора Сюзан Хорсвуд Ли – за неизменную и чуткую под-держку.

1 Игра слов. По-английски «peer» – ровесник, приятель, «peer pressure» – со-циальное давление, и Peer – фамилия автора. (Прим. пер.)

• 6 •

Ежедневные медитации и практики. 10 шагов к вечной молодости

Всех моих учителей, и в особенности – Жиля Бойна, эта кни-га не увидела бы свет, если бы мне не повезло встретить вас на своем пути, вы изменили мою жизнь, и я никогда этого не

забуду.

Если хотя бы одному человеку на свете легче дышится из-за вас, ваша жизнь имеет смысл. Все люди, перечисленные выше, делали это для меня – и я благодарю их.

И самая большая благодарность – вам, за то, что у вас есть желание измениться, замедлить старение – эта книга создана именно для вас.

• 7 •

Ежедневные медитации и практики. 10 шагов к вечной молодости

Введение

Вчерашнее мрет без возврата –
мир в новой мечте возрожден1

.

Артур Уильям Эдгар О’Шоннесси (1844–1881)

Существует множество изданий, обещающих, что вы ста-нете выглядеть моложе, но эта книга отличается от них. Уже существующие книги, призванные помогать в борьбе со старе-нием, убеждают вас изменить то, как вы одеваетесь или едите, или поменять средства ухода, которые вы используете, чтобы выглядеть моложе. Я же собираюсь показать вам, как изме-нить способ мышления и образ жизни не только для того, чтобы вы выглядели и чувствовали себя моложе, но и реально стано-вились моложе физически. Эта книга расскажет о том, как по-молодеть на десять лет внутренне и внешне всего за несколько недель. Поверьте мне, это действительно возможно – увидеть результаты настолько быстро. На самом деле вы станете так выглядеть и ощущать себя даже в более короткие сроки. Удивлены? Давайте вспомним: случалось ли когда-нибудь, чтобы вы, уехав на неделю – или даже на выходные – отдыхать, по возвращении слышали от окружающих о том, как вы по-молодели? Замечали ли вы, что, когда кто-то из ваших подруг влюбляется, она начинает выглядеть гораздо привлекательней и моложе, словно лучится изнутри? Или, возможно, вы знае-те, что после чувственного секса с вашим любимым человеком вы светитесь, или даже когда вы просто веселитесь, смеетесь,

танцуете под любимую музыку, то начинаете выглядеть и чув-ствовать себя лучше?
Люди устроены так – и в этом вся причина, – что когда они делают определенные вещи, то их тело и психика получают сиг-нал о том, что они молоды или становятся такими. Когда мы по-сылаем подобные сигналы своему организму, то в буквальном смысле способны обернуть время вспять, замедлить старение и помолодеть. Это связано с тем, что мы делаем, но также и

1

Пер. В. Кормана. (Прим. пер.)

• 8 •

Ежедневные медитации и практики. 10 шагов к вечной молодости

с тем, что мы думаем, чувствуем и говорим, – все это имеет антивозрастной эффект. В своей книге я покажу вам несколько способов, как вы можете взаимодействовать со своим подсо-знанием, чтобы становиться моложе. Я продемонстрирую, что эти эффекты не будут являться временными и не исчезнут, по-тому что вы легко и естественно измените свое мышление так, что его влияние на ваш организм станет постоянным и исклю-

чительно для вас благоприятным. Далее из книги вы узнаете больше о том, как извлечь из этого максимальную пользу. Верите ли вы, что старость – это то, что непременно должно
с вами случиться? Вы чувствуете, что ничего не можете с этим поделать? Вы думаете, что потеряете привлекательную внеш-ность, память, умственные способности и даже возможность легко перемещаться в пространстве? Если это так, книга вам действительно необходима. Вы обладаете достаточными воз-можностями, чтобы влиять на то, какими становитесь с года-ми, – возможностями, о которых пока даже не подозреваете.

Вы способны сохранить свой внешний вид, память и подвиж-ность, делаться старше, но все же выглядеть, чувствовать и

вести себя молодо. Я обещаю вам, что, занимаясь по этой про-грамме в течение всего нескольких дней, вы уже почувствуете разницу, и вместо того, чтобы воспринимать свой возраст со страхом и ужасом, вы сможете взять дело в свои руки и стано-виться старше, не старея.

Мы живем в обществе, полном стереотипов о старении. Люди оцениваются в соответствии с их возрастом, и мы начи-наем сильно беспокоиться о том, сколько нам лет и как в связи с этим мы себя чувствуем и выглядим. Одной из причин этого беспокойства является то, что мы живем дольше и являемся при этом физически моложе, чем наши предки. Всего несколько столетий назад ожидаемая продолжительность жизни состав-ляла менее 50 лет, и сама жизнь при этом была куда тяжелее. Люди, преодолевавшие пятидесятилетний рубеж, чувствова-ли усталость, и их тела были измождены. Жить дольше и вы-
глядеть моложе хотели лишь очень немногие, но в последнее

время все существенно изменилось. В наши дни 50 лет – это еще молодость, и лишь около половины прожитой жизни. Люди,

• 9 •

Ежедневные медитации и практики. 10 шагов к вечной молодости

справляющие сегодня пятидесятилетний юбилей, имеют совсем другое тело, чем их ровесники в начале XX века. На самом деле теперешние 50 лет соответствуют примерно 35-летнему воз-расту тех времен – мы рассмотрим это более подробно чуть позже. Сейчас я хочу, чтобы вы осознали: мы так беспокоимся о возрасте, потому что для нас открываются все новые и новые

возможности, чтобы сохранять молодость, невзирая на годы. После прочтения книги вы узнаете, как оставаться моло-дыми и великолепно себя чувствовать на каждом этапе своей жизни; вы начнете понимать, отчего некоторые люди стареют

так быстро, тогда как другие вечно молоды.
Люди, сохраняющие молодость, оставляют нам подсказки. Все мы знаем кого-нибудь, кто выглядит фантастически для своих лет, и имеем перед глазами примеры тех, кто и в восемь-

десят остается бодрым, активным и молодым. Многие люди не отдают себе отчета в том, что то, что они делают, сохраняет им молодость, но я это ясно понимаю. Всю свою профессиональ-ную жизнь я посвятила изучению старения и способности мозга замедлять его, поэтому счастлива поделиться с вами своими

знаниями. Когда вы узнаете, что нужно делать, чтобы стано-виться моложе, у вас будет стимул полюбить этот процесс и превратить его в привычку на всю жизнь. Скоро вы будете од-ними из тех, на кого с восхищением смотрят другие люди, на-

зывая образцом вечной молодости.
Американский комик Джордж Бернс сказал: «Вы не може-те прекратить становиться старше, но способны сказать «нет» старению», и был совершенно прав. Это в ваших силах – про-должать выглядеть чувствовать и вести себя молодо, и книга расскажет вам, как легко этого достичь.
Все техники, представленные в ней, очень легко освоить – возможно, вы обнаружите, что они самые легкие и приятные перемены из тех, что вы когда-либо совершали. И это отличное вложение, потому что новые привычки изменят вашу жизнь. Ис-пользуя книгу, вы повысите качество своей жизни. Вы сможете выглядеть и чувствовать себя моложе, независимо от возрас-та; в ваших силах жить дольше, лучше и сохранять великолеп-

ное самочувствие. Благоприятная генетика способна добавить

• 10 •

Ежедневные медитации и практики. 10 шагов к вечной молодости

лишь три года к продолжительности жизни, в то время как методы, которые мы рассматриваем здесь, позволят вам жить

гораздо дольше, а также оставаться умственно и физически активными так, чтобы вы смогли насладиться каждым своим прожитым годом.
Одна из моих клиенток, очень успешная актриса, когда ей исполнилось сорок, услышала от своего агента, что стала слишком стара для той роли, на которую претендовала, и ей не-обходимо занижать свой возраст, если она хочет продолжать играть главные роли. Я работала с ней и помогла изменить ее убеждения так, что она начала воспринимать себя в своем воз-расте очень сильной, активной и яркой. Она продолжала сни-маться в очень успешных сериалах, играя при этом главные

женские роли, и хотя ей было сорок, на самом деле это обеспе-чивало гораздо больше внимания публики. Она играла сильных, сексуальных, независимых женщин, которые знали себе цену. И поскольку сама идея сексуальной женщины средних лет яв-ляется на телевидении достаточно новой, ее работы вызывали огромный интерес.
Другая моя клиентка очень хотела родить ребенка, но все вокруг говорили, что 44 года – слишком поздний возраст. На наших сессиях мы работали с тем, что рожающие после соро-ка – это не новость. В прошлом, когда женщины жили в очень больших семьях, они продолжали рожать детей и будучи стар-ше. Кроме того, мы пришли к выводу, что биологически она гораздо моложе своих лет и может дополнительно использо-

вать ресурсы своей психики, чтобы производить молодые, здо-ровые яйцеклетки высшего класса. Опираясь на новую систему убеждений, эта женщина родила здорового ребенка, при этом беременность и сам процесс родов были на удивление легкими. Еще один мой клиент, которому исполнилось 50, чувствовал себя весьма некомфортно на своем рабочем месте, потому что его тридцатипятилетний начальник постоянно отпускал шутки про стариков. Мужчина волновался, что недостаточно сообра-зителен и расторопен, чтобы хорошо справляться со своими за-дачами, и очень переживал, что его память начнет ухудшаться.

Мы довольно быстро с этим справились, и он увидел, что его

• 11 •

Ежедневные медитации и практики. 10 шагов к вечной молодости

мозг, как и весь его организм, способен превосходно функци-онировать, если он будет их соответствующим образом трени-ровать. Следуя моей программе всего несколько дней, клиент сообщил, что его память, как и его представления о себе, се-рьезно улучшились. Он начал понимать, что его начальник та-ким способом справляется с собственной тревогой, и постепен-но неприятные комментарии прекратили его беспокоить. Читая книгу и работая со специальными программами для омоложения, вы, как и мои клиенты, ощутите вдохновение

и получите в свое распоряжение все необходимые средства для того, чтобы выглядеть и чувствовать себя моложе, физиче-ски и душевно, а самое главное, дать себе на это разрешение. Нам всем нужно знать, что старение – в гораздо большей степени есть результат выбора, чем нас научили об этом ду-мать. Не существует четкого понимания, что такое нормальное старение, поэтому все, что мы с ним ассоциируем, не норма как таковая, а совокупность негативных стереотипов, которые мы усвоили. На самом деле этот процесс индивидуален и уника-лен, и не так легко предсказать, каким оно будет для каждого. Все мы встречали или хотя бы слышали о людях, которые соста-рились и внутренне угасли в 30, и тех, кто сохранил молодость в свои 80.

Наука старения

Во всем мире ученые работают над тем, чтобы понять, что заставляет нас стареть и как такой процесс можно замедлить и предотвратить. Это больше не сюжет для научно-фантастиче-ской литературы. Это реальность – вы можете замедлить про-цесс старения, и я расскажу, как именно. Существует огром-ное количество новой информацию, которая поможет вам
в этом.

Я люблю жизнь и хочу жить настолько долго, насколько это возможно, наслаждаясь при этом каждым днем. Я пока-жу, каким образом сделать это реальным для каждого из вас.

• 12 •

Ежедневные медитации и практики. 10 шагов к вечной молодости

В сфере борьбы со старением появляется множество нового, и вам есть из чего выбрать. Ученые всего мира постоянно со-вершают прорывы в этой области. Сегодня существует много возможностей, которые позволят вам отсрочить этот процесс, обернуть его вспять, бросить вызов той модели старения, к ко-торой мы привыкли. Вы можете делать ставку на диету, спорт, употребление витаминов или специальных гормонов, таких как мелатонин или дегидроэпиандростерон (ДГЭА), или даже ис-пользовать практики терапии горным воздухом, дабы притор-мозить старение внутренних органов. Вам предлагается широ-чайший ассортимент различных средств, однако некоторые из них весьма дороги, а другие еще не достаточно подробно ис-следованы, чтобы считаться безопасными.
Однако существует продукт, который поможет вам в борьбе
с возрастом и при этом не стоит вам ничего, одновременно

является абсолютно безвредным и безопасным; его легко и ве-село использовать, он приносит быстрые и устойчивые резуль-таты – и, что очень важно, он предельно прост. Вам не нужно идти и покупать его, потому что вы уже им обладаете – это средство находится внутри вас, и это ваша собственная психи-ка. Ваше подсознание и способность к изменению того, что вы думаете о старении, могут – и сделают – вас моложе. Я могу пообещать вам, что следование принципам предлагаемой мной программы непременно принесет результаты. Она содержит в себе все необходимое, чтобы вы стали моложе: техники, при помощи которых вы будете настраивать свою психику на омо-ложение, представлены в специальном формате, который об-
легчит их использование.

Они позволят вам не только выглядеть моложе своих лет, но также и сохранить острый ум и крепкую память. Вы понимаете старение как процесс, в течение которого ваше тело становит-

ся все более хрупким, и вы не можете передвигаться с былой легкостью? Ничего из этого вас не коснется. Вы сможете под-держивать мышечный тонус и продолжать заниматься спортом вплоть до восьмидесяти – и далее.

Существует множество возможностей, которые изменят то, какими вы становитесь с годами и что чувствуете по по-

• 13 •

Ежедневные медитации и практики. 10 шагов к вечной молодости

воду старения. Если вы действительно хотите выглядеть и чувствовать себя моложе настолько долго, насколько это возможно, и становиться старше, не становясь при этом старыми, тогда вы уже готовы сделать следующий шаг – предпринять действия, которые сделают все это реально-
стью.

Самое важное средство в борьбе с этим – ваша психика. Человеческий ум – самая мощная целебная сила. Никакое ле-карство в мире с ним не сравнится, и если было бы возможно сделать компьютер, по мощности равный человеческому мозгу, то, только ради того, чтобы разместить его, потребовалось бы как минимум два самых высоких из существующих в мире не-

боскреба. Самое важное изменение, которое вам необходимо совершить, чтобы выглядеть и чувствовать себя моложе, – это начать иначе мыслить, потому что:

• Изменение образа мыслей сделает вас моложе.
• Изменение образа мыслей продлит вам жизнь.
• Изменение образа мыслей сделает вас физически более
привлекательными.

• Изменение образа мыслей позволит вам сохранить креп-
кую память до девяноста лет и далее.

• Изменение образа мыслей позволит вам оставаться ак-
тивными, подтянутыми и здоровыми на протяжении всей вашей жизни.

Я страстно увлечена проблемой борьбы со старением и тем, как жить дольше и счастливее, но вся моя работа и исследова-ния подкрепляются данными, демонстрирующими способность психики создавать реальные физические изменения в теле. Медицинская школа Университета Тафтса провела серию ис-пытаний, доказывающих, что сила мысли способна омолодить организм на 5–10 лет.
Каждый шаг, который вы совершаете во имя борьбы со ста-рением, должен быть непременно подкреплен убеждением, что в ваших силах замедлить старение и стать моложе. Витами-ны, диета и спорт будут эффективны – и намного более эффек-

• 14 •

Ежедневные медитации и практики. 10 шагов к вечной молодости

тивны – только тогда, когда для омоложения вы используете

силу своего ума и систему определенных убеждений.
Одной из причин, по которым невозможно точно опреде-лить, что же такое старость, является неуклонно растущая про-должительность жизни. Во времена Римской империи она со-ставляла 28 лет, в начале ХХ века – 43 года для мужчин и 47 для женщин, и лишь 10% всего населения доживало до 65 лет. Сегодня средняя продолжительность жизни для женщин достигла 86 лет (особенно во Франции и Японии), для муж-чин – 79 лет. Рекорд долгожительства – 120 лет – был побит француженкой Жанной Кальман, скончавшейся в 1997 году в возрасте 122 лет. Чуть больше, чем за 50 лет, средняя про-должительность жизни удвоилась и продолжает стремитель-

но расти. Каждые три месяца к ней добавляется еще месяц, а каждые три года – еще один год жизни. При этом люди не просто дольше живут, они действительно моложе физически, поэтому сегодняшний сорокалетний человек не может срав-ниться со своим ровесником сто лет назад, их тела и состоя-

ние внутренних органов будут поразительно отличаться. Они также будут непохожи внешне. Сто лет назад человек в свои 40 лет обычно выглядел старым, уставшим и изможденным, в то время как его ровесник сегодня вполне способен сойти за 29-летнего.

Для предыдущих поколений поддерживать молодость не являлось жизненным приоритетом, потому что в большинстве своем люди жили довольно тяжело. И к 50 годам они хоте-ли отойти от дел и вести спокойный и малоподвижный образ жизни, потому что все жизненные задачи в то время состояли

главным образом в том, чтобы выжить, вырастить детей, иметь жилье и еду.
В современную эпоху многое изменилось. Улучшение жи-лищных и санитарных условий, медицины, разнообразие пище-вых продуктов, облегчение условий работы и развитие транс-порта привели к тому, что мы можем достигнуть пенсионного возраста с ощущением, что пока совсем не готовы исключать

себя из активной жизни – да и стоит ли нам так поступать? Мы все еще в хорошей форме, обладаем желанием жить и не хо-

• 15 •

Ежедневные медитации и практики. 10 шагов к вечной молодости

тим быть старыми, потому что несем с собой все те негативные ассоциации, которыми обычно наделяют этот период в жизни. Мы не хотим чувствовать себя старыми и чтобы другие люди не воспринимали нас в этом качестве.
Пенсионный возраст в наше время не означает, что вы должны сложить крылья и приготовиться встречать свои по-

следние годы. Напротив, он может знаменовать собой начало нового и удивительного жизненного этапа, когда мы активно живем, что-то делаем и получаем от этого удовольствие. Если мы выходим на пенсию в 60, после чего живем еще 30 лет, это означает, что пенсия отмеряет лишь две трети нашей жизни. Это знание может дать нам стимул, чтобы наслаждаться этим этапом и видеть все преимущества, которые он приносит с со-

бой. Так как наша жизнь чрезвычайно изменилась, то вместе с этим меняется и привычный образ старения. Выход на пенсию не означает отход от жизни, и мы можем становиться старше, но оставаться при этом молодыми душой, телом, мировоззре-нием, а также быть наполненными энергии и страстно любить
жизнь.

В 2011 году первые представители поколения «бумеров» достигли 65 лет. И сегодня на нашей планете больше всего людей, чей возраст колеблется между 55 и 65 годами. К 2000 году каждому третьему человеку на рынке труда было больше сорока, что заставило работодателей пересмотреть политику, реализуемую в отношении возраста сотрудников. Предубеж-дения против старения существуют практически в любом виде спорта, в медиа, искусстве и области карьеры, но, поскольку теперь все мы стареем иначе и обладаем потрясающим потен-циалом оставаться молодыми, невзирая на количество лет, они постепенно станут неприемлемыми. Это не самое выдающееся событие в мире шоу-бизнеса, но когда Rolling Stones давали в 2012 году гастроли, 69-летний Мик Джаггер проводил на сце-не, бегая и танцуя по 2,5 часа, это многое изменило в нашем понимании того, что есть старость и какой она может быть. Мы – первое поколение, способное сохранять молодость, становясь старше, и это очень воодушевляет. У нас есть воз-можность улучшать эту способность и получать от нее еще