

Глава 1
Роман с собой

Пару месяцев назад я вернулась из Парижа, где, сидя в кафе на правом берегу Сены, между Елисейскими Полями и садом Тюильри, с видом на площадь Согласия, поставила точку в своей первой книге. Сразу по возвращении сдала ее издателю, который давно ждал рукопись, закрыла один важный проект по бизнесу и, обернувшись назад, поняла, что смотреть туда не хочу, что готова открыть новую дверь и начать новую историю, но пока только в своей голове. Так или иначе, каждый следующий период моей жизни — это новая глава, которой невозможно не наслаждаться. Вы встречали книги, от которых сложно оторваться? Вот такую я и пишу, просто живя свою жизнь.

Впереди было многообещающее лето, и я планировала провести его с самым лучшим и дорогим человеком на свете — с собой. Я чувствовала, что во мне преобладает домашняя энергия, не хотелось обилия встреч, суеты. В моей голове выстроился невероятно четкий и ясный план.

Первый пункт был самым простым — четыре стакана чистой воды натощак. Дальше следовало много условий, касающихся здоровья и питания, и, наконец, то, в котором говорилось, что этим летом я не буду крутить романы. Этот пункт был не то чтобы строгим, скорее должен был соблюдаться по остаточному принципу. То есть ни один даже самый достойный мужчина не сможет нарушить моего

летнего романа с собой, только если органично не впишется в плавное его течение.

Я не раз задумывалась о своем здоровье и часто слышала о важности его поддержания от других, однако мы не всегда сами до конца осознаем истоки собственных решений. А они тоже должны быть здоровыми. Но иногда мы думаем не столько о здоровье, сколько о своих несовершенствах, начинающих нас беспокоить, когда мы, например, проигрываем в сравнении с кем-то. Или когда появляется мужчина, ради которого хочется стать лучше или который почему-то выбрал не нас, а другую. А сделал он так почему? Исключительно потому, что у нее кожа свежее, ноги стройнее, волосы более блестящие, ногти здоровые и так далее? Абсолютно не факт. И важно совершенно не это. Хотя некоторые ошибочно считают, что удары судьбы и неудачи в личной жизни — это хорошая мотивация заняться собой. Так не работает. А работать начинает только тогда, когда мы приходим к здоровому желанию выглядеть хорошо и хорошо себя чувствовать. Не ради кого-то, а для себя. Это важно.

Да, недавно мне исполнилось тридцать, и да, я все еще не замужем, но это вовсе не повод впадать в отчаяние. Для меня это повод относиться к своему здоровью еще внимательнее и становиться лучше.

Не быть идеальной. Быть идеальной неправильно и даже страшно. Женщина должна быть идеально неидеальной. Мне нравится выражение *perfectly imperfect*, то есть «совершенно несовершенный». Уникальность ценнее идеала, и я стремлюсь к первому. Если не каждый способен с ходу превращать недостатки в достоинства, то уж не заострять внимание на своих якобы слабых сторонах под силу даже дилетанту.

Конечно, у меня тоже бывают моменты недовольства собой. Меня много снимают для гляцевых журналов и во время разных интервью, а выглядеть красиво на фото получается не всегда. И тогда я могу в сердцах воскликнуть: «Все срочно фотошопить!» Но внутри буду помнить о том, что красота не первостепенна. Можно быть неидеальной. Я не считаю себя идеальной, никогда не думала, что у меня модельная внешность. Однако, несмотря на это, получила уже несколько премий супермодели. Меня так видят. Я же воспринимаю себя абсолютно обычной девушкой, но тем не менее благодаря внутреннему состоянию и уверенности в себе у меня многое получается. Не только супермоделям и невероятным красавицам в жизни везет.

У меня нет вредных привычек, но это не значит, что по случаю я не могу себе позволить чашку кофе, бокал вина или кальян. Даже если мне захочется выкурить сигару, я это сделаю. Куда хуже для женщины жить в ограничениях.

Я делюсь с миром своими мыслями, тем, как живу, а живу я не хуже всех. Я расту и развиваюсь, стремление к идеалу заменяю стремлением быть в чем-то лучше, чем вчера. Я знаю, что время — мой единственный невозполнимый ресурс, поэтому не трачу его на негативные эмоции, разочарования и слезы.

Нужно быть настоящей. На первое место ставить себя. Любить, ценить себя, а уже этой любовью делиться с миром и мужчинами. Любовью к себе, энергией света и тепла. Если инвестировать, то в себя, потому что эта инвестиция всегда окупается.

~~~~~

Некоторые ошибочно считают, что удары судьбы и неудачи в личной жизни — это хорошая мотивация заняться собой. Так не работает. А работать начинает только тогда, когда мы приходим к здоровому желанию выглядеть хорошо и хорошо себя чувствовать. Не ради кого-то, а для себя.

~~~~~

Глава 2

Меняться — значит расти

Нет ничего лучше, чем возвращаться
туда, где ничего не изменилось,
чтобы понять, как изменился ты сам.

Нельсон Мандела

Перемены в жизни, к которым я пришла, — это совершенно здоровое понимание красоты и своего тела. Хочется чувствовать себя хорошо, иметь много энергии.

Моя мотивация — я хочу расти и развиваться. А для этого необходимо меняться. Если ты хочешь машину посolidнее или жить в доме уровнем выше, иметь возможность лучше одеваться, получать более дорогие подарки, то нельзя оставаться тем же человеком.

Входя в новую, более роскошную жизнь, в жизнь своей мечты, сначала нужно измениться самой. Я полностью разделяю эту философию. Нужно стать лучше для самой себя. Не для того, чтобы доказать кому-то из детства (например, маме), что я крутая, а не такая, как все. Не ради похвалы. Детские комплексы тут ни при чем.

Я сложившийся человек со своими бизнесами, с хорошим доходом. Просто я хочу жить еще лучше и стремлюсь к тому, чтобы путь к этому был легким. Чтобы легче войти в новую жизнь, переступая плавно и несуетливо, завораживая каждым шагом, нужно изменить привычки. Невозможно войти в перемены, оставаясь прежней.

Нельзя попасть в клуб успешных, красивых, состоявшихся людей, которые живут в шикарных домах, ездят на лучших машинах, одеваются в лучших бу-

тиках и ужинают в лучших ресторанах, через окно или дымовую трубу. Только через центральный вход. Но до этого нужно дорасти, а значит, меняться.

Перемены должны быть легкими и приятными, ни в коем случае не походить на подъем в гору с невыносимым грузом. Здорóво питаться, ввести в свою жизнь спорт, начиная с утренней дыхательной гимнастики и йоги и заканчивая теннисом и гольфом, чтобы чувствовать себя хорошо и уверенно.

Начинать перемены можно с малого. Например, добавить в рацион напиток или блюдо, которых вы по каким-то причинам избегали. Я ввела в привычку чай с жасмином. Раньше я его не любила. По крайней мере, так думала. Когда-то давно попробовала и посчитала, что он невкусный. А потом я решила пробовать все, что не пью и не ем постоянно.

Мы все живем очень стандартной и достаточно однообразной жизнью. Культивируем одни и те же привычки. Любим латте и пьем его каждый день. Других видов кофе как будто не существует.

Что сделала я? Подошла к своей кофемашине и подумала: так, у меня же тут есть лунго, который я ни разу не пробовала. Пролив длится дольше, чем у эспрессо, почти минуту. Этого времени мне как раз хватит, чтобы сделать планку. Вкус лунго менее насыщенный, более горький. Дополнительный

объем горячей воды, проходящей через молотый кофе, извлекает из него компоненты, которые обычно остаются нерастворимыми и не попадают в напиток. Я закрыла глаза, чтобы почувствовать новый вкус, пропустить через себя, насладиться и решить: полюбить этот напиток или опять дать шанс чему-то новому.

И начали происходить чудеса. Новые действия привлекли новые события. Я вышла из стабильной, стандартной и привычной зоны комфорта и попала в другую зону. Ее нельзя назвать зоной дискомфорта, она просто иная. Как будто я живу не своей жизнью, а жизнью какой-то вымышленной героини. Оказывается, чай с жасмином вкусный, да еще и очень полезный для женщин. И это не самовнушение. Действительно вкусный! Почему я раньше его не любила, почему не пробовала определенные виды кофе? Как будто сама у себя воровала эти новые неповторимые ощущения.

И напротив, я легко рассталась с сырами, которые раньше обожала. Поняла, что они мне не нужны. Убрала сахар и мучное, чтобы посмотреть, как это повлияет на мое состояние, настроение, кожу, ногти и волосы. Смена привычек — это очень интересно. Жизнь начинает дарить новых людей, при этом все они оказываются в одном энергетическом потоке и имеют те же привычки, что и ты на сегодняшний день. Чудесным образом подобное притягива-

ется к подобному. Эти люди тоже не едят мучное, «молочку» и сахар, предпочитают и любят то же самое, что и ты, у вас одни и те же интересы. Они тоже занимаются теннисом и гольфом. Устраивают сюрпризы, отмечают непопулярные праздники.

Перемены, конечно же, могут касаться не только питания. Менять можно все что угодно, вводить новые привычки, делать все по-другому. Без этого не будет изменений в жизни. Я начала устраивать себе дни, в которые делаю все не как обычно, а скорее даже противоположно устоявшемуся порядку. И это не столько о переменах, сколько о новых чувствах и эмоциях, которые вызывают новые привычки.

Делать то, чего раньше не делала. Например, когда-то по выходным я сама водила машину, а теперь наняла водителя, чтобы успевать заняться чем-то полезным в дороге или просто почитать. Странное совпадение, но на одной из важных встреч мне выпал шанс обсудить недавно прочитанную книгу, именно ту, время на которую у меня нашлось благодаря новой привычке.