

ГЛАВА 1

КАК МЫ УСКОРЯЕМ СТАРСТЬ

Лицо. Чье это лицо уставшими тусклыми глазами разглядывает меня из зеркала? Неужели это я? Когда я успела так постареть?

Тело. Какая вялая кожа, какие дряблые мышцы! Да, тело не вернешь, оно будет только еще больше увядать, покрываться морщинами и обростать целлюлитом, будь он не ладен.

Здоровье. То тут кольнет, то там стрельнет. Колени скрипят, шея хрустит. Давление скачет. Говорят: «Ну что вы хотите? — Возраст!..»

Кому я теперь нужна? Детям? Они выросли, зачем им мамка? Мужчинам? Смешно... Я уже не настолько привлекательна и сексуальна, да и посмотрите, сколько вокруг юных девчонок покроя «губы-попа-грудь», куда мне с ними тягаться!

Уже ничего не будет так, как было когда-то. Все. Жизнь безвозвратно прошла...

Да, можно рассуждать подобным образом, и дела действительно будут обстоять именно так. Я тоже однажды подумала: «Ну, наверное, все, здравствуй,

старость». Но следующей мыслью было: «Подожди, оглядись, а есть ли те, которым столько же лет, но у них не “все”?» Я целенаправленно выискивала, кто из успешных мировых знаменитостей не поддался на установку, что после 50, 60, 70 лет жизнь закончилась, кто по сей день сияет на звездном небосклоне, выступает в качестве моделей и удивляет красотой. Долго искать не пришлось — все они на виду! Пожалуйста:

Синди Кроуфорд, супермодель, актриса, предпринимательница, автор книги о модельном бизнесе — 56 лет.

Джулианна Мур, актриса, писательница, признана одной из самых красивых и влиятельных женщин мира — 62 года.

Шэрон Стоун, актриса, продюсер, модель — 65 лет.

Хелен Миррен, актриса, сыгравшая нескольких королев — от английской Елизаветы I до российской Екатерины II, — 78 лет.

Конечно, я привела далеко не полный список, но и этих примеров хватит, чтобы поверить: возраст не помеха и не причина вешать на себя табличку «Конец фильма». Потом, как по заказу, мне попался ролик про инструктора по фитнесу — 88-летнюю женщину (назвать ее бабушкой язык не поворачивается), выглядит она великолепно и чувствует себя так же. Примечательно, что спортом она занялась только в 50 лет по совету своего доктора, к которому обратилась по по-

воду больного колена. И я подумала: «Ведь у меня еще как минимум 30 лет активной жизни! Да я еще и не жила!» Я представила себе, что тоже могу стать примером для людей, которые думают, как когда-то думала я, что бабий век — 40 лет и что после выхода на пенсию я просто обязана медленно, но верно распадаться на молекулы. Уже тогда я подозревала, что это не так, а теперь с опорой на собственный опыт утверждаю: «Неправда! Все зависит от нашего состояния». Большинство установок, доставшихся нам чуть ли не из доисторического пещерного времени, мы не проживали сами, и они к нам не имеют никакого отношения.

Моя жизнь — только моя, и ни у кого такой нет. Ваша жизнь — только ваша, и вы уникальны. Вот это осознание своей уникальности и эксклюзивности и называется «Мое кайфовое, драйвовое состояние», когда нам по 60, 70, 90 лет, а мы проявляемся на все 100 % и не только не скрываем, а, наоборот, подчеркиваем свой возраст как приоритет. Это чистое состояние принятия себя.

Что мешает нам жить в таком состоянии?

1. Установки, убеждения, страхи

Из установок, убеждений, страхов, из привычки видеть вещи такими, какими мы их видели раньше, складываются стереотипы.

Какой у нас стереотип восприятия женщины 50+? Помните, как у классиков? Анна Каренина в свои 28 лет уже описывалась как зрелая женщина. В «Евгении Онегине» мама Татьяны Лариной названа «очень милой старушкой», хотя ей было меньше 40 лет. Иван

Тургенев в «Дворянском гнезде» так описывает мать Варвары Коробьиной: «...Сморщенная и желтая женщина лет сорока пяти <...> с беззубою улыбкой на напряженно озабоченном и пустом лице». Таких примеров можно найти множество, и действительно, вплоть до недавнего времени, особенно в нашей стране, к женщине, после того как она выходила на пенсию, относились уже чуть ли не как к отработанному материалу. Она воспринимала себя аналогично, и ей даже в голову не приходил вопрос: «А может ли быть по-другому?»

Вероятно, тогда по-другому было невозможно, но времена меняются. Если несколько десятилетий назад женщину в 50 уже старались не брать на работу, потому что ей осталось чуть-чуть до пенсии, то сейчас это очень активный возраст. Помню комичную ситуацию, когда в 55 лет я пришла в пенсионный отдел. Я обратилась со стандартным набором вопросов по поводу того, какие документы нужно собрать и предоставить для оформления пенсии. А мне ответили: «Девушка, что вы тут людей отвлекаете? Все равно будет нужно личное присутствие того, кто у вас выходит на пенсию. Вот пусть он и приходит».

Правда, иногда и теперь, какая бы я ни была озо-знанная, нет-нет да и включится во мне установка, что из-за возраста меня могут не принять. Скажут: «Ой, ей уже столько лет! Зачем она нам нужна? Ей совсем чуть-чуть осталось». Но ведь это «скажут» тоже моя установка, а на самом деле с чего я взяла, что так будет? С того, что так говорили кому-то когда-то? Так это было раньше и не со мной. Это было до эпохи фитнес-клубов,

тренажеров, развитой косметологии, нутрициологии, новых методов психологии — всего того, что позволяет нам оставаться в ресурсе долгое-долгое время.

***Наша задача:** проработать установки, убеждения и страхи, поставив их на службу жизни.*

2. Нелюбовь к себе

Неприятие тела, имени, фамилии, пола, возраста, внешности, веса, роста, родителей, вероисповедания, национальности, города, страны, статуса, окружения, прошлого опыта — все это составляющие нелюбви к себе. И пока она есть хоть на сотую долю процента, нам не удастся достичь внутреннего гармоничного равновесного состояния.

***Наша задача:** принять себя и осознать, что каждый человек — идеальный элемент идеального мира.*

3. Внимание, направленное на ожидание старости

Важно не только то, куда мы смотрим, но и то, на чем фокусируемся. Где фокус внимания — там и энергия. Куда мы направляем энергию — то мы и усиливаем. Например, происходит какое-то событие. Если мы впадаем в панику, если все наши разговоры только о случившемся, если мы держим фокус только туда, то вокруг сгущается и усиливается негатив. Так же и с ожиданием старости: концентрируешься на том, что впереди неизбежное увядание — усиливаешь и ускоряешь его. Ждешь старости — она неизбежно наступает. Собственные ожидания подкрепляются паттерном из памяти: например, бабушка или мама

говорила: «Ой, мне уже столько лет, да что с меня взять? / Да что я уже могу? / Да кто я уже?» И ты так же думаешь, что старость не радость.

А что если вместо того, чтобы обреченно вздыхать над морщинками, целлюлитом и обвисшей кожей, оглядеться вокруг и задаться вопросом: «А есть ли женщины, которым столько же лет, но они подтянутые, красивые, активные, не ноющие?» Есть, конечно! А что они делают для этого? Занимаются собой, своим телом, соблюдают диету. Они не сравнивают себя с кем-то, а живут из другого внутреннего состояния, они успешные, они сияют. Так фокусируйся на этом, будь в этом поле! Совершай действия, направленные на сохранение молодости, и останешься интересной, востребованной, нужной, красивой. Переключи внимание на окружение, общение, получение наслаждения. Ты можешь фиксироваться на неприятии возраста и страхе перед старостью, оставаясь в негативе и усиливая его, а можешь переместить свой фокус: «Зато именно благодаря тому, что мне столько лет, у меня есть столько всего в жизни!»

Не зацикливайся на одном и том же канале, не смотри одни и те же передачи. Ведь, садясь за руль, мы, даже когда включаем навигатор, все равно смотрим в боковые зеркала и зеркала заднего вида, мы постоянно меняем свой фокус. Меняя фокус внимания, мы можем изменить внутреннее состояние и, как следствие, свой жизненный сценарий. Например, мои кардинальные изменения начались тогда, когда я стала воспринимать свой возраст как преи-

мужество, благодаря которому я получаю бонусы от жизни. У нас крепкий брак с мужем, взрослые дети, подрастают внуки. Моя экспертность — тоже заслуга возраста. Пройденные жизненные уроки дают мне уверенность в себе. Во мне столько ресурса, знаний и опыта, что я могу этим делиться, и мне верят. Такой, как я, больше нет, я эксклюзивна.

***Наша задача:** научиться рассматривать любое жизненное событие и явление объемно, видеть не только минусы, но и плюсы, и фокусировать внимание именно на плюсах.*

Решением этих трех задач мы и займемся в этой книге.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Мое кино. Обращение к читателям 5

ЧАСТЬ I СИНДРОМ ЗАКОНЧЕННОЙ ЖИЗНИ

Глава 1. Как мы ускоряем старость 19

Глава 2. Начну с понедельника.
От синдрома отложенной жизни к синдрому законченной жизни. 26

Глава 3. Сколько вам лет на самом деле.
Детские позиции 34

Глава 4. Колесо сансары.
Ограничивающие установки и убеждения 36

Глава 5. Никогда не поздно начать 43

ЧАСТЬ II ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО

Глава 1. Закон общения.
Позвольте людям жить своей жизнью 57

Глава 2. Алгоритм мозга. <i>От мысли к действию</i>	64
Глава 3. «Свет мой, зеркальце, скажи...» <i>Как работает пространство</i>	73
Глава 4. Мир в объеме	87
Глава 5. Почему в жизни не все так гладко? <i>ДОЗЫ и последствия</i>	101
Глава 6. Швейцарские часы. <i>Системы, роли, функционал</i>	106
Глава 7. Свойства и правила систем	128
Глава 8. Как мы сами формируем перекосы и последствия	139
Глава 9. Основные законы систем	153
Глава 10. Я не согласен! <i>Исключение родительского опыта</i>	159
Глава 11. Свое место не надо искать!	175
Глава 12. Идеальный элемент. <i>Принять себя — принять жизнь</i>	179
Глава 13. Все — на благо и усиление. <i>Техника «Антифраза»</i>	202
Глава 14. Давайте серфить! <i>Действия на цель системы</i>	214
Глава 15. Атаки ситуаций. <i>Ресурсное и нересурсное окружение</i>	220

ЧАСТЬ III ЖИВИ СЕГОДНЯ

Глава 1. Успех — это состояние.....	227
Глава 2. Навык жить счастливо. <i>Правила жизни Татьяны Друговой.....</i>	240
Приложение. Метод ролевых трансформаций. . . .	247

Top
Best
Persona

Top
Best
Lady

Top
Best
Persona

Top
Best
Lady



Награждение в номинации «Топ психолог счастливых и богатых», диплом «Человек Дела», Торгово-промышленная Палата РФ. Декабрь 2022 г. (фотограф Левон Мирзаханян)



Премия FB «Женщина года 2023». Апрель 2023 г.
(фотограф Левон Мирзаханян)