

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ  
БЕСТСЕЛЛЕР



МЭЙ МАСК

ЖЕНЩИНА,  
У КОТОРОЙ ЕСТЬ ПЛАН

П РА В И Л А С Ч А С Т Л И В О Й Ж И З Н И

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

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. — 288 с. + 8 с. цв. ил.

ISBN 978-5-04-197221-9

**БЕСТСЕЛЛЕР! В РОССИИ ПРОДАНО БОЛЕЕ 240 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ!**  
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 многодетной матери-одиночки в 31 год, бедность и невосребованность, — 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

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

ISBN 978-5-04-197221-9

*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 I. КРАСОТА

1. СЕРЕБРО В ВОЛОСАХ — ЭТО НОВЫЙ БЛОНД  
*Жизнь налаживается* 17
2. СИЛА ХАРИЗМЫ  
*Лучше быть интересной, чем красивой* 33
3. МОДЕЛЬ ПРЕКРАСНА, ОДЕТА УЖАСНО  
*Если вам не хватает вкуса,  
подружитесь с теми, у кого он есть* 39
4. МАКИЯЖ ТВОРИТ ЧУДЕСА  
*Косметика улучшит и внешность, и настроение* 51
5. ИГРЫ В САМОУВЕРЕННОСТЬ  
*Шагайте с гордо поднятой  
головой, но будьте тактичны* 57

## Часть II. ПРИКЛЮЧЕНИЯ

6. СМЕЛОСТЬ БЫТЬ ДРУГИМ  
*Идите своим путем* 65

- 7. В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ**  
*Спланируйте, но будьте готовы  
к тому, что все пойдет не по плану* 77
- 8. ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ?**  
*Соглашайтесь,  
когда выпадает шанс* 85
- 9. ЖЕНЩИНА, У КОТОРОЙ ЕСТЬ ПЛАН**  
*Возьмите на себя ответственность  
за свою жизнь и нацельтесь на счастье* 93
- 10. ПРЕОБРАЖЕНИЕ ЖИЗНИ**  
*Разберитесь с проблемами* 115

### Часть III. СЕМЬЯ

- 11. РАБОТАЮЩАЯ МАТЬ**  
*Вдохновляйте своим примером* 127
- 12. МАГИЯ ДВЕНАДЦАТИ**  
*Поощряйте увлечения детей* 135
- 13. НАЧНИТЕ ЗАНОВО**  
*Проявляйте инициативу,  
и жизнь станет интереснее* 143
- 14. ПЕРЕЕЗД — ЭТО НЕ СТРАШНО**  
*Решайтесь — ведь  
вам есть куда вернуться* 151
- 15. ТВОРИТЕ ДОБРО**  
*Цените бескорыстные поступки* 157

## Часть IV. УСПЕХ

- 16. ЖЕНЩИНА И РАБОТА**  
*Чем усерднее трудишься,  
тем больше тебе везет* 167
- 17. ОЗВУЧИВАЙТЕ СВОИ ЖЕЛАНИЯ**  
*Упорство ведет к успеху* 173
- 18. ЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ ОТЛИЧНО**  
*Не упивайтесь своими страданиями* 179
- 19. ПЕРЕЕЗЖАЙТЕ**  
*Новая жизнь –  
возможно, лучшее решение* 189
- 20. ЗА ПРЕДЕЛАМИ СВОЕГО «Я»**  
*Выходите из зоны комфорта* 199
- 21. ЗВЕЗДА ИНСТАГРАМА**  
*Никогда не поздно  
освоить новые технологии* 207
- 22. ВСЕМ ОДИНОКИМ ЛЕДИ**  
*Можно быть счастливой в любви,  
а можно и наедине с собой* 215

## Часть V. ЗДОРОВЬЕ

- 23. ХОРОШАЯ ЕДА ПРИНОСИТ РАДОСТЬ**  
*Спланируйте свое питание* 225
- 24. ЕШЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ**  
*Волшебной пилюли не существует* 243

- 25. КОНФЕТЫ ОТДАЙТЕ ГОСТЯМ**  
*Держите соблазны вне досягаемости* 253
- 26. ДВИГАЙТЕСЬ**  
*Выбирайте вид активности по душе* 259
- 27. ОБЩАЙТЕСЬ СО СЧАСТЛИВЫМИ ЛЮДЬМИ**  
*Здоровые отношения вам на пользу* 267
- 28. СЕМЬДЕСЯТ ОДИН — ЭТО КРУТО**  
*Держите хвост пистолетом* 273
- ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**  
**СОСТАВЬТЕ ПЛАН**  
**ДЕЙСТВУЙТЕ!** 281
- БЛАГОДАРНОСТИ** 284

## 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 «Преодолевающая 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 карьер-

ерах и вырастила троих детей. У меня одиннадцать внуков. Я востребована в качестве модели и эксперта по ЗОЖ<sup>1</sup> 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 настроением, четким планом и решимостью испытать судьбу. И даже Марс — вполне возможен!

---

<sup>1</sup> Здоровому образу жизни.

**ЧАСТЬ I**



*Красота*