

Содержание

Введение	5
40 плюс — время желаний. Секретные механизмы построения успешных отношений	7
Механизм № 1	15
Новый образ — новое счастье.	17
Правило № 1. <i>Не играем в хоккей на поле для гольфа</i>	17
Правило № 2. <i>Развенчиваем мифы о женской сексуальности</i>	26
Правило № 3. <i>Сотрудничаем с anti-aging медициной</i>	32
Правило № 4. <i>Женские тренинги. Выбираем с умом.</i>	38
Правило № 5. <i>Перестаем быть сильной</i> . . .	44
Механизм № 2	51
Новая реальность — новые отношения	53
Правило № 1. <i>Определяем: что хотим, что можем и кому это нужно</i>	53
Правило № 2. <i>Перестаем оглядываться назад</i>	60
Правило № 3. <i>Отпускаем детей, принимаем родителей</i>	70

Правило № 4. <i>Любовь по новым правилам — строим новые отношения</i>	79
Правило № 5. <i>Серебряные свадьбы, негаснущий костер</i>	85
Механизм № 3	93
Новая цель — новые границы возраста.	95
Правило № 1. <i>Обходим препятствия</i>	95
Правило № 2. <i>Сбрасываем маски</i>	104
Правило № 3. <i>Здоровье на должную высоту? Легко!</i>	111
Правило № 4. <i>Побеждаем возрастную депрессию</i>	118
Правило № 5. <i>Заряжаем батарейки</i>	124
Заключение	132
Приложения	133
Приложение № 1. <i>Тест «Как быстро вы стареете»</i>	135
Приложение № 2. <i>Простые рецепты и маленькие антикризисные хитрости</i>	138
Приложение № 3. <i>Методика измерения уровня тревожности Тейлора</i>	141
Приложение № 4. <i>Проявление виктимности в вашем поведении</i>	148
Словарь терминов	153

Введение



40 плюс — время желаний.
Секретные механизмы
построения успешных отношений

Мы живем в новое время! Это ни хорошо, ни плохо, это просто данность. Тем более, так уже было в истории человечества. Например, XVI–XVIII века, когда было сделано огромное количество географических открытий, наблюдался бурный рост промышленности и науки. Нет, вы только представьте: люди жили себе спокойно, как говорится «узким кругом», никого не трогали, и вдруг начинается то, что мы в свое время называли «перестройкой». Перекраиваются социальные связи, возникают новые привычки и потребности, появляются новые вещи, о которых раньше слыхом не слыхивали, встряхивается весь социальный уклад! Людям вдруг стали интересны путешествия, наука, жизнь стала более активной и свободной.

И, как мы знаем из истории, все эти перемены, в итоге, положительно отразились на качестве жизни человека. По крайней мере, сейчас найдется мало желающих жить так, как жили люди в эпоху раннего Средневековья.

Биологический возраст
играет серьезную роль
в построении качественных
отношений.

У тех, кому сейчас больше сорока, задача еще интереснее. Они не просто живут в новой реальности, они первые, кто живет в новой реальности в этом возрасте! Первым быть тяжело, но интересно. Первые — это первопроходцы. У первых нет образца для подражания, но они сами могут его создать. Первым не к кому обратиться за советом, зато для последующих поколений их постулаты и правила будут непрекаемы.

Кстати, первым быть не сложно, просто страшно. Но каков приз! 40–50 лет не просто «дожития», а активной насыщенной жизни.

В этой книге мы рассмотрим связь биологического возраста и отношений. Да, между ними существует связь, и связь самая прямая! Отношения — это то, что для человека в выс-

шей степени значимо. Отношения в семье, на работе, с подростками детьми, постаревшими родителями. Мы посмотрим на отношения под другим углом. Посмотрим взглядом людей, умудренных опытом, которые уверены: у них в запасе есть еще лет 50 активной жизни. Значит, качество этой жизни должно быть на высоте — никто не хочет жить и мучиться. А отношения с близкими людьми — супругом, родителями, детьми — играют очень важную роль в ощущении удовлетворенности жизнью. В ощущении себя счастливым, если хотите.

Биологический возраст играет серьезную роль в построении качественных отношений. Судите сами: если я считаю, что «пенсия на горизонте», что «сколько мне осталось», что впереди меня ждет одно уныние, очереди в поликлинику, больное сердце и вся радость — работа на шести сотках, стану ли я стараться, чтобы улучшить имеющиеся отношения или создать новые? Да никогда. Зачем мне психологически вкладываться, трудиться (а построение отношений еще какой труд), если все равно будет не жизнь, а существование?

Уменьшая свой биологический возраст, вы открываете в себе новую энергию. Ведь молодость — это не отсутствие морщин, это присутствие энергии. Если вы молоды, вы считаете, что у вас еще все впереди! Интересные проекты

(превратить в 55 лет свое хобби в работу, и начать, наконец, продавать собственноручно вязанные свитера через интернет, не такое уж редкое теперь явление), новые впечатления.

Именно новая энергия разбудит в вас желание стать лучше, освоить новый вид деятельности, путешествовать. И путешествовать не одной, а с любимым человеком, попутно погружаясь в ощущения романтической юности.

К сожалению, сейчас еще часто встречаются отголоски той, старой реальности и стереотипов сорокалетней давности. Еще можно услышать такие комментарии от вроде бы нестарых женщин, которых приглашают на свидание: «Да вы с ума сошли! Я что, девчонка — на свиданки бегать?» Многие машут рукой на отношения с мужем: все так живут. «Так» — это тяжело, нервно, терпя взаимные оскорбления и не желая ничего менять в силу душевной ленности, отсутствия энергии и странного постулата: «Да мы так уже 20 лет прожили! Чего там еще менять?» А следующие 20–30–40 лет нормально пожить не хотите? Без надрыва, слез, обид?

Слава богу, новая реальность берет свое. Все больше появляется женщин, которые с удовольствием строят новые отношения после 40. А что делать, если раньше не получилось? Не хватило ума, мудрости, отношения портили юношеский

нигилизм и прямолинейность. Что ж теперь всю оставшуюся долгую жизнь жить прошлым негативным опытом? А смысл? Конечно, как писал Бальзак «...ничто так не пьянит, как вино страдания». Но это вино сильно снижает качество жизни.

Все, что женщина делает после 40,
она делает по своему желанию,
а не под давлением
общественности.

Или вот, например, вы прожили вместе с мужем 20 лет. Конечно, по молодости не хотели уступать, ссорились из-за бытовых проблем, жили вместе с родителями. Накопились взаимные обиды, какие-то претензии. Но сейчас-то? Дети выросли, живете отдельно, качество быта другое, зачем копить в себе негатив?

Сейчас для тех, кто старше 40, наступает самое благодатное время. Уже накоплен опыт, появилось благоразумие, как правило, обретена материальная независимость. Женщина становится более гибкой, независимой, она уже осознает свои желания, не идя на поводу родственников и знакомых. Она теперь сама может выбрать формат отношений, исходя из собственных предпочтений: гражданский брак, мимолетные связи, традиционный брак, фор-

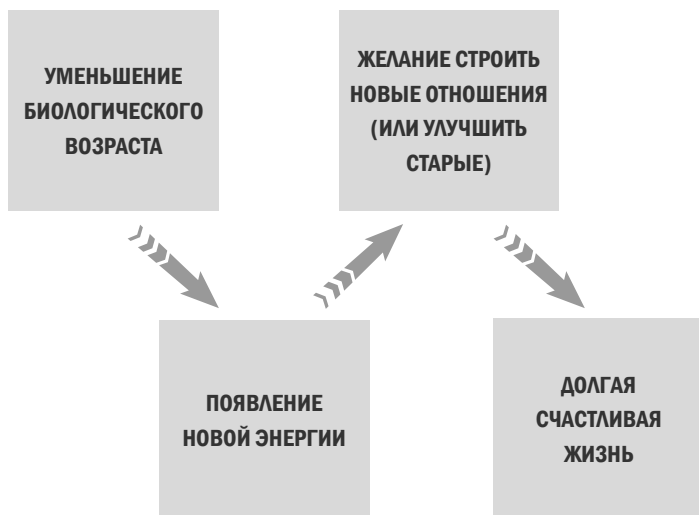
мат длительных любовных отношений и т.д. Теперь над ней все меньше и меньше давляют стереотипы в формате: «Ты должна выйти замуж, а то засидишься в старых девах», «Срочно рожай, а то не успеешь».

Она спокойно может родить после 40 — сейчас уже никто не назовет ее дурацким словом «старородящая». Медицинские технологии идут вперед, появляются все новые и новые открытия в области гинекологии, эндокринологии; наши известные актрисы, родившие после 40, ни у кого не вызывают удивления. Мало того, сейчас активно ведутся разработки в сфере ЭКО, чтобы женщина могла рожать (если захочет) и после наступления менопаузы.

Она может выйти замуж. Или не выйти. Слава богу, термин «старая дева» становится анахронизмом. От юных прелестниц ее отличает главное: все, что женщина делает после 40, она делает по своему желанию, а не под давлением общественности. Если она рождает, то потому что она этого сама хочет, а не потому, что «не успеет». Если она выходит замуж, это потому, что так считает нужным, а не потому, что мама сказала, что она где-то там засидится. И если идет с мужем на консультацию к семейному психологу, то не потому, что «дурь в голову ударила», а потому, что надеется прожить с

этим мужчиной еще долго и счастливо. И если что-то там в семейной лодке забарахлило, то глупо лодку выбрасывать, когда можно смазать, подкрутить, починить и — пожалуйста! Плавай еще лет 30–40.

Конечно, для всех осознанных желаний нужны ресурсы. Для регулирования отношений, возможных родов, путешествий и новых знакомств нужна энергия. Любая деятельность без энергии невозможна, как поездка в автомобиле невозможна без топлива. А энергия берется из молодого биологического возраста. Вот такая связь! Хотите развивать отношения — уменьшайте биологический возраст. Вот так это выглядит.

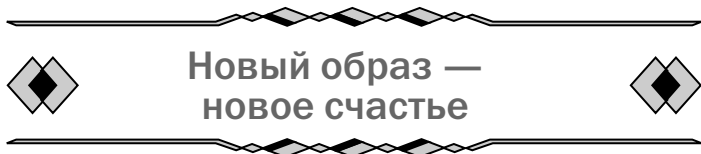


Уменьшайте биологический возраст, высвобождайте энергию, работайте над отношениями, и качество вашей жизни несомненно улучшится. А о тех механизмах, которые помогут вам стать энергичными и активными, мы вам расскажем в этой книге.

Механизм

№ 1





ПРАВИЛО № 1

Не играем в хоккей на поле для гольфа

Наш образ, то впечатление, которое мы производим — это отражение того, как мы к себе относимся. Вряд ли можно поверить в то, что у женщины с невымытыми волосами, грязными ногтями, одетой в мятую юбку и нечищенные туфли, может быть чистая и тонкая душа. Или эти бесконечные джинсы, майки, скрывающие фигуру, отсутствие макияжа — «надо быть естественной»... Если женщина недовольна своим внешним видом, то подлинную внутреннюю гармонию она вряд ли обретет. Даже всеми любимая Золушка не поехала на бал в рабочем платье, деревянных башмаках, измазанная сажей — добрая фея хорошо поработала над ее преображением. Для тех, у кого нет в запасе добрых фей, сообщаем хорошую новость: ваша внешность — в ваших руках!