

УДК 159.9
ББК 88.52
С17

Самсонова, Елена.
С17 **Свобода возможностей : кем ты можешь стать, когда совсем вырастешь / Елена Самсонова. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с.**

ISBN 978-5-04-104467-1

Если вы с тревогой смотрите в будущее, переживаете, что останетесь не у дел, не знаете, где найти вдохновение после 50, то вам просто необходимо прочитать эту книгу. Это мотивирующее руководство по прохождению кризиса зрелого возраста, преодолению страхов и построению стратегического плана на годы вперед.

«Свобода возможностей» вдохновит на перемены и поможет:

- пересмотреть собственное отношение к жизни после пятидесяти;
- перестать бояться будущего и связанной с ним неизвестностью;
- провести ревизию жизни и наметить план развития на несколько лет вперед;
- найти любимое дело и начать активные действия по воплощению задуманного формата жизни.

Елена Самсонова не только манифестирует новый образ жизни, но и дает конкретные рекомендации, отвечая на невысказанный вопрос читателей «Что мне делать прямо сейчас?».

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-104467-1

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. ПОКОЛЕНИЕ X ОТКРЫЛО ГЛАЗА...	9
Глава 1. ПОЧЕМУ НАМ СРОЧНО НУЖНА ВОЗРАСТНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ	15
1.1. Как мир был устроен еще недавно	17
1.2. Существующая модель жизни безнадежно устарела	19
1.3. В чем проблема и почему поколение X не может жить так, как хочет?	20
Глава 2. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О РЕАЛЬНОСТИ	27
2.1. Что такое «реальность»	29
2.2. Реальность и мнение большинства	31
2.3. Что такое карта реальности	35
2.4. Три важных тезиса о картах реальности	38
Глава 3. СЛОВА УБИВАЮЩИЕ ИЛИ ВОСКРЕШАЮЩИЕ	49
3.1. А вы заражены «сознанием старости»?	51
3.2. Как слова управляют нами	53
3.3. Как работают слова и как они влияют на наше сознание и тело	57
3.4. Какие слова категорически нельзя произносить, описывая период 50+	63
3.5. Как нас теперь называть? Новые слова и новые смыслы	69
3.6. «Сознание зрелости»	71

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 4. КРИЗИС СТАРОСТИ ИЛИ КРИЗИС ИЗМЕНЕНИЙ? ЧТО ВЫ ВЫБЕРЕТЕ?	73
4.1. К чему может привести «кризис 50+»?	75
4.2. Чендж-эйджеры: пятидесятилетние подростки	81
4.3. Чему стоит поучиться у тинейджеров	83
4.4. Новая ролевая система, или Обновите свой гардероб ..	87
Глава 5. КЕМ ТЫ МОЖЕШЬ СТАТЬ, КОГДА СОВСЕМ ВЫРАСТЕШЬ	97
5.1. Зачем нужно поколение X	99
5.2. Какие профессии нас ждут	108
5.3. Обучение в течение всей жизни — новый мировой тренд	112
5.4. Чем можно заняться прямо сегодня	116
5.5. «А как же жить? На этом заработать нельзя»	123
5.6. Где взять деньги прямо сейчас?	131
Глава 6. ЧЕГО БОИМСЯ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?	137
6.1. Что мешает взрослым людям менять свою жизнь	139
6.2. Как создать новый мир	139
6.3. Страхи, комплексы, сомнения — как с ними работать ...	141
6.4. Технология работы со страхами и сомнениями	146
6.5. Универсальное средство от большинства страхов взрослых людей	163
Глава 7. НОВАЯ МОДЕЛЬ МИРА	173
7.1. Проект нашего будущего	175
7.2. Декларация прав нового поколения X	177

ОГЛАВЛЕНИЕ

7.3. От модели — к реальности	179
7.4. Вы — нормальный!	180
Глава 8. ЧТО ДЕЛАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС	183
8.1. Меняйте свое представление о реальности	185
8.2. Дайте людям, вещам и событиям другие имена	190
8.3. Решите раз и навсегда, кому принадлежит ваша жизнь	192
8.4. Выберите систему убеждений	200
8.5. Идеальный момент? Сейчас!	203
8.6. Где источник вашей энергии?	207
8.7. Создайте план жизни на 20—30 лет вперед, неважно, сколько вам сегодня	213
8.8. Выйдите за пределы привычного мира	221
8.9. Достигайте!	231
8.10. Отличайтесь!	235
8.11. Исполняйте свои мечты	240
8.12. Сделайте первый шаг	243
Заключение	244

ВВЕДЕНИЕ

ПОКОЛЕНИЕ X ОТКРЫЛО ГЛАЗА...

Поколение X открыло глаза, сладко потянулось, улыбнулось новому утру, подскочило и побежало умыться. День сегодня обещал быть просто фантастическим. Открытие собственной выставки, общение с партнерами и коллегами, празднование своего успеха с друзьями... И счастье рождения новых идей во время бесед с такими же, как и оно, увлеченными людьми. На вид ему было лет тридцать. Гибкое тело, улыбка, сияющие глаза. Хотя...

Поколение X родилось где-то в 50—60-х годах двадцатого века. Тогда, когда весь мир начал осваивать космос, но продолжалась холодная война и проводились ядерные испытания. Оно родилось у тех, кто пережил Вторую мировую и большие невзгоды и готов был сделать все, чтобы поколение X не знало бед и было счастливо.

Родительское поколение вложило в любимого ребенка всю свою силу и энергию и надеялось, что поколение X проживет жизнь так, как мечтало прожить ее оно. Правильно, честно, сыто и счастливо.

Поколение X росло, ходило в детский сад, в школу. Училось, радовалось, смеялось. А потом... Потом вошло в подростковый возраст и... увлекалось ливерпульской четверкой, хипповало, ходило на концерты авторской песни, выступало против всего старого, слушало под одеялом радио «Свобода», критиковало

строй, носило мини-юбки и бикини, участвовало в сексуальной революции, танцевало на первых дискотеках, смотрело первые видеофильмы со странным скрипучим голосом за кадром. Параллельно ездило в стройотряды, осваивало целину, строило БАМ, училось, совершало открытия...

Родительское поколение вздыхало и говорило, что скоро все пройдет и молодое поколение повзрослеет, остепенится и станет «нормальным». Заведет семью, нарожает деток и к 30 уж точно станет взрослым...

Поколение X разменяло тридцатник. Создало семью, родило поколение У, достигло первых вершин в профессии... Но остепениться как-то не получалось.

В 80—90-е поколение X пережило развал великой страны, очереди с купонами за сахаром и хлебом, потерю всех сбережений. Оно выжило, взяв свою судьбу в собственные руки: поработав челноками, создав свои маленькие и большие бизнесы, пустившись в самостоятельное предпринимательское плавание... При этом так и осталось молодым и задорным, бросаясь в авантюры и отвечая на серьезные жизненные вызовы улыбкой.

В нулевых поколение X отметило «середину жизни», но так и не согласилось с тем, что оно уже окончательно взрослое. В жилах текла горячая кровь, и понимание взрослости как-то не приходило. Да, дом был построен, дети подросли, деньги зарабатывались. Но обещанные родительским поколением успокоение, мудрость и степенность так и не пришли. Поколение X решило не заморачиваться и продолжило увлекательное путешествие по жизни. Гаджеты и техническая революция, новые возможности, новое образование, новые бизнесы, новые впечатления, новые идеи...

И так продолжалось, пока не наступил тот день, когда все стали поздравлять его с пятидесятилетием. Старшее, уставшее родительское поколение сказала: «Ну вот и все! Теперь и ты пожилое! Пора успокоиться и быть как все... как все пожилые

поколения. Хватит бегать. Отдыхай, заботься о своем здоровье и грейся на солнышке. Да, еще не забудь оформить пенсию!»

«Вы что там, ополоумели все! Какая старость? Какая пенсия? Я не чувствую никакой разницы между собой сегодняшним и двадцать лет назад. Да, я теперь умнее, мудрее, опытнее. Но до вашей старости мне еще очень далеко!»

Поколение X открыло глаза, сладко потянулось, улыбнулось новому утру, подскочило и побежало умываться. День сегодня обещал быть просто фантастическим. Открытие собственной выставки, общение с партнерами и коллегами, празднование своего успеха с друзьями... И счастье рождения новых идей во время бесед с такими же, как и оно, увлеченными людьми. На вид ему было лет тридцать. Гибкое тело, улыбка, сияющие глаза. Счастье, любовь, новые достижения, новые возможности, новые перспективы!

Поколение X было, есть и будет разрушителем всех стереотипов и границ. Имеет право! Это его жизнь!

Здравствуйте!

Если вас заинтересовала эта книга, то предположу, что вам сейчас где-то от 45 до 65+ лет и вы находитесь в поисках ответа на вопрос: «А что дальше?»

Я, Елена Самсонова, автор этой книги. На момент, когда я печатаю эти строки, мне 58 лет. Я из поколения X.

Я написала эту книгу для вас... Хотя нет. Я написала ее для себя, для вас, для всех наших друзей, наших детей и внуков. Но больше все же для нас с вами.

Если вы спросите обычного человека: «Чем бы вы занимались, если бы у вас были деньги и вам не надо было работать?» — то с большой долей вероятности услышите следующий ответ: «Я бы путешествовал(а). Я бы объездил(а) все страны мира. Увидел(а) бы самые удивительные места планеты. Попробовал(а) бы самые вкусные национальные блюда. Познакомился(ась) бы с людьми разных культур и их традициями!»

Представьте... Вы собрались и отправились в одно из самых желанных для вас путешествий... Дней этак на восемь... Отправились в какую-то далекую (или не очень) экзотическую страну с группой таких же, как вы, людей, которые давно мечтали ее посетить и получить массу новых впечатлений.

Маршрут насыщенный. Каждый день, каждый час сулят новые открытия и эмоции. Вы окунаетесь в происходящее с головой, впитывая впечатления каждой клеточкой своего тела...

Так проходит два дня... три дня... пять дней... Наступает шестой день путешествия...

И вдруг... почти все люди, которые входят в вашу туристическую группу, на шестой день путешествия решают больше никуда не выходить, никуда не выезжать и ничего больше не смотреть...

Они вяло ходят по отелю... Они показывают друг другу натертые ноги и говорят: «Пора отдохнуть. Что-то мы устали. Да и зачем дергаться? Все равно всего увидеть мы не успеем. Да и осталось-то всего три дня. Все равно надо будет улетать. Пусть те, кто только что прилетел, бегают и смотрят. А мы в номере полежим, телевизор посмотрим, поспим, на халявный завтрак сходим, консервы доедим, в карты поиграем, поговорим за жизнь с соседями, на неудачи пожалуемся...»

Как вам такая история?

«Как? Ведь за три дня еще столько всего увидишь, испытаешь, поймешь! — скажете вы. — Полная чушь! Быть такого не может!»

Может!

Просто посмотрите на людей, которые живут рядом с вами и которым Бог подарил в среднем по 80 лет путешествия по Земле. Рассказанная история вполне может быть метафорой того, что делают очень многие люди в период с 50 до 80 лет, то есть целых 30 лет своей жизни...

30 лет... 10 950 дней... 262 800 часов.

Не знаю, как вы, но я не собираюсь жить следующий период

своей жизни, условно с 50 до 80, так, как жили предыдущие поколения, сидя на пенсии дома, помогая детям нянчить внуков и плачась о том, что не хватает денег заплатить за коммуналку. Я не хочу ходить по врачам и постоянно «заниматься своим здоровьем». Я не хочу подрабатывать где-то на низкооплачиваемой работе, типа охранника или гардеробщицы, только потому, что более достойную работу в моем возрасте невозможно найти. Я не хочу сидеть на шее у детей и быть хоть и любимой, но обузой.

Я хочу жить так же активно, как живу и действую сегодня. Я хочу открывать новые возможности и воплощать новые мечты, как я делаю это сегодня. Я хочу учиться новому, осваивать современные технологии, знакомиться с новыми людьми и идеями, как я это делаю сегодня. Я хочу создавать проекты и зарабатывать так же, как сегодня, или покруче. Я хочу любить так же страстно, как я любила и люблю. Я хочу, чтобы следующая часть моей жизни стала даже более интересной и насыщенной, чем 58 уже прожитых лет.

Кто-то может сказать: «Это невозможно!» Или заявить: «Как хочешь! Это твои проблемы!»

Нет. Это не только мои проблемы. Это проблемы мои, ваши, наших детей и наших внуков.

Потому что от нас и от того, как мы изменим мир и представление людей о периоде человеческой жизни после 50 в новую эпоху быстрых перемен, зависит, как мы с вами и все последующие поколения будем жить дальше. Будем ли мы и будут ли они повторять все тот же веками прописанный путь и стареть (даже не столько физически, сколько психологически) или проживем каждое мгновение своей жизни максимально насыщено вне зависимости от возраста. Именно от нас сегодня зависит, как будут жить и о чем будут думать наши дети и внуки, когда им исполнятся эти пресловутые «пятьдесят». Только от нас зависит, будем ли мы энергичны, здоровы и счастливы или будем сожалеть об утраченных возможностях и жить воспоми-

ниями все то время, которое могли бы прожить интересно и наполненно.

Да, решение этого вопроса можно оставить нашим детям, а самим стать последним поколением, которое будет доживать свой век, просто «греясь на солнышке» и «отдыхая»...

Мне такая перспектива категорически не нравится! А вам?

А давайте придумаем мир, в котором у нас с вами будет еще один крутой шанс, еще одна жизнь, еще одна возможность! А может, далеко и не одна? Может, еще множество ярких и захватывающих моментов творческой самореализации и человеческого счастья? Как вам идея?

Если вы согласны, то... вперед! Сделаем это!

ГЛАВА 1

Почему нам срочно нужна возрастная революция

- 1.1. Как мир был устроен еще недавно
- 1.2. Существующая модель жизни
безнадёжно устарела
- 1.3. В чем проблема и почему поколение X
не может жить так, как хочет?

ОСНОВНОЙ ТЕЗИС
МИР ИЗМЕНИЛСЯ.
МЫ ИЗМЕНИЛИСЬ.
МОДЕЛЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ
ОСТАЛАСЬ ПРЕЖНЕЙ

1.1. КАК МИР БЫЛ УСТРОЕН ЕЩЕ НЕДАВНО

Испокон веков (как некоторые утверждают) человеческая жизнь условно делилась на три части, три периода:

1. *детство и юность* — рождение, воспитание, обучение;
2. *взрослость* — становление, самореализация, достижения, обязательства;
3. *старость* — отход от дел, уменьшение активности, постепенное умирание.

И немудрено. Еще в недалеком прошлом люди жили очень мало и многого в своей жизни просто не успевали.

Вот краткий экскурс в научные исследования по поводу продолжительности жизни в разное время.

- Средняя продолжительность жизни первобытного человека, по разным данным, колебалась от 18 до 20—25 лет.
- В Древнем Египте и Древнем Риме она составляла всего 22—25 лет.
- Некоторые исследователи доказывают, что продолжительность жизни в Англии с XIII по XV век — 17—32 года, а в XVI—XVII веках сорокалетний человек в Англии считался глубоким стариком.
- В XVIII веке люди жили в среднем: в Германии — 25—26 лет, в Голландии — 31 год, в Швеции — 33 года.
- В России в конце XIX века средняя продолжительность жизни равнялась 32 годам.

Некоторые ученые приводят другие данные, но сути это не меняет. Вплоть до конца XIX века люди не доживали до старости в нашем понимании. Это было обусловлено болезнями и низким уровнем жизни.

Что человек успевал за время своей короткой жизни? Родиться, подрасти, обучиться какой-либо профессии, создать се-

мью в юном возрасте, нарожать детей, их немного поднять на ноги и... и умереть.

То есть сложившаяся «испокон веков» схема жизни имела в своей основе демографические причины.

Но мир изменился. За последние сто лет — кардинально. В развитых странах побеждено большинство тех болезней, которые буквально косили население планеты много веков подряд. Значительно повысился уровень жизни. И это способствовало увеличению длительности жизни к началу XXI века более чем в 2,5 раза. Прогнозируемая средняя продолжительность жизни в странах с развитой экономикой сегодня лежит в диапазоне 70—86 лет и более.

Добавьте к этому гипотезу современных генетиков о том, что геном человека позволяет ему жить до 150 лет, прорывы в изготовлении искусственных органов, в протезировании, в выращивании органов в пробирках из стволовых клеток и печатание их на 3D-принтерах — и перспектива прожить в своем теле (возможно, немного модернизированном) более 150 лет становится не такой уж и фантастической.

Но что делать, если основные задачи, которые стояли перед людьми в древности и в Средние века, мы, как и они, можем выполнить за те же 35—40 лет? Мы сегодня к 40 годам успеваем вырасти, обучиться, получить профессию, создать семью, родить детей, дать им образование, сделать карьеру, «поставить на ноги» детей и даже внуков. А что делать со следующими 30—35 годами жизни, которые подарили нам научный прогресс и медицина? Ведь это еще одна полноценная по длительности жизнь. И она не описана в старой схеме из трех периодов: детство-юность, взрослость, старость.