

# ЖЕНЩИНА, У КОТОРОЙ ЕСТЬ ПЛАН

ПРАВИЛА СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ



МЭЙ МАСК

**Мэй Маск**

**Женщина, у которой есть план:**

**правила счастливой жизни**

**Серия «Психологический  
бестселлер (Эксмо)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=54753647](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54753647)*

*Женщина, у которой есть план : правила счастливой жизни / Мэй  
Маск ; [перевод с английского Д. Э. Ключаревой] : Эксмо; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-04-112162-4*

## **Аннотация**

71-летняя 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 невостребованность, 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.

*В формате a4.pdf сохранен издательский макет.*

# Содержание

Введение	7
Часть первая	10
1. Серебро в волосах – это новый блонд	10
2. Сила харизмы	24
3. Модель прекрасна, одета ужасно	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Мэй Маск

## Женщина, у которой есть план: правила счастливой жизни

*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.*

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

© Ключарева Д.Э., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# Введение

## Рискуйте, но осторожно

### *Составьте план и попытайтесь счастья*

У моих 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. Детьми 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 «Преодолевая 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. Од-



новременно 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 карьерах 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. Каждое утро я просыпаюсь с радостью.

С бодрым настроем, четким планом и решимостью испытать судьбу. И даже Марс – вполне возможен!

---

<sup>1</sup> Здоровому образу жизни.

# **Часть первая**

## ***Красота***

### **1. Серебро в волосах – ЭТО НОВЫЙ БЛОНД**

#### ***Жизнь налаживается***

В пятьдесят девять лет я перестала окрашивать седину. Два года спустя я снялась беременной для обложки журнала New York. (Вообще-то я не была беременна, но выглядело довольно правдоподобно.) В шестьдесят семь лет я впервые участвовала в показе Недели моды в Нью-Йорке наравне с женщинами втрое младше меня. В шестьдесят девять лет я стала лицом косметической марки CoverGirl.

Можете себе представить? Я и вообразить такого не могла. Никогда бы не подумала, что седина превратит меня в супермодель. Я впервые оказалась на подиуме в пятнадцать лет, и мне сулили конец карьеры к восемнадцати. Я совершенно не ожидала, что буду работать моделью так долго, и уж точно не предполагала, что расцвет моей карьеры придет-

ся на семьдесят один год. Но вот она я – пятьдесят шесть лет спустя только набираю обороты.

Женщины с возрастом не должны сдавать позиции. Я живу со скоростью ракеты: исследую все новое, получаю удовольствие, работаю больше чем когда-либо, и наслаждаюсь жизнью от всей души. Я уже говорила, как это здорово? Раз мужчины до последнего не уходят на покой, то и мы не должны. Не позволяйте возрасту замедлить вашу жизнь или помешать вашему развитию. Заботьтесь о себе изо всех сил – хорошо питайтесь, чаще улыбайтесь и будьте активны, счастливы и уверены в себе. Я никогда не боялась стареть. Забавно, но когда я вижу морщины на своем лице – а после шестидесяти они появились и на бедрах, и на руках, – это меня не огорчает. Я просто радуюсь своему крепкому здоровью.

Работать моделью я начала в подростковом возрасте в Претории (ЮАР), потому что у подруги моих родителей была своя модельная школа и агентство. Подругу звали Летти, и у ее мужа был самолет – прямо как у моего отца. Каждое воскресенье они приходили к нам на ужин. Летти была очень красива и грациозна и обладала той спокойной уверенностью, из-за которой хотелось сделать для нее все, о чем она просила.

Когда нам с Кэй, моей сестрой-близнецом, было по пятнадцать лет, Летти пригласила нас бесплатно поучиться на модельном курсе в ее школе, на что мы не задумываясь согла-

сились. Для финального показа, после которого нам должны были выдать дипломы, я соорудила себе розовый костюм в стиле Шанель. Я уложила свои каштановые волосы и сама сделала макияж.

Именно Летти стала первой, кто нанял меня в качестве манекенщицы. По ее заданию я дефилировала по подиуму в универмаге, каждую субботу по утрам, и снималась для печатной рекламы. Быть моделью не казалось мне чем-то особенным или престижным – работа как работа. За нее платили лучше, чем за другой труд (что было приятно), но когда я это обнаружила, то откровенно удивилась. Едешь куда-то, надеваешь платье, ходишь по комнате, уезжаешь домой. Почему за это должны хорошо платить? Но ведь платили же – и весьма неплохо для девушки моего возраста.

Тогда я не представляла себе, что в семьдесят один год по-прежнему буду моделью. Все модели были очень молоды – чтобы понять это, достаточно было заглянуть за кулисы показов. Я понимала, что это временно, и меня это не беспокоило. Я была рада, что мне вообще платят. Моей целью была не работа моделью, а учеба в университете.

К моему удивлению, эта работа осталась при мне и в университете. Я получила высшее образование, как и планировала, но затем вышла замуж – вот так сюрприз! Сразу же заводить детей не входило в мои планы. Я и не догадывалась, что забеременею в медовый месяц и рожу троих в течение трех лет. Илон, Кимбал и Тоска – еще три сюрприза для ме-

ня. После рождения каждого ребенка я все сильнее осветляла волосы. Когда родилась Тоска, я превратилась в блондинку.

После рождения троих детей я снова приступила к модельной работе по просьбе Летти. Ее агентству требовалась модель на роль матери невесты на показах, и восемнадцатилетние девушки для этого не подходили, были слишком юными. Поэтому она обратилась ко мне – в свои двадцать восемь я выглядела довольно солидно. Так я стала самой возрастной моделью в ЮАР.

В тридцать один год я стала матерью-одиночкой и переехала в Дурбан, спасаясь от мужа. Мне было уже не по карману красить волосы в салоне, и я начала делать это самостоятельно, так что пряди моей шевелюры разнились в оттенках от блонда до оранжевого – такое называют «блоранж». Это выглядело ужасно. К тому же волосы вились, и ради экономии я сама их подстригала. По неведомой причине меня все еще приглашали работать моделью, поэтому я не переживала насчет прически. Она также не мешала моей практике в качестве нутрициолога, которую я вела с двадцати одного года, консультируя клиентов в собственной квартире в Претории. Покуда мои советы приносили клиентам пользу, они не обращали внимания на вид моих волос.

Когда в сорок два года я переехала в Торонто, то отправилась в университет за степенью доктора наук. Я продолжала

работать моделью и давать консультации, стараясь преуспеть в обеих профессиях. У меня было портфолио, подтверждающее мой опыт, поэтому меня взяли в одно из агентств в Торонто, понадеявшись, что на мне можно заработать. Большинство запросов приходило на молодых женщин, но в редких случаях для реалистичности требовались модели и постарше. Тогда я впервые снялась для рекламной обложки в образе бабушки. Мне было всего сорок два!

Разумеется, я была не единственной в Торонто моделью за сорок. Чаще всего я оказывалась единственной на площадке моделью старше тридцати лет, но не всегда. Как вы понимаете, это была не высокая мода или мода от-кутюр. Не Неделя моды в Нью-Йорке или Милане.

Однажды я участвовала в показе, где все модели – и женщины, и мужчины – были зрелого возраста. После шоу мы все пошли в бар. Один из мужчин сказал мне:

– Тебе придется самой заплатить за свой коктейль, потому что ты единственная, кто не побывал со мной в кровати.

Я уставилась на него.

– Да я просто снимался в рекламе матрасов со всеми остальными моделями, – пояснил он.

Вот такая работа ждала моделей постарше. Реклама уцененных кроватей и тому подобное.

Мне было все равно – я трудилась не ради престижа. Это была просто подработка, в которой я нуждалась. Я работала моделью, потому что это вносило в мою жизнь разнообразие

и стимулировало следить за собой. Вместо сидения в офисе я ездила в разные города и заводила новых знакомых. В те годы меня приходилось ангажировать за три недели, чтобы не нарушать график моих консультаций, и я брала модельные заказы не чаще четырех раз в месяц. Зарабатывала я на этом столько же, сколько и в качестве диетолога. Консультации были главным и стабильным источником моего дохода, который покрывал повседневные расходы, аренду жилья, стоимость проездных, школьной формы, бензина и техобслуживания машины – и я не собиралась это менять. Модельные гонорары позволяли мне покупать недорогие авиабилеты, чтобы навестить родных, что-то из одежды или для дома. Изредка я покупала платья. В общем, работа моделью была дополнительным бонусом.

Я даже и не рассказывала своим клиентам, что снималась для рекламы, – социальных сетей тогда не было, и никто об этом не знал.

Иногда кто-нибудь спрашивал: «Это вы в том журнале?»

И я отвечала: «Да. Я королева халатов в Sears»<sup>2</sup>.

Что ж, это была моя работа. Когда в Sears приходила партия халатов, меня приглашали на съемки, чтобы я украсила их собой.

На шестом десятке я перебралась в Нью-Йорк. Я снялась

---

<sup>2</sup> Крупная американская торговая компания, продающая товары в универмагах, онлайн-магазинах и по каталогам.

в нескольких заметных рекламных кампаниях, затем устроилась в агентство покрупнее, понадеявшись, что так стану заметнее на рынке. Но случилось обратное. Мои модельные подработки из нерегулярных превратились в редкие.

Я писала агентству письма о том, что присоединилась к ним не ради того, чтобы перестать работать. Из агентства отвечали, что для меня пока нет работы.

Я звонила. Мне говорили: «Вас просто не запрашивают. Сейчас предпочитают более известных моделей».

«Но они же тоже не ахти как популярны», – думала я.

Я никак не могла понять, почему клиенты больше не хотели видеть меня на съемках. Я проработала несколько десятков лет, и, возможно, мое время вышло. Мне говорили, что больше никому не нравится моя внешность.

Но иногда я сталкивалась со знакомыми из модельного бизнеса. Они тормозили меня на улицах или в ресторанах со словами: «Мы пытались вас ангажировать, но вы вечно недоступны».

После этого я шла в агентство и рассказывала, что меня пытались пригласить на съемки.

– Но это не так. Они вас с кем-то путают, – отвечали мне.

Вот тогда-то я и перестала красить волосы. «Я уже практически и не модель. Посмотрим, какого я цвета на самом деле», – думала я.

Волосы начали отрастать, и это смотрелось жутко. Белое пятно на макушке и блонд на плечах. Для диетолога цвет



волос не так уж важен – главное, чтобы твои рекомендации работали. По совету своей лучшей подруги Джулии Перри я сделала очень короткую стрижку – смелую и непривычную, совершенно не похожую на те, что я носила прежде.

После того как я отпустила седину, агентство не вызывало меня на работу полгода. То было мучительное время. Стало казаться, что все возможности для меня закрылись, что моей модельной карьерой, судя по всему, пришел конец.

А потом случилось кое-что любопытное. Кастинг-директор позвонил в мое агентство, чтобы пригласить меня на съемку обложки журнала Time. В этот раз в агентстве не смогли сказать, что я недоступна, потому что офис кастинг-директора был в квартале от моего дома, и она видела, как я каждое утро выгуливаю собаку.

Агентству пришлось отправить меня на съемку. Вот так я и попала в журнал Time – на обложку раздела «Здоровье».

Я обнаружила, что работа для меня *есть*. Дело было не в моей внешности. Дело было в агентстве.

Мне нужен был новый план.

У каждого своя цель. Я хотела работать, используя все открытые для меня возможности. Мои агенты должны были продвигать мою карьеру, но по неким причинам этим совсем не занимались. Когда я осознала ситуацию, пришлось с ней что-то делать. Я не могла просто взять и позволить им пря-

тать от меня работу.

Я отправилась в агентство на откровенный разговор, потому что когда чего-то хочешь, надо просить об этом вслух.

Моя агентша была в бешенстве.

– Да как вы смеете заявлять, что мы не стараемся ради вашего блага?

Она лгала. И мы обе это знали. Одно дело – прийти на просмотр и услышать отказ. Такое со мной случалось не раз. Приходишь, ждешь в очереди с еще двадцатью женщинами и не получаешь работу. Это часть модельной жизни. Но когда тебя вообще не отправляют на кастинги те, кто представляет твои интересы, – это совершенно иное.

В агентстве отказывались это признавать. Они продолжали утверждать, что работы просто не было. Я оказалась в тупике, потому что была связана с ними контрактом.

Когда вы оказываетесь в сложной ситуации на работе, и перемен не предвидится, однако вы чувствуете, что нужно выбираться, – вы погружаетесь в состояние неопределенности. Это страшно. Каждый день на такой работе будет приносить огорчение. Когда работа не приносит радость, дни проходят в унынии. Работа должна вызывать интерес и любовь, потому что именно за ней вы проводите большую часть дня. У меня было много клиенток из юридической сферы, которые обожали свою работу, но терпеть не могли свое начальство. Я узнавала об этом потому, что из-за постоянной

неудовлетворенности они плохо питались. Я убеждала их приложить усилия, чтобы изменить ситуацию. Они открывались переменам – переходили в другую юридическую фирму или открывали собственную – и становились счастливее и начинали лучше питаться. Мои клиенты всегда говорили, что я обхожусь им дешевле, чем психолог.

Я изучила свой модельный контракт и обнаружила, что он действует только на территории города Нью-Йорка. Тогда я связалась с агентствами из Филадельфии. Из Хэмптонса. Из Коннектикута. Из Нью-Джерси. Из Лос-Анджелеса, Гамбурга, Мюнхена, Парижа и Лондона. Я заключила контракты с этими агентствами, и работа начала прибывать. Я стала летать в Европу на съемки каталогов, журнальных историй, рекламы средств для волос и лекарств. За это прилично платили (по моим меркам), а я всегда летала экономклассом и ограничивала свои траты в поездках.

Поближе к дому я снималась в каталогах, видеороликах и работала в демонстрационных залах. Не гламурно, но все же какая-никакая работа. Она состояла в показах одежды клиентам недорогих универмагов. Мне выделяли небольшой картонный закуток для переодевания, откуда я выходила. В зале сидели около тридцати человек и наблюдали, как я расхаживаю в разных вещах. Между выходами я возвращалась в свой закуток, где меня ждал бутерброд с сыром, и, всякий

раз переодеваясь, я откусывала от него по чуть-чуть, потому что времени съесть его целиком у меня не было.

И все же большая часть работы оставалась в Нью-Йорке, но я по-прежнему была от нее отрезана. Я знала, что заслуживаю лучшего. Я знала, что мне мешает не возраст и не внешний вид. Препятствием было агентство, а не я!

Нужно было найти выход из этого тупика. Я заявила к ним, уселась в приемной и сидела, сидела и сидела, пока меня не пустили в кабинет старшего менеджера.

Я сказала ей: «Я не была на кастингах полгода. Разорвите со мной контракт».

Я была полна решимости стоять на своем до последнего, пока не получу, чего хочу, и в конце концов агентство согласилось. Надо было заняться этим раньше. Пожалуйста, учитесь на ошибках быстрее, чем я, – меньше испытаний выпадет на вашу долю. Если перемен не предвидится, бегите из этого места как можно скорее, даже если это будет вариант «в никуда», или вам кажется, что это «в никуда». Даже если вас пугают предстоящие финансовые затруднения.

После этих событий я нанялась в бутиковое агентство, с которым уже работала прежде. Там были в восторге от возможности со мной поработать и от моего нового образа. Меня отправили на модную съемку для журнала в Торонто – что само по себе было событием, потому что с определенного возраста на журнальные съемки звать переставали. Съемка была крутой. А я – не очень. Я понятия не имела, как нужно

позировать для журналов!

На съемках для каталогов вы расслабленная, счастливая персона. Вы не мнете одежду, не стягиваете ее с плеча под забавным углом. На модной же съемке внезапно оказалось, что нужно уметь все: прыгать, танцевать, садиться в шпагат и делать прочие дикие вещи. Мне пришлось этому учиться, и я стала присматриваться к журналам.

До того я участвовала в модной съемке лишь однажды – когда мне было сорок пять, и меня использовали в качестве контрастного фона для супермодели, которой отвели главную роль.

Я прилетела в Торонто. Я была единственной моделью на съемке.

Я спросила, где остальные.

Мне ответили, что никого не будет – снимают только меня.

И я попала в мир креативной одежды – дизайнерской, эксклюзивной, прекрасной. Снимали историю в белом цвете – четыре разворота в белоснежных нарядах. Как же это было красиво! Для каждого образа – новая укладка, даже для моей короткой стрижки.

Когда я увидела результат, то смогла произнести только «вау».

И заказы посыпались один за другим. Когда я только переехала в Нью-Йорк, и мы с Кимбалом оказались на Таймсквер в окружении гигантских рекламных экранов, я сказала

ему: «Однажды на одном из них буду я». И мы рассмеялись. Но вот этот момент настал: я впервые появилась на пятиметровом билборде на Таймс-сквер.

Я побывала на кастинге для рекламы Virgin America<sup>3</sup>, и из трехсот женщин выбрали меня. На съемке также были очень юные модели, девушка и молодой человек, оба слишком шикарные, чтобы снизойти до разговора со мной. И все же на финальных билбордах красовалась именно я. Мне было шестьдесят семь, и я была повсюду: на Таймс-сквер, в метро, в каждом аэропорту Америки. Невозможно было сойти с поезда или самолета, не увидев мое лицо.

Кто бы мог подумать, что седина даст толчок моей карьере? В пятнадцать лет мне говорили, что к восемнадцати моя карьера закончится, и что же – в семьдесят один год я известнее, чем когда-либо. Чему меня научила жизнь, так это тому, что выход всегда найдется. Планы всегда можно поменять. Да, я не сразу это поняла, и я все еще этому учусь!

И еще кое-что стало для меня большим открытием. Социальные сети! Под моими постами люди пишут, как им нравится моя седина, – цвет моих волос приносит мне модельные заказы. Теперь я с уверенностью вхожу туда, где буду единственной с серебристыми волосами. Если там оказывается еще одна женщина с сединой, я улыбаюсь и говорю: «Мы сочетаемся!»

---

<sup>3</sup> Virgin America – Американские авиалинии, эксплуатируемые с 2007 по 2018 г.

Я твердо уверена в одном: все можно наладить. Понедельник – мой любимый день, ведь я предвкушаю интересную работу. Если ничего нового не предвидится, я с удовольствием сочиняю посты для своих социальных сетей и сайта, которые принесут мне новые заказы. Вот почему я считаю, что семьдесят один – это здорово. Вот почему я не переживаю из-за возраста.

Я слишком занята тем, что приносит мне радость.

## 2. Сила харизмы

### *Лучше быть интересной, чем красивой*

Как-то раз, когда мне было за пятьдесят, я пришла на кастинг для рекламы косметики. Кастинг-директор сказал мне: «Ох, вы так красивы!»

– Разве это не подразумевалось? – ответила я.

Я ведь претендовала на участие в рекламной кампании по красоте. Я была уверена, что уморительно пошутила, потому что с юности в ЮАР привыкла к тому, что люди относятся к себе самокритично.

Клиенты были в шоке. Они совсем не оценили мою шутку... Моя кандидатура для той съемки даже не обсуждалась, потому что я перегнула палку.

После этого случая я научилась просто отвечать «спасибо».

Я никогда не понимала, почему все в Америке непременно отмечают внешнюю красоту. В ЮАР женщину в первую очередь ценят за ее ум, интересы и хорошее чувство юмора – гораздо больше, чем за внешность. «С тобой весело», – говорили мне. Я и сама так считала. И до сих пор так считаю. Для окружающих куда большее значение имело то, что



я работаю диетологом, слежу за научными исследованиями и читаю лекции. Что высказываюсь в прессе и веду консультации. Меня ценили за трудолюбие и профессионализм.

Когда я только переехала в Америку, то позвонила Кэй, своей сестре-близнецу, и рассказала об этой странной американской привычке делать комплименты внешности.

Моя сестра Кэй – одна из самых близких мне людей. Мы общаемся каждый вечер, и она всегда со мной откровенна. С ней я советуюсь насчет всего – от инвестиций до идеи поставить виниры<sup>4</sup> (она не одобрила). Она всегда рядом и готова меня поддержать.

Больше всего в Кэй мне нравится ее прямолинейность и прагматичность. Она просто говорит то, что думает.

Но это не значит, что она зануда. Кэй всегда смешлива, и из нас двоих именно она отвечает за веселье. Разве что она не пытается никого веселить – только саму себя. Результат – все обожают ее без памяти, и стоит ей заговорить, вокруг нее тут же собирается толпа. Если бы вы с ней познакомились, то тоже пришли бы в восторг. Как только на горизонте появляется Кэй, я могу усаживаться в уголок с вязанием. Но, к сожалению, вам вряд ли доведется с ней встретиться – она домоседка.

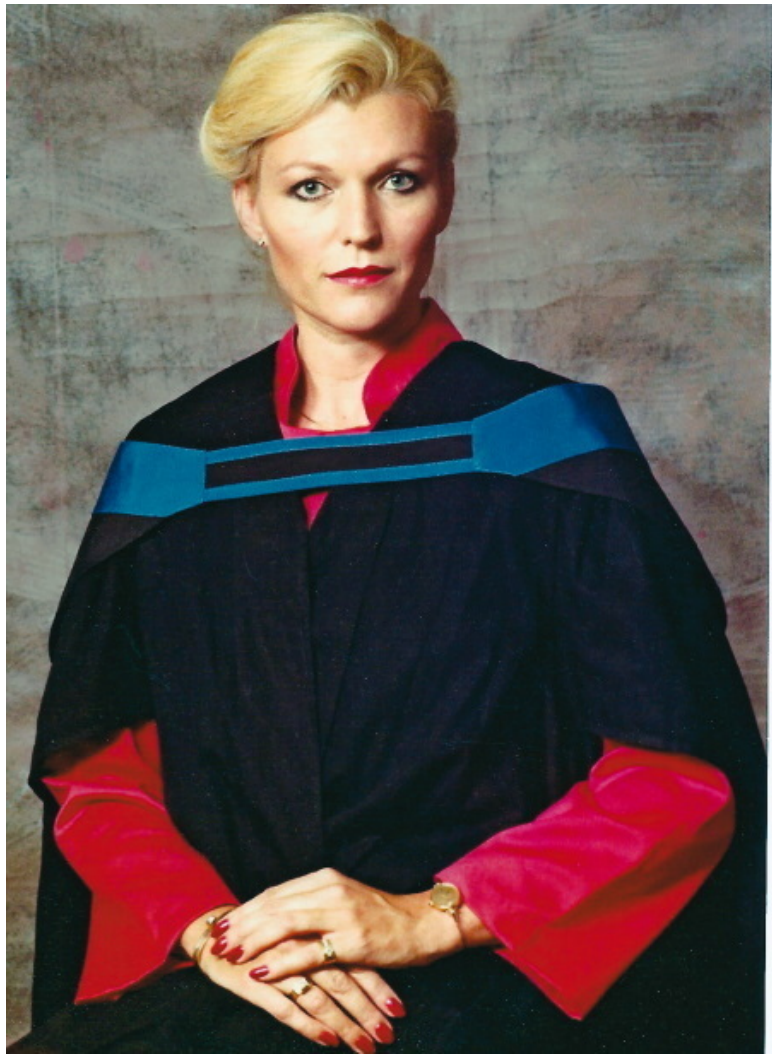
Кэй сказала: «Тебя всегда все считали красоткой, даже ес-

---

<sup>4</sup> Виниры – тончайшие керамические облицовочные пластинки, которые прикрепляются к передней стороне зуба с помощью специального цемента.

ли и не говорили об этом вслух. Когда ты заходила в комнату, все головы поворачивались в твою сторону».

Я не замечала этого, потому что ни на кого не смотрела. Смотрела только, куда иду. Мне вспомнилось, как парни, с которыми я когда-то встречалась, говорили: «Мэй, а давай, когда мы войдем в ресторан, ты пойдешь первой?»



Я шла первой, а они шагали следом, чтобы все видели, что они – со мной. Разумеется, все они по той или иной причине меня бросили – так и поступают люди, которых волнует только то, что снаружи.

Надо было расставаться с ними первой. Когда вы знакомитесь с кем-то симпатичным, конечно, вам приятно быть в его компании. Но если с человеком не интересно, это вам быстро надоест. Лучше общаться с теми, кто ценит вашу индивидуальность больше, чем внешнюю красоту.

Помню, как познакомилась с одной четой: он был красавец, она – ничего особенного. Они выглядели странной парочкой. Но только до тех пор, пока она не заговорила. Она оказалась самой притягательной персоной в комнате.

Манила ее харизма. Ее уверенность. Ее взгляды на жизнь. Мы подружились, потому что с ней было очень интересно и весело. Я обожала ее компанию.

Есть масса способов охарактеризовать человека. Но я бы предпочла, чтобы мой надгробный камень гласил: «С ней было весело», а не «Она была красавицей».

Одержимость внешней красотой может вызывать комплексы, особенно если вы не соответствуете глянцевой журнальной картинке. Она способна вгонять в тоску и мешать работать над развитием других ваших замечательных черт – интеллекта, остроумия и эрудиции.

Мой совет – будьте добры к окружающим, прислушивай-

тесь к ним и сохраняйте оптимистичный настрой. Не заводите разговор о своей унылой жизни. Демонстрируйте уверенность, уважение и интерес к собеседникам и улыбайтесь – вот что добавит вам обаяния. Каждому есть чем поделиться с окружающими. Если сейчас вы не ощущаете себя интересным человеком, вспомните, когда в последний раз в чем-то чувствовали себя уверенно. Потрудитесь, поучитесь, расскажите о том, что узнали – так вы станете интереснее. Если у вас есть профессия, хобби или необычное увлечение, почитайте что-нибудь по теме и упоминайте об этом в беседах. Увлекаясь чем-то, вы становитесь интереснее и умнее. Вам не нужно уметь все на свете, но найти способность хоть к чему-то необходимо. Если у меня попросят рецепт, я бессильна, потому что повар из меня – так себе. Меня это не огорчает – просто у меня нет к кулинарии ни способностей, ни интереса. Совершенно точно я не стану экспериментировать на кухне ради того, чтобы произвести на кого-то впечатление, если мне самой это не приносит удовольствия. Укрепляйте свои силы в том, что вас радует.

А еще – сохраняйте чувство юмора и не принимайте близко к сердцу все, что говорят окружающие. Когда мужчина приглашает меня на свидание, а я отвечаю отказом, он заявляет, что может себе найти кого-то помоложе. Я просто смеюсь. Мне плевать, что он там найдет – он меня не интересует, и я уж точно не собираюсь из-за этого расстраиваться. Нужно двигаться дальше и радоваться тому, кто вы есть. Если вы

способны шутить, смеяться над собой и сохранять беззаботный тон, с вами будет веселее. Будьте обаятельны, пусть это и непросто – не грузите собеседника своими заботами, даже если у вас сложный период в жизни.

### 3. Модель прекрасна, одета ужасно

*Если вам не хватает вкуса, подружитесь с теми, у кого он есть*

Раньше я по-настоящему наряжалась всего пару раз в год – в свой день рождения или на чью-нибудь свадьбу. И только к шестидесяти семи годам я осознала, какая невероятная подготовка требуется для выхода на красную ковровую дорожку, когда в качестве гостьи Илона побывала на Met Ball<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Ежегодный бал Института костюма, который проводится в нью-йоркском Метрополитен-музее. Вместе с приглашениями гости получают указания о теме дресс-кода, которая меняется каждый год.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.