

ВИКТОРИЯ ТРЕЛИНА

# Как повернуть время вспять

ИЛИ МНЕ СНОВА ДВАДЦАТЬ  
ЧЕТЫРЕ



2008 год

2012 год

2015 год

2009 год

2013 год

Виктория Трелина

**Как повернуть время вспять**

«Издательские решения»

## **Трелина В.**

Как повернуть время вспять / В. Трелина — «Издательские решения»,

Все современные книги о смысле жизни построены на зомбировании и нудном вдалбливании одних и тех же мыслей в разной интерпретации. Я дала себе слово таких книг не писать. В этой книге нет «воды», повторения одних и тех же мыслей разными словами, поэтому она и получилась довольно короткой. Возможно, «краткость — сестра таланта». Возможно, вы забросаете меня камнями. Возможно... Всё возможно. Но то, что моя книга помогла вам понять, что стать моложе на десять лет просто — это факт...

© Трелина В.

© Издательские решения

# Содержание

Предисловие	6
1. Не думай о секундах свысока	7
2. Лишний вес – лишние года	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Как повернуть время вспять или Мне снова двадцать четыре Виктория Трелина**

© Виктория Трелина, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эта книга – не пособие по здоровому питанию и йоге, здесь не будет лекций о пользе сыроедения и фитнеса, здесь нет секретов макияжа и пропаганды пластических операций, здесь отсутствует реклама биологических добавок и супер-кремов для вечной молодости. Также здесь вы не найдёте примеров научных опытов и советов психологов. Эта книга – нечто другое. Я не стану учить вас жизни и требовать чётко следовать инструкциям. Но обещаю, что прочитав её до конца, вы почувствуете себя моложе и красивее как минимум лет на семь, восемь, девять...

## Предисловие

Ну что же, в этом году мне исполняется тридцать пять лет... Последний более-менее приятный юбилей. Дальше будет сорок – юбилей, который не принято отмечать. А дальше... Дальше даже страшно подумать.

Вот и не нужно думать...

Итак, первый секрет вечной молодости открываю сразу: Думать о своих прибавляющихся годах запрещается. Кроме этого запрещается ещё шесть пунктов. В общей сложности получается семь запретов... Всё остальное можно. Да, всё так просто! А теперь подробнее...

## 1. Не думай о секундах свысока

Скрывать свой возраст – безобидный обман, свойственный многим женщинам после тридцати. Но одно дело – обманывать других, кокетливо отшучиваясь на очередном дне рождения, слушая извечные тосты под названием «за твои восемнадцать». И совсем другое дело – обмануть себя, напрочь забыть свой год рождения, чувствовать себя всегда двадцатичетырёхлетней.

Почему именно двадцать четыре? А не почему... Это кому как угодно. Мне угодно так, потому что я хорошо запомнила один момент: как-то утром, когда мне было двадцать четыре, я стояла перед зеркалом и красила ресницы. Сильно так красила, жирненько, чтобы стояли, как у куклы. Тогда еще технология наращивания ресниц не была популярна, и мы накладывали пятьдесят два слоя туши, чтобы реснички казались длиннее и гуще. Так вот, накрасила я ресницы, чуть отошла от зеркала, чтобы оценить результат, и вдруг поняла, что я нереально красива! Четкий овал лица, выразительные глаза, идеальная линия бровей, длинная шея, элегантно выпирающие ключицы, осиная талия, стройные загорелые ноги. Я вдруг ясно осознала: то, что сейчас я вижу в зеркале – пик моей красоты и молодости. Никогда раньше я не была ТАК красива, в голову полезли книжные банальности о распутившемся бутоне, о гадком утенке в одночасье ставшим лебедем. Помнится, я тогда подумала: «Точно, мне же двадцать четыре года. Организм растёт и развивается до двадцати пяти, а потом постепенно начинает стареть. Природа не стоит на месте. Так писалось в книгах, говорилось по телевизору. Это доказано учёными. То есть, после двадцати пяти постепенно начнут появляться морщинки, лицо и тело начнёт терять свои чёткие контуры, появятся седые волосы, начнут портиться зубы. Но до двадцати пяти у меня ещё несколько месяцев. И сейчас я как никогда молода, и как никогда прекрасна». А так как, в то время я была на пороге новой влюблённости, я почувствовала себя просто безгранично счастливой. Это ощущение у зеркала было так необычно, так непривычно и внезапно, что я запомнила его надолго. И теперь хочу сохранить его навсегда.

Поэтому в душе мне вечно двадцать четыре. Потому что, я так хочу. Потому что в этом возрасте мне комфортно. В этом возрасте я стройная, красивая, лёгкая на подъём, в этом возрасте энергия бьёт ключом, и ощущение того, что жизнь только начинается, вносит в эту самую жизнь новые возможности и приятные сюрпризы.

Мой настоящий возраст вы уже знаете, мои друзья и близкие тоже знают... Куда деваться, паспорт-то не выбросишь и не заменишь. А это неплохо было бы, кстати. Моя прабабушка рассказывала, что после войны, когда утерялись все записи и документы, многие деревенские бабы при выдаче паспортов себе несколько лет убавляли, и реально на глазах молодели. Время будто останавливалось для них на эти пять-шесть лет, которые они себе списывали. Моя прабабушка умышленно года не убавляла, но дату рождения наугад сказала, ведь она свой возраст действительно только примерно знала. Не принято было в многодетной семье в то время дни рождения праздновать. Нужно было за братьями ухаживать, пряжу прясть и пшеницу косить. Так и выросла прабабушка, зная со слов матери, что родилась когда-то летом. А в каком месяце? В каком году? Одному богу известно, как говорится. Умерла она по документам в возрасте девяноста восьми лет, а на самом деле, кто его знает, вероятнее всего, больше ста ей было. И до последних дней она ясность ума сохраняла, оптимизм и здоровье. А все почему? Потому что человек жил вне возраста, просто жил...

Сейчас разговорами о силе мысли и эффективности самовнушения никого не удивишь. Результативность позитивного мышления давно доказана учёными. Повторяться и освежать в памяти лекции обо всём этом, думаю, не нужно... Чётких инструкций я обещала не давать, даю просто рекомендации к действию, и первая рекомендация такова:

Выберите себе возраст, в котором вам было наиболее комфортно, в котором вы себе очень нравились, в котором были счастливы сильнее, чем всегда. Выберите и «сохранитесь» в нём, как в компьютерной игре. Если вы не играете в компьютерные игры и считаете это пустой тратой времени и забавой для малолеток – зря... Надо играть время от времени. Именно потому, что это «забава для малолеток», а мы с вами здесь учимся быть моложе.

Сохраниться в любимом возрасте – это значит: первое время постоянно напоминать себе о том, что вам двадцать четыре (я снова беру за пример свой любимый возраст, а вы берите свой). Я не убеждаю вас обманывать общество – обманывайте себя. То есть, при любом удобном случае внушайте себе, что вам двадцать четыре года, что вы красивы, безбашенны, открыты ко всему новому... Первые три дня напоминайте себе об этом почаще, потом необходимость в этом отпадёт. Организм запомнит указанный ему возраст, и будет ему соответствовать. Не бойтесь тратить время на пустые забавы: компьютерные игры, встречи с друзьями, пустую болтовню по телефону. Не надо пытаться все успеть, сделать как можно больше полезных дел, как мы, взрослые люди, обычно поступаем. Позвольте себе представить, что всё лучшее впереди, что всё вы еще успеете, что времени у вас еще вагон. Помните, ведь именно так было в юности. В первые три дня, вы снова можете позволить себе юношеские забавы, шалости и глупости: слабоалкогольные коктейли, сигаретку с ментолом, бессонную ночь в соц. сети – и всё, что душе угодно, главное убедить организм в том, что он молод, и забота о здоровье, телесном и душевном, ему пока не важна. Вообще пункт о здоровье пока опустим – это важный момент, но забудьте о нём в первые дни работы с возрастом.

Когда-то, когда мне было двадцать четыре, я работала в школе социальным педагогом. Это было моей идеей – снять фильм о вреде курения в онкологическом диспансере. Этот фильм впоследствии, кстати, вышел на городской уровень. Его показывали во всех школах города, и статистика говорила о том, что каждый третий курящий школьник бросал, а каждый второй не начинал курить вовсе после просмотра данного фильма. Фильм был жёсткий, в нём врач-онколог, матёрый, повидавший всё на свете мужик, на камеру проводил процедуры с больными раком лёгких дедульками. Он откачивал какую-то жидкость у них из органов огромным шприцом, без наркоза втыкая длинную иглу в тело.. Во время съёмок один мальчик-одинадцатиклассник упал в обморок. Двое других, бледнея и заикаясь, дрожащими руками передавая друг другу камеру, дотянули до конца съёмок. Суть в том, что все мы: четверо молодых и здоровых, выйдя из больницы, находясь под впечатлением от увиденного, закурили за углом. Я, двадцатичетырёхлетняя училка, и трое моих шестнадцатилетних подопечных, один из которых вообще не курил ранее... Да, такой я была тогда обезбашенной. Пусть кто-то меня осудит за то, что позволила себе такое в присутствии учеников, но, к слову сказать, я до сих пор не делала курение своей постоянной привычкой, и мои мальчишки, ездившие со мной на съёмки, тоже сейчас ведут вполне здоровый образ жизни. Молодой организм хорошо сопротивляется – поведали мне мои ученики. Это было основным оправданием нашему поступку. Мы знали, что мы ещё молоды и крепки, всерьёз курить никто начинать не собирается. А стресс надо было как-то снять...

В общем, не бойтесь снимать стресс так, как вам удобно. Поверьте, стресс, ничем не снятый, воздействует на организм сильнее, чем никотин и алкоголь. Я, ни в коем случае, не советую здесь курить и пить по-чёрному, но заморачиваться на этом, как семидесятилетние тоже пока не нужно. Просто не парьтесь, забудьте о своём давлении и, что там ещё у вас возникло, под воздействием нахлынувшей псевдостарости... Не надолго забудьте – на три дня. А дальше видно будет...

Итак, вам двадцать четыре. Вы в начале своей молодости, здоровье еще не подводит, время еще не так бесценно... Вы имеете право лениться, бездельничать, тусоваться и делать всё, что душе угодно... Пока ещё не верится? Идём дальше...

## **2. Лишний вес – лишние года**

А теперь пункт второй: Не толстеть. Ни в коем случае не толстеть. Лишний вес – лишняя прибавка к возрасту сразу. Здесь даже никто не поспорит. Полнота добавляет года – это всем очевидная истина. Из расчёта: плюс один килограмм – равен плюс одному году. То есть, сбросите десять килограмм – сбросите десять лет. Это правило, само собой, для тех, кому есть что сбрасывать. Те, кому посчастливилось не толстеть от природы, и так, как правило, выглядят гораздо моложе своих лет. Простая формула: рост минус сто пять. То есть, при моём росте сто семьдесят четыре сантиметра – мой идеальный вес шестьдесят девять килограмм.

## **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.