

Для тех, кто хочет  
оставаться в ресурсе,  
дышать полной  
грудью и жить  
полной жизнью

ТАТЬЯНА ДРУГОВА

# ЖИЗНЬ В СВОЮ ПОЛЬЗУ

ФОКУС  
НА СЕБЕ



Для меня мои 60 — это именно  
6.0 в мою пользу

Лидер Рунета

Татьяна Другова

**Жизнь в свою  
пользу: фокус на себе**

«Издательство АСТ»

2024

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

**Другова Т.**

Жизнь в свою пользу: фокус на себе / Т. Другова —  
«Издательство АСТ», 2024 — (Лидер Рунета)

ISBN 978-5-17-160540-7

То, как мы живем, какие эмоции испытываем и какие решения принимаем, зависит от нашего состояния. Независимо от того, сколько вам лет, где вы живете, как выглядите, что с вами происходило прежде, можно в любой момент повернуть жизнь в иное русло. Если захотим, мы будем счастливыми, изобильными, достигнем любых вершин. Возраст не преграда, все ограничения у нас в голове. Жизнь может начаться и в 50, и в 60, и в 70 лет! В состоянии целостности, эмоциональной наполненности, драйва вы всегда, в любом возрасте будете чувствовать себя в расцвете сил. Когда человек на своем месте и в своей роли, то ему действительно подвластно все. Для кого эта книга? Для тех, кто хочет в любом возрасте оставаться в ресурсе, дышать полной грудью и жить полной жизнью. Сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-160540-7

© Другова Т., 2024  
© Издательство АСТ, 2024

## Содержание

Мое кино. Обращение к читателям	6
Часть I. Синдром законченной жизни	11
Глава 1. Как мы ускоряем старость	11
Глава 2. Начну с понедельника. От синдрома отложенной жизни к синдрому законченной жизни	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Татьяна Другова**  
**Жизнь в свою пользу: фокус на себе**

© Другова Т., текст

© ООО Издательство АСТ»

## Мое кино. Обращение к читателям

Давайте представим, что я сценарист и показываю вам два эпизода из своего фильма.

### Эпизод 1. Проверка вселенной

*2004 год*

Звонок в дверь. Дома только мой старший сын-одинадцатиклассник. Думая, что это пришел младший брат, сын безбоязненно открыл замок. И в следующий момент потерял сознание после сильнейшего удара в лицо. Очнувшись от гула в голове, саднящей боли и чужих настойчивых голосов, сын понял, что не может пошевелиться, – оказалось, что непрошенные гости завернули его в ковер, пока сами рылись в наших вещах.

– Где деньги? Говори, где деньги! – это было единственное, что их интересовало.

Но сыну было нечего им ответить – деньги дома мы не держали, да и вообще не копили их. Все, что зарабатывал мой бизнес, тут же шло в оборот, на закупку нового товара для магазинов. И «гости» убрались ни с чем, оставив за собой полный кавардак.

Несмотря на то что соседи вроде бы видели и даже опознали людей, совершивших вооруженное нападение на сына и попытку грабежа, дело возбуждено не было. Нам сказали, что раз у нас ничего не забрали, то оснований нет. Избитый ребенок почему-то в расчет не брался. Так развеялись мои иллюзии, что мой дом – моя крепость.

А начался тот непростой и очень напряженный период моей жизни чуть раньше.

В то время психология являлась для меня, если можно так сказать, прикладной наукой на каждый день, а основным занятием был бизнес – сеть магазинов верхней одежды. 20 лет назад никому и не снилось, что вещи можно покупать через интернет на международных маркетплейсах и доставлять почти в любой уголок планеты курьерской службой. Тогда же моя закупочная деятельность заключалась в бесконечных поездках в разные страны: Китай, Турцию, Египет, Грецию, Италию. Поверьте, это непростой труд, требующий затрат большого количества энергии и физических сил. Кроме того, это еще и сильные переживания, поскольку ты берешь на себя большую ответственность и постоянно думаешь: «А то ли я выбираю? Так ли делаю? Качественный ли товар? Как это будет реализовываться в магазинах? Как угодить клиенту?», и много-много других мыслей приходит на ум, пока шубка или курточка доберется до магазина и потом найдет своего хозяина. После того как я отбирала и оплачивала партию одежды, продавец отправлял ее вслед за мной в Россию обычным багажом.

Однажды, вернувшись из очередной поездки, я ожидала свой багаж. И вдруг мне сообщают, что он не пришел. Версии выдвигались совершенно разные: транспортники сообщали, что багаж где-то задержали, поставщики говорили, что он потерялся. Я спросила их, был ли товар застрахован, – оказалось, что нет. Ситуация повернулась так, что мне не к кому было обратиться, чтобы выяснить обстоятельства пропажи. Я поняла, что теряю все. Но, как выяснилось, мне было еще что потерять.

Через несколько дней случилось вооруженное вторжение к нам домой, а спустя пару дней после этого мне предстояло ехать в очередную поездку в Турцию. Я сняла со счета нужную сумму для расчетов с поставщиками, и мне надо было рубли обменять на доллары. Я положила деньги в свою сумочку, и мы с мужем отправились на машине к его другу праздновать повышение по службе, а по дороге заехали в обменный пункт. Для проезда на территорию, где нас встречал друг, нужно было получить пропуск, муж ушел его оформлять, а я осталась ждать его в машине, припаркованной рядом со шлагбаумом. В этот момент подошел мужчина и стал просить, чтобы я открыла окно. Я решила, что это либо местный охранник, либо помощник,

которого товарищ мужа прислал встретить нас, либо просто человеку нужна какая-то помощь, и открыла окно. А дальше как в кино: он моментально протягивает руку, хватая стоящую у меня на коленях сумку и исчезает. Я даже сообразить не успеваю и только вижу, как он прыгает в отъезжающий джип без номеров. В голове только один вопрос: «Неужели за нами следили и преследовали от обменника?» Когда вернулся муж, я от навалившегося ощущения фатальной безысходности не могла произнести ни слова.

Дня через три после того, как меня обворовал гангстер из джипа, я шла по улице, углубившись в свои размышления. Я не могла понять, что это были за протуберанцы в моей жизни. Столько потерь, столько переживаний, да еще и дети с мужем к этому сюжету зачем-то прикручены. Две последние недели стали апогеем событий, а ситуация начала концентрироваться и закручиваться задолго до этого, постепенно превращаясь в тугую пружину, которая просто обязана была в один прекрасный момент сорваться и с бешеной скоростью разметать все на своем пути. Я чувствовала невероятную безысходность, но все равно шла, хотя мне уже пришлось пережить несколько событий, каждое из которых даже по отдельности способно выбить из колеи кого угодно. А мне все это досталось в виде набора – как в столе заказов. Однако у меня не было терзаний и метаний, что вселенная меня не любит. Сколько себя помню, я чувствовала полное доверие миру и знала, что он тотально справедлив, в нем все гармонично и все для чего-то. Мир действительно как стол заказов: мы получаем именно то, что просим. Значит, я сама заказала себе все эти ситуации. Значит, это я где-то что-то недопоняла, недоуслышала, недовидела, недокрутила, не вместила в себя. Я не спрашивала: «За что?» – я спрашивала: «Зачем?»

«Господи, – думала я, идя по безлюдной улице, – помоги мне увидеть, зачем мне были посланы эти ситуации, что я должна понять?»

И вдруг кто-то громко крикнул:

– Таня! Таня!

Оборачиваюсь, чтобы посмотреть, кто меня зовет, но там никого нет. Пустая улица. Стою, оглядываюсь по сторонам, и тут снова слышу этот голос:

– Все, молодец, теперь иди. Иди спокойно и ничего не бойся.

Голос был очень знакомый, но я не могла понять, чей он. Как будто со мной разговаривал другой мир – близкий, но незнаемый. Мне было совершенно непонятно, о чем мне говорят: куда идти, как идти, но внутри стало спокойно и хорошо. Я шла, и по щекам текли слезы. Навстречу двигались люди, удивленно поглядывая на меня и не понимая, в чем дело. А произошло невероятное: я услышала пространство, и пространство услышало меня! Единственное, что мне нужно было сделать, чтобы наладить нашу коммуникацию, – попросить показать, зачем мне это надо, посмотреть на мир без оценки, осуждения, агрессии, ненависти, претензий. Мир может быть любым, и смотреть на него лучше всего из нейтральной позиции.

Это было как озарение, как катарсис: вселенная всегда с нами. Мне сказали: «Иди и ничего не бойся». Значит, меня ведут! Значит, надо просто слушать, что тебе говорит вселенная.

После этого необъяснимого случая все в моей жизни быстро пошло в гору. Мы сразу купили дом и переехали жить в него. С мужем у нас наладились очень глубокие отношения. Оба сына окончили школу с медалью и поступили в вузы. Бизнес стал приносить хороший доход.

Я поняла, что поле вокруг меня – это поле для меня, и все произошедшее было никаким не наказанием, а проверкой перед новым витком: пройду или не пройду, выдержу или нет, если вдруг потеряю то, что у меня есть на этом, текущем витке. Не слишком ли я переоцениваю имеющееся, не слишком ли к нему привязана. Все по Гегелю – от диалектики никуда не деться! – все идет по спирали вверх. И сейчас я как будто сдала экзамен, получив разрешение пройти на следующий виток, на новый уровень.

## Эпизод 2

2023 год

Мягкий лиловый свет заливает сцену, зал полон людей, собравшихся на церемонии вручения премии «Женщина года». В моих руках – награда победителя в номинации «Успех». Ведущий, очень популярный актер и шоумен, случайно услышав, как кто-то из зала выкрикнул, сколько мне лет, с нескрываемым удивлением меряет меня взглядом:

– Таня, это правда?! Тебе 60?!

Я киваю головой.

– Скажи, а как можно так шикарно выглядеть в 60 лет? Что ты делаешь для этого? Наверное, какие-нибудь волшебные китайские упражнения? Или генетика такая?

Формат общения не предполагал, что я и правда начну в деталях рассказывать, как докатилась до жизни такой, поэтому я ответила первое, что пришло в голову:

– Наверное, у меня просто память мышц, я мастер спорта по художественной гимнастике.

– Думаешь, дело в этом? Вот я мастер спорта по самбо, но от моей атлетической фигуры вообще ничего не осталось. Никакой памяти мышц, только колени болят. В чем же твой секрет?

В чем же мой секрет успеха? Мне все чаще задают этот вопрос – видимо, в надежде, что я знаю рецепт эликсира, который делает жизнь благополучной и изобильной.

Мы все время ждем, что нам дадут формулу успеха: раз, два, три, пять – готово! И нам действительно миллион раз давали самые разные формулы. И как, получилось? Да ничего подобного! Потому что к успеху мы приходим не по рецепту, у него совершенно другие составляемые.

***Слагаемые успеха: внутреннее состояние, проявленность, благодарность, отдача, окружение.***

Люди, сколько бы их ни учили и сколько бы им ни давали дорожные карты, не становятся успешнее, счастливее, богаче, если не поменялось сознание. Вы же наверняка знаете случаи, когда люди выигрывали огромнейшие деньги и тут же их теряли, потому что просто не понимали, как с этими деньгами обращаться.

Что помогло мне достичь всего, что я имею сейчас?

Из простой учительницы, еле сводившей концы с концами, стать успешным предпринимателем, инвестором.

Из вечных конфликтов с мамой перейти к полному взаимопониманию.

Из жизни на грани развода с мужем перейти к счастливым глубоким взаимоотношениям в браке, которому уже 38 лет.

Из мнительной, вечно переживающей мамашки превратиться в любящую маму.

Из поглощенной бытовой рутиной, задержанной проблемами женщины превратиться в победительницу конкурсов «Миссис Россия», «Человек дела», в спикера масштабных мероприятий, эксперта СМИ.

Ответ один: ***все достижения и победы начинаются с моего ресурсного, комфортного, драйвового состояния.*** И это не вишенка на торте – это поднос, на котором торт стоит.

То, как мы живем, какие эмоции испытываем и какие решения принимаем, зависит только от нашего состояния. Сколько тебе лет, сколько у тебя морщин, какой у тебя вес, цвет глаз и длина волос – все это неважно. Зато очень важно, как ты себя чувствуешь и осознаешь, в каких энергиях находишься. Когда у тебя нормальное эмоциональное состояние, когда нет установок, убеждений, сомнений, осуждения, оценки, когда ты жизнерадостен и жизнелюбив, тебе все удастся.

Я стала той, кем хотела быть, с помощью собственного метода ролевых трансформаций – психологии XXI века. Этот метод вобрал в себя все знания и весь пройденный мной жизненный

опыт – я все включила, активировала, применила и получила результат. А сейчас помогаю людям получить то, что они хотят, всего за 8–14 дней.

Для кого эта книга? Для тех, кто хочет в любом возрасте оставаться в ресурсе, дышать полной грудью и жить полной жизнью. Прежде всего, я задумывала ее для своих ровесниц, так как часто вижу, как они складывают крылья, потому что кто-то обмолвился: «В твоём возрасте пора стареть, а ты все порхаешь, как бабочка». И как только «приговор» вынесен, тут же пропадают энергия, радость, результат, наслаждение.

Я часто использую такие определения, как «живые» и «неживые» люди. Что это значит? Когда вы находитесь на своем месте, вы живые. Вы радуетесь, живете, действуете. А есть неживые, которые боятся, ничего не хотят, лежат камнем без движения, их коронные фразы: «Я не буду», «Это не про меня», «Как-нибудь потом!» У такого неживого ничего нет – ни действий, ни результата, ни отношений, ни секса, ни денег, ни здоровья, да ему ничего и не надо. Для того чтобы все это было, надо начать жить, сколько бы вам ни было лет. Просто станьте живыми, и тогда все выстроится.

Я вижу, как на меня реагируют мои ровесницы. Но я вижу и реакцию молодых девушек – они подходят и спрашивают, как можно оставаться такой в мои 60 лет. Им интересно, что уже сейчас они могут сделать, чтобы их жизнь не заканчивалась ни в 60, ни в 80, они заинтересованы в том, чтобы оставаться активными, здоровыми, красивыми, реализованными. И я поняла – это моя история!

Между первым и вторым эпизодами, о которых я вам рассказала, примерно 20 лет. Это годы, в течение которых я действительно стала сценаристом своей жизни. И точно знаю, что вы тоже можете стать сценаристом своей. Ведь если получается у меня, то получится и у остальных! Я же обыкновенный человек!

Мне хочется поделиться тем, как я прошла этот путь сама и помогаю проходить его другим. И в данном случае получается, что мой возраст – мой главный союзник. Знаете, раньше в фигурном катании существовала система оценок, где высшим баллом было 6.0. Для меня мои 60 – это именно 6.0 в мою пользу.

Помните фразу, которую произносит героиня фильма «Москва слезам не верит»<sup>1</sup>: **«Жизнь в 40 лет только начинается»**. Так вот, я добавлю: **жизнь может начаться и в 50, и в 60, и в 70 лет!**

Жизнь начинается каждое утро: ты просыпаешься – и впереди день, которого еще никогда не было. И в каждом новом уникальном дне ты сама создаешь свою уникальную жизнь. Ведь она у нас одна, и это не репетиция! Как ты хочешь ее провести? В обидах, манипуляциях, жалобах? Или в радости, легкости и драйве?

Независимо от того, сколько вам лет, где вы живете, как выглядите, что с вами происходило, жизнь в любой момент может быть повернута в иное русло. Мы можем быть счастливыми, изобильными, проявляться и уделять себе время, достигать любых вершин, если захотим. Ограничений из-за возраста нет, мы их придумываем в своей голове. Все зависит от внутреннего состояния человека.

В состоянии целостности, эмоциональной наполненности, драйва вы всегда, в любом возрасте будете чувствовать себя в расцвете жизни. О том, как достичь такого состояния, вы и прочитаете в этой книге.

Как представителю помогающей профессии мне важно, чтобы книга была не просто интересной и информативной, но и полезной с точки зрения практического применения. Для этого я, во-первых, включила в книгу реальные разборы вопросов клиентов и подписчиков моих соцсетей и, во-вторых, собрала для вас различные задания и практики. Все мы проходим огромное количество обучений и тренингов, получаем огромное количество знаний. Но эти знания

---

<sup>1</sup> Кинофильм «Москва слезам не верит» (1979, СССР, киностудия «Мосфильм», режиссер В. Меньшов).

встраиваются в нас, только когда мы начинаем применять их в жизни и получать результат. Прожитые и пройденные знания становятся нашими, потому что дали тот эффект, ради которого все и происходило.

Хотя изначально все знания – не наши. Мы получаем их откуда-то – из обучения, от проводника, из книг. И так легко становится ими делиться, когда понимаешь, что все, имеющееся в твоём багаже, не твоя личная собственность, а общий фонд.

Я больше двух лет веду интенсивную деятельность по обучению, провожу программы своего авторского курса StepWay и вижу, что знания, в течение многих лет по крупицам собранные мной, идут в народ. Люди, прошедшие курс, сами начинают вести прямые эфиры и создают свои программы, транслируя то, что почерпнули у меня. И пусть даже имя автора метода они не называют – так можно, поскольку люди распространяют знания, стоящие на службе жизни. Это движение и расширение. Но мой принцип – используя чьи-то наработки, упоминать учителей. В этом заключается моя благодарность им, поэтому сразу скажу, что некоторые техники взяла из обучающих курсов Евгении Павловской и Леонида Тальписа.

Выражаю огромную благодарность мастерам, у которых я училась:

Евгения Павловская

Ольга Солодова

Юлия Ивлиева

Владислав Бермуда

Дмитрий Сорока

Сергей Астафьев

Дмитрий Троцкий

Дмитрий Шаменков

Эдуард Мавлютов

Тони Роббинс

Павел Андреев

Леонид Тальпис

Екатерина Уколова

Александра Белякова

Буду рада, если вы заинтересуетесь именами этих людей и, как я когда-то, откроете для себя их глубокий мудрый мир.

*Татьяна Другова*

## Часть I. Синдром законченной жизни

### Глава 1. Как мы ускоряем старость

*Лицо. Чье это лицо уставшими тусклыми глазами разглядывает меня из зеркала? Неужели это я? Когда я успела так постареть?*

*Тело. Какая вялая кожа, какие дряблые мышцы! Да, тело не вернешь, оно будет только еще больше увядать, покрываться морщинами и обрастать целлюлитом, будь он неладен.*

*Здоровье. То тут кольнет, то там стрельнет. Колени скрипят, шея хрустит. Давление скачет. Говорят: «Ну что вы хотите? – Возраст!..»*

*Кому я теперь нужна? Детям? Они выросли, зачем им мамка? Мужчинам? Смешно... Я уже не настолько привлекательна и сексуальна, да и посмотрите, сколько вокруг юных девицок покроя «губы-попа-грудь», куда мне с ними тягаться!*

*Уже ничего не будет так, как было когда-то. Все. Жизнь безвозвратно прошла...*

Да, можно рассуждать подобным образом, и дела действительно будут обстоять именно так. Я тоже однажды подумала: «Ну, наверное, все, здравствуй, старость». Но следующей мыслью было: «Подожди, оглядись, а есть ли те, которым столько же лет, но у них не “все”?» Я целенаправленно выискивала, кто из успешных мировых знаменитостей не поддавался на установку, что после 50, 60, 70 лет жизнь закончилась, кто по сей день сияет на звездном небосклоне, выступает в качестве моделей и удивляет красотой. Долго искать не пришлось – все они на виду! Пожалуйста:

*Синди Кроуфорд, супермодель, актриса, предпринимательница, автор книги о модельном бизнесе – 56 лет.*

*Джулианна Мур, актриса, писательница, признана одной из самых красивых и влиятельных женщин мира – 62 года.*

*Шэрон Стоун, актриса, продюсер, модель – 65 лет.*

*Хелен Миррен, актриса, сыгравшая нескольких королей – от английской Елизаветы I до российской Екатерины II, – 78 лет.*

Конечно, я привела далеко не полный список, но и этих примеров хватит, чтобы поверить: возраст не помеха и не причина вешать на себя табличку «Конец фильма». Потом, как по заказу, мне попался ролик про инструктора по фитнесу – 88-летнюю женщину (назвать ее бабушкой язык не поворачивается), выглядит она великолепно и чувствует себя так же. Примечательно, что спортом она занялась только в 50 лет по совету своего доктора, к которому обратилась по поводу больного колена. И я подумала: «Ведь у меня еще как минимум 30 лет активной жизни! Да я еще и не жила!» Я представила себе, что тоже могу стать примером для людей, которые думают, как когда-то думала я, что бабий век – 40 лет и что после выхода на пенсию я просто обязана медленно, но верно распасться на молекулы. Уже тогда я подозревала, что это не так, а теперь с опорой на собственный опыт утверждаю: «Неправда! Все зависит от нашего состояния». Большинство установок, доставшихся нам чуть ли не из доисторического пещерного времени, мы не проживали сами, и они к нам не имеют никакого отношения.

Моя жизнь – только моя, и ни у кого такой нет. Ваша жизнь – только ваша, и вы уникальны. Вот это осознание своей уникальности и эксклюзивности и называется «Мое кайфовое, драйвовое состояние», когда нам по 60, 70, 90 лет, а мы проявляемся на все 100 % и не

только не скрываем, а, наоборот, подчеркиваем свой возраст как приоритет. Это чистое состояние принятия себя.

Что мешает нам жить в таком состоянии?

### **1. Установки, убеждения, страхи**

Из установок, убеждений, страхов, из привычки видеть вещи такими, какими мы их видели раньше, складываются стереотипы.

Какой у нас стереотип восприятия женщины 50+? Помните, как у классиков? Анна Каренина в свои 28 лет уже описывалась как зрелая женщина. В «Евгении Онегине» мама Татьяны Лариной названа «очень милой старушкой», хотя ей было меньше 40 лет. Иван Тургенев в «Дворянском гнезде» так описывает мать Варвары Коробьиной: «...Сморщенная и желтая женщина лет сорока пяти <...> с беззубой улыбкой на напряженно озабоченном и пустом лице». Таких примеров можно найти множество, и действительно, вплоть до недавнего времени, особенно в нашей стране, к женщине, после того как она выходила на пенсию, относились уже чуть ли не как к отработанному материалу. Она воспринимала себя аналогично, и ей даже в голову не приходил вопрос: «А может ли быть по-другому?»

Вероятно, тогда по-другому было невозможно, но времена меняются. Если несколько десятилетий назад женщину в 50 уже старались не брать на работу, потому что ей осталось чуть-чуть до пенсии, то сейчас это очень активный возраст. Помню комичную ситуацию, когда в 55 лет я пришла в пенсионный отдел. Я обратилась со стандартным набором вопросов по поводу того, какие документы нужно собрать и предоставить для оформления пенсии. А мне ответили: «Девушка, что вы тут людей отвлекаете? Все равно будет нужно личное присутствие того, кто у вас выходит на пенсию. Вот пусть он и приходит».

Правда, иногда и теперь, какая бы я ни была осознанная, нет-нет да и включится во мне установка, что из-за возраста меня могут не принять. Скажут: «Ой, ей уже столько лет! Зачем она нам нужна? Ей совсем чуть-чуть осталось». Но ведь это «скажут» тоже моя установка, а на самом деле с чего я взяла, что так будет? С того, что так говорили кому-то когда-то? Так это было раньше и не со мной. Это было до эпохи фитнес-клубов, тренажеров, развитой косметологии, нутрициологии, новых методов психологии – всего того, что позволяет нам оставаться в ресурсе долгое-долгое время.

**Наша задача:** проработать установки, убеждения и страхи, поставив их на службу жизни.

### **2. Нелюбовь к себе**

Неприятие тела, имени, фамилии, пола, возраста, внешности, веса, роста, родителей, вероисповедания, национальности, города, страны, статуса, окружения, прошлого опыта – все это составляющие нелюбви к себе. И пока она есть хоть на сотую долю процента, нам не удастся достичь внутреннего гармоничного равновесного состояния.

**Наша задача:** принять себя и осознать, что каждый человек – идеальный элемент идеального мира.

### **3. Внимание, направленное на ожидание старости**

Важно не только то, куда мы смотрим, но и то, на чем фокусируемся. Где фокус внимания – там и энергия. Куда мы направляем энергию – то мы и усиливаем. Например, происходит какое-то событие. Если мы впадаем в панику, если все наши разговоры только о случившемся, если мы держим фокус только туда, то вокруг сгущается и усиливается негатив. Так же и с ожиданием старости: концентрируешься на том, что впереди неизбежное увядание – усиливаешь и ускоряешь его. Ждешь старости – она неизбежно настигает. Собственные ожидания подкрепляются паттерном из памяти: например, бабушка или мама говорила: «Ой, мне уже

столько лет, да что с меня взять? / Да что я уже могу? / Да кто я уже?» И ты так же думаешь, что старость не радость.

А что если вместо того, чтобы обреченно вздыхать над морщинками, целлюлитом и обвисшей кожей, оглядеться вокруг и задаться вопросом: «А есть ли женщины, которым столько же лет, но они подтянутые, красивые, активные, не ноющие?» Есть, конечно! А что они делают для этого? Занимаются собой, своим телом, соблюдают диету. Они не сравнивают себя с кем-то, а живут из другого внутреннего состояния, они успешные, они сияют. Так фокусируйся на этом, будь в этом поле! Совершай действия, направленные на сохранение молодости, и останешься интересной, востребованной, нужной, красивой. Переключи внимание на окружение, общение, получение наслаждения. Ты можешь фиксироваться на неприятии возраста и страхе перед старостью, оставаясь в негативе и усиливая его, а можешь переместить свой фокус: «Зато именно благодаря тому, что мне столько лет, у меня есть столько всего в жизни!»

Не заикливайся на одном и том же канале, не смотри одни и те же передачи. Ведь, садясь за руль, мы, даже когда включаем навигатор, все равно смотрим в боковые зеркала и зеркала заднего вида, мы постоянно меняем свой фокус. Меняя фокус внимания, мы можем изменить внутреннее состояние и, как следствие, свой жизненный сценарий. Например, мои кардинальные изменения начались тогда, когда я стала воспринимать свой возраст как преимущество, благодаря которому я получаю бонусы от жизни. У нас крепкий брак с мужем, взрослые дети, подрастают внуки. Моя экспертность – тоже заслуга возраста. Пройденные жизненные уроки дают мне уверенность в себе. Во мне столько ресурса, знаний и опыта, что я могу этим делиться, и мне верят. Такой, как я, больше нет, я эксклюзивна.

**Наша задача:** научиться рассматривать любое жизненное событие и явление объемно, видеть не только минусы, но и плюсы, и фокусировать внимание именно на плюсах.

Решением этих трех задач мы и займемся в этой книге.

## Глава 2. Начну с понедельника. От синдрома отложенной жизни к синдрому законченной жизни

Думаю, что нет человека, который хоть изредка, но не откладывает что-то на потом. Когда этих дел становится все больше и откладывание превращается в привычку, возникает синдром отложенной жизни.

У этого явления две причины. Первая – относительно уважительная. В отношении человека у общества есть обязательные требования, облеченные в форму самых частых вопросов от окружающих: «Когда ты женишься?», «Когда ты родишь ребенка?», «Когда ты пойдешь на нормальную работу?», «Когда ты поступишь учиться?»

Получить профессию, завести семью и завести ребенка – *must have* каждого, с точки зрения общества. Где-то подсознательно эти три задачи, повторяющиеся из поколения в поколение, постоянно в нас включены, и именно они заставляют отложить на потом то, что в сравнении с ними кажется не таким значимым. Требования общества вытекают из опыта прошлого (так было у мамы, папы, бабушки, дедушки) и обуславливают такой феномен, как вещи, которыми мы никогда не пользуемся. Сервизы и праздничная скатерть, годами дожидаящиеся повода покрасоваться перед гостями; нарядная одежда, которую сначала жалко надевать, а потом, когда она выходит из моды, единственным ее уделом становится наполнять платяной шкаф; красивые функциональные предметы, которые лежат в укромном уголке, потому что мы боимся их испортить, поцарапать и, вообще, прекрасно обходимся и без них. Все эти «безделушки» ждут своего никогда не наступающего часа, потому что не являются насущными, обязательными для исполнения трех главных общественных задач.

С обществом все понятно, но есть вторая причина: то, что нас самих заставляет откладывать жизнь. Это требования человека к самому себе: «Когда у меня появится что-то, вот тогда я сделаю то, что входит в мою личную категорию *must have*», «Когда я добьюсь успеха (получу должность/начну получать хорошую зарплату и т. д.), тогда уже заведу семью», «Когда приведу в порядок внешность, вот тогда начну ходить на свидания», «Когда меня пригласят выступать на телевидении, вот тогда я пойду к стоматологу и сделаю зубы», «Когда что-то заболит, вот тогда займусь своим здоровьем», «Когда выплачу кредит, смогу себе позволить купить то, что мне хочется».

Этих «когда» неизмеримое число:

- *«Когда дети пойдут в школу, вот тогда...»*
- *«Когда дети окончат школу, вот тогда...»*
- *«Когда куплю новую квартиру, вот тогда...»*
- *«Когда перееду в другой город, вот тогда...»*
- *«Когда поменяю профессию, вот тогда...»*
- *«Когда пройду еще одно обучение, вот тогда...»*

Мы откладываем планы, реализацию, пока что-то не сделаем, перекрываем себе возможность наслаждаться и приобретать для себя. Каждый раз мы придумываем условие, чтобы отложить жизнь. Зачем? А затем, что это позволяет нам вообще ничего не делать, пока не наступит призрачное «вот тогда». Зачем переклеивать обои в старой квартире, менять ручку двери, чинить дверцу шкафа, если мы надумали переезжать? «Вот похудею, тогда и начну ходить на собеседования и искать новую работу. А пока могу и не искать». «Вот пройду еще парочку курсов, тогда и начну зарабатывать сама. А пока могу и не зарабатывать».

Иногда мы выдаем «вот тогда» за мотивацию. Выступление на публике – мотивация сделать голливудскую улыбку. Новая должность – мотивация пойти на курс повышения квалифи-

кации. Не заблуждайтесь – так не работает! Это не мотивация, а повод отложить возможности до какого-то назначенного события. Мы придумываем его, чтобы не делать лишних телодвижений, не рисковать. Мы не реализуем возможности, которые есть сейчас. Мы не живем сейчас – и потом не будем жить. Это обычный прием нашего мозга, придумывающего причину, по которой не надо идти на собеседование, на фитнес, к стоматологу. Причину, по которой позволяем себе не делать то, чего не хочется делать.

Заглянем глубже, чтобы разобраться, откуда берется привычка откладывать. Когда ребенок не хочет спать, а хочет конфетку, мама говорит ему: «Давай сначала поспим, а потом я дам тебе конфетку». Когда не хочет обедать, а хочет гулять, ему говорят: «Давай сначала покушаем, а потом погуляем». Этот алгоритм включен в нас с детства. Он для нас ясен и активируется в случае, если я не хочу что-то делать или не уверена в результате. Например, не уверена, что, пойдя на свидание, понравлюсь этому парню, потому что я не такая стройная. Вот когда похудею, тогда пойду. Да не пойдете! Вы не уверены в результате и начинаете уговаривать себя вообще отказаться от затеи.

Не делать то, что не хочется, или то, в чем сомневаемся, – это ловушка мозга. Мозг потребляет 25 % всей генерируемой организмом энергии, и его главная задача – сохранить для себя эту энергию по максимуму. И тогда он говорит нам: «Да зачем тебе это надо? Вот когда рак на горе свистнет, тогда и сделаешь». В мозг вшито понимание, что можно отложить до какого-то события. Это легко в нас встраивается, и мы легко этим пользуемся. Мозгу вообще легко слепить любое обоснование, он в этом направлении гениальный парнишка. А какие последствия? Отношений не случится, свидания не будет, работа не найдется, что-то не приобретется. Так тоже можно, если вас это устраивает. Но если вы хотите все-таки другого результата, то с гениальным парнишкой придется учиться договариваться на ваших условиях.

Посмотрев на список отложенного, вы увидите, что оно очень даже важно для вас, но вы все это задвигаете и своим решением декларируете миру: «Не сейчас», «Пусть подождет», «Потом», «Начну с понедельника». Таким образом вы голосуете за то, каким хотите видеть мир. А мир – это стол заказов. По вашему запросу он создает вокруг то, что вы транслируете, а все, что откладываете на потом, на чем не акцентируетесь, он расценивает как неважное, неценное, ненужное и ставит в самый конец очереди.

## **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.