

Тамара Розинская



40+

**Особенности
женского возраста**

Тамара Розинская 40+. Особенности женского возраста

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19488573

ISBN 9785448303173

Аннотация

Эта книга для женщин, приближающихся к сороковой отметке своего возраста. И для тех, кто её недавно перешагнул. Даже если вам уже «далеко за...», она будет полезной. «Как продлить молодость и отодвинуть старость?» – вас тоже волнует этот вопрос?. На самом деле задачи ставить надо иначе. Как? Вам расскажет эта книга. Она объяснит возрастные особенности и опасности возраста «40+». Кто предупреждён, тот всегда сильнее тех, кто в неведении.

Содержание

О чём эта книга?	7
Давайте знакомиться!	9
Немного из моей истории	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

40+. Особенности женского возраста

Тамара Розинская

© Тамара Розинская, 2016

© А. А. Махотин, дизайн обложки, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



О чём эта книга?

Когда я начала писать эту книгу, мне задали вопрос:

– А кризис среднего возраста у женщины неизбежен?

Я считаю, да. Это как ветрянка. У кого-то он проходит в «лёгкой форме», у кого-то с осложнениями, а кого-то настигает позже. Но, куколка должна превратиться в бабочку! Иначе, предстоит долгие годы жить в «засушенном» состоянии, со сложенными крыльышками и скомканной душой.

В этой книге я поделюсь собственным опытом, открытиями и наблюдениями, полученными в профессиональной работе. Я расскажу об особенностях, секретах и опасностях переходного периода «сорок +» в жизни женщины.

Если вы приближаетесь к сороковой отметке, или уже миновали её, эта книга для вас. Если вам ближе к пятидесяти, и даже больше, эта книга вам тоже поможет многое понять. Вы увидите некоторые события своей жизни иначе.

Уже шесть лет я профессионально помогаю выбираться из депрессивных и стрессовых состояний женщинам, которые обращаются ко мне за помощью. Помогаю им возвращать уверенность, изменять себя и свою жизнь желаемым образом. Помогаю вернуть веру в свои силы и определить новые цели. Настоящие, от которых захватывает дух!

Часто, слушая женщин, пришедших на консультацию, вспоминаю себя. Не пытаюсь успокоить, подбодрить или

выдать готовое решение. Я знаю, что происходит с ними, чувствую их боль. Внимательно слушаю, задаю вопросы. Сейчас очень важно настроиться на свою собеседницу, почувствовать её. Нам предстоит путь, где я буду надёжным и опытным попутчиком.

Путь, который я называю – «дорога к себе»!

Тама́ра Розинская

Давайте знакомиться!

*Каждый человек может написать один
гениальный роман – историю собственной жизни!*

Момент знакомства всегда немного волнительный. Даже, если знакомство происходит виртуально или со страницы книги. Начало, первые строчки – самый трудный шаг к воплощению идеи. Тем более, если идея – написать книгу!

Эта книга немного обо мне, и в ней есть истории женщин, с которыми я сталкиваюсь в своей работе. Здесь присутствует боль и выстраданные мысли. Здесь не будет советов и волшебных рецептов. Жизнь убедила меня, что рецепт счастья нужно творить индивидуально, у каждого он уникальный и собственный.

Эта книга объяснит вам причины многих переживаний. Объяснит просто и доступно, без специальных терминов и научных обоснований. Как и положено в доверительной женской беседе. Именно непонимание того, что происходит, многих женщин доводит до состояния, из которого выбраться приходится долго, трудно и с большими потерями. Это я знаю из собственного опыта.

Ясность – вот основная цель этой книги!

Я всегда была решительной, бесстрашной, упрямой. У меня было много качеств, которыми должен обладать лидер по жизни. Всем этим я очень гордилась!

И я гордилась тем, что меня называли сильной женщиной, а мужчины редко решались вступать со мной в спор.

Как-то незаметно жизнь начала изменяться. Моё дело перестало приносить радость, с мужем не всегда получался душевный разговор. И в отношениях с детьми что-то неувлимо изменилось. Моя уверенность сменилась тревожностью и ощущением зыбкости.

Это было началом большого периода, психологи называют его кризисом среднего возраста. Мой кризисный период протекал на фоне тяжёлой депрессии, выбираться из которой пришлось самостоятельно в течение четырёх лет. При этом, были сильнейшие боли, но врачи не могли поставить диагноз! Одни обследования сменяли другие, утекали деньги и время, а состояние моё ухудшалось.

Скажу откровенно, я намаялась и настрадалась от этого медицинского и психологического клубка непонятных причин непонятного состояния. Но! Я выкарабкалась, нашла выход и стала помогать другим женщинам, переживающим точно такие же события.

Я убеждена, что период с сорока до пятидесяти, в жизни женщины очень важный! Он особенный!

Этот возраст приносит огромные возможности, но расставляет ловушки, в них иногда застреваешь надолго. Или

обманом уводит в тупик. И тогда жизнь теряет яркость, превращается в болото. И, как свойственно болоту, чем активнее пытаешься из него выбраться, тем крепче оно тебя держит.

До сорока о многом не думаешь или не подозреваешь. После пятидесяти на многие вопросы смотришь уже гораздо проще. Там появляются другие проблемы и поиски решения к ним. А вот с сорока до пятидесяти – это водораздел между двумя половинами жизни. Можно раньше времени «свалиться в старость». А можно открыть в себе неожиданный потенциал, и вторую половину прожить на совершенно другом уровне качества жизни.

Вы согласны? Давайте продолжим диалог и разберёмся с особенностями женского среднего возраста

Немного из моей истории

Мне казалось, что я в тупике. Долго объяснять, что произошло, но я почему-то чувствовала беспомощность. На фоне этой «беспомощности» я упорно суетилась и искала «выход». Меня всё время разворачивало в прошлое. Где и как я могла ошибиться? Я буквально раскладывала свою жизнь по дням, по мгновениям, пытаюсь найти ответ. Ответа не было!

Эти расследования опустошали. Как будто я шла по кругу в своих поисках. Однажды я просто махнула рукой на свою маету. Пришло безразличие – какая разница, где я ошиблась? Мне всё равно, я уже больше ничего не хочу! Ни в прошлом, ни в будущем – мне ничего не интересно. Всё зря!

Через какое-то время стало легко. Как будто сбросила груз и налегке свернула на незамеченную ранее тропинку. Не сразу пришло понимание, что эта тропинка несёт новые возможности. Радость от чего-то нового, просыпающегося во мне, ощущалась всё ярче!

(Из моего дневника. 2011 год.)

Когда вокруг всё выходит из-под контроля, и даже собственные поступки иногда трудно понять, можно поверить во что угодно. Кто-то бежит к гадалкам, кто-то хватается за книги по психологии.

Скажу по секрету и честно, я тоже хваталась за любую возможность. В гадалок не верю, а у экстрасенсов побывала. Потому что многим событиям того моего «испытательного периода» рационального объяснения не было. Книги по психологии и эзотерике читала пачками, пытаюсь найти ответ на вопросы – Что мне делать? За что это мне?!

Постепенно видение многих событий моей жизни изменилось! Некоторые вопросы отпали сами собой. На другие вопросы появились внятные ответы. Однажды я поняла, что не так уж дорого заплатила за полученный опыт. Истории других женщин, я находила их в интернете, были в разы страшнее, сложнее, с гораздо большими потерями. Я писала таким женщинам, стараясь поддержать, сочувствовала. Прошло немного времени и женщины сами начали искать меня, писали мне письма.

Мне всегда были интересны люди. А теперь я видела повторяющиеся моменты в их историях-исповедях. Было очевидно, как неслучайно складываются судьбы. И захотелось разобраться – где, всё-таки, я ошиблась, что сделала не так, что надо было делать иначе? За что мне выпало – страдать! Я ещё шла, оглядываясь в прошлое. Оторваться от него ещё не умела.

Мне казалось, что переживаю великую несправедливость. Я так старалась, была хорошей женой, старалась быть хорошей мамой. Я много работала! У меня была большая мечта, осуществив которую, я создала бы идеальное будущее для

своих самых близких людей. И вдруг, всё началось рушиться. Не смогла я построить общее счастье!

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.