

Jane Mathews

Midlife Manifesto

A WOMAN'S GUIDE
TO THRIVING AFTER FORTY



SKYHORSE PUBLISHING



*Посвящается Алекс и Кейт,
которые озаарили мою жизнь.
И всем женщинам среднего возраста.
Я замираю в восхищении
перед вашим потенциалом.*



*Это ваше время. Это ваш фильм. Живите
в согласии со своими мечтами и фантазиями. По ночам
шепчите вопросы на ухо сфинксу. Сидите в уличных кафе
и пейте кофе со своими героями. Совершите паломничества
в Мужен и Абижью. Смотрите вверх и вниз, верьте
в неизвестное, которое ждет вас там. Живите во многих
местах. Живите с цветами, музыкой, книгами, картинами
и скульптурами. Учитесь читать между строк. Учитесь
слушать и говорить. Познайте свою страну и свой мир.
Познайте свою историю. Познайте самих себя. Позаботьтесь
о себе ментально и физически. Это ваш долг перед собой.
Будьте добры к тем, кто вас окружает.
И все это делайте со страстью. Отдавайте все, что можете.
Помните, жизнь коротка, а смерть длинна.*

Фриц Шолдер



Оглавление

Как извлечь из чтения максимум пользы.....	13
Предисловие	15
А что, если переписать сценарий?.....	18
1. Перепишите свою историю	
среднего возраста	23
Неужели это я?	23
Пора переписать свою историю	25
Кризис среднего возраста	26
Переход из автоматического режима в ручной ...	30
Манифест среднего возраста: как это работает...	34
Четыре упражнения на разминку	36
2. Видение будущего	49
Отправная точка.....	50
Разберитесь, где вы хотите быть	56
3. Отношения	77
Друзья	78
Родители.....	81
Братья, сестры и родственники.....	86
Ваш партнер: выбор за вами	87
Развод: кризис жены среднего возраста	92
Дети	98
Отношения с собой	103
4. Тело	109
Вы не можете не стареть. Но вы можете решить,	
как вам стареть	110
1. Раздуйте угли	112
2. Физические упражнения и питание	117
3. Предупреждение болезней	136
4. Секс	151
5. Духовное «я»	157
Как духовность мне помогла	160
Духовность и/или религия	160
Альтернатива организованной религии	161
Разные религии	163
Индуизм	164

Иудаизм	169
Буддизм	171
Христианство	183
Ислам	185
Культура аборигенов	187
Другие верования... и неверие	189
И в заключение...	191
6. Интересы и работа	199
Что стимулирует ваш центр удовольствия?	199
Заинтересованный — значит, интересный	200
Пластичный мозг	204
Шесть прекрасных способов провести время с пользой	213
Обучение путем осмоса	221
7. Дом	227
1. Размышления о своем пространстве	228
2. Подготовка	231
3. Закрепление	239
8. Стиль	257
Все идет изнутри	257
...Но и снаружи тоже	259
Необходимая косметика для лица и тела	269
9. Финансовая независимость	283
Прекращайте политику страуса	283
Двигайтесь вперед	286
Пища для размышлений	287
Основные правила игры	288
Финансовый фитнес	288
Финансовый план из десяти шагов	289
10. Манифест среднего возраста	313
1. Подготовка	315
2. Вдохновение	320
3. План	323
4. Действие	324
5. Жизнь в соответствии с планом	332
Благодарности	337

Подробное оглавление

Как извлечь из «Манифеста среднего возраста» максимум пользы 13

1. Перепишите свою историю среднего возраста 23



Истории женщин среднего возраста — поворотная точка — переход из автоматического режима в ручной — план манифеста среднего возраста — разминка: счастье, наблюдение, умение доверять собственным инстинктам

2. Видение будущего 49



С чего начать — почему так важно иметь четкое видение — десять разных подходов, которые помогут увидеть будущее

3. Отношения 77



Общение с родителями, близкими, друзьями — брак под микроскопом — счастье развода в среднем возрасте — укрепление отношений с детьми — ваши отношения с самой собой

4. Тело 109



Форматирование своих мыслей — восстановление связи со своим телом — пробуждение чувств — упражнения и продукты, которые пойдут на пользу в среднем возрасте — четыре цифры, которые вам нужно знать, — как справиться с менопаузой и повысить шансы избежать серьезных болезней — и еще больше секса!



5. Духовное «я»

157

Ваше духовное «ожерелье» — что вы можете почерпнуть из главных религий мира — простое руководство по медитации — восстановление связи с природой — ведение дневника — одиночество — благодарность — воспоминания



6. Интересы и работа

199

Значимость увлечений — слияние интересов и работы — освоение нового — шесть прекрасных способов провести время — обучение с помощью осмоса



7. Дом

227

Любимый дом — вдохновение — очищение пространства — история в деталях — сюрпризы для самой себя — святилище в своем доме



8. Стил

257

Предъявление себя миру — обретение личного стиля. Ревизия гардероба и аксессуаров. Кожа, волосы, тело — пять минут на лицо



9. Финансовая независимость

283

Определение финансовых целей — десять шагов к финансовому благополучию — какой суммы вам достаточно для жизни на пенсии — порядок в документах — уверенность и полный контроль



10. Манифест среднего возраста

313

Составление вашего манифеста — подготовка — вдохновение — план и действия — таблицы на месяц/неделю/день — жизнь в соответствии с планом

ПОЧЕМУ ПЧЕЛА?



Пчела — идеальный символ женщины среднего возраста. Простейшее объяснение: это знак энергии женственности — ведь у пчел всем правит царица. А если этого недостаточно, загляните в историю. Во многих культурах пчела олицетворяла богатство добродетелей — любовь, мудрость, продуктивность, процветание, трудолюбие, духовность и партнерство.

На протяжении многих лет люди считали, что с аэродинамической точки зрения пчелы вообще не должны летать. *Но они летают.* Я верю, что пчелы символизируют достижение всего, к чему стремится разум. И что может быть совершеннее?

Как извлечь из чтения максимум пользы



Когда книга начинается с раздела «Как пользоваться этой книгой», я сразу начинаю злиться. Что, по их мнению, я собираюсь с ней делать? Складывать на нее свои покупки? Мыть ею машину? Кормить собаку? Так что, извините! Вы взяли это издание в руки по определенной причине, и я хочу, чтобы вы извлекли из него максимум пользы.

Я написала эту книгу, потому что мне нужен был план для человека среднего возраста, а найти что-то подходящее я не смогла. Структура книги очень проста. Две первые главы посвящены тому, кто мы есть и какими хотим быть. А следующие семь глав расскажут о разных аспектах нашей жизни — об отношениях, теле, духовности, интересах и работе, о доме, личном стиле и финансовой независимости. Каждая глава построена так, чтобы вдохновить и дать вам пищу для размышлений над собственным планом — вашим личным манифестом, который вы составите, читая последнюю главу. Можете читать эту книгу по одной главе в неделю, а можете «проглотить» все за выходные.

Я подобрала массу полезных цитат и замечаний, сделанных женщинами среднего возраста. (Конечно, их имена я изменила, чтобы сохранить конфиденциальность.) Вы сами решите, какие из этих цитат и идей отвечают вашим запросам и интересам. В конце каждой главы есть место, где вы можете делать заметки, — или просто подчеркивайте то, что покажется вам наиболее

интересным. Даже если из этой книги вы вынесете одну-единственную идею, которая поможет вам измениться и составить план своей будущей жизни, я буду счастлива (но я надеюсь, что вы почерпнете из моей книги гораздо, гораздо больше!).

«Мы не можем сделать все сразу, но можем сразу сделать что-нибудь», — сказал Калвин Кулидж¹. И речь идет не только о визуализации и планировании будущего, но и о том, чтобы действовать немедленно, тут же начав воплощать в жизнь свой манифест. В конце каждой главы есть место, чтобы описать и эти действия.

Считайте данную книгу источником идей для создания «скелета», который станет основой для написания вашего манифеста (мы это сделаем в главе 10). А пока что собирайтесь с мыслями, чтобы создать собственный — только ваш — жизненный план, к реализации которого можно будет приступить немедленно.

¹Джон Калвин Кулидж-младший (1872–1933) — тридцатый президент США. — *Здесь и далее прим. ред.*

Через двадцать лет вы будете глубоко разочарованы тем, чего не сделали. Гораздо в большей степени, чем тем, что сумели сделать. Поэтому поднимайте паруса и выходите из безопасной гавани. Ловите ветер. Исследуйте. Мечтайте. Открывайте.

Марк Твен

Предисловие

Итак, неужели «Время Желаний. Как начать жить для себя» действительно работает? Да! Сам процесс написания моего манифеста дал мне толчок — столь необходимый, когда появляется страстное желание избавиться от всего, что не приносит пользы. Теперь у меня есть цель и силы, я ощущаю абсолютный покой и полную уверенность, что моя жизнь не пройдет впустую. Я сумею *прожить* ее по-настоящему.

Эта книга родилась из поисков смысла и направления. Ее основой стал конкретный план, который и привел меня сюда. Я — такая же, как и вы. Я не утверждаю, что знаю ответы на все вопросы или могу их узнать. Но я надеюсь стать спутницей в вашем путешествии. И я надеюсь, что моя книга, которая теперь стала вашей, вдохновит вас в пути. Она подобна снегоочистителю, который разгребает дорогу и аккуратно посыпает ее песочком.

Составление собственного манифеста показало мне, что ответы на многие вопросы кроются в нас самих. Нужно лишь счистить верхние слои — как с луковицы, — чтобы обнажить их. Нужно зарядиться силой, исцелить собственную жизнь и избавиться от лишнего багажа. Мы способны стереть ненужные «файлы» из собственного прошлого, если мы этого захотим. Мы должны жить будущим. Давайте обсудим, каким вы хотите видеть свое будущее и как можно встроить ваше видение в ткань повседневной жизни так, чтобы все мечты осуществились.