Анастасия Пономаренко
ведущий психолог

Семен Лавриненко
врач-практик

Back to 25

40 лет – время желаний

СЕКРЕТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПОСТРОЕНИЯ УСПЕШНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Как подчеркнуть преимущества возраста

Как связаны биологический возраст и построение отношений

Семен Валерьевич Лавриненко
Анастасия Александровна Пономаренко

40 лет – время желаний. Секретные механизмы построения успешных отношений

Серия «45 лучше, чем 20»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11286650
40 лет – время желаний. Секретные механизмы построения успешных отношений: Эксмо; Москва; 2015
ISBN 978-5-699-81069-7

Аннотация

Мечта любой женщины – любить и быть любимой. Многие думают, что это возможно, только если ты молода, здорова и красива, и начинают все силы и средства вкладывать в пластические операции, медицинские процедуры и молодежную одежду.

Перед вами практическая книга, которая позволит использовать преимущества своего возраста, которые необходимо подчеркивать, а не прятать. Авторы книги – квалифицированные психолог и врач – углубляют тему, начатую в книге «Измени свой биологический возраст. Back to 25». Они уверены: прочные отношения можно построить в любом возрасте, а молодость – это внутренняя энергия и здоровье, а не отсутствие морщин.

Специалистами предложены 15 конкретных правил, которые позволят вам запустить механизмы по улучшению качества жизни, хорошего самочувствия, уверенности в собственных силах.

Содержание

Введение 5
Механизм № 1 8
Новый образ – новое счастье 8
Правило № 1 8
Правило № 2 11
Правило № 3 13
Правило № 4 16
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Анастасия Пономаренко, Семен Лавриненко 40 лет – время желаний. Секретные механизмы построения успешных отношений

© Пономаренко А. А., Лавриненко С. В., текст, 2015
© ООО «Издательство «Э», 2015

* * *

Введение
40 плюс – время желаний. Секретные механизмы построения успешных отношений

Мы живем в новое время! Это ни хорошо, ни плохо, это просто данность. Тем более, так уже было в истории человечества. Например, XVI–XVIII века, когда было сделано огромное количество географических открытий, наблюдался бурный рост промышленности и науки. Нет, вы только представьте: люди жили себе спокойно, как говорится «узким кругом», никого не трогали, и вдруг начинается то, что мы в свое время назвали «перестройкой». Перекраиваются социальные связи, возникают новые привычки и потребности, появляются новые вещи, о которых раньше слыхом не слыхивали, встряхивается весь социальный уклад! Людям вдруг стали интересны путешествия, наука, жизнь стала более активной и свободной.

И, как мы знаем из истории, все эти перемены, в итоге, положительно отразились на качестве жизни человека. По крайней мере, сейчас найдется мало желающих жить так, как жили люди в эпоху раннего Средневековья.

Биологический возраст играет серьезную роль в построении качественных отношений.

У тех, кому сейчас больше сорока, задача еще интереснее. Они не просто живут в новой реальности, они первые, кто живет в новой реальности в этом возрасте! Первым быть тяжело, но интересно. Первые – это первопроходцы. У первых нет образца для подражания, но они сами могут его создать. Первым не к кому обратиться за советом, зато для последующих поколений их постулаты и правила будут непререкаемы.

Кстати, первым быть не сложно, просто страшно. Но каков приз! 40–50 лет не просто «дожития», а активной насыщенной жизни.

В этой книге мы рассмотрим связь биологического возраста и отношений. Да, между ними существует связь, и связь самая прямая! Отношения – это то, что для человека в высшей степени значимо. Отношения в семье, на работе, с подросшими детьми, постаревшими родителями. Мы посмотрим на отношения под другим углом. Посмотрим взглядом людей, умудренных опытом, которые уверены: у них в запасе есть еще лет 50 активной жизни. Значит, качество этой жизни должно быть на высоте – никто не хочет жить и мучиться. А отношения с близкими людьми – супругом, родителями, детьми – играют очень важную роль в ощущении удовлетворенности жизнью. В ощущении себя счастливым, если хотите.

Биологический возраст играет серьезную роль в построении качественных отношений. Судите сами: если я считаю, что «пенсия на горизонте», что «сколько мне осталось», что впереди меня ждет одно уныние, очереди в поликлинику, больное сердце и вся радость – работа на шести сотках, стану ли я стараться, чтобы улучшить имеющиеся отношения или создать новые? Да никогда. Зачем мне психологически вкладываться, трудиться (а построение отношений еще какой труд), если все равно будет не жизнь, а существование?

Уменьшая свой биологический возраст, вы открываете в себе новую энергию. Ведь молодость – это не отсутствие морщин, это присутствие энергии. Если вы молоды, вы считаете, что у вас еще все впереди! Интересные проекты (превратить в 55 лет свое хобби в работу, и начать, наконец, продавать собственноручно вязаные свитера через интернет, не такое уж редкое теперь явление), новые впечатления.

Именно новая энергия разбудит в вас желание стать лучше, освоить новый вид деятельности, путешествовать. И путешествовать не одной, а с любимым человеком, попутно погружаясь в ощущения романтической юности.

К сожалению, сейчас еще часто встречаются отголоски той, старой реальности и стереотипов сорокалетней давности. Еще можно услышать такие комментарии от вроде бы нестарых женщин, которых приглашают на свидание: «Да вы с ума сошли! Я что, девчонка – на свиданки бегать?» Многие машут рукой на отношения с мужем: все так живут. «Так» – это тяжело, нервно, терпя взаимные оскорбления и не желая ничего менять в силу душевной ленности, отсутствия энергии и странного постулата: «Да мы так уже 20 лет прожили! Чего там еще менять?» А следующие 20–30–40 лет нормально пожить не хотите? Без надрыва, слез, обид?

Слава богу, новая реальность берет свое. Все больше появляется женщин, которые с удовольствием строят новые отношения после 40. А что делать, если раньше не получилось? Не хватило ума, мудрости, отношения портили юношеский нигилизм и прямолинейность. Что ж теперь всю оставшуюся долгую жизнь жить прошлым негативным опытом? А смысл? Конечно, как писал Бальзак «…ничто так не пьянит, как вино страдания». Но это вино сильно снижает качество жизни.

Все, что женщина делает после 40, она делает по своему желанию, а не под давлением общественности.

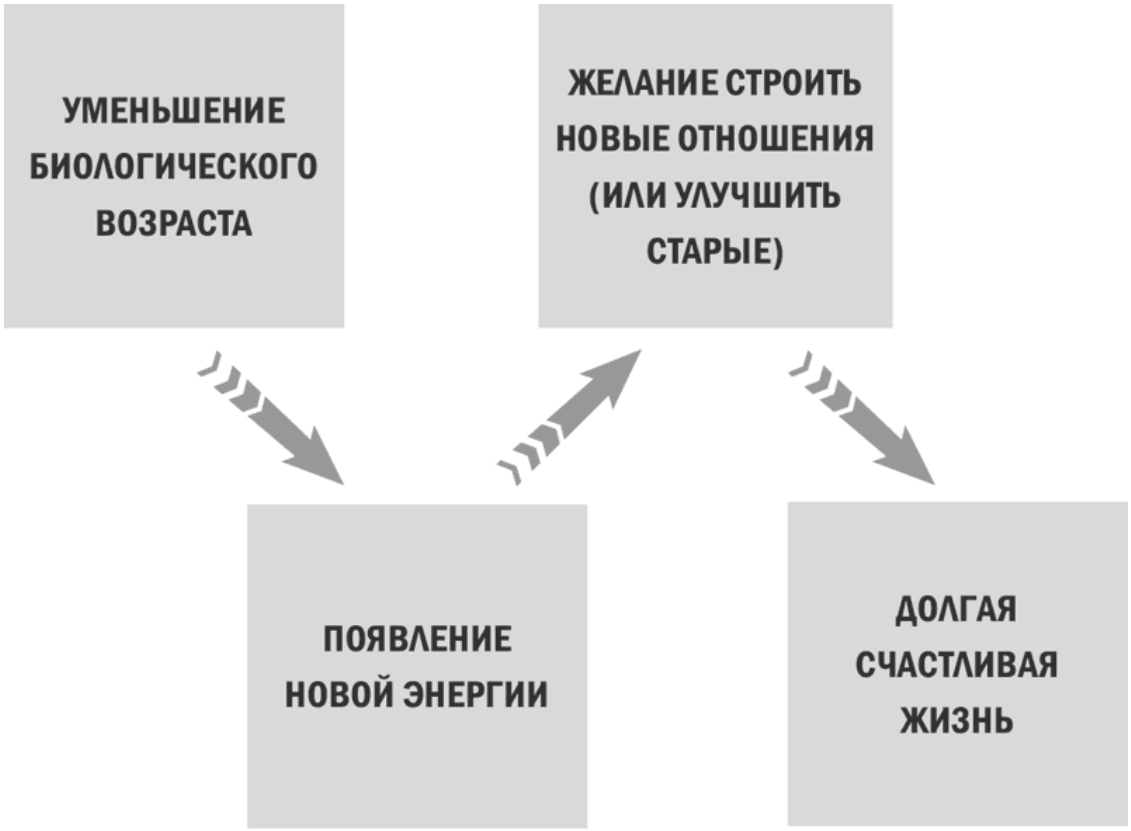
Или вот, например, вы прожили вместе с мужем 20 лет. Конечно, по молодости не хотели уступать, ссорились из-за бытовых проблем, жили вместе с родителями. Накопились взаимные обиды, какие-то претензии. Но сейчас-то? Дети выросли, живете отдельно, качество быта другое, зачем копить в себе негатив?

Сейчас для тех, кто старше 40, наступает самое благодатное время. Уже накоплен опыт, появилось благоразумие, как правило, обретена материальная независимость. Женщина становится более гибкой, независимой, она уже осознает свои желания, не идя на поводу родственников и знакомых. Она теперь сама может выбрать формат отношений, исходя из собственных предпочтений: гражданский брак, мимолетные связи, традиционный брак, формат длительных любовных отношений и т. д. Теперь над ней все меньше и меньше давлеют стереотипы в формате: «Ты должна выйти замуж, а то засидишься в старых девах», «Срочно рожай, а то не успеешь».

Она спокойно может родить после 40 – сейчас уже никто не назовет ее дурацким словом «старородящая». Медицинские технологии идут вперед, появляются все новые и новые открытия в области гинекологии, эндокринологии; наши известные актрисы, родившие после 40, ни у кого не вызывают удивления. Мало того, сейчас активно ведутся разработки в сфере ЭКО, чтобы женщина могла рожать (если захочет) и после наступления менопаузы.

Она может выйти замуж. Или не выйти. Слава богу, термин «старая дева» становится анахронизмом. От юных прелестниц ее отличает главное: все, что женщина делает после 40, она делает по своему желанию, а не под давлением общественности. Если она рожает, то потому что она этого сама хочет, а не потому, что «не успеет». Если она выходит замуж, это потому, что так считает нужным, а не потому, что мама сказала, что она где-то там засидится. И если идет с мужем на консультацию к семейному психологу, то не потому, что «дурь в голову ударила», а потому, что надеется прожить с этим мужчиной еще долго и счастливо. И если что-то там в семейной лодке забарахлило, то глупо лодку выбрасывать, когда можно смазать, подкрутить, починить и – пожалуйста! Плавай еще лет 30–40.

Конечно, для всех осознанных желаний нужны ресурсы. Для регулирования отношений, возможных родов, путешествий и новых знакомств нужна энергия. Любая деятельность без энергии невозможна, как поездка в автомобиле невозможна без топлива. А энергия берется из молодого биологического возраста. Вот такая связь! Хотите развивать отношения – уменьшайте биологический возраст. Вот так это выглядит.



Уменьшайте биологический возраст, высвобождайте энергию, работайте над отношениями, и качество вашей жизни несомненно улучшится. А о тех механизмах, которые помогут вам стать энергичными и активными, мы вам расскажем в этой книге.

Механизм № 1

Новый образ – новое счастье

Правило № 1
Не играем в хоккей на поле для гольфа

Наш образ, то впечатление, которое мы производим – это отражение того, как мы к себе относимся. Вряд ли можно поверить в то, что у женщины с немытыми волосами, грязными ногтями, одетой в мятую юбку и нечищеные туфли, может быть чистая и тонкая душа. Или эти бесконечные джинсы, майки, скрывающие фигуру, отсутствие макияжа – «надо быть естественной»… Если женщина недовольна своим внешним видом, то подлинную внутреннюю гармонию она вряд ли обретет. Даже всеми любимая Золушка не поехала на бал в рабочем платье, деревянных башмаках, измазанная сажей – добрая фея хорошо поработала над ее преображением. Для тех, у кого нет в запасе добрых фей, сообщаем хорошую новость: ваша внешность – в ваших руках!

Ни стилисты, ни самые лучшие визажисты не сделают вас шикарной без вашего непосредственного участия! Посмотрите, какое количество знаменитых и богатых людей, которые могут себе позволить воспользоваться услугами профессионалов высокого класса, являют собой пример чудовищного вкуса. И не надо испытывать чувство вины за стремление к красоте. Современным сорокалетним это чувство внушили еще в детстве мамы и бабушки. Помните? «Сегодня не личное главное, а сводки рабочего дня».

Блез Паскаль писал, что существуют два способа воздействия на людей: «способ убеждать» и «способ понравиться». «Из них последний наиболее эффективный», – утверждал он, сожалея, что не владеет им в должной мере.

Психика человека носит программирующий характер, и с помощью собственного образа вы можете запрограммировать восприятие вас другими людьми именно так, как вам нужно.

Наш образ базируется на трех китах: реально существующая фактура (телосложение, черты лица), тема (что человек хочет сказать), социально-психологический портрет потребителя (для кого мы все это делаем). Как писала театральный режиссер-педагог М. О. Кнебель: «Наше тело, наш голос, наши нервы, наш темперамент заменяют нам краски, мрамор или глину. Мы лепим из самих себя, лепим новых людей, в которых перевоплощаемся по… собственному воображению».

Далее необходимо ответить на вопрос: для чего мы строим свой образ? Мы хотим заявить о себе как о женщине с большой буквы, как о хорошей матери, как о карьеристке, декабристке, и т. д. Актуальная имиджевая композиция создается под конкретную задачу, цель, период жизни. Только четкий ответ на данный вопрос поможет создать вам именно гармоничный образ.

Главное в образе – сохранение баланса, без перекоса в материальную или духовную, внешнюю или внутреннюю стороны. Образ – это не только внешняя красота. Это не только

пиджак, сидящий по фигуре, или правильная стрижка. Образ, с точки зрения восприятия вас другими людьми, многообразен. В него входят следующие составляющие:

1. Поведенческие реакции (уверенность/неуверенность).
2. Внешние данные, физическая форма.
3. Жизненные установки (оптимизм/пессимизм).
4. Интеллект, воспитание, умение общаться.
5. Круг общения.

Нужно обязательно детально проанализировать, каким образом вы транслируете в окружающий мир: кто я и что хочу донести окружающим с помощью своего образа. Ведь любая неточность в анализе влечет за собой ошибки в воплощении.

И здесь можно использовать такую замечательную вещь, как Swot-анализ. Считается, что его хорошо применять в бизнесе. Так вот этот метод оценки собственных ресурсов с успехом можно применить и в обычной жизни. Проанализируйте каждую составляющую образа, и сделайте вот такую таблицу.

Параметры	Описание
S (ключевое преимущество)	Опишите ваши плюсы. Красивые волосы, высокий интеллект, связи, умение танцевать вальс, успешная карьера, обаяние... Описывайте не только внешность, опишите каждый из 5 пунктов, которые даны выше, и которые влияют на восприятие
W (основная слабость)	Опишите ваши минусы, но не будьте к себе слишком строги
O (ключевая возможность — в чем вероятность успеха)	Опишите, по какому собственному «конкурентному преимуществу» вы сможете оторваться на недосягаемую высоту? Например, еще эффектнее подчеркнуть стройную фигуру, выучить еще один иностранный язык и т. д.
T (основная опасность)	Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы ваши недостатки были не слишком заметны?

Заполните части таблицы максимально откровенно, и никому это не показывайте. Не надо знать окружающим, даже близким, подобную информацию – она слишком личная. Можно сделать пять табличек по каждому аспекту образа, можно сделать одну большую. Вы делаете эту таблицу для того, чтобы стать лучше – увидеть свои плюсы и минусы.

Зная их, вы можете понять, что вам надо усилить, а какие моменты завуалировать. Главное, помнить: заполняя таблицу, учитывать все составляющие образа.

Считается, что встречают по одежке, а провожают по уму. С позиции сегодняшнего времени это не совсем верно, сегодня эта поговорка звучит так:

Встречают по поведению, провожают по легенде. Особенно, если вам не 18! В 18–20 лет вас могут встретить по одежке, проводить по уму, в столь юном возрасте этого будет достаточно. Когда вам больше 40, этого уже мало.

Учитесь создавать о себе легенды. Легенда – это не ложь, а просто умело рассказанная правда. Рассказанная так, как нужно вам. Посмотрите на политиков, вот кто преуспел в этом! Не «боевики», а «друзья Сирии», не «отняли», а «приватизировали». Практически любое событие вашей жизни вы должны уметь рассказывать красиво, с элементами тайны и волшебности.

Любовь Орлова на вопрос, как она влюбилась в Григория Александрова, отвечала очень красиво: «Я увидела молодого золотоволосого Бога и все было кончено». Согласитесь, звучит необыкновенно романтично, хотя злые языки утверждают, что на самом деле сначала он впечатлил ее, как потенциальный работодатель. Но мнение злых языков ушло в небытие, а красивая легенда, созданная звездой советского кино, осталась.

Уинстон Черчилль, попав в плен к бурам во время англо-бурской войны, создал вокруг этого эпизода изящную красивую легенду о мужественном и стойком англичанине, который даже в плену был предан Королеве и отстаивал право ее короны на мировое владычество. Впоследствии эта красиво рассказанная история сыграла положительную роль в его политической карьере.

> Одна милая женщина, отвечая на вопрос о том, кем она работает, отвечала: «Продаю печенье». Окружающие сразу представляли себе образ коробейника, который ходит по домам и предприятиям с огромной коробкой, «впаривая» товар. Соответственно, к ней так и относились – несколько снисходительно, особенно, когда она пыталась дать кому-то совет касательно бизнеса. «Будет какая-то продавщица давать мне, собственнику бизнеса, советы по продажам! Сами разберемся».
>
> Как потом оказалось, эта милая женщина была начальником департамента продаж в одной крупной иностранной компании, ведущего поставщика кондитерских изделий. Продавала ли она печенье? Несомненно! Но правильно ли она себя при этом позиционировала?

Психика человека носит программирующий характер, и с помощью своего образа вы можете запрограммировать восприятие вас другими людьми именно так, как вам нужно. Главное правило – правило гармонии. Иначе внешность Золушки, пластика «Дуси-агрегата», речь эстета, окружение, как в Горьковском «На дне», внесет дисгармонию в образ, нарушит целостность, и вы будете производить очень странное впечатление.

В настоящее время почти все каналы телевидения просто соревнуются между собой в пошлости. Журналы, интернет навязывают нам образ вульгарной певички с картин импрессионистов: доступной, развязной, недалекой. И, к сожалению, даже умные женщины невольно поддаются на рекламу СМИ и начинают одеваться и вести себя, как метко сказал Александр Васильев, в стиле «порношик».

А вот здесь – внимание! – как только вы начинаете одеваться не по возрасту молодо и вести себя, как избалованный тинейджер, вы начинаете играть на чужом поле. И даже если вы хороший игрок, тягаться с «местными» вам будет трудно, так как вы в другой весовой категории. Как бы вы не были ухожены и спортивны, у вас есть глаза, которые выдают жиз-

ненный опыт. То, что в 20 лет кажется милым, и прощается в силу неопытности, в 40 плюс лет кажется вульгарным и вызывает насмешки.

Зачем вам выглядеть на 20? Чтобы к вам подошел познакомиться мальчик, который годится вам в очень младшие братья? Почему так много женщин среднего возраста продолжают соревноваться с юными прелестницами в сексуальности, раскованном поведении? Играют в свои игры на их поле? В хоккей на поле для гольфа?

У многих к сорока годам несколько оплывает фигура, становятся заметнее морщины… Так почему же мы еще это подчеркиваем, одевая блузки с глубоким декольте и мини-юбки?

А между тем в таком возрасте достоинств даже намного больше, чем в 20. Просто надо уметь их подчеркнуть. Например, женственность. Женственность – это ниспадающие мягкие ткани, закругленные детали одежды. Длинные или полудлинные волосы. Отсутствие суеты. Вспомните секс-символ всех времен – Мэрилин Монро. У нее никогда не было слишком коротких мини – все юбки закрывали колени. В своих кашемировых свитерах она выглядит более привлекательной, чем некоторые абсолютно голые певички. Слишком откровенное поведение лишает вас некой тайны – все эти поцелуйчики «дружеские», эта демонстрация с места в карьер своих достоинств.

Поведение попрыгуньи-стрекозы, одетой в мини-юбку, в 40 плюс лет выглядит нелепо. Даже если фигура не подкачала. Все равно проскальзывает что-то неуловимое в поведении, во взгляде, оценке ситуации. Что-то, что заставляет усомниться.

Кстати, это касается и мужчин. В сорок лет слишком молодежная одежда и поведение подростка вызывают у окружающих чувство недоумения. А если такой «юный кавалер» пригласит девушку на свидание в «Макдоналдс» – что, кстати, нормально в 20 – это будет его последним с ней свиданием. Ибо девушка может испугаться, что еще чуть-чуть, и кавалер побежит стрелять из рогатки по лампочкам в подъезде.

Окружающие ожидают от сорокалетнего человека другого поведения, других реакций. Он ценен тем, что может дать мудрый совет, поддержать. Это прежде всего интересный собеседник, а на работе – высококлассный профессионал. Это человек, который знает свои сильные и слабые стороны, у которого мир не является черно-белым, а имеет множество оттенков. Сорокалетние женщины умеют дома создавать уют, и, как правило, восхитительно готовят. *Ценные качества, которые приходят с жизненным опытом, нужно холить, лелеять, демонстрировать окружающим и ощущать как собственное конкурентное преимущество.*

Не надо бояться, что двадцатилетние толкают вас в спину, как пассажиры в метро, со словами: «Вы выходите?» Вы просто едете в разных вагонах в этом поезде под названием «жизнь».

Правило № 2
Развенчиваем мифы о женской сексуальности

Сексуальность – это противоположность вульгарности, запомните это.

Не только юные девушки, к сожалению, и умные взрослые женщины словосочетание «развиваем сексуальность» почему-то воспринимают как команду обнажиться и демонстрировать поведение кокотки. Но это – другое. Это – не сексуально. Это грубо и вульгарно, и может быть оправдано только в одном случае – когда вы хотите познакомиться с мужчиной на одну ночь. «Вы привлекательны, я чертовски привлекательна, так чего зря время терять? Приходите ночью – не пожалеете».

Истинная женская сексуальность (именно женская, а не юной девушки, почти подростка) – это тайна (в меру) и женственность… Женственность – это плавность движений,

особый крой одежды. Никаких подплечников, как у вратаря сборной по хоккею, латекса и стиля «милитари». Желательно длинные или полудлинные волосы.

Истинная женственность это:

• **Отсутствие агрессии и истеричности.** Посмотрите, когда бывший премьер-министр Украины Юлия Тимошенко делала ставку на образ паночки, женщины-матери, ее политическая карьера была очень успешна. Как только она стала позволять себе истерические нападки на оппонентов в прямом эфире, проявлять агрессию, потеряла большую часть электората.

Умейте слушать! Огромное количество не только прекрасных принцев, но и злобных мачех, и простых дровосеков нуждается в том, чтобы их просто выслушали. Так осуществите их мечту! Слушайте, проявляя искренний интерес. Спрашивайте! Если вам хватит тактичности не задавать слишком интимных, критичных или финансовых вопросов, то вы прослывете очень желанным и приятным собеседником. *А что может выглядеть в глазах окружающих более притягательным, чем женщина, которая одета в мягкое на ощупь платье с лучистым, нежным взглядом и которая внимательно слушает.*

Вспомните Золушку – именно тайна (кто она, почему так поздно приехала, почему уехала до полуночи, почему потеряла туфельку) заставила принца броситься на ее поиски. Тайна! Таинственность есть часть сексуальности, априори. Представьте, что Золушка на балу сразу бы приехала в слишком смелом наряде, стала бы вешаться на принца (а чего зря время терять? Вдруг у Феи больше не получиться со следующим балом), сразу рассказала бы ему про своих гадких сестер, злую мачеху, несчастную долю. Как думаете, стал бы принц ее после этого искать по всему королевству?

• **Грация.** Неотъемлемая часть сексуальности, воспетая в стихах, начиная с древности. Грация – это то, что притягивает взоры. И бог знает, сколько красоток потерпело фиаско только оттого, что двигались, как слон в посудной лавке.

Для тренировки грации лучше всего подходят упражнения на растяжку и координацию движений. Очень хороша для этого йога, а также упражнение английских военных – подойти к ровной стене, прислониться к ней пятью точками (пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком) и постоять так минут 10. Кроме грации, это упражнение хорошо помогает при развитии осанки. Также хороши занятия бальными танцами. Слава богу, сейчас есть масса танцевальных школ, которые работают с утра и до позднего вечера, и предлагают научить вас танцевать как европейские, так и латиноамериканские танцы. И даже такая извечная проблема «бальников», как отсутствие партнера, теперь легко решается – почти во всех школах предлагается инструктор. Так что поищите в интернете – наверняка найдете что-нибудь подходящее. И, кроме того, по последним научным данным, занятия бальными танцами способствуют профилактике болезни Паркинсона.

• **Уверенность в себе.** Имеется в виду, что вы уверены в себе как женщина, уверены в собственной неотразимости. Для ее отработки можно применять упражнение «Королева».

> Представьте себе, что вы та самая героиня Одри Хепберн из фильма «Римские каникулы». Вот идете вы, инкогнито, по улице, никто не знает, что вы королева, но вы-то знаете! Вы можете зайти в любой бутик, любое кафе с внутренним королевским ощущением. Все ваши манеры, внутреннее достоинство будут работать на одну мысль – вы неотразимая женщина, королева! Вы оделись так скромно, чтобы вас никто не узнал, но вы все равно остались королевой!

Уверенная в себе женщина не надоедает звонками, не выясняет отношений, не бросается на шею с криком: «Мой милый, что тебе я сделала?» Не звонит? Как говорится, «еще неизвестно, кому повезло».

Играйте в королеву. Манеры, осанка – представляйте себя актрисой в театре, играющей главную роль. Войдет в привычку – станет судьбой!

• **Умеющая хвалить.** «Давайте говорить друг другу комплименты…» – пел Б. Окуджава. И это великая, мудрая истина, это золотое правило выстраивания отношений. Человека всегда найдется за что похвалить – хорошо выглядит, предлагает какие-то интересные идеи, проявляет о ком-то заботу…

Мы вообще разучились говорить добрые слова друг другу. Вместо того, чтобы учиться выражать свои добрые чувства, учимся манипуляциям на всяких тренингах типа «Как найти мужчину, заставить его жениться, и чтобы он потом мыл посуду и отдавал в дом всю зарплату». Для выстраивания здоровых отношений надо психологически потратиться, найти нужные слова, поговорить… А психологически тратиться многие люди почему-то считают ненужной роскошью. Вот интересно, ругаться друг с другом мы умеем, а хвалить – нет. Может, именно по этой причине у нас в обществе столько обиженных женщин, озлобленных мужчин? «В начале было слово»…. Только доброе. С человеком всегда есть о чем поговорить, всегда есть за что похвалить – помните об этом, говорите, и хвалите же, хвалите!

• **Оптимистка.** Если при первой же встрече дама начинает ныть про несчастную долю, про злое начальство и про плохое правительство – будьте уверены, кавалер сбежит при первой же возможности. Дело в том, что мужчины и женщины иначе воспринимают жалобы. Женщины рассчитывают на сочувствие, а мужчины воспринимают жалобы как призыв к действию. Однако, если вы знакомы недолго, или он вообще впервые вас видит, то оказывается просто не готов к немедленным действиям. И, во избежание конфуза, предпочитает просто ретироваться.

Мы часто слышим: вот когда у меня будет все хорошо, тогда я и буду оптимисткой. Но обязательно найдется что-то, что омрачит ваше состояние. Слишком жаркое солнце, слишком мокрый дождь. Так что выход один – стараться вызвать в себе позитивные эмоции, что называется, «по предоплате».

Люди часто возражают: «Что я, как дурак, должен ходить и постоянно улыбаться?» Нет, конечно, но постарайтесь хотя бы не ныть каждому встречному о своих проблемах. Уже прослывете оптимистом.

Правило № 3
Сотрудничаем с anti-aging медициной

Старение – процесс необратимый. Так заложено природой, и это надо принять как данность. Не верьте тем шарлатанам, которые обещают вам «вечную молодость». Да, работы в этом направлении ведутся, но, во-первых, они еще не закончены, значит, нет универсального безопасного рецепта продления молодости со стопроцентной гарантией. Во-вторых, когда «средство Макропулоса» будет изобретено и подтверждено доказательной медициной, вряд ли оно будет гарантировать именно бессрочную молодость. Скорее всего, процессы старения просто будут идти медленнее, например, менопауза будет наступать лет на 20 позже. Но такого эффекта, чтобы она не наступала вообще, ученые вряд ли добьются.

То есть, опять-таки, исследования, которые проводятся сейчас в области геронтологии и anti-aging медицины, направлены на профилактику старения, откладыванию проявления признаков старения на внешнем уровне, продлению времени активного функционирования внутренних систем организма. Но никак ни на поиск «волшебной таблетки для вечной молодости».

Но, что хорошо, старение – процесс контролируемый. Контролировать его можете вы сами, подключив врачей-специалистов. А это очень хорошие новости – ведь то, что мы

можем контролировать сами, тем мы можем сами и управлять. То есть, процесс старения в большей степени зависит лично от нас, чем от погоды, природы, правительства и т. д.

Для начала пройдите тест «Как быстро вы стареете» в Приложении № 1. А потом решайтесь, и идите на прием к грамотному врачу antiaging специалисту. Ведь профилактика старения такое дело – чем раньше начнешь, тем заметнее эффект. Как говорил известный геронтолог В. В. Фролькис: *«Парадокс состоит в том, что повлиять на продолжительность жизни вернее не тогда, когда сроки жизни сочтены, когда мы стремительно стареем, а, наоборот, когда все впереди». («Зеркало недели» № 51 от 1997 г.)*

Итак, вы решились и пришли на прием к anti-aging специалисту. С чего начнет врач?

1. Обязательна клиническая беседа. Врач должен собрать ваш анамнез: какими недугами страдали ваши кровные родственники, выяснить ваши пищевые привычки, образ жизни.

2. Врач измерит ваш рост, вес, артериальное давление, предложит выполнить несложные нагрузочные тесты.

3. Для начала он попросит вас сдать общий анализ крови, чтобы понять, в каком состоянии в целом находится ваш организм.

4. Далее предложит сдать анализ крови на гормоны: эстроген, прогестерон, гормон роста, инсулин, тестостерон. Ведь красота и здоровье во многом зависят от работы эндокринной системы.

5. Следующий этап – анализ на гомоцистеин и С-реактивный белок. Они являются показателями работы сердечно-сосудистой системы.

6. Биохимический анализ крови, чтобы иметь представление о работе печени, почек, легких.

7. Генетический тест. Он ответит на предрасположенность к определенным заболеваниям и поможет врачу скорректировать образ жизни.

Далее врач смотрит на состояние вашего организма и понимает, какие нарушения уже произошли, на что следует обратить внимание, чтобы предотвратить возможные сбои в работе организма.

Вершина современной anti-aging медицины – генетические тесты. Если у вас есть такая возможность – обязательно проведите его в хорошей клинике. Такие тесты покажут вам предрасположенность к определенным заболеваниям, а врач посоветует вам скорректировать образ жизни таким образом, чтобы избежать неприятностей. Однако мы хотим вас предостеречь от так называемых «коммерческих диагнозов», когда врач предлагает протестировать как можно больше генов, тогда как бывает достаточно одного маркера, чтобы сконцентрировать внимание на определенных рекомендациях.

То же самое касается и онкомаркеров. Сдавать анализы на онкомаркеры просто так, ради любопытства – пустая трата денег. Такие анализы назначаются в конкретных случаях, когда подозрение на онкологию основывается на других исследованиях. Онкомаркеры присутствуют в крови здорового человека, и повышение его концентрации может говорить и о доброкачественных опухолях, и об инфекционных заболеваниях. Они могут повыситься даже после банального ОРВИ!

Грамотная же программа генетической индивидуальной профилактики старения должна основываться на балансе количества тестируемых генов и качестве их прогностического характера.

Конечно, женщин больше всего волнует внешние показатели старения: седые волосы, нечеткий овал лица, жировые отложения. Данная озабоченность собственной красотой подталкивает современные лаборатории изобретать все новые и новые способы поддержания

красоты и здоровья на должном уровне. Особенно большой шаг в этом направлении сделала стоматология.

Если каких-нибудь 100 лет назад «молодуху» от зрелой женщины можно было сразу отличить по улыбке, то сейчас этот номер не пройдет. Например, зубные импланты. Отличная идея, ничто так не красит, как белоснежная улыбка.

Тем не менее существует целый ряд противопоказаний установки имплантов, о которых в клинике вас могут не предупредить. Имейте ввиду, что импланты нельзя устанавливать, если у вас имеются следующие нарушения:

1. Проблемы с иммунитетом (реальные проблемы, которые не лечатся иммуноглобулином, и про которые мы говорили в предыдущей книге)[1].
2. Нарушение свертываемости крови.
3. Системные заболевания соединительной ткани (ревматоидный артрит, красная системная волчанка…).
4. Туберкулез.
5. Сахарный диабет 1-го типа.
6. Бруксизм.

Самым действенным способом по сохранению внешней привлекательности на сегодняшний день остается круговая подтяжка. Тем не менее следует помнить, что эффект будет только в том случае, если воздействовать не только на кожу, но и на подкожно-жировую клетчатку. А также обсудить со специалистом по anti-aging медицине проведение курса гормонозаместительной терапии. Ведь количество коллагена и эластина в коже напрямую зависят от гормонального статуса, а без их достаточного количества эффект от круговой подтяжки будет кратковременным.

К методам, которые научно доказаны, также относятся уколы ботокса и некоторые методики лазерной коррекции. Но и здесь существуют нюансы. Например, лазером нежелательно удалять родинки – после подобной процедуры родинка оказывается как бы «сваренной» по краям, и гистолог не может точно ответить на вопрос, удалена она полностью или нет. В Европе отказались от лазерных шлифовок лица – слишком велик риск осложнений и побочных эффектов. Лазерную шлифовку можно применять для устранения атрофических рубцов после угревой сыпи.

Большое сомнение у врачей-специалистов вызывает использование различных мезококтейлей из-за отсутствия стандартов. То есть каждый раз, когда вы используете мезотерапию, вы действуете на свой страх и риск. Не боитесь – ваше право, но знать об этом имеет смысл.

Запомните: современная anti-aging медицина – это комплекс мер. Комплекс! Современный подход к красоте и здоровью основывается на постулате выдающегося физиолога П. К. Анохина, который гласит, что наш организм – функциональная система. А система может дать сбой из-за маленького винтика, ведь в ней все взаимосвязано.

Сейчас актуален комплексный подход к красоте и здоровью, использование как проверенных веками способов, так и современных достижений в области anti-aging медицины. Мы как-то забыли, что старинные способы наших мам и бабушек по сохранению молодости кожи достаточно действенны, особенно, если использовать их в качестве профилактики, сочетая с современными научными достижениями в области медицины. Несколько таких старых, испробованных, простых и действенных советов вы найдете в Приложении № 2.

[1] Измени свой биологический возраст (ЭКСМО, 2015).

Правило № 4
Женские тренинги. Выбираем с умом

Иногда женщина считает, что помочь разобраться с собственной неустроенностью ей помогут на тренингах. И начинает посещать всевозможные занятия по соблазнению, поиску тайной женской силы, раскрытию внутренних чакр и т. д. «Подсаживается» на эти тренинги, как наркоман на героин. Еще бы, такая перспектива – 110 % гарантии! Интересно, как тренер может ее дать? У него что, собственный магазин, где продаются волшебные палочки или потенциальные женихи имеются в ассортименте и в любом количестве? Также обещается безоблачное будущее, принц на белом коне, который неожиданно найдет и заберет… К этому можно было бы отнестись с юмором, если бы не было так грустно, глядя на этих милых, доверчивых женщин, которые отдают последние деньги в надежде обрести «женское счастье».

Начиная с 90-х годов нашу страну наводнили совершенно не подходящие нашему менталитету, культурно-историческому коду, часто непроверенные, а порой и откровенно вредные для психики тренинги. Самое удивительное, что еще лет 5–7 назад люди, которым нужна была помощь психотерапевта, почему-то шли не к врачу, а на тренинг. Сейчас, слава богу, народ стал более грамотным, а тогда глотали эти тренинги, не разбирая – для чего, почему…

Если сломаем ногу – никому не приходит в голову лечить ее с помощью танцев или физических упражнений. А если в душе поломка, то мы не к доктору, а на урок физкультуры, то есть на тренинг.

На тренинге вы получаете только инструмент. А дальше сами. Это как на курсах по садоводству вам бы вручили газонокосилку с инструкцией, показали бы принцип работы, и отпустили на все четыре стороны. Хотите – ставьте газонокосилку в сарай, хотите – косите газон.

Хороший тренинг – это не уродование психики, а раскрытие вашего потенциала. Вашего. И метод «взламывания» может нанести непоправимый вред. Поэтому, прежде чем отправляться тренироваться, обратите внимание на следующее:

• Если на тренинге вы не обучаетесь новым навыкам, необходимым для работы (продажи, ведение переговоров, командообразование), то тренер должен иметь высшее психологическое образование. Никакие курсы его не заменят. Не стесняйтесь об этом спрашивать, в конце концов вы платите свои деньги.

• Вы должны понимать, что 110 % гарантии – рекламный трюк, особенно если вам гарантируют замужество, знакомство, высокую должность.

• Вас должно насторожить, если на тренинге обещают решение всех ваших проблем. Как умный человек, вы должны понимать, что это невозможно.

• Вас должен насторожить тренинг в несколько ступеней, притом до следующей ступени вас не допустят, если вы не прошли предыдущую. И обязательно у того же мастера. Сейчас все тренеры прекрасно понимают, что человек имеет право выбирать – у кого-то нет времени, кто-то считает себя достаточно подготовленным, чтобы начинать тренинг с низшей ступени. Рекомендовать могут, а жесткие условия пахнут вымогательством денег.

• Если вас попросят устно или потребуют расписку о неразглашении того, что происходило на тренинге – насторожитесь. В конце концов, можно задаться вопросом: что ж такого там происходит, что надо соблюдать тайну? Одно дело, скопировать методичку тренинга и продавать ее потом, как свою. Или обсуждать чужие истории. Совсем другое дело – рассказать друзьям о том, что происходило лично с вами на занятиях. Что за тайны?

• Насторожитесь, если о самой программе тренинга вам не рассказывают до его начала, говоря туманное «потом будет неинтересно». Вы идете на занятия, платите за это деньги,

а не получаете сладкие бонусы по случаю дня рождения. И что с вами будет происходить на занятиях, вы имеете право знать заранее.

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.