

Валентина Володина

ТРЕНД 50+

Издательство «СУПЕР»
Санкт-Петербург
2018 г.

УДК = 159.923.2

ББК = 88.52

В68

Оригинал-макет: К. Гурьев

Валентина Володина

В 68 Валентина Володина: «ТРЕНД 50+». саморазвитие — Санкт-Петербург: ООО «СУПЕР Издательство», 2017г. — 68 стр.

Книга о зрелых и цельных личностях 50+ (и не только) о новом времени и новых возможностях людей 50+

www.landing.superizdatelstvo.ru

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения правообладателя.

ISBN 978-5-907040-77-9

© Валентина Володина, 2018г.

© ООО «СУПЕР Издательство», 2018г.

Валентина Володина



ТРЕНД 50+

Содержание

<i>Вступление</i>	5
I Раздел	7
<i>ЗДОРОВЬЕ</i>	9
<i>КРАСОТА</i>	18
<i>СТИЛЬ</i>	23
II Раздел	27
<i>ОТНОШЕНИЯ</i>	29
<i>ЛЮБОВЬ</i>	34
<i>СЕМЬЯ</i>	40
III Раздел	47
<i>РАБОТА</i>	49
<i>ХОББИ, УВЛЕЧЕНИЯ</i>	57
<i>САМОРАЗВИТИЕ</i>	62
<i>Послесловие в одной фразе</i>	68

Вступление

Все хорошие книги начинаются с ужасных первых черновиков.

Энн Ламмот.

Итак, это моя третья книга. Мне нравится число «3». В нем есть магия троичности «Душа&Разум&Тело».

Каждый из нас ощущает себя в своем возрасте по-разному. В этой книге раскрывается влияние нашей осознанности, установок, жизненных приоритетов, привычек мышления и действий на результат долготы и широты нашей жизни. У каждого в определенные периоды жизни возникает извечный вопрос: в чем смысл жизни? Ответ кроется в выборе того, какой мы хотим ощущать свою жизнь и себя в ней.

От нашего умения и желания поддерживать состояние баланса в сферах: любви, здоровья, отношений, работы, обучения – зависит наш энергетический потенциал. В этой книге я намерена раскрыть свой жизненный опыт и поделиться секретами сохранения гармоничного баланса во всех сферах жизни.

Да, я хочу установить новый модный возраст – «Тренд 50+». Я считаю, что сейчас самое время заявить о новом тренде на зрелую, осознанную, успешную, здоровую, красивую, самодостаточную личность. В наш XXI век шикарный возраст 50 лет – это «золотое сечение» жизненного этапа человека.

Прочитав эту книгу, вы почувствуете возросшую уверенность в себе и своих силах. Вы отбросите многие свои ограничения, ощутите себя более здоровыми, красивыми, гармоничными, удовлетворенными и счастливыми. Я уверена, что ваша жизнь станет шире, ярче и намного интересней. У вас появится желание и вдохновение изменить свою жизнь к лучшему и наполнить ее новым смыслом.

I Раздел

- Здоровье
- Красота
- Стиль

ЗДОРОВЬЕ

Здоровье #мысли

Что самое главное для жизнедеятельности человека? Конечно же, это состояние его здоровья. Фразу «в здоровом теле – здоровый дух» я бы перефразировала на: «от здорового духа – здоровое тело». Человек здоров тогда, когда доволен своей жизнью, когда он любит себя и других, когда умеет принимать жизнь во всех ее проявлениях. Качество жизни напрямую зависит от энергетического потенциала человека. Человек не может полноценно наслаждаться дарами жизни, не будучи здоровым. Человек здоровый не ощущает тяжести своего тела. Здоровый организм работает слаженно, у здорового организма есть некий автоматический стабилизатор и распределитель внутренней энергии тела. Как известно, у человека каждая клетка по своей природе аккумулирует на себя только 20% энергии, а 80% – отдает на общую систему организма для поддержания слаженной работы всех ее органов.

Раковая клетка ведет себя с точностью наоборот. Поэтому так важно понимать этот принцип взаимодействия и во всех остальных наших сферах жизни. Если мы не почитаем свое тело, как наш дом для души, – тогда оно нам мстит. Подумайте сами: хозяева, которые заботятся о чистоте своего дома, облагораживают его, поддерживают его технические и энергетические составляющие, своевременно меняют вышедшие из строя механизмы, наполняют его красивыми вещами, радуются в нем вместе со всей семьей, гостеприимны и так далее... Тогда такой дом наполнен особой энергетикой счастья, из него не хочется уходить. Так же и наше тело: чем больше мы о нем заботимся и улучшаем его, наполняем его принятием и радостью, тем больше оно нам благодарно, и тем дольше оно нам служит. Это дом, где живет наша душа.

По сути, как мы относимся к своему телу – так мы относимся и к своей душе.

Следующим фактором крепкого здоровья является наше восприятие себя и других. Человек критически реагирующий на любые внешние проявления не может находиться в спокойном, осознанном состоянии мышления. Это реактивное мышление, которое я назвала в своей предыдущей книге «Я состоятельная женщина», – *«мышление закрытого шлагбаума»*. Как я трактую это состояние?

- Во-первых, это абсолютная зажатость человека, не допускающего многовариантности развития событий.
- Во-вторых, это неумение находиться здесь и сейчас, быть в потоке жизни.
- В-третьих, это полная расфокусировка внимания и реактивное состояние ума.

Как все эти факторы и состояния влияют на здоровье человека? Влияние негативных установок мышления, нежелание отдавать и неумение принимать делает человека бескомпромиссным и раздражительным. Чем больше у человека накапливается раздражения, тем более агрессивным он становится. Агрессивное поведение человека разрушает его изнутри. Вначале он этого не замечает, но чем выше концентрация агрессии, тем тяжелее энергетика человека. Когда тело находится под гнетом таких тяжелых энергий, оно, естественно, дает сбой и начинает болеть.

Наше тело говорит с нами через ощущение боли. Как только чувствуете боль, прислушайтесь к этой боли и постарайтесь понять и осознать, почему боль пришла. Все энергетические блоки и зажимы уходят на психосоматику. То есть у каждой боли есть своя причина. В свое время я изучала психоматику по Луе Вилма. Ее книги мне помогли осознать историю и причины всех наших болезней. Все наши болезни сначала случаются в голове. Вся боль вначале – это мысль.

У нас на дворе XXI век, и психология третьего тысячелетия предоставляет нам огромные знания для того, чтобы быть в первую очередь здоровым, а затем уже богатым, успешным, реализованным, счастливым и так далее. Потому что счастливый человек в первую очередь – **здоровый человек**.

Поэтому так важно сохранять и поддерживать здоровое мышление, питание, здоровые ровные и гармоничные взаимоотношения в семье и в социуме в целом. Не будем скучными в множестве повторений о том, что такое созидательное мышление. У каждого человека в жизни для счастья есть понятие о его совершенном гармоничном внутреннем мире. Для одного важно наличие одних аспектов в жизни для ощущения полноты жизни, а для другого – совершенно других. Но есть одно обобщающее правило – это когда наступает вот то самое состояние, когда просто хорошо и на душе, и в теле. Вот это и есть гармонизация мыслей, чувств, результатов своей деятельности. Когда мы раскладываем слово нас-**ТРОЕ**-ние – нас ТРОЕ: ДУША&ТЕЛО&РАЗУМ, тогда это синергическое триединство дарит нам ощущение полного счастья и мы очень энергичны и чувствуем себя просто замечательно! Итак, мы определили, что для отменного здоровья нам нужен осознанный подход к осознанному мышлению и взаимодействию в синергии с другими.

Самое важное в получении навыка пребывания в гармоничном расположении духа – это научиться правилу жизни:

«ДАЙ СЕБЕ БЫТЬ СОБОЙ, А ДРУГИМ –
БЫТЬ ДРУГИМИ!»

Здоровье #питание

Следующим аспектом высокого уровня энергетики и отличного состояния здоровья является качество и количество нашей пищи, из чего состоит наш рацион питания. Мне

очень нравится такой подход к питанию. Уж не помню, у кого я это прочитала, но теперь стараюсь с этой мыслью выбирать продукты по принципу: ты точно хочешь стать тем, что ты съешь? Потому что, действительно, то, что мы съедаем, на всех уровнях – и химическом, и энергетическом – потом становится нами. Мы еще и забываем о том, что мы все на 80% состоим из воды. И питьевой режим обычной чистой воды может без всяких лишних трат очистить наш организм от шлаков, токсинов и вредных веществ. Это самый хороший, естественный, натуральный и доступный способ дать телу необходимую влагу для кожи, для активного метаболизма и хорошего обмена веществ организма.

Следующим аспектом здорового питания является осознанность в части необходимого количества потребления пищи. О вредных продуктах и злоупотреблении алкоголем даже писать не стану: это скучно, и, я считаю, в этом нет необходимости.

Потому что для того, кто хочет быть здоровым, есть такое правило:

«ЧУВСТВО МЕРЫ – ДАР БОГОВ».

У каждого возраста есть необходимое для употребления количество калорий. И чем старше человек, тем меньше он должен есть.

Что для меня в еде является непреложной истиной – так это ее качество. Лучше меньше, да лучше. Этот принцип питания может не только уберечь нашу фигуру от лишних килограмм, но и подарить ощущение кайфа от принятия пищи, а значит, улучшит наше настроение и подарит повышенную энергетику.

Еще одним аспектом наслаждения едой для меня является сам вид еды и, собственно, само приготовление блюд.

Мне, наверное, повезло – я люблю вкусно жить! Слово вкусно – это прежде всего ВКУСНО&КРАСИВО! Я не знаю, как вы, но я красоту подачи блюда считаю компенсацией ее количеству.

Бывает так, что люди покупают очень много продуктов, некоторые едят лишнее, но многие не съедают всего и много еды часто тупо выбрасывают. По статистике, 30% еды люди выбрасывают по причине порчи продуктов или просто излишне приготовленного количества еды. Если разумно подходить к своему питанию, можно существенно сэкономить свой бюджет и сохранить стройность тела. Причиной передания становится стресс и страх. В нас так глубоко сидит страх голода (это особенно касается старшего поколения, но нам этот геном передан ментально), что мы едим, когда голодны и когда просто «надо», и это «надо» заставляет нас есть чаще, чем нам действительно нужно на самом деле.

Ну, раз у нас книга под грифом «ТРЕНД 50+», то здесь особое внимание нужно обратить на вышеперечисленные моменты. Нужно учитывать уровень эстрогена и тестостерона, больше подщелачивать организм, употреблять больше правильных жиров, белков, полезных масел, не забывать о силе каш, трав, семян, орехов и так далее. Чем натуральнее питание, тем проще нашему организму находиться в сбалансированном состоянии и хорошей энергетике. Я люблю простые продукты, салаты, натуральные непереработанные мясные и рыбные продукты. Лучше купить кусок мяса, отварить и запечь самому его в духовке, чем покупать колбасы и сосиски. Особенно сосиски и вареная, скажем так, колбаса (хотя это только название): этот продукт – враг №1 для детей и взрослых. Также я против всяких комбиджиров и сложных блюд. Все это ложится на нашу печень, также холестерин делает свое черное дело. А как уж эти вредины влияют на наше либидо, и говорить уж не приходится!

Берем на вооружение следующий принцип питания:

*Качество + количество + простота =
= здоровье + сила + молодость + красота.*

Здоровье #спорт&секс

Движение – это жизнь. В нашем мире ничто не остается без движения. Движение – это развитие и суть бытия. Чем больше мы двигаемся, тем больше в нас энергии и самой жизни. Чем старше мы становимся, тем больше мы должны двигаться. Я против застоя во всем. Человек, который остановился в чем-либо, постепенно входит в некое состояние увядания. Если человек не развивается – он теряет интерес к жизни, его мало что радует, он замыкается в себе и превращается в пассивного наблюдателя жизни. Пассивность с возрастом приносит злобу и ожесточение души.

Вы, наверно, заметили, как у некоторых пожилых людей глаз горит, они активны и физически, и умственно, они остаются любознательными и не перестают удивляться жизни. Для таких людей возраст только в плюс, они научились наслаждаться своим опытом и идут в новизну с охотой и радостью. Я заметила, что таких людей становится сейчас все больше и больше. И это очень меня радует и вдохновляет. Мне посчастливилось наблюдать высокий активный физический и ментальный уровень жизни людей старшего поколения, когда я отдыхала на Майорке в Испании.

Эти парочки в белоснежных одеждах, танцующие прямо на берегу моря по вечерам, вдохновили меня на мысль, что **у счастливой жизни нет возраста**. Кстати, как нам говорил наш майорский гид, сексуальное здоровье здесь сохраняется до преклонного возраста, мужчины и женщины

в свои 70 (!) постоянно занимаются сексом. Я считаю, что продолжительность сексуальной жизни можно продлевать и не ставить себе никаких шаблонов возраста. Жить в стиле: хочется, может, любит, живет.

Я привожу свою формулу счастья и полноты жизни:

***Хочу + могу + получаю + отдаю =
= живу в любви долго и счастливо!***

Жив тот, кто живет! **НО КАК ЖИВЕТ?** Каково качество вашей жизни, насколько вы довольны ею во всех областях?

То, как мы относимся к себе и к своему телу, питанию, как мы умеем приводить свое тело и ум в ресурсное состояние, определяет все сферы в нашей жизни. Первым уровнем такого довольства, конечно же, является наша энергетика и хорошее самочувствие, состояние нашего здоровья и тела. И каким бы ни было наше состояние здоровья на данный момент, мы в силах улучшить его. Для этого нужно привести в соответствие свои мысли, практиковать позитивность и созидательность мышления, улучшить качество питания, добавить движение в свои дни. Вследствие этого обязательно наступит поступательное улучшение энергетического потенциала и в организме, и в жизни в целом.

В наши дни есть столько разновидностей занятия спортом: от самой простой гимнастики цыгун до плавания, тенниса, ходьбы и даже фехтования. Но что каждый может себе позволить, и абсолютно бесплатно, – так это простая обычная ходьба. Один час ходьбы в день заменит вам платные тренировки в зале. Чем еще полезна ходьба, так это сбросом плохой энергетики. Когда мы ходим, все наши мышцы работают, сердце работает ритмично, легкие наполняются кислородом, слаженно работает вестибулярный аппарат, идет

разработка суставов и так далее. В общем, одни полезности от активной ходьбы + вы созерцаете природу – что может быть лучше?

Другой вопрос, внедряем ли мы такую возможность улучшить себя в свой распорядок дня? Здесь уже входит такое понятие, как сила привычки. Измени свои привычки – и изменится твоя жизнь. Это аксиома, и ее не нужно доказывать! Так что все в наших руках. Стоит только захотеть стать здоровее, красивее, моложе и решительно начать действовать – результат будет более чем впечатляющим. *Я знаю – я проверяла. Это работает!*

ВЕЗЕТ ТОМУ, КТО ВЕЗЕТ!

Почаще ловите состояние кайфа от жизни. Не нужно ждать особых дней и событий. Будьте в ТРЕНДЕ событий и самой жизни. Жизнь щедро одаривает своими благами активных и довольных. Не зря же говорят, что **счастье на стороне того, кто доволен**. Вы знаете, что ТРЕНД жизни – это жить, смакуя каждое мгновение. А для этого состояния мы должны быть открыты и активны, смотреть на жизненные ситуации с разных сторон, не думать шаблонно и однобоко. Старость приходит от однообразия и шаблонного старого (*прошлого*) мышления.

Часто старики встречаются нам и в свои 25 лет – по своему восприятию и отношению к жизни. Не живите скучной и нудной жизнью. Включитесь всем своим существом в жизнь, обучайтесь новому, путешествуйте и посещайте новые места, идите в новизну – там ваша молодость и радость бытия. Только развитие дает ощущение счастья.

И, ДА, занимайтесь чаще сексом – это очень наполняет нас здоровьем, высоким уровнем энергии и дарит состояние полноты жизни и счастья. Кстати, у сексуально активных

людей, как правило, отменное здоровье и высокий уровень энергетики. О сексуальности я лишь хочу сказать коротко: это открытость, уверенность, чувственность, умение наслаждаться жизнью и быть в гармонии с душой и телом. И еще – чувство юмора. Чувство юмора – это ирония души. Чем выше интеллектуальный уровень у человека, тем лучше у него развито чувство юмора, и тем выше его сексуальность! Я всегда обращаю внимание на то, умеет ли человек быть самоироничным, – меня это всегда подкупает и настраивает на хороший контакт с таким человеком.

В шикарном «золотом» возрасте 50+ (и не только) нужно проявлять высокую активность и заинтересованность, быть здесь и сейчас, жить в духе времени. Всюду, куда бы мы ни пришли, мы приносим с собой свой мир и свое видение его. Поэтому постарайся быть современным – живи на полную и позволь себе быть ТРЕНДОВЫМ всегда и везде.

Жизнь любит тех, кто задает тон самой жизни!

Не ищи счастья – будь его источником!

КРАСОТА

Красота #внутренняя

Все слышали эту фразу: «**красота в глазах смотрящего**».

Это самое верное определение видения красоты. И чем красивее человек внутри, тем красивее его жесты, мимика, походка, улыбка, движения, манеры. Такого человека непременно называют обаятельным и притягательным, с особой сияющей внутренней энергетикой, глаза его сияют, а на лице приятная улыбка. Это и есть красота души, которая идет изнутри и проявляется в поведении и манерах человека. Человек красивой души, как солнце, согревает и наполняет тебя своим теплом. С ним хочется говорить, и с ним хочется молчать. Это магия красивой души. Так мало мы обращаем внимания на свое внутренне состояние, забываем о нашей истинной красоте.

Почему-то с возрастом некоторые люди, скажем так, грубеют, становятся какими-то толстокожими, что ли. Я думаю, что это называется пресыщение. Пресыщение жизнью не дает возможности увидеть красоту жизни. Каждый раз, когда вы ловите себя на мысли, что вам уже все знакомо и вы все узнали, испытали и т. д., – остановите эти мысли и оглянитесь вокруг. Я уверена, что вы внутренне хотите новизны и новых ощущений от жизни.

С чего начать? Для себя я начала с изучения своих желаний. Когда вы выделяете себе время для определения ваших истинных желаний и пути для их достижения, тогда возникает огромная энергетика и создается внутренний ресурс от намерения получить желаемое. В такие моменты осознания своих желаний мы узнаем свои возможности и понимаем, что мир намного шире, больше, интереснее и **красивее**, чем мы привыкли его видеть и ощущать.

Через свои желания мы транслируем миру свои возможности, а также широту и красоту своей души!

Красота #внешняя

Понятие внешней красоты менялось с каждым столетием. А теперь, во времена высокоскоростных технологий, в эпоху некой турбулентности времени, эталоны красоты очень быстро меняются. Сейчас все мировые дизайнеры согласованно вводят на подиум женщин с формами. На мой взгляд, именно такие формы тела и есть нормальные и очень красивые: это очень сексуально, очень жизненно и очень натурально. Во все времена ценилась натуральность, подлинность. А что может быть красивее, чем натуральность? Поэтому так важно поддерживать внутреннюю красоту, которая дарит нам истинную натуральную красоту внешнюю.

Конечно, нам нужен уход, нужно поддерживать себя в форме, нужно следить за рационом и быть ответственным за свою красоту. Вся наша внешняя красота – это показатель, в первую очередь, нашей осознанной ответственности перед своим телом, это наши мысли и наши действия. Что мы делаем с собой внутри, как мы проявляем заботу о себе – то и имеем на выходе. Никаких чудес.

Самое главное – не впасть в крайности по типу многих киношных героинь и не пытаться всеми силами быть молодой. Достаточно шикарно выглядеть и превосходно себя чувствовать в своем возрасте. Не пытаться вернуть всеми силами былой вид. Только зрелая личность не борется с возрастом, а поддерживает гармонию души&тела&разума. Эту троичность я называю – НАСТРОЕНИЕ. И если вы в хорошем настроении и у вас светятся глаза, вы радостны и задорны, если вам хочется жить, творить, позволять себе безуминки, то к черту волнения о несовершенстве тела и морщинках!

Я даже считаю, что в таком поведении леди и джентльмены очень и очень сексуальны и притягательны. Потому что эта свобода выражения себя, самодостаточность дарит человеку особый шарм.

Чем естественнее человек выражает себя, раскрывает свою природу, тем больше у него проявляется индивидуальная красота. И только так проявляет себя зрелая личность. Поэтому так важно понимать, в чем зрелая красота проявляется и как. Но самым важным фактором является тот момент, чтобы, взрослея, наслаждаться процессом самого взросления, а не бороться с ним. Потому что эта борьба всегда проигрышна. Так зачем же тратить свои жизненные силы и энергию на невозможную победу? Это борьба с самой жизнью.

Каждый день проходит безвозвратно, и только мы решаем, как прожить его: с наслаждением или в борьбе. Я лично для себя выбираю первое, а вы?

И что я намерена получить на выходе с таким созидательным позитивным мышлением? В свои 50 лет я осознанно говорю себе поутру:

«Сегодня у меня есть еще один новый день и шанс насладиться жизнью, привнести в нее радость, подарить счастье и ласку другим, быть радостной, позволить себе проявить все свои эмоции и желания, я смогу принимать и отдавать. Я и есть сама жизнь. Я живу для того, чтобы жизнь познала себя через меня».

А можно мыслить по-другому, исходя из нехватки чего-то, кого-то, от страха потерь и старения, разочарования от несбывшихся ожиданий и надежд, от ожидания незavidного будущего – список можно продолжать. Наша концентрация внимания на чем-либо реализуется в нашем материальном мире. Поэтому так важно мыслить созидательно каждый

свой день, не ослабляя хватку. Вместо того чтобы жаловаться на жизнь, выберите благодарность за все те посланные вам блага и красоту вокруг.

Мир – это наше зеркало, как мы туда смотрим – так мир нас и отображает. Красота мысли и чувств дарит красоту внешнюю и прекрасную энергетику для наслаждения жизнью. Умение замечать красоту в малом и благодарить дарит красоту и внутреннюю, и внешнюю. Но самый главный бонус от такой истинной красоты – это ваше ощущение красоты мира в целом. Поэтому, дорогие мои, чем мудрее человек, тем он красивее, и каноны внешней красоты здесь ни при чем. Это особенная энергетика, это мощь и сила, она дарит нам изобилие, жизненные ресурсы и множественные проявления всяческих жизненных благ. Красота привлекает красоту. Так что наш «золотой» возраст мудрости, опыта, гармонии, благости души и созидательного мышления – это паруса наших жизненных кораблей.

Я кайфую сейчас в своем возрасте от осознания всего вышеперечисленного. Это дарит огромный потенциал для того, чтобы креативить, творить, быть собой, не притворяться, не подстраиваться к чужому мнению, не осуждать, не ограничивать себя и других своими «хочу» и «надо». Это тот возраст, когда ты так чертовски хорош и знаешь вкус жизни, что уже никогда не станешь разменивать свою личность и не пойдешь на компромисс со своей совестью. Ты не станешь искусственно смеяться или плакать – просто уже не сможешь. Потому что ты раскрыл свою подлинность и стал почти произведением искусства. Потому что ты ценность, ты красив, еще так молод и полон сил. Ты – как виноградная лоза, которая пережила многие засухи и заморозки и выжила, и именно поэтому у тебя такие сочные, спелые, вкусные и КРАСИВЫЕ плоды! Ты именно сейчас являешься тем подлинником, который все считают шедевром. И внутренне ты

это понимаешь и ощущаешь, но пока не осознаешь. Я хочу, чтобы каждый из вас, кто сейчас читает эти строки, **осознал себя** такой ценностью, **ведь это – истина!**

У меня сейчас такое вдохновение, что, кажется, листы начнут танцевать под моими пальцами!

Осознавая важность восприятия значения этой книги вами, я полностью полагаюсь на вдохновение души. Известно, что человек сам (чисто от себя) не творит, ну не может рацию само по себе сотворить что-либо. Есть некая сила и энергия, которая воплощается через креативную чакру, и мы получаем элементы творчества согласованно с нашей душой. Поэтому полностью себе присвоить все эти строки книги я не могу. Так взаимодействует красота души с порывами сердца. Но когда я пишу все эти строки – если бы вы знали, какую красоту я ощущаю внутри себя и мира вокруг! Я надеюсь, вы ощутили эту энергетику красоты и принятия себя.

Некая мини-медитация с тобой, дорогой читатель. Чувствуй силу слов:

«ЧТО ВНУТРИ – ТО И СНАРУЖИ».

СТИЛЬ

Ну вот, добралась до своего любимого раздела. О стиле я могу говорить вечно. Мне посчастливилось родиться под звездой Венеры, управительницы красоты формы, цвета, запаха. Венера наградила меня особым даром видеть, творить и наслаждаться всем прекрасным. И это, скажу я вам, компенсирует мне множественные отсутствующие другие блага в моей жизни. На самом деле, умение увидеть красоту и насладиться ею – это раскрытие внутреннего звучания изобилия и творческого начала. И чем старше я становлюсь, тем лучше и больше я вижу красок жизни. Это очень и очень меня вдохновляет и влияет на мое настроение, уверенность в себе и даже на мой успех.

Что такое стиль? Многие соотносят понятие стиля с модой. Есть такое выражение: «мода проходит, а стиль остается». Я полностью согласна с таким отношением к моде и стилю. Человек без своего личного стиля обезличен. Такой человек транслирует отсутствие индивидуальности. И чем старше человек становится, тем четче у него проявляется его самовыражение через свой стиль – и не только в одежде. Стиль в моем понимании – это глубокая осознанность своей личности, это сформированные стандарты и принципы жизни, это способ мышления и общения, это то, как человек проецирует себя в мир в целом. У каждого человека есть свой стиль во всем. То, как человек живет – это и есть его стандарты, его «почерк» мышления и его стиль.

Мне очень импонируют люди, у которых со **своим** стилем дружба крепкая и неразлучная. Здесь ключевым фактором я хочу подчеркнуть понятие **свой**, а значит – индивидуальный. Чем выше развито в человеке качество индивидуальности, тем интереснее его стиль. Привлекательность и обаятельность человека определяет его свобода самовыражения. Приоритет взросления – это умение проявлять свою индивидуальность на

100%. Сейчас, в свои 50, я чувствую себя более привлекательной, чем раньше. И это не высокопарные слова, а чувственное состояние. Не секрет, что женщине очень важно ощущать себя привлекательной. Женщина начинает стареть не снаружи, а от внутреннего ощущения своей непривлекательности. Все в нашей голове! Поэтому ключевым понятием стиля жизни, красоты, привлекательности, сексуальности, успешности, счастья, полноты жизни является проявление свободы и самовыражения себя как личности.

Как мы транслируем себя в мир, кто мы для него, и каков мир для нас? Отвечая на эти вопросы, мы сможем увидеть себя и создать свой стиль жизни таким, какими мы хотим быть.

СТИЛЬ – не в одежде, **стиль** – это **твое Я**, выраженное в тысячах деталей. Как говорится, «дьявол кроется в мелочах». Абсолютно с этим согласна. Из каждой мелочи складывается твой стиль.

- **Стиль** – это твои *мысли*.
- **Стиль** – это твои *поступки*.
- **Стиль** – это твои *ежедневные привычки*.
- **Стиль** – это твои *чувства к себе и к другим*.
- **Стиль** – это проявление твоей *храбрости и воли*.
- **Стиль** – это *вера в себя и в других*.
- **Стиль** – это *разрешение всему происходить*.
- **Стиль** – это *искусство формы, цвета, запаха, чувств*.
- **Стиль** – это состояние *любви и романтики в душе*.
- **Стиль** – это гармония *души и тела*.
- **Стиль** – это *настроение*.
- **Стиль** – это *ты*, и это *другие рядом с тобой*.
- **Стиль** – это и *хаос*, и *порядок* одновременно.
- **Стиль** – это рождение *нового и неизведанного*.
- **Стиль** – это *симбиоз всего...*
- **Стиль** – это оргазм проявления миру *твоего Я!*

СТИЛЬ НЕ ИМЕЕТ ГРАНИЦ И ПРАВИЛ!!!

СТИЛЬ – ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ...

СТИЛЬ – ЭТО ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ!

Мир – это подиум для наших выходов в свет.

Подиум – это жизненный путь.

Наряды – наши мысли, поступки, действия, решения.

В ИТОГЕ мы получаем свой неповторимый

СТИЛЬ ЖИЗНИ...

II Раздел

- Отношения
- Любовь
- Семья

ОТНОШЕНИЯ

Всю жизнь мы видим такую картину: мужчина и женщина желают встретить своего спутника жизни в определенном обличье и с наличием определенных качеств, в таком-то социальном статусе и т. д. Таким образом мы накладываем своеобразный матричный кокон на будущего спутника и решаем, что эти атрибуты гарантируют нам счастье и любовь. Но это древние, устаревшие привычки и установки внешнего влияния социума.

Наступило абсолютно новое время, мы вошли в новые вибрации вселенной, где уже не работают старые энергии и ментальные установки. Вся эта мишура не только мешает на пути к истинному счастью, а наоборот приводит к несчастью. Новое время диктует новые осознания себя и всех своих эмоциональных реакций.

Важной составляющей взаимоотношений есть наши состояния. Нам нужно научиться инвестировать в желаемые состояния, а не делать ставку только на внешнюю «атрибутику» мужчин и женщин.

Сейчас время выхода из «матрицы» социального супнабора и атрибутики создания союзов. Выходить из «матрицы» сложно, но, выйдя из нее, каждый из нас узнает истинный индивидуальный вкус жизни в счастливом гармоничном союзе, где не будет абсолютно никаких шаблонов других людей. Появятся собственные Кодексы и правила, сложившиеся в единое целое индивидуальных состояний только (!) двоих.

Почему я выбрала такое название – «ТРЕНД 50+» – и оно является красной этой нитью книги? Все гениальное – просто. Жизнь естественным путем находит равновесие и гармонию во всем, я называю это центрированием. Понятие «золотая середина», «золотое сечение», живот – «жизнь вот», – все это центрирование. А пятьдесят прожитых лет, полувековой

рубеж – это и есть та сакральная точка, в которой находится нужная точка опоры. Когда духовное и материальное состояние человека осознанно сбалансированы, когда человек знает, кем он был, кто он есть и каким он хочет быть.

«ТРЕНД 50+» – это действительно ТРЕНД нашего времени, и он уникален тем, что, находясь в трехмерном состоянии вибраций – «3Д», – сейчас достойно делает ребрендинг в четырехмерную реальность – «4Д» – и готовится к пластичному переходу в пятое измерение – «5Д».

Поэтому поколению «золотых» легче всего именно сейчас создавать гармоничные союзы – благодаря своему опыту, выстроенному центру своей личности, самодостаточности и харизматичности. В возрасте 50 лет человек строит отношения не из страха одиночества, а от осознанного желания дарения другому себя от избытка любви к себе. Союзы «золотых» основаны на глубоком принятии индивидуальностей друг друга, некатегоричности, умении не только любить, но и дружить, сохранять независимость и непривязанность. Это те киты, на которых строятся самые крепкие отношения. Вот почему не стоит опускать руки и закрывать сердце, думая, что 50 лет – уже поздно и так далее. Все совсем наоборот. Именно сейчас люди вступают в по-настоящему реальные и осознанные отношения. Одна только поправка: мы не должны забывать, что нужно быть в унисон со временем новых энергий и успевать трансформировать энергетику в отношениях. Нужно следить за емкостью и своевременно ее опустошать и наполнять.

Вот мы плавно и перешли к тому, как работают сообщающиеся сосуды мужских и женских энергий. Итак, от наполненности мужчины от женщины энергией зависит его успех в делах, удача, социальный успех и многие жизненно важные сферы его жизни. Женщина – это клад, который мужчина, трансформируя ее энергию в действие, находит и

приносит ей в виде материальных ценностей. Поэтому нам, «золотым» женщинам с таким шикарным опытом, проще сохранять высокий уровень энергетики. А почему? Потому, что нам легко быть собой, у нас выстроены свои стандарты высокого качества. Подделки нас не интересуют, только подлинники заслуживают нашего внимания.

Туда и отдаем свою энергетику. Поэтому сохраняем спокойствие и умеем управлять своими состояниями, проявляя эмоциональный интеллект. Таким образом ограняем свою личность и окружаем себя достойными партнерами. Мудрая женщина нашего квантового века – это женщина, которая умеет лавировать между материальными и духовными мирами, совмещая их в единое целое.

Мужчине, с одной стороны, проще с точки зрения накопления/отдачи энергии, а с другой – сложнее.

Проще тем, что он не заморачивается, не так эмоционализирует, как женщина, для него все очень просто, линейно и логично в этом мире. Для мужчины нужна ясность и видение его поля деятельности – ему нужна цель. Это все, что надо. Получив ясность, куда и для чего идти – он идет и делает, его энергетика нужна на старте, а там, как вагоны локомотива, уже все движется по инерции.

Сложнее тем, что ту самую энергию для **качественного** старта ему необходимо получить от женщины – не простую энергию. Ему нужна созидательная энергия любви, добрая энергия доверия и веры в него. И магия в том, что отдача исходит от безусловности. Тех, кто обладает такой магией, называют создательницами избыточного пространства вокруг себя. Когда мужчина находит такую женщину, он не только становится здоровым, богатым и успешным, но еще и свою женщину делает абсолютно счастливой. Вся сложность в том, что мужчине трудно это понять, он часто выбирает просто нижней чакрой.

Кстати, если эту книгу читают молодые люди, хочу привлечь внимание на этой информации. Это методичка пригодится вам уже сейчас. Когда вы осознанно будете понимать, как взаимодействует энергетика и влияет на построение отношений, какие ценности нужно закладывать для того, чтобы союз был долгим и счастливым, вы будете впоследствии благодарны за эту мудрость от «золотых».

Итак, не стану долго освещать, что же такое мужская и женская энергия. Я хочу высветить особую связь взаимодействий этих энергий.

Как при правильном фокусе внимания энергии находить себя в нужном состоянии для построения гармоничного союза?

Как сохранять высокий уровень энергетики и создавать почву для длительного союза?

Как создавать близость в отношениях, сохранять высокую чувствительность и сексуальность в паре?

Я выделяю 7 главных принципов построения гармоничных союзов:

1) Для того чтобы дарить любовь и счастье другому, у тебя должно быть состояние внутреннего счастья и любви к себе в избытке.

Это значит, что ты абсолютно принимаешь себя таким, какой ты есть, ты любишь себя и уважаешь свою личность. Отсюда ты уважаешь других и позволяешь каждому проявлять свою индивидуальность. В итоге тебе не надо прорабатывать кармические отношения, так как отсутствует причина.

2) Убрать конкурирующее поведение в паре и манипуляции ради получения своих выгод.

Признавать важность вклада каждого в отношения и обязательное выражение БЛАГОДАРЕНИЯ.

3) Желание и заинтересованность в росте другого внутри пары.

Это значит помогать и поддерживать рост другого во всех сферах жизни.

4) У них схожие жизненные ценности, но могут быть разные стандарты мышления и навыки решения задач.

Таким образом у пары есть общий фундамент для построения дома (семьи), но вместе с тем комнаты дома (их индивидуальности) остаются декорированными по их индивидуальному вкусу + при возникновении важных задач креативно подходить к решению вопроса и учитывать многовариантность развития событий.

5) В кризисные периоды всегда находить друг в друге поддержку и опору, сохранять доверие и проявлять сострадание, эмпатию.

После таких пережитых вместе периодов наступает расцвет и укрепление пары на высоких энергетических вибрациях, и эти состояния помогают партнерам преодолевать будущие трудности с верой в себя и в то, что союз преодолеет все трудности.

6) Никогда не манипулировать в сексуальных отношениях. Быть в состоянии глубокого эмоционального доверия и практиковать эмоциональную близость.

Когда женщина открыто говорит о своих чувствах и не боится, а доверяет партнеру, зная, что он ее поймет, тогда мужчина с благодарностью принимает все проявления женщины. Это дает эмоциональную близость и мощную силу сексуальной привлекательности партнеров и очень хороший энергообмен женских и мужских состояний. Партнеры, сливаясь, становятся по-настоящему одним целым и имеют очень мощную энергетическую связь.

7) Безусловность любви, умение принимать и отдавать, уважение личных границ партнера, его увлечений и интересов.

Признание личных границ и отпуская партнера в его личное пространство, а также умение аналогично находиться в своем хорошем дарит огромную радость и поднимает самооценку, дарит ощущение самодостаточности и развития партнера в его индивидуально выбранном направлении. Это дарит безусловность принятия и безусловность любви.

ЛЮБОВЬ

Любовь – это все, что было, есть и будет!

Все в мире соткано из любви. Я буду писать многолико о любви. Но как бы я ни осветила ее со всех сторон на страницах этой книги, – это лишь маленькая песчинка ее величия и могущества. Многие сводят понятие любви к кому-то или чему-то. Мы так непростительно обделяем и коверкаем это понятие своей обусловленностью. Мы все портим своим критичным умом, излишним анализом и категоричностью. Вся прелесть мудрости «золотых» – будем так называть возраст 50-летних – в том, что они максимально приближены к полноте любви. Потому что любовь – это рост души в процессе жизни.

Чем больше преодолений принято с любовью, тем выше осознанность человека и тем больше у него любви в душе.

На самом деле преодоление – это проявление душевной любви к себе и миру. Важно и ценно само состояние переживания преодоления.

Любовь – это состояние, а не действие!

Чем выше порог чувствительности на пути трансформации, тем лучше ощущаешь любовь со всех сторон. Динамика жизни создает сопротивление. Без сопротивления не бывает изменений. И здесь не обойтись без такого важного навыка, как принятие. Фундаментом любви есть ПРИНЯТИЕ. Для того чтобы понять, что нам нужно делать и куда двигаться, мы должны принять ситуацию, в которой находимся. Принять как есть, не отягощая и не приукрашивая ее. Иначе мы не сможем ее принять правильно. А если мы ее примем искаженной, тогда наш фундамент будет зыбким и

вскоре жизнь даст трещину и станет рушиться. Поэтому качество принятия – это основа основ всех наших жизненных процессов. Я даже помню, были такие значки в советские времена – «Знак качества» (#улыбнулосьейчас). Мы можем для себя определить такие индивидуальные знаки качества принятия. Качественное принятие можно узнать по радостному отклику в душе. И, как пел Виктор Цой – «Перемен требуют наши сердца», так и мы живем в постоянно изменяющемся мире и должны быть с этим миром в унисон.

Наверное, читатель подумает о том, где же любовь в этих строках... Где о Любви?! Будет! О той любви, что знаете, – ниже по тексту, терпение. И если вы хотите наслаждаться Любовью в полную силу, вы должны понять, что Любовь рождается через различные состояния. Но, находясь в разных этапах развития, присутствует в каждом состоянии.

Итак, кроме фундаментального состояния ПРИНЯТИЯ я выделяю особые состояния, в которых происходит рождение безусловной любви. Каждое из этих состояний я называю еще и навыком.

После осознания этих состояний и получения навыков их трансформации во всех ситуациях вы научитесь жить в Любви по-настоящему.

- **ДОВЕРИЕ** – дарит нам узнавание мира без страха. Доверие начинается с первых секунд зарождения любой жизни на земле. Мать доверяет своей женской природной силе выносить и родить здорового ребенка. Все, что должно родиться, все живое – доверяет себя силам вселенной. И в этом есть акт высшей и безусловной любви. Быть в состоянии доверия к себе и к миру – это отличный козырь, который всегда в руках. Доверие побеждает все неудачные жизненные расклады и ситуации в проявлении любви. При образе мышления

«закрытого шлагбаума» в состоянии недоверия свободная созидательная энергия меняет свой плюс на минус.

● ЧУВСТВЕННОСТЬ – дарит нам восприятие мира на цвет, вкус, запах. Благодаря чувственности мы выражаем свои самые глубинные эмоции. Без чувственности не рождается нежность и страсть, не бывает настоящих переживаний. Чувствительный человек намного счастливее. У него проявлена жизнь в более полной мере. Потому что счастливая жизнь – это не столько ее долгота, сколько широта. Широта души проявляется чувственностью к себе, к другим, к миру в целом. Через чувственность проявляется щедрость души. Чем выше чувственность у человека – тем щедрее он проявляет себя с другими. Чувственность всегда вознаграждается – она дарит красоту внутреннюю и внешнюю. Чувственность дарит интуицию и красивое выражение себя. Все творческие люди высокочувствительны, и тем самым они передают красоту внутреннюю в своих произведениях. Так случается чудо и рождается настоящая красота. Нужно научиться выражать свои чувства, а не изображать их. Будьте настоящими, притворство убивает любовь!

● НАСЛАЖДЕНИЕ – это катализатор для проявления любви. На базе принятия, доверия и чувственности рождается наслаждение. По уровню наслаждения мы узнаем, что мы любим и что нет. От умения женщины наслаждаться собой, своим телом, природой и всеми дарами жизни зависит многое в ее жизни. Есть такое высказывание:

«Не насладится муж, когда жене не любо наслажденье».

Наслаждение – это основной навык для выражения любви. Наслаждение цветка – в его раскрытии, цветении и благоухании. Своим цветением цветок проявляет свою безусловность любви. Так же и человек: он сможет по-настоящему принять

и выразить свою любовь через открытость и наслаждение. В этом сплетении присутствует и принятие, и доверие, и чувственность. Но здесь главное – проявить чувство меры. Потому что мы всего «передаем»: секса, отдыха, работы, наслаждений, ненужных связей, вещей, привычек, раговоров, жертвенности.

- СОСТРАДАНИЕ – часто путают с жалостью. Это вкорме неверное представление. Настоящее проявление сострадания – это высокий уровень эмпатии у человека. Если сказать проще – это вера в другого человека больше его веры в себя. А выраженное сострадание с любовью обязательно дарит человеку поднятие его духа и веру в себя. По-настоящему состраданию можно научиться, когда проявлены все вышеперечисленные состояния. Потому что без доверия, принятия, чувственности, наслаждения – как можно понять человека на глубинном уровне души? Сострадание – это высший пилотаж мастера жизни и верхняя ступенька на пути к безусловной любви.

- БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ – это проявление самой жизни через все взаимодействия всего со всем. Безусловная любовь – это спектр всех вышеперечисленных состояний и не только. Безусловность нельзя выразить окончательно и придать законченный вид, как и Любви.

Потому любовь – это жизнь, это изменение и переход от одного состояния в другое. Это и смерть, и рождение одновременно.

Для любви нет времени и пространства. Поэтому она имеет значение БЕЗУСЛОВНАЯ – потому, что она ничем не обусловлена.

Мы выбираем, нас выбирают... ЛЮБОФФФ

И только сейчас, с чувством полного осветления проявления истинных состояний любви, можно приступить к расстановкам о Любви друг к другу. Я думаю, что сейчас

сложилась более ясная картина, из чего состоит наше счастье и настоящая любовь.

В настоящей безусловной любви не выживают:

- зависимость и ущербность личности;
- ложь и превосходство;
- неуважение и надменность;
- навязчивость и категоричность;
- упреки и обесценивание;
- манипуляции и лицемерие;
- измена и предательство;
- недоверие и подозрение.
-

Список можно продолжать, но истина состоит в том, что мы сами выбираем себе изначально партнера только по двум критериям. Эти 2 критерия обозначают дальнейшую любовь и счастье или постоянные страдания. Итак, мы всегда делаем выбор от состояния Любви или от состояния страха. Мы всегда (!) знаем, где этот выбор находится, но не всегда его делаем. Вернее, чаще делаем от состояния страха. А именно, потому что: поздно, возраст поджимает, боюсь остаться одна/один, из-за «финансовых маяков» на горизонте партнера, руководствуясь страстями, ведемся на внешнюю оболочку (что временно), выбираем не сердечной чакрой, а педалькой снизу (муладхарой и только – плачевный выбор), или не выбираем вовсе.

Чем примечательно наше время – так это полной свободой выборов. Нет застарелых социалистических ограничителей и лимитов на счастье: возраст, социальное положение, вероисповедание, национальность, физические и другие показатели.

Мне нравится наше время особой проникновенностью и умением распознать своего партнера. Сейчас в моду вошли такие понятия, как энергетика партнеров, понимание того,

кто такие зеркальные кармические партнеры, почему мы сходимся с партнерами и в итоге обрабатываем своих папу и маму в союзе. Мы много всего знаем, и все инструменты у нас на руках. Но еще очень много и много мужчин и женщин ходят по кругу и катаются на вечном «колесе сансары». Самое трудное и самое вознаграждаемое состояние безусловной любви, прежде всего, возвращается своей внутренней честностью. Спасение и освобождение все равно приходят только в Любви! Поэтому сразу делайте выбор от Любви. Это самый короткий путь к счастью – дарение друг другу безусловной Любви. В этом суть нашего пребывания здесь.

И здесь я хочу поделиться с вами словами С.Н. Лазарева, автора книг «Диагностика Кармы»:

«Представьте, что вы познакомились с прекрасной женщиной, говорю я, и ваша душа рвется к ней, и вы готовы рыдать от счастья, и когда думаете о ней, у вас все дрожит внутри, и в душе появляется чувство необъяснимой и невыразимой красоты, и вы чувствуете, что начинаете меняться, душа становится добрее и красивее, и вы считаете, что это любовь, но это не любовь – это пол-любви. А теперь представьте, что любимая женщина оскорбила вас, или предала, или недостойно себя повела. И если все эти чувства, которые вы испытали вначале, вы сумели сохранить, то вот это уже настоящая любовь. Настоящее познание мира начинается не столько с удовольствия, сколько с боли, а вернее – с преодоления ее. Высшую боль может выдержать тот, кто может выдержать высшее счастье».

Любовь – это величайшее спокойствие, величайшее волнение и глубочайшее деяние. (Истина мудрецов)

СЕМЬЯ

Семья – это проявление наших семи «Я». Семья начинается с тебя самого. Наше отношение с собой проявляется со всеми в семье. Атмосфера семьи, ее аура и энергетика рождаются от наших проявленных состояний и базовых потребностей личности. Но давайте поговорим о самом построении семьи – какие факторы помогают создать крепкий союз и дружную семью? И в чем, опять же, выигрывают наши 50-летки («золотые»)? Я считаю, что участь 50-летних очень даже интересная. Нашу мудрость и опыт в семейной жизни можно сравнить с талантливым галеристом художественного салона высшего класса. Потому как мы свидетели очень разных эпох. Я бы даже сказала, что мы – как Альфа и Омега трансформации семейных устоев. Это как в моде: кто-то любит и выбирает ретро, кто-то модерн, кто-то классику, а кто-то современный лофт. Мы можем лавировать и осознанно выбирать те или иные модели.

«Заархивированная база данных» (наш опыт) поддерживает все процессы на пути изменений, успешно и своевременно устанавливает обновления. Мы с благодарностью отпускаем изжившие и неработающие программы и с легкостью запускаем новые.

Каким-то чудесным образом мы смогли плавно перейти от необустроенного быта, постоянного дефицита, огромных очередей – к высокотехнологичному прогрессу во всех сферах, переходу жизни в онлайн, квантовому мышлению и сумашедшим скоростям. Когда трехлетние малыши с гаджетами уже на «ты». Когда слово «селфи» и лайки в соцсетях стали заменой игре на гитаре и посиделок у костра и т. д.

Но весь этот фьюжн мы смогли удобавить, вплести в наши жизни и не потерять себя.

Итак, переходим от старого словосочетания «на дворе 2018 год» к новому: «мы живем в эпоху квантового мышления»

и перехода на энергии высоких вибраций». И в силу изменений этих выражений вложена вся матрица изменений.

Когда слово «энергетика» стало основой и фундаментом для построения всех взаимоотношений. Новое время подарило нам новый взгляд на себя. И теперь нам стало легче строить отношения, осознавать свою ценность и утверждать свою самодостаточность. Нам подарило это время – время для полного осознания и узнавания себя. Когда необязательно быть замужем для кого-то. Когда не нужно для кого-то быть удобной. Когда не обязательно, чтобы твой партнер занимал трон и был «коронован» директором завода и так далее.

Счастье новое базируется на своей личности, на том, насколько человек проживает свою жизнь, находясь в союзе. Теперешнее время диктует высокое чувство эмпатии к другому и к себе. Время, когда понятие привязанностей и зависимостей растворяется под прицелом состояний радости, счастья и удовольствия в отношениях. Когда друг для друга мы являемся интересной личностью, которую хочется познавать. Когда мы с одной стороны дополняем друг друга, а с другой – помогаем поверить в себя, справиться с недостатками и расти. Вот такие союзы сейчас создаются, и они будут крепки.

Почему молодому поколению сложнее? Потому что они родились в эпоху высокого потребления. У них по-другому складываются отношения – с точки зрения терпимости и простого проявления душевности. Это как нельзя купить вкус бабушкиного пирога в Starbucks. Я не говорю о том, что они от этого страдают, нет. Преимущество «золотых» в том, что мы все еще наслаждаемся процессом подхода бабушкиного теста и запахом выпечки в доме. К сожалению, сила этой животворящей энергии теряется в штампованных силиконовых продуктах. И современная женщина, как олицетворение материи, рождающей жизнь, должна понимать

сакральное значение и умело взаимодействовать со стихиями воды, огня, земли, воздуха.

Этот навык, как великое наследие рода человеческого, не подлежит износу и упразднению.

Чем еще мне нравится наше время? Нравится тем, что мы познали многовариантность развития событий. Мы научились выбирать и какое-то время жить, никого не выбирая. Это стало нормой. Ушли догмы и ненужные обязательства. Людям стало легко строить отношения, руководствуясь внутренним ощущением и считыванием энергетики человека. Когда внешняя оболочка стала «прозрачной». Мы чувствуем своего на уровне вибраций души. Об этом нельзя было и подумать еще лет двадцать назад, когда на первый план выходили ранги и примыкание к определенной социальной касте. Сейчас это все уходит. Как высокая мода от кутюр давно вышла из самих домов и переместилась в стрит-стиль, так и построение отношений вышло от обязательного проживания под одной крышей, и так далее. И как бы мы ни упирались, но время меняет все. Энергетический взаимообмен выходит на другие проявления. Новая энергия индивидуальностей не цепляется за наши пояса.

Сейчас слово «свобода» имеет новое значение настоящей любви, ее истинного проявления. СВОБОДА проявления себя присутствует в выборе всех уровней отношений. И чем свободнее личность, тем она самодостаточнее, тем больше у нее любви в душе и принятия. Тем выше ее вибрации души, тем гармоничнее ее внутренний мир. Тем легче такой личности быть собой и дать возможность быть собой другому. И это значит, что фундаментом служит подлинность обоих. ***А подлинники во все времена были и останутся в цене.***

Что же, давайте подытожим и напишем современную формулу успешного построения отношений и создание в индивидуальном порядке счастливой семьи, где:

ЧИСЛИТЕЛЬ:

*стремление + внутреннее намерение обмена энергией
(дарение)*

ЗНАМЕНАТЕЛЬ:

*чувственность + доверие + принятие + наслаждение +
эмпатия + любовь*

Все начинается с вас самих. Успех в браке случается в том случае, когда вы можете стать для своего любимого человека надежным товарищем, а не просто симпатичным сожителем. Не пытайтесь изменить своего избранника, потому что это обернется для вас печально. Когда вы начнете делать хорошее сами – все станет на свои места. Вы сами удивитесь полученному эффекту.

Немного житейской реалистичной иронии:

#ВМІЛА ГОТУВАТИ, ТА НЕ ВМІЛА ПОДАВАТИ & СВЕКРОВЬ;) больная тема для многих:)

Без особого предисловия перейду к повествованию своей запоздалой осознанности относительно чувственности женщины и ее проявления.

Итак, буду максимально открытой и в максимально позитивном ключе подам вам блюдо **ГОРЯЧЕГО) с любовью;**)

Когда – то, во времена моей мезозойской эры проживания в кармическом союзе, мне было представлено зеркало, новая возможность увидеть себя со стороны, понаблюдать за собой, почувствовать себя истинную, сексуальную, нежную ,трепетную, страстную и роскошную женщину. И этим зеркалом оказалась мать мужа со словами(озвучу на украинском, так вкуснее звучит и это верно, на самом деле)

Так вот фраза звучит так: *ВМІЛА ГОТУВАТИ, ТА НЕ ВМІЛА ПОДАВАТИ*

О боже, тысяча чертей, как эта фраза порвала меня тогда на 7 немецких крестов. А зря!!!

Прошло 25 лет! И что я поняла. А ведь права то была свекровка. Здесь я перечислю ошибки ,которые приводят отношения в тупик и загоняют женщину, ну... вы сами знаете куда!)

Итак, наши неиспользуемые козыри, речь не только о быте, а о самой подаче самой женщины себя, как женщины:

1* Твоя выраженная чувственность – это твоя самая главная магия влияния на мужчину

2* Твоя уязвимость – это трансляция своей женской силы(как ни странно)

3* Твоя открытость – это твоя самая лучшая черта сексуальности и притяжения любви в твою жизнь

4* Твое состояние доверия – это его верность и забота о тебе

5* Твое состояние сострадания – это его вера в то, что не смотря ни на что ты всегда сможешь быть успешной

6* Твое состояние принятия – это обожание тебя в любом виде и настроении

7* твое состояние любви к себе – это проекция и отображение его поступков и желание быть всегда рядом!

Итак, резюмируем:

прислушайтесь ко всему, что вас *цепляет*, – в этом есть зерно истины. Почувствуйте, примите, трансформируйтесь, поблагодарите и полюбите!

Я ЖЕЛАЮ ВСЕМ ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ В КАЖДОМ ДНЕ. Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ. ОНА ПРЕКРАСНА. ЭТО НЕ СЛОВА. ЭТО ЧУВСТВА! КОГДА ВЫ НАУЧИТЕСЬ ЖИТЬ НЕ ОТ ГОЛОВЫ, А ОТ СЕРДЦА И

ЧУВСТВ+ЛЮБОВЬ=ВАША ЖИЗНЬ СТАНЕТ НЕ ТО,
ЧТОБЫ ДРУГОЙ, ОНА СТАНЕТ ТАКОЙ КАК НУЖНО
ВАШЕЙ ДУШЕ!!!

С ОГРОМНОЙ ЛЮБОВЬЮ И СОЗИДАНИЕМ К ВАМ
В.В.

Еще раз об энергетике и важности ее правильного использования.

Счастье семьи строится на женской энергетике. Насколько женщина находится в своей женской силе, в энергетике созидания и любви – настолько и счастливы все члены семьи.

Как говорят, когда женщина довольна и счастлива, то в доме все счастливы: кошки, собаки и даже тараканы. Счастье не бывает конечным результатом, счастье – это состояние преобразования действительности с наслаждением. Энергетика семьи – это прежде всего вибрационный фон женщины, хранительницы очага. Весь дом пропитан ее энергией. Аура семьи с лазерной точностью определяется состоянием женщины.

Если мужчины поймут, что самый важный ресурс богатства и изобилия семьи находится в состоянии женщины, в ее наслаждении, тогда они смогут очень просто и легко стать успешными. Довольная женщина – это наполненная женщина. Она, как кувшин с родниковой водой, напоит вас здоровьем, подарит особую удачливость в делах и уберезет от неприятностей. Вселенная мудра, она всегда заботится и щедро одаривает тех, кто действует созидательно. Семья – как маленькая вселенная, в ней каждый на своем месте, но доля служения каждого стратегически важна. Поэтому очень важно взаимодействовать между собой в семье от состояния принятия, высокой эмпатии и любви. Счастливая семья, как лодка, требует равновесия и не терпит перегруза. Перегруз – это все наши

обиды, агрессивные состояния, чувства вины и превосходства. Все эти деструктивные состояния дают трещину и пробоину в семейной лодке, и она начинает тонуть. Очень часто мы сбегает с этой лодки и подсаживаемся в чужую.

Но если не принять себя и других, не научиться любить и творить свою жизнь созидательно, ситуация будет повторяться.

О чем еще хочется упомянуть? Очень важным фактором продолжительного счастья является признание вклада любви каждого члена семьи. Нужно каждый день оказывать знаки внимания своим детям, родителям, любимым и не принимать их заботу как должное. Потому что часто семейная жизнь превращается в рутину и банальную привычку просто жить в одном доме – но при этом чувствовать себя очень одинокими и ненужными. Особое внимание в наш техногенный век нужно уделять своим детям. Ведь недостаток родительской любви они будут всю жизнь искать в других проявлениях. Счастливые дети имеют хорошую тенденцию стать успешными, у них хорошие навыки к созданию счастливых союзов – и не только семейных, но и деловых. Человеку трудно будет строить счастливые отношения, если он не имел пример и не получил навык счастья в семье.

Но все можно изменить, если захотеть! Я считаю главной фразой «золотых»: теперь возможно все! Это состояние выводит на новые рубежи сознания и помогает преодолеть почти все барьеры на жизненном пути. Когда в семье присутствует доверие, радость отдачи, принятие и благодарение за все – такая семья сама счастлива и осчастлиливает окружающих. В доме, где раздается смех и живет радость, – всегда горит огонь любви. В счастливой семье учатся отдавать с любовью и благодарить за принятие. Баланс отдачи и принятия дарит навык гармонизации жизни.

Как сказал Г. Джексон Браун *«Счастье приносит то, что вы больше отдаете, а не больше получаете»*.

III Раздел

- Работа
- Хобби, увлечения
- Саморазвитие

РАБОТА

Итак, перехожу к стратегической теме. Если бы мне пришлось писать подобную книгу лет двадцать назад, раздел «Работа» был бы кардинально и абсолютно другим. Такое впечатление, что пару десятков лет назад – была мезозойская эра. На самом деле ничто не остается неизменным. А сейчас скорость изменений настолько высока, что приходится буквально впрыгивать в движущийся скоростной поезд жизни.

Понятие «работа» для каждого из нас свое. Для кого-то это отдушина в жизни, а для кого-то это каторга. Для кого-то – единственное место для общения и выражения своей личности, для кого-то – для вложения всех своих умений и талантов. Для кого-то работа – побег от себя самого, а для кого-то – приобретение нового видения себя в созидательном синергическом взаимодействии с другими.

Наше время уже не то чтобы диктует свои правила игры, а предлагает создать свою игру и свои правила. И тот, кто в потоке и в духе времени и умеет трансформироваться, – тот обязательно получает кайф от своего места под солнцем. И хотя этот путь самый трудный, но самый светлый и счастливый. Почему? Потому, что это путь первооткрывателя, – это путь и ученика, и мастера, и учителя одновременно!!! Я сама себе пример такой трансформации. Это, на самом деле, самое главное решение в нашей жизни, потому что работа – это осознанная отдача себя 1/3 или даже больше времени всей нашей жизни. И куда и для чего мы себя отдаем? Часто ли мы думаем о времени вообще с этой позиции?

Что радует в наши дни – это тенденция к поиску своего индивидуального выражения.

Потоки фрилансерских профессий растут, как грибы после дождя. Такое понятие, как «офисный планктон» стало реально непривлекательным.

Ну, раз уж книга о «Тренде 50+», то я хотела бы еще раз подтвердить тему выигрышности «золотых» и в этом аспекте.

Итак, почему нам, «золотым», легче и даже выгодно принять путь стать свободным от «планктонической» жизни? Недостатков я вообще не нахожу.

Итак, какие выгоды от работы в своем пространстве и в своем темпе? Выгода очень показательна уже в том, что:

- не нужно держать себя в тисках соответствия фасадным офисным канонам от соответствия фигуры до гонки за титулами и всяческим прикормом в виде соцпакетов;
- не нужно втискивать себя в жесткий временной график, испытывать стрессы от утренних и вечерних часов пик, пробок и т. д.;
- не расходуются время и энергия на офисные склоки, пересуды и сплетни;
- не нужно перебиваться какими-то случайными бургер/кофе-перекусами и стихийными обедами;
- не нужно ежедневно подстраиваться и притворяться, что вы всем рады, изображать американскую «пластилиновую» улыбку и отвечать на глупые вопросы, что у вас все супер;
- не нужно отчитываться, как ты провел выходные, отпуск и свободное/рабочее время вообще;
- не нужно выпрашивать и втискивать себя в график отпусков;
- не нужно тратить время и деньги на проезд (для женщин особенно трудно поутру);
- не нужно тратить свое рабочее и жизненное драгоценное время на планерки и всяческие собрания;

- не нужно переживать из-за «подсиживания» и так далее.

Список можете сами продолжить – у каждого он будет свой.

Многим трудно перестроить свои привычки и убеждения относительно рычага и путей получения средств. Очень глубоко сидят убеждения, и эти греющие слова: оклад, зарплата, должность, отпускные, выходные, больничный, отгул, прогул и прочие – гулы в голове – держат людей в тисках страха неизвестности, безысходности и голодной смерти.

Время для раскрытия своего потенциала, возможность открыть себя в онлайн всему миру расширяет горизонт воздействия и дает огромные преимущества для получения дохода из любой точки мира.

Это подарок нашего времени каждому из нас, особенно «золотым» в силу не только сохранения энергетики и фокусировки на цели, а еще и на возможности проявить свой опыт, все свои таланты и умения. Это позволяет развить новые тактики и подходы во взаимодействиях с социумом на базе своих высоких стандартов.

Хорошо, когда самодостаточность и индивидуальность пластично шагает в ногу с настоящим. Каждому дана своя миссия, именно миссия, а не – как принято называть – предназначение. Я не приемлю понятие «предназначение» как выбор своего направления деятельности. Почему? Потому, что предназначение – это сам путь, сама жизнь. Предназначение каждого – ЭТО ЖИТЬ!!! А вот настоящее служение от души, а не от Эго-ума, – это найти область служения миру. Счастье – это найти эту область, осознанно шагнуть в нее и проявить себя со всей душевной любовью к миру. Тогда проявляется настоящая искренность, чувственность, эмпатия, вдохновение, творчество и созидательная энергетика. Тогда нет усталости,

потому что нет сопротивления и лишнего напряжения. Тогда вы становитесь источником энергии в действии.

Это как электростанция, благодаря которой получают свет миллионы вокруг.

Изобилие в человеке открывает потребность проявлять свое творческое начало. Любой человек, который умеет творить, придумывать идеи и воплощать их в действии, – богат! В наш век богатство имеет совсем другое значение и определение.

Богат тот человек, который счастлив, здоров, любим и любит, свободен от внешних догм и наставлений, живет от состояния присутствия и умеет удивляться. Такой человек никогда не будет беден, он сможет в любой ситуации что-то придумать. Поэтому слово «работа» у него не связано с зависимостью от других. И вы скажете – не каждому дано такое свободное видение мира и внутренний стержень независимости. Да, но каждый может найти свою лесенку и стенку, к которой ее нужно приставить. Теперь поговорим об инструментах и особых возможностях нашего времени, благодаря которым мы можем приблизить себя к своей миссии.

Итак, не секрет, что знание законов вселенной, уровень мышления, а значит, вибрационный фон человека зависят от его уровня жизни в целом.

Сейчас стало модным искать свое предназначение, и многие его понимают однобоко. Люди делают выбор только какого-то определенного пути и думают, что это дело всей жизни. Но это невозможно. Истина мудрецов звучит так: «Так не будет всегда».

Мир стремительно меняется уже не с каждым десятилетием, а с каждым годом. Новые технологии, новые открытия, новые направления бизнеса, новые запросы мира на тот или иной продукт требуют новых знаний и новых профессий. Хорошо, если человек может уловить этот момент, как говорят, «держит нос по ветру» – тогда ветер перемен будет для

него всегда в плюс. Но многие не хотят и боятся перемен, руководствуясь страхами перед неизвестностью. Любое сопротивление дает обратный эффект.

Но давайте не будем забывать, что есть профессии и отрасли, которые никогда не потеряют своей актуальности и будут жить, пока живет человек. Это те, кто обрабатывает землю, выпекает хлеб, врачи, учителя, ремесленники и творцы, художники, музыканты, писатели и врачеватели душ.

Как солнце вечно светит для нас, так и мы своим трудом и творчеством должны светить и приносить пользу людям своей деятельностью.

И чем больше любви и мастерства мы вкладываем в свой продукт, тем больше будет материальное вознаграждение и моральное удовлетворение от вложенной энергии в процессе труда.

Немного опишу свои жизненные наблюдения. Может, у вас тоже так бывает: я часто выбираю себе товар, особенно продукты, не только по их качеству, а еще и по самому продавцу. То есть я смотрю на человека, продающего свой товар, на его энергетику, приветливость, улыбку. Есть в этом какая-то аура и магия любви. У человека злой наружности я никогда не куплю товар, даже если цена будет выгодная. Я думаю, каждый из нас делает покупки, интуитивно выбирая себе товар по продавцу. А если вы так не делаете, значит, вы не чувствуете себя, не прислушиваетесь к своему телу, к своим ощущениям. Очень важно научиться быть чувствительным на этапе обмена.

В наше время очень важно знать, как работает и проявляется в нашей жизни закон изобилия. Закон богатства базируется на прочном фундаменте, который называется равноценный обмен, а закон ИЗОБИЛИЯ – это когда к равноценному обмену мы добавляем некоторый бонус, отдаем немного больше. Например, когда в кафе нам приносят к заказанному кофе

печеньку или маленькую шоколадку – то есть то, что мы не ожидали. Это и есть отдача от избыточности.

Какую пользу такой подход к своей работе, творчеству может дать? Польза такого подхода выделит ваш труд и ваше служение особой аурой избыточности. Если мы делимся от избытка, то и у нас будет всегда достаток с избытком. Поэтому, начиная свой бизнес, ориентируйтесь на отдачу с избытком, на созидательность действий сотрудников. Кстати, о сотрудниках. Если вы принимаете на работу людей, ориентируйтесь на их энергетику.

Потому что сухие знания и умения без вложения радости и страсти в работу не дают хороших результатов.

А когда вы сами ищете себе компанию и хотите быть наемным сотрудником, обязательно обратите внимание, какая атмосфера царит в этой компании, и сможете ли вы в ней работать и проявить все свои качества. Нельзя искать себе работу только по уровню дохода. Ведь рабочая среда – это как семья. Мы не можем быть продуктивными в плохой среде, а только в той, где нас ценят, поддерживают и всячески поощряют.

И чем же опять-таки «золотые» выигрывают, даже будучи в наемных сотрудниках? Первое преимущество – это эмоциональный капитал, умение лавировать в сложных и форс-мажорных обстоятельствах, проявлять свою мудрость и более плавно выкручивать из самых кризисных ситуаций. Если молодой паж может сорваться и поскакать дальше, оперируя молодостью и перспективностью роста, то «золотой» проявит стойкость и выиграет. По принципу – «на переправе лошадей не меняют». Есть такие компании, которые держат старожилы на определенных позициях именно из-за их стойкости ко всем кризисным явлениям.

И такие люди действительно нужны и важны. Они, как дорогое вино, с годами все «вкуснее» работают. Я знаю многих мужчин и женщин за 70 и даже 80 лет, которые не хотят сидеть дома и довольствоваться статусом пенсионера. Они радостно и с удовольствием проявляют свой энтузиазм, более того – они заражают им молодых сотрудников, чем создают особую созидательную энергетику и огромный потенциал деятельности.

Желание учиться новому на базе пройденного опыта – это верный подход к найму зрелых людей, я бы дала им новый статус – «алмазные сотрудники». И если бы я была владелицей крупной компании, то в ней бы было не менее 20% «алмазных сотрудников» на особых стратегических постах.

Теперь хочу затронуть такой момент, что многие живут только работой – эдакие вечные достигаторы. Явные перекосы в судьбах люди создают себе вечной занятостью и гонкой за «зелеными». Одних косит недуг, чтобы приструнить и вернуть к радости самой жизни.

Другие подсаживаются на опустошающую душу жизнь в стиле Лас-Вегас. И здесь я бы хотела выразиться шикарнейшей фразой: «Чувство меры – дар богов». Чтобы не жить лошадиной жизнью, нужно своевременно отцеплять повозку и выходить на зеленое поле жизни травку пощипать, порадоваться другим проявлениям своей жизни.

У нас есть 5 важных сфер в жизни: семья, здоровье, любовь/отношения, работа и хобби/увлечения/друзья. Я придумала для себя такой девиз: «Жизнь в стиле 5 all inclusive», где все должно быть включено.

В гармонизации сферы работы с другими областями одни плюсы.

Для того, чтобы работа не сделала рабом, необходимо умение своевременно переключаться на другие, не менее важные области жизни. Тогда все приходит вовремя и к месту. Тогда и волки сыты, и овцы целы. Тогда в семье друг друга

видят, слышат, понимают, наполняют и благодарят. Чем более умело человек распределяет свое время между этими сферами, тем больше его жизнь наполнена гармонией и счастьем. Такой человек живет полной жизнью, он радуется каждому дню и дарит эту радость окружающим. Поэтому такой человек является ценностью для вселенной, он мастерски управляет своим временем и своей энергией жизни.

Такую осознанную позицию не все могут себе позволить. А те, кто позволяют – не только умело управляют судьбой, а сами ее творят. Это сложно, но возможно. **Возможность – это девица с характером. Если ее не замечают, – она тоже вас будет игнорировать.**

Ведь понятие УСПЕХ – это успеть воспользоваться представляющейся возможностью.

И мой любимый вопрос, когда я долго нахожусь в любимой для всех нас зоне комфорта, звучит так: «ДЛЯ ЧЕГО Я НЕ ДЕЛАЮ?».

Это отрезвляет меня и побуждает к действиям и поиску новых возможностей. Результаты всегда там, где есть намерение + действие.

#БатарейкапринципвыработкиЭНЕРГЕТИКИ

Когда мы движемся от минуса к плюсу, только тогда у нас появляется нужная энергетика от разности потенциалов. Наша ежедневная задача – минус (-) превращать в плюс (+). И это не эзотерика, а физика...



И помните, что ваши возможности – безграничны!!!

ХОББИ, УВЛЕЧЕНИЯ

В этом разделе я хочу открыть подход человека к своим хобби и увлечениям совершенно с неожиданной стороны. По старинке начну с плохого, чтобы закончить хорошим (потому, что я реалистичный оптимист).

В последнее время я наблюдаю такую тенденцию: чем больше человек себя ограничивает, не позволяет себе проявляться, живет эдаким «днем сурка» – тем беднее он и в материальном плане, и в моральном, и даже в физическом.

Чтобы выразить это в ассоциативном ключе, возьму за пример всем известную фразу – «умер в 30, похоронили в 80». Я считаю, что наличие хобби и увлечений у человека – это маркер его личности, его уровня счастья и удовлетворенности жизнью в целом.

Когда человек не имеет своего хобби и не умеет захватывающе, с увлечением проводить свой досуг, он перестает чувствовать радость в буднях. Такие люди живут ожиданием особых дней и событий. Не буду оригинальной, я думаю, вы уже эту фразу слышали: «умер в 30, прожил до 80».

Проблема людей, особенно старшего поколения, в гиперзанятости себя, ненужной жертвенности. Абсолютное непонимание эффективного использования и гармоничного распределения своего времени на все сферы жизни. Если посмотреть со стороны – обычная суeta суeta. Привычки делать лишнее, быть незаменимым, быть насильно нужным у людей старшего поколения остались. А все потому, что у нас поколение за поколением людей выросло на ложной установке – «Я ДОЛЖЕН».

Эта установка легла в умы людей от мала до велика и стала предметом для постоянных манипуляций. Поэтому понятия хобби и увлечения много лет носили коллективный характер. Коллективные хобби выдавались за наши.

Например, коллективный турпоход, субботник, сборка макулатуры, служба ДНД – кто помнит? Да, времена изменились, этих групп уже нет, а сознание и привычки рулят человеком по сей день. Появляются новые маятники и эгрегоры, и люди, которые не имеют ярко выраженной свободы выбора, нецетрированные в себе, не имеющие личностного стержня, всегда хотят примкнуть к какой-то группе.

Хорошо, если это примыкание каким-то образом наполняет человека, заряжает и развивает его личность. Но зачастую это просто выбор ухода от себя, от своей чувствительности, от того, что есть страх остаться наедине с собой и увидеть свое несовершенство.

Это путь линейного мышления и горизонтальной судьбы.

Жизнь скучная, неинтересная, пресная без азарта и без вызова себе. А чем старше человек становится, тем больше ему нужно вызовов извне, чтобы почувствовать новый вкус, испытать новые эмоции, поверить в свою новую силу. Долгая и примитивная жизнь никого не делает счастливым. Поэтому я так люблю выражение: *«не важна долгота вашей жизни – важна ее полнота»*.

Теперь перейдем к обещанному хорошему повествованию о нахождении времени для хобби и увлечений.

Я по жизни любитель придерживаться золотой середины во всем. Это не хорошо и не плохо. Лично для меня выбор золотой середины и некой центрированности дает гармонизацию состояний. И в чем я вижу преимущество нашего времени, особенно для «золотых», – это в огромном спектре предложений для выбора хобби и увлечений.

Успешный человек не может полноценно реализовывать свой потенциал без полноценного отдыха, он обязательно какое-то время находит для проявления себя в хобби. Сменить обстановку, проводить время в том, что наполняет, что дарит энергетику, что повышает интерес и вкус к жизни.

В этом плане у «золотых» преимущество в том, что не уходят силы на то, чтобы занять место под солнцем, на жесткую конкуренцию борьбы за должность и т. д.

Когда все сферы жизни более или менее уже устаканены, то высвобождаются и силы, и время лично для себя, вне работы, вне обязательств перед семьей, когда дети выросли, а партнер также имеет свои интересы. Это прекрасное время для того, чтобы получше узнать себя, и многие даже на этом этапе – в ходе выбора увлечения и хобби – впоследствии меняют свою сферу занятости и работу. Опираясь на огромный опыт и на свои умения, «золотой» может всегда вернуться к своей прежней деятельности. Лично я для себя сделала плавный переход от прошлой многолетней деятельности в области аудита и бухгалтерского обслуживания к писательской деятельности. КАК? Все очень просто: я не делаю резких шагов. Категоричность – враг успешности в достижении цели.

Оставляя себе часть прежней работы для того, чтобы держаться на плаву, я потихоньку делаю хобби своей основной деятельностью. Здесь самое важное – это дисциплина и огромная вера в себя, а также намерение измениться, получать новые навыки и умения относительно той новой личности, которой хотите стать. Да, именно новой личности. Потому что когда мы меняем сферу деятельности, у нас меняется и наша личность. А когда меняется личность, тогда меняются наши вкусы, привычки, стиль, вкус, режим дня, появляется новый круг общения, возможно, поменяется место проживания и партнерские отношения.

По своему опыту скажу, что я пока на пути становления, я только нащупываю новую тропу... Но чувства и состояния такие, что с каждым днем я открываю новые грани своей личности, высвобождается огромная внутренняя энергетика действия. Что примечательно хорошо в такой перемене – она несомненно дарит новое восприятие себя,

открывает новые возможности, дарит новое окружение и новые эмоции, все краски жизни становятся ярче, жить становится намного интереснее. Новизна – это мое любимое слово и состояние, потому что в нем суть развития. Ведь настоящее счастье человек получает только в процессе изменения и развития. А молодость – это умение быть новым! В наше высокотехнологичное время, с возможностью через интернет вещать на весь мир с любого конца света, появляется шикарный шанс не только проявить свои таланты, но и монетизировать свои хобби и увлечения. С каждым годом людей, которые благополучно реализуются в своем хобби, становится все больше и больше. Таких примеров масса, что дарит вдохновение и намерение раскрывать предназначение и призвание души.

А чем больше вам нравится ваше дело, тем больше у вас следующих выгод:

- реализуется творческий потенциал;
- повышается самооценка;
- появляется интерес к жизни;
- приобретаются новые навыки и знания;
- появляются новые знакомые, новое окружение;
- расширяется кругозор;
- формируется новый тип мышления и стандартов и т. д.

Что самое главное для человека в жизни? Для каждого что-то свое, естественно. Но есть то, что является общим благом. Я считаю, что это состояние удовлетворенности жизнью. Чем больше человек находится в своем хорошем, а значит, реализует свой потенциал, тем выше его уровень удовлетворения жизнью. Замечу, что это не всегда материальные показатели. Скорее это внутреннее состояние счастья.

И здесь я хочу привести слова известного Ноама Хомского, которого называют Эйнштейном в лингвистике:

«Смысл жизни определяется тем, как вы пользуетесь ею, во что ее превращаете. Никакого иного смысла у жизни — человеческой, собачьей, бактериальной — просто нет. Вы сами решаете, в чем состоит смысл вашей жизни, — а стало быть, отчасти властвуете им. Если решите: буду жить, чтобы накопить побольше добра — стало быть, в этом и заключается смысл вашей жизни. Можно будет лишь искренне вас пожалеть, — но так уж вышло, и ничего не попишешь. Если решите: буду жить во имя дружбы, любви, взаимной помощи, во имя людей, стремящихся принести и себе и окружающим побольше радости и счастья — стало быть, в этом и заключается смысл вашей жизни. Однако не существует внешней силы, принимающей решение вместо вас».

САМОРАЗВИТИЕ



Я люблю слова разбивать на составляющие. САМО-РАЗ-ВИТИЕ – это как скрученные нити ДНК. САМО – это нить (скелет/человек), вокруг которой многое количество РАЗ делается ВИТИЕ – новый и новый виток (это мои личные прибабасы, я люблю играть словами и значениями).

Вначале немного философии, затем перейду к практическому подходу к саморазвитию. Мы все родились на этот свет, чтобы эволюционировать и развиваться. В каждой эпохе и на каждом новом витке истории человеку приходилось преодолевать себя, получать новые навыки и знания. В связи с техническим прогрессом и изменением экономики, экологии, войнами, переделами границ и территорий человек получал навык развиваться и трансформироваться. И что бы нам ни давал материальный мир, мы всегда будем неутомимы и продолжим идти в новизну и в развитие, искать просвещения духа.

Самая лучшая реализация человека во времени – просвещение.



Теперь плавно перейдем к практическому подходу к нашей потребности в саморазвитии.

Человек развивается по **основным** жизненным параметрам:

- естественное развитие, диктуемое прогрессом (эволюция);
- развитие для улучшения здоровья, общего эмоционального состояния, осознанности и гармоничного взаимодействия с миром (радость, счастье и удовольствие);
- развитие для повышения уровня жизни, достижения успеха (статус);
- развитие ради самого развития, познать непознанное, интерес к новому, открытие новых граней своей личности (творческое самовыражение).

Вышеизложенную градацию можно было бы продолжить, но зрелая личность базируется на этих принципах.

Хорошо, если человек два верхних параметра уже реализовал и двигается дальше – значит, выбрал путь не «ОТ», а «К».

То есть если брать за основу пирамиду Маслоу, то человек не может успешно развиваться, если не закрыты его жизненно необходимые базовые потребности. И здесь возраст, к сожалению, еще не показатель того, что данные потребности закрыты. Отсюда многие топчутся на месте, просто на грани выживания. Данный аспект влияет на самооценку и возможность самовыражения личности.

Являясь практиком по жизни, я хочу поделиться своим подходом к саморазвитию. Как изменить ситуацию, как постепенно улучшать качество своей жизни, с чего начать? За что себя благодарю – так это за методичность ума и чувственность. Это те рычаги, благодаря которым я могу определить, что не так, кто я сейчас, где, кем и с кем я хочу быть сейчас и в будущем. Как ключевое слово и понятие я выделю здесь – ЧУВСТВЕННОСТЬ.

Возможно, для многих это будет неожиданно, почему чувственность, а не желание, стремление, страсть к жизни и так далее? Кстати, в основу моей первой книги «Я состоятельная женщина» легли наши состояния. Почему состояния правят балом, а не само обладание материальными вещами? Потому что мы в итоге всех приобретений испытываем состояние удовольствия и наслаждения. Именно ради того, чтобы испытать определенные состояния, мы делаем свой выбор, а не ради самих вещей. Тогда в основу желаний становится новое понятие – прочувствовать, в каком состоянии ты хочешь находиться. Раскручивая спираль дальше, мы получаем абсолютно понятный алгоритм выбора пути саморазвития.

Итак, самый главный навык, который вам нужно развить в себе, – это чувственность. Чувственность эмоциональная, тактильная, вкусовая, зрительная, слуховая. Когда человек начинает чувствовать себя в жизни и жизнь в себе, тогда его жизнь становится другой.

Попробуйте на протяжении дня все слушать, все слышать, замечать, ощущать с чувственным восприятием и как будто наблюдать себя со стороны. Например, когда вас обнимают, когда вы довольны, когда вы уверены в себе – что вы чувствуете? Вы испытываете наслаждение. У каждого свои маркеры удовольствий от жизни. К чему я веду? Зрелый человек будет не только стремиться к чувству удовлетворения и наслаждению жизнью – он знает, каким образом это получить. И здесь я хочу заострить внимание на том, чтобы каждый определил для себя ту сферу саморазвития, благодаря которой он будет наиболее удовлетворен, и получать истинное наслаждение от жизни.

А для определения той сферы, которая усилит и наполнит вашу жизнь, нужно будет применить навык чувствования. То есть спросите себя: что на данном этапе вы хотите, какую сферу жизни нужно усилить? Определите сроки для получения желаемого и то, каким образом вы будете двигаться по пути к желаемому. Затем ваше осознанное внутреннее намерение в процессе поиска путей будет привлекать определенную информацию. Когда вы резонируете с информацией, с выбором направления развития, тогда в душе есть отклик.

Когда вы знаете для чего, то как появится само собой!

И не забывайте, что саморазвитие нужно именно вам, а не для кого-то со стороны. Если вы занимаетесь саморазвитием в угоду какому-то модному течению, маятнику, вы просто сливаете туда свою энергию и время. Каждый раз, делая выбор, спрашивайте себя: это помогает моему развитию или нет. Так вы будете нарабатывать практику правильных выборов и чувствования своего уникального индивидуального пути развития.

Чем старше человек, тем больше ему нужно новизны. Новизна дарит прекрасную эмоцию удивления. Удивление дарит

молодость душе. Чем больше положительных эмоций на пути развития, тем выше состояние удовольствия и счастья.

У восточных мудрецов жизненный путь называется ДАО. Именно путь, а не цель, есть истинное счастье.

Выгода «золотых» в наши дни для саморазвития огромная! Благодаря новым возможностям онлайн-обучения, различным обучающим курсам, мастер-классам мы можем легко обучаться и получать новые знания и навыки, получать дополнительное образование без отрыва от основной деятельности, без отрыва от семьи. То есть у нас и овцы целы, и волки сыты. Кто активен и желает жить полной интересной жизнью, тот всегда находит инструменты для развития, улучшения и гармонизации всех сфер своей жизни. По своему окружению, да и вообще в социуме, я наблюдаю тенденцию к высокой социальной активности 50-летних.

Уходят барьеры и установки, что уже поздно что-либо менять. Очень легко двигаться зрелому, активному, эмоционально стойкому человеку к прогрессу. Определять для себя амбициозные цели и иметь намерение их достигать. Это ли не богатство, которое дарит саморазвитие и новый виток судьбы. Новый ты – новая жизнь!

Но не все так идеально, как хотелось бы. Часто банальная лень мешает нам на пути развития. И здесь мне приходит самый волшебный вопрос на все случаи жизни, и звучит он так: «ДЛЯ ЧЕГО Я НЕ ДЕЛАЮ?». Это реально отрезвляет и поднимает с дивана. Попробуйте применять какое-то время этот вопрос в случаях, когда вы ленитесь, откладываете на потом, ищите поводы и отговорки для неделания. Те, кто более ответственен и сможет применить этот вопрос в действии, сразу увидят потрясающий результат.

Часто на пути саморазвития мы испытываем чувство вины перед близкими потому, что привыкли угождать и быть незаменимым спасателем всех домашних. Пора снять с

себя значки Суперменов и Супервумен. Годами люди живут в ложной жертвенности от страха потерять свой авторитет, свою незаменимость и нужность. Я не хочу в этой главе углубляться в тему загнанности женщин в быту. Потому что мы все знаем, к чему приводят такие игры в суету сует.

Я хочу расставить акценты на пяти основных сферах жизни человека. И чем лучше эти сферы будут сбалансированы, тем счастливее человек. Это и есть настоящий жизненный успех. Многие заблуждаются, думая, что успех – это деньги, должности, богатый муж, красивая жена, определенный талант и т. д. Нет, нет и нет!!! Особенно в наше время это **нет** звучит правильно с точки зрения: «время + энергия + радость + счастье + удовольствие = **полнота жизни**».

Самые важные ресурсы в нашей жизни – это время и наша энергетика.

От того, с каким качеством энергетики мы совершаем действия, что получаем на выходе, зависит не только наша эффективность и результат, но и истинное состояние удовольствия от процесса.

Саморазвитие дает огромный дополнительный энергетический потенциал, самоуважение, повышение самооценки, наполняет наши дни новыми открытиями, интересами, расширяет кругозор, обогащает жизнь в целом. Ценность человека – в его выраженной индивидуальной природе. Чем больше человек выражает свою индивидуальность, тем более полной жизнью он живет. Современный успешный человек – это гармоничная личность, которая умеет соединить духовный и материальный мир в своей жизненной системе координат. Если посмотреть на символ креста, то в центре его соединения пересекаются духовный и материальный мир.

И еще один аргумент о том, чтобы мы стремились находить свой центр. В теле живот тоже находится в центре и буквально говорит нам о том, что живот – ЖИЗНЬ ВОТ!

Гармоничное саморазвитие жизненных сфер дает человеку истинное счастье бытия. Все в мире стремится к свету. Стремление человека к саморазвитию – это проявление внутреннего света души.

Чем выше уровень осознанности общества, тем меньше тьмы, тем больше света, тем больше любви, тем больше жизни!

Послесловие в одной фразе

Если ты позволишь себе молодость, красоту, совершенство, изобилие, успех, радость, любовь – значит ты позволишь себе жизнь без ограничений.

У тебя есть 2 магических слова:

Позволяю

и

Получаю

А ЖИЗНЬ всегда молода!