

# ЖИВИТЕ МОЛОЖЕ СВОЕГО ВОЗРАСТА

---

ЭНЕРГИЯ И СВОБОДА  
ПОСЛЕ ТРИДЦАТИ

РЭН АСАХИНА

---



Рэн Асахина

**Живите моложе своего возраста.  
Энергия и свобода после тридцати**

«Автор»

2026

**Асахина Р.**

Живите моложе своего возраста. Энергия и свобода после тридцати  
/ Р. Асахина — «Автор», 2026

Автор предлагает вернуть молодость через энергию, свободу и любопытство: пересобрать баланс работы и жизни, слушать тело, замечать свои лучшие часы, обновить стиль, пробовать новые навыки, устраивать маленькие бунты по выходным и перестать считать поздний старт поражением. В книге много историй, тестов, таблиц и простых упражнений. Не попытка снова стать двадцатилетним, а разрешение после тридцати жить ярче, свободнее и ближе к себе, чем раньше.

© Асахина Р., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Введение                                                    | 5  |
| Предисловие: 30 лет — это не конечная остановка молодости   | 7  |
| Часть 1: Избавьтесь от оков возраста                        | 9  |
| Обзор темы: Как преодолеть тревогу, связанную с достижением | 9  |
| 30-летнего возраста, и увидеть истинное лицо молодости      |    |
| Иллюстрированная инструкция по 5-минутной растяжке в офисе  | 15 |
| 30 лет — это ярлык давления в социальных сетях              | 17 |
| История смены профессии 41-летней кондитерши                | 22 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                           | 25 |

# **Рэн Асахина**

## **Живите моложе своего возраста.**

### **Энергия и свобода после тридцати**

#### **Введение**

Книга «Молодость не имеет конца» словно своевременный дождь, пролившийся на немного иссохшую землю тридцатилетнего возраста. Как обычный человек, много лет работавший в корпоративной среде и время от времени испытывающий тревогу по поводу возраста, я сначала просто случайно открыла эту книгу, но не ожидала, что она так крепко захватит меня. Автор простым, но тёплым языком погрузил меня в целую серию реальных историй — от меня самой, размышляющей над жизнью перед обедом из супермаркета, до женщины-руководителя, обретшей свободу на улицах Токио. Эти истории — не просто истории, а зеркала, в которых я увидела своё замешательство, но и отразила надежду.

Особенно приятно удивил меня «инструментарий» из книги. Например, «таблица пропорций жизненных приправ»: я нарисовала её по образцу и только тогда обнаружила, что трачу 60 % своей энергии на работу, а на увлечения остаётся лишь крошечная доля. Эта таблица словно компас, заставляющий меня остановиться и спросить себя: какую жизнь я хочу прожить? Еще «тетрадь неудач»: я записала туда один провальный проект, и, записывая, неожиданно улыбнулась — оказывается, неудача тоже может быть медалью. Эти методы просты, но действенны, они, как друзья, помогли мне выбраться из ямы.

Но самое главное — эта книга убедила меня, что 30 лет — это не конец молодости, а начало нового приключения. В ней нет высокомерных нравоучений, а повседневные фрагменты, словно короткие беседы за чашкой кофе, зажигают во мне огонь энтузиазма. Мне особенно нравится фраза: «У юности нет срока годности, есть только постоянно обновляемый срок хранения». Каждый раз, когда я вспоминаю об этом, в душе становится светлее. Если вы колеблетесь на перепутье в 30 лет, эта книга подтянет вас и скажет: вы всё ещё можете быть молодыми и жить ярко.

#### **Основные особенности книги**

«Молодость не имеет конца» — это книга, которая поможет вам превратить «не могу» в «могу». Читатель узнает, как сбросить навязанные обществом ярлыки, такие как «должен жениться» или «должен вести стабильную жизнь», и вновь взять управление своей жизнью в свои руки. Главная изюминка книги — практические инструменты. Например, «Таблица пропорций жизненных приправ» поможет вам проанализировать, какое место занимают разные аспекты в вашей жизни, и понять, куда стоит добавить чуть больше «приправ»; «Проект «Кусочек сахара»» разбивает большие мечты на маленькие шаги, делая изменения вполне достижимыми; а «Сберегательная книжка провалов» научит вас превращать неудачи в анекдоты и источник смелости. Эти методы настолько просты, что их можно попробовать прямо в офисе или в метро, но при этом они способны принести реальные изменения.

Вы получите не просто инструменты, а целое мировоззрение — молодость не зависит от возраста, а от того, осмеливаетесь ли вы жить полной жизнью. В книге приводятся близкие к жизни примеры — от обедов из супермаркета до ночных видов с вершины горы — которые разжигают вашу страсть к жизни. А также карта зарядных станций по всему Тайваню, идеи для образов и инструкции по оказанию первой помощи — словно портативная станция пополнения энергии молодости, которая в любой момент поможет вам восстановить жизненные силы. Хотя

книга ориентирована на 30-летних, даже если вы откроете её в 40 лет, вы почувствуете, как вновь разгорается в вас огонь энтузиазма.

Очарование этой книги заключается в сочетании теплоты и практичности. Она не перегружена сложными теориями, а начинается с привычных нам повседневных ситуаций и рассказывает о них в доступной манере. Каждая страница словно говорит вам: 30 лет — это не конец, а новая сцена для вашей энергии. Просто откройте книгу, и вы обнаружите, что молодость никуда не ушла, а может даже сиять ярче, чем в юности.

### **Целевая аудитория**

Книга «Молодость не имеет конца» особенно подходит людям около 30 лет, особенно тем офисным работникам, одиноким людям или мечтателям, которые испытывают тревогу из-за возраста или считают свою жизнь однообразной. Если вы каждый день работаете в компании до поздней ночи, а дома вас ждут только готовые обеды из супермаркета и смартфон, и вы начинаете сомневаться, не «постарели» ли вы, эта книга станет для вас настоящим лекарством. Она также подойдет молодым людям, только что перешагнувшим рубеж 20-летия и готовящимся к 30-летию, помогая им заранее найти свой путь и не оказаться в плену общественных «долженств».

Если вы одиноки, устали от напоминаний родственников о необходимости жениться или вызывает у вас чувство неполноценности просмотр ярких моментов жизни других людей в социальных сетях, эта книга придаст вам смелости и поможет увидеть всю красоту вашей собственной жизни. Тем, кто хочет сменить профессию или освоить что-то новое, но боится, что уже слишком поздно, она с помощью историй и практических методов доказывает, что «позднее расцветение» в 30 лет — это суперспособность. Независимо от того, являетесь ли вы опытным профессионалом, желающим вновь обрести энтузиазм, или обычным человеком, жаждущим небольших приключений, — если вы готовы остановиться и спросить себя: «Как я хочу жить?», — эта книга поможет вам найти ответ.

### **Предисловие**

30 лет — это как порог: переступив эту черту, кажется, приходится прощаться с юностью. Я тоже когда-то стояла перед этим порогом, сомневаясь, не упустил ли я чего-то. Люди вокруг говорили о свадьбах и покупке жилья, а я по-прежнему выбирала обеды в супермаркете, и дни тянулись, словно я нажала кнопку «повтор». Я спрашивала себя: неужели у юности действительно есть срок годности? Но однажды, любуясь ночным видом с вершины горы, когда ветер обдувал мои щеки, в тот момент я почувствовала, что по-прежнему остаюсь тем ребенком, полным любопытства к миру. Оказалось, что юность — это не возраст, а выбор.

Эта книга — письмо, которое я пишу тебе и себе в 30 лет. В ней нет сложных теорий, только простые методы, которые я испробовала, и небольшие падения, которые я пережила. Я хочу сказать тебе: 30 лет — это не конец, а начало нового приключения. Мы можем сорвать ярлык «должен», относиться к неудачам как к анекдотам, разбить мечты на маленькие кусочки и идти вперёд шаг за шагом. Ты обнаружишь, что у юности нет срока годности — есть только постоянно обновляющийся вкус жизни.

Писая эту книгу, я часто вспоминала мармеладки из детства — разноцветные, каждый кусочек которых был сюрпризом. Нам, тридцатилетним, тоже можно жить так же красочно, как мармеладки. Если ты готов действовать, энтузиазм всегда будет с тобой. Открой эту книгу, давай начнём прямо отсюда и придадим 30-летию тот вкус, который нам нравится.

## **Предисловие: 30 лет — это не конечная остановка молодости**

Микроволновая печь в мини-маркете издала знакомый звук «динь», я стояла у прилавка с только что разогретым ланчем в руках — пластиковый контейнер ещё слегка обжигал ладони. Свет в мини-маркете был ослепительно ярким, а снеки и напитки на полках были аккуратно выложены — всё это казалось таким знакомым, словно фоновая музыка, которая повторяется каждый день. Я разорвала упаковку с палочками, опустила взгляд на стоящий передо мной рис с тушёным мясом и вдруг замерла — эта картина, казалось, повторялась в моей жизни уже бесчисленное количество раз. Мне 30 лет, я каждый день работаю в компании до девяти вечера, вхожу в мини-маркет, волоча уставшее тело, выбираю обед, а дома зарываюсь в диван и смотрю в телефон, пока веки не становятся такими тяжёлыми, что я не могу их держать открытыми. Это и есть моя жизнь? Я не могла удержаться от вопроса: «Я что, постарела?»

Эта мысль, словно камешек, брошенный в гладь спокойного озера, вызвала круг за кругом ряби. Я начала вспоминать: когда же я впервые почувствовала, что «уже не молода»? С тех пор, как в коленях время от времени появилась ноющая боль? Или с тех пор, как коллеги заговорили о свадьбах и детях, а я могла только неловко улыбаться, не находя, что сказать? Или, может быть, когда я просматриваю Instagram и вижу, как двадцатилетние молодые люди выкладывают фотографии из путешествий и результаты тренировок, а я могу только молча нажать «лайк», затем выключить экран и продолжить заниматься грудой документов на столе? Я даже начала считать седые волосы на голове — хотя их всего несколько, каждый раз, глядя в зеркало, они словно напоминают мне: «Эй, тебе уже 30, молодость давно осталась позади, да?»

Но неужели она действительно ушла? Я стояла в мини-маркете, слушая гудение микроволновки, и в голове внезапно возникла картина: в детстве моим любимым лакомством были разноцветные мармеладки, и каждый раз, когда я разрывала упаковку, это было как маленький сюрприз. Я сортировала мармеладки по вкусам, а потом медленно пробовала их, наслаждаясь этим сладким вкусом. В те времена я никогда не беспокоилась о том, есть ли у мармелада «срок годности» — пока я их не съедала, для меня они оставались свежими. А как же сейчас? Я смотрю на свой ланч-бокс, на боковой стороне которого густо напечатаны даты производства и сроки годности, и вдруг понимаю: разве это не метафора моей собственной жизни? Мне кажется, что я всё время пристально слежу за каким-то невидимым «сроком», боясь, что, перейдя определённый возраст, я больше не буду иметь права стремиться к той жизни, о которой мечтаю.

Это чувство мне не чуждо. У моих друзей тоже бывают подобные тревоги. Однажды вечером я встретила с однокурсницей по университету, Сяо Мэй, в кафе, чтобы поболтать. Ей 32 года, она занимает руководящую должность среднего звена в стартапе, у неё неплохой доход, но она всё время чувствует, что «что-то упустила». Она с горькой улыбкой сказала: «Мама постоянно спрашивает, когда я выйду замуж, коллеги обсуждают детские сады, а у меня даже парня нет. Иногда мне кажется, не прошли ли уже лучшие годы моей жизни?» Слушая её слова, я почувствовала щемящую грусть в душе, ведь разве я сама не говорила себе то же самое? 30 лет, кажется, стали невидимым барьером: перейдя эту черту, мы вынуждены смириться с тем, что молодость осталась позади, и дальше нам остаётся только жить по накатанной.

Но в тот вечер, вернувшись домой, я лежала в постели, ворочаясь и не могущая заснуть, и в голове у меня возникла одна бунтарская мысль: кто сказал, что 30 лет — это конечная остановка молодости? Кто установил, что, перешагнув определённый возраст, мы должны отказаться от энтузиазма, от мечтаний, от того порыва, который заставляет нас рваться в мир? Я вспомнила ланч-бокс, который видела в тот день в мини-маркете: на нём, помимо «срока хра-

нения», была ещё одна строчка мелким шрифтом — «срок годности». Эти два слова звучат похоже, но их значение совершенно различно. Срок хранения говорит о том, когда еда испортится, а срок годности — о том, что в течение определённого времени она будет самой вкусной и ароматной. Разве не так же обстоит дело и в жизни? Мы всегда боимся, что «просрочимся», но забываем, что на самом деле у нас есть бесконечные возможности «насладиться жизнью». Если мы только захотим, то и в 30, и в 40 лет, и даже в более отдалённом будущем — все это может стать самым вкусным временем нашей жизни.

Эта мысль словно луч света проникла в мои запутанные мысли. Я начала вспоминать те моменты, когда я чувствовала себя «молодой» — не ночные вечеринки в 20 лет, не тот задор, с которым я сидела до утра, писая рефераты в университете, а гораздо более мелкие мгновения. Например, недавно я одна поехала на гору Янминшань полюбоваться ночным видом, сидела на вершине и смотрела на огни Тайбэя, и в тот момент, когда ветер коснулся моих щек, я почувствовала себя тем самым ребёнком, полным любопытства к миру. Или, например, однажды после работы я поддалась спонтанному порыву и записалась на урок гончарного мастерства: с пальцами, испачканными глиной, я слепила кривую миску, но улыбалась при этом как дурочка. Эти моменты говорят мне, что молодость — это не возраст, а выбор, отношение к жизни, когда ты готов жить с энтузиазмом и ярко.

Я решила больше не позволять «должен» захватывать мою жизнь. Те ярлыки, которые общество навязывает нам — в 30 лет нужно выйти замуж, нужно купить квартиру, нужно устроиться — они похожи на просроченные товары на полках супермаркета, которые давно пора выкинуть из моей головы. Я начала спрашивать себя: если я отброшу все эти «должен», чего я действительно хочу? Я хочу путешествовать в одиночку, как та 34-летняя руководительница, которая с рюкзаком на плечах бродит по улицам Токио, ест рамен и посещает синтоистские храмы; я хочу научиться печь торты, пусть даже только для того, чтобы в дождливый день испечь себе десерт и провести послеобеденное время за чашкой кофе; я хочу превратить домашний балкон в маленький ботанический сад, чтобы зелень напоминала мне о том, что в жизни ещё много возможностей.

А как насчёт тебя, тридцатилетнего? Может быть, ты тоже когда-нибудь глубокой ночью, уставившись в потолок, спрашивал себя: «Я что, старею?» Возможно, ты, как и я, задыхаешься под гнетом этих невидимых «должен»; возможно, ты тоже когда-нибудь стоял перед микроволновой печью в супермаркете и чувствовал, что в твоей жизни, кажется, никогда ничего не изменится. Но я хочу сказать тебе: 30 лет — это не конечная остановка, а начало нового приключения. Мы не стареем — нас просто сковывают ярлыки. Если ты готов сорвать эти ярлыки, молодость никогда не закончится.

Эта книга — письмо, которое я написала тебе и себе в 30 лет. В ней нет сложных теорий и недостижимых советов, только простые действия, настоящие истории и небольшие приёмы, которые помогут нам вновь обрести энтузиазм. Как будто ты открываешь новую упаковку сладостей: каждая страница — это новый вкус, который ждёт, когда ты его попробуешь. Я надеюсь, что, открыв эту книгу, ты, как и я, почувствуешь то удивление: «Ах, оказывается, я всё ещё могу быть таким молодым».

Давай начнём с этого. Давай найдём молодость тридцатилетних в коробке с обедом из супермаркета, в повседневной рутине. Ведь у жизни нет срока годности — есть только постоянно обновляемый срок употребления. Пока ты готов пробовать новое, молодость никогда не покинет тебя.



## **Часть 1: Избавьтесь от оков возраста**

### **Обзор темы: Как преодолеть тревогу, связанную с достижением 30-летнего возраста, и увидеть истинное лицо молодости**

#### **Глава 1: «Должен» — это замкнутый круг, остановитесь!**

Я стояла в офисной столовой с чашкой свежесваренного растворимого кофе в руке, а вокруг слышались разговоры коллег. Они оживлённо обсуждали семейные встречи на выходных: кто-то упомянул о поступлении ребёнка в детский сад, кто-то жаловался на очередное повышение процентной ставки по ипотеке. Я опустила голову, размешивая кофе, и делала вид, что внимательно слушаю, но не могла вставить ни слова. Мне 32 года, я не замужем, у меня нет собственной квартиры, карьера в целом стабильна, но до цели «повышения и прибавки к зарплате» всегда кажется, что не хватает всего одного шага. Коллега Сяо Вэнь повернулась ко мне и с улыбкой спросила: «А ты? Какие планы на выходные?» Я на мгновение замерла, а потом ответила без раздумий: «Наверное, буду работать сверхурочно, в последнее время много проектов». Она кивнула и не стала больше расспрашивать, но у меня в душе поднялось какое-то трудноописуемое чувство — я уже и не помню, сколько раз повторялся этот разговор.

Вернувшись на своё место, я уставилась на экран компьютера, а в голове у меня начали проноситься образы, словно на экране кинотеатра. Брак, дети, покупка квартиры, повышение — эти слова мелькали передо мной, как кадр за кадром, и каждое из них сопровождалось невидимой надписью: «должна». Мне уже 30, разве я не «должна» иметь постоянного партнёра? Мне уже 32, разве я не «должна» накопить достаточно денег на первоначальный взнос за квартиру? Мои друзья один за другим вступают на «правильный путь» жизни, а я все еще топчусь на месте, как ученица, не сдавшая домашнее задание, и постоянно чувствую, что отстаю от всех. Я даже начала сомневаться: действительно ли я хочу всего этого, о чем говорят «должна»? Или просто потому, что все так поступают, я должна следовать их примеру?

#### **Жизнь, полная тревог, начавшаяся с «должна»**

Это чувство не ново. С самого детства нас заталкивают в одну рамку «должен» за другой. В начальной школе «должен» получать 100 баллов, иначе это значит, что ты недостаточно стараешься; в старшей школе «должен» поступить в престижный вуз, иначе будущее не будет обеспечено; после окончания университета «должен» найти стабильную работу, иначе родители будут разочарованы. К 30 годам этот список становится ещё длиннее и тяжелее: «должна» выйти замуж, иначе на меня навесят ярлыки «старая дева» или «одиночка»; «должна» купить квартиру, иначе не считается, что у меня есть опора в жизни; «должна» получить повышение, иначе я — неудачница на работе. Все эти «должна» словно невидимая сеть, которая затягивается всё туже и туже, не давая дышать.

Я когда-то спрашивала себя: кто устанавливает эти стандарты? Почему я должна жить по чужому расписанию? Однажды на семейном празднике тетя затянула меня в разговор и с самого начала сказала: «В твоём возрасте уже пора остепениться, не так ли? Моя дочь на два года младше тебя, она уже замужем и сейчас планирует завести второго ребенка». Я с трудом улыбнулась и кивнула, но в душе у меня словно что-то застряло. В тот момент я не испытывала неприязни к тете, а злилась на себя за то, что эти слова вызвали у меня чувство давления. Я ведь живу неплохо, почему же мне постоянно кажется, что я «не дотягиваю»?

Ожидания общества в отношении 30-летних — это как ценники на полках в супермаркете, на которых чётко указан срок годности. Если ты не соответствуешь этим ожиданиям, то словно просрочила срок годности, и тебя больше никто не выберет. Пролистывая Instagram, я увидела, как однокурсница из университета выложила свадебные фото, а в комментариях были одни «Поздравляю» и «Наконец-то дождалась этого дня». Я поставила лайк, но не смогла удержаться от мысли: если я выйду замуж только в 40 лет, скажут ли люди «наконец-то»? Или просто подумают, что «слишком поздно»? Все эти «должна» — словно призраки, кружащиеся в моей голове, заставляют меня заикливаться в бесконечном замкнутом круге.

### **Вдохновение от одиночного путешествия в Токио**

В тот вечер я наткнулась в сети на пост, в котором 34-летняя незамужняя руководительница делилась своими впечатлениями от одиночного путешествия в Токио. Её зовут Ятин, она занимает руководящую должность среднего звена в рекламном агентстве, у неё неплохой годовой доход, но в личной жизни у неё всегда был вакуум. Окружающие всегда говорили, что она «слишком придирчива» и «требовательна», но сама она никогда не считала, что в одиночестве есть что-то плохое. До тех пор, пока на одной из корпоративных вечеринок в конце года она не услышала, как коллеги за её спиной обсуждали: «Ей уже 34, а она до сих пор не замужем — неудивительно, что никто не хочет с ней связываться». Эти слова вонзились в её сердце, как шип. Она начала сомневаться: не упустила ли она действительно что-то важное?

И тогда она приняла безумное решение — взяла пять дней отпуска, купила билет на самолёт до Токио и отправилась в путь в одиночку. Она никому не сказала, даже в Instagram не оставила ни одного поста. По её словам, в тот момент она хотела только одного — сбежать от всех этих «должна», уехать туда, где её никто не знает, и найти себя.

История Ятин меня заворожила. В первый день в Токио она остановилась в небольшой гостинице, а утром, взяв карту, вышла на улицу без конкретного плана. Зайдя в придорожную лапшичную, она заказала тарелку рамен с бульоном из свиных костей. Горячий пар обдавал её лицо, и она вдруг почувствовала, что давно так не расслаблялась. Днём она побывала в храме Асакуса, вытянула суми-ку, на котором было написано «небольшое счастье». Улыбаясь, она сказала себе: «Ну и ладно, „небольшое счастье“ — по крайней мере, это не плохо». Вечером, прогуливаясь по берегу реки Сумида и глядя на огни Токийской башни, в её голове внезапно возникла мысль: «Почему я так спешу выйти замуж? Разве мне сейчас не хорошо так, как есть?»

На третий день путешествия она встретила в Харадзюку уличного художника, который нарисовал ей портрет. Художник спросил её: «Ты выглядишь очень молодо, почему же в твоих глазах читается усталость?» Она на мгновение замерла, а потом с улыбкой ответила: «Наверное, потому что я всё время гонюсь за тем, чего от меня ждут другие». Художник кивнул, не добавив ничего больше. В тот момент она вдруг поняла — все эти «должна» никогда не были её собственным выбором, а лишь сценарием, который ей навязали другие.

Вернувшись на Тайвань, Ятин изменилась. Она перестала обращать внимание на сплетни коллег и больше не заставляла себя ходить на свидания по знакомству. Она начала уделять время себе: училась рисовать, занималась йогой и даже планировала следующую поездку в Европу. Она сказала: «Мне 34 года, но я чувствую себя свободнее, чем в 24. Оказывается, молодость — это не возраст, а то, осмелишься ли ты порвать с этими «должна».»

### **Откуда берутся эти «должна»?**

Прочитав историю Ятин, я не могла не задаться вопросом: откуда же берутся эти «должна»? Почему мы так крепко связаны ими? Я порылась в материалах и обнаружила, что всё это не возникло на пустом месте. С исторической точки зрения обществу всегда нужен был набор правил для поддержания порядка. Несколько сотен лет назад брак и рождение детей были необходимостью для выживания: ранний брак и раннее рождение детей обеспечивали продолжение рода, а покупка жилья и недвижимости считались символом стабильности. В то

время эти нормы имели своё обоснование, но сегодня времена изменились, а наш образ жизни по-прежнему определяется этими старыми правилами.

Психологи называют это «теорией социального сравнения». Мы от природы склонны сравнивать себя с другими: видя, как кто-то женится, мы чувствуем, что нам тоже пора; видя, как кто-то покупает квартиру, мы думаем, что нам тоже нужно это сделать. В эпоху социальных сетей такие сравнения усиливаются до предела. Одно свадебное фото в Instagram может заставить вас весь день чувствовать себя «недостаточно хорошим». Однажды я наткнулась на пост одноклассника из старшей школы: он хвастался своей новой квартирой и написал: «Мой первый дом в 30 лет — наконец-то добился чего-то». Я поставила лайк, но в душе почувствовала горечь — я даже на первоначальный взнос ещё не накопила, неужели я не стараюсь достаточно?

Более глубокая проблема заключается в том, что эти «должен» — это не только давление извне, но и голос внутри нас. У меня есть друг по имени Сяоцзе, ему 33 года, он только что расстался с девушкой, с которой встречался пять лет. Он сказал, что причиной разрыва стала не потеря любви, а то, что он считал, будто «должен» обеспечить ей стабильное будущее, но сам к этому ещё не готов. Он так сильно переживал, что не мог спать, но не осмеливался никому об этом рассказать, потому что считал: «Мужчина в 33 года, не создавший семью, — это полный провал». Слушая его историю, я испытывала неприятное чувство — чем же нам помогают все эти «должен»? Или они просто загоняют нас в один тупик за другим?

### **Составление «таблицы пропорций приправ жизни»**

История Ятин и мучения Сяцзе побудили меня что-то предпринять. Я не хочу больше позволять «должен» водить меня за нос, но я также понимаю, что одной силы воли недостаточно — мне нужен способ разобраться в том, чего я действительно хочу. И тогда я придумала инструмент — «Таблицу пропорций приправ жизни».

Идея очень проста. Представьте, что жизнь — это блюдо, а каждый её аспект — работа, любовь, семья, увлечения, здоровье — это своя приправа. Вы сами можете определять пропорции каждой приправы, а не позволять другим приправлять вашу жизнь за вас. Я взяла лист бумаги, нарисовала круг, разделила его на пять частей и подписала эти пять аспектов. Затем я спросила себя: сколько времени и энергии я сейчас уделяю работе? Сколько оставляю для себя? Сколько — семье и друзьям?

Сначала я попробовала заполнить таблицу. Работа заняла 60 %, потому что я каждый день провожу в компании не менее девяти часов, не считая сверхурочной работы; любовь — 0 %, потому что я одинока; семья — 20 %, я иногда ужинаю с родителями и общаюсь с ними; хобби — 10 %, считается ли просмотр сериалов после работы хобби? Здоровье — 10 %, я с трудом поддерживаю форму благодаря бегу по выходным. Заполнив анкету, я посмотрела на эту таблицу пропорций и остолбенела — неужели это действительно та жизнь, которой я хочу? Работа занимает большую часть моей жизни, но при этом является самой изнурительной её частью; а я хочу научиться рисовать, хочу путешествовать, но не могу выкроить для этого даже 5%.

Поэтому я решила всё пересмотреть. Я сократила долю работы до 40% и заставила себя меньше работать сверхурочно; долю увлечений увеличила до 30% и запланировала раз в неделю ходить на уроки гончарного мастерства; долю здоровья увеличила до 20% и каждый день выделяю время на прогулки или растяжку; доля семьи осталась на уровне 20%, а доля любви — на уровне 0%, потому что сейчас я не хочу себя заставлять. Заполнив таблицу на этот раз, я почувствовала себя гораздо лучше. Это не значит, что я смогу сразу воплотить всё в жизнь, но я определила для себя направление — оказывается, я могу сама выбирать, каким будет вкус моей жизни.

Я поделилась этим методом с Сяоцзе, и он тоже попробовал заполнить таблицу. Изначально его пропорции были следующими: работа — 70 %, любовь — 10 % (хотя он только что расстался, всё ещё мучился из-за этого), семья — 15 %, хобби — 5 %, здоровье — 0 %. Он с

горькой улыбкой сказал: «Неудивительно, что я так устаю — я вообще не оставляю времени для себя». Позже он скорректировал пропорции до 50 % на работу, 20 % на хобби, 20 % на здоровье и 10 % на семью, решил начать учиться играть на гитаре и даже записался в спортзал. Он сказал, что, заполнив эту таблицу, впервые почувствовал, что имеет право жить так, как хочет, а не так, как «должен» по мнению других.

### **Прекратить мыслить категориями «должен»**

Но даже с этой таблицей пропорций мне все равно казалось, что этого недостаточно. Я обнаружила, что мысли о том, «как должно быть», по-прежнему незаметно проникают в мою голову. Например, однажды вечером я наткнулась на пост, в котором говорилось: «Если в 30 лет не купить квартиру, в будущем будешь сожалеть», — и у меня снова началась тревога. Поэтому я решила добавить еще одно упражнение — каждый день записывать, что именно вызывает у меня стресс из-за мыслей о том, «как должно быть», а затем пытаться заменить их на «я хочу».

В первый день я написала: «Мне следует откладывать больше денег на покупку квартиры». Изменила на: «Я хочу откладывать деньги на путешествия». На второй день: «Мне следует найти пару, иначе будет слишком одиноко». Изменила на: «Я хочу больше времени проводить с друзьями». На третий день: «Мне следует получить повышение, иначе я потеряю лицо». Изменила на: «Я хочу освоить новые навыки, чтобы стать сильнее». По прошествии трех дней я обнаружила, что все эти «следует» на самом деле не так уж и страшны: стоит лишь посмотреть на них с другой стороны, и они превращаются в мотивацию, а не в давление.

Я даже составила таблицу с формулами для замены «должен» на «хочу» — своего рода маленький секретный справочник. Например, фразу «Я должен жениться, иначе семья разочаруется» можно заменить на «Я хочу найти человека, который по-настоящему меня поймет, и не буду спешить угодить другим». Или, например: «Я должна устроиться в жизни, иначе мне будет небезопасно» можно перефразировать как «Я хочу исследовать больше возможностей, чтобы сделать свою жизнь интереснее». Каждый раз, когда я чувствую, что застряла в ловушке «должна», я достаю эту таблицу и заставляю себя перефразировать фразу. Постепенно я заметила, что эти голоса, заставляющие меня ходить по кругу, стали тише.

### **Остановись и начни заново**

Дойдя до этого места, я хочу спросить тебя: что есть в твоём списке «должен»? Женильба? Покупка квартиры? Или повышение по службе? Сколько из этого ты действительно хочешь, а сколько тебе навязали другие? Бывало ли у тебя, как у меня, что ты иногда стоишь перед микроволновой печью в супермаркете и чувствуешь, будто жизнь никогда не изменится? Или, как у Ятин, тебе кажется, что ярлыки сковывают тебе руки и ноги?

Нам, тридцатилетним, очень легко оказаться в ловушке «должен», но мы также можем решить остановиться. Остановиться — это не сдаться, а дать себе возможность передохнуть и спросить себя: чего я хочу? Каким вкусом я могу наполнить свою жизнь? Ятин обрела себя во время одиночного путешествия по Токио, Сяцзе вновь разжег в себе страсть с помощью гитары и тренажерного зала, а я сейчас учусь срывать с себя эти ярлыки и шаг за шагом иду навстречу тому будущему, в которое хочу попасть.

Молодость — это не привилегия 20-летних и не то, что определяют эти «должен». Это то, осмелишься ли ты остановиться, отбросить чужие ожидания и сосредоточиться на той жизни, которую действительно хочешь. Попробуй: возьми лист бумаги, нарисуй свою «таблицу пропорций приправ жизни» и запиши «должен» и «хочу». Ты обнаружишь, что 30 лет — это не тупик, а отправная точка для того, чтобы заново придать жизни нужный вкус.

### **Глава вторая: Ваше тело моложе, чем вы думаете**

В семь утра зазвонил будильник. Я потеряла глаза и поднялась с кровати; едва ступив на пол, я почувствовала знакомую ноющую боль в правом колене. Я вздохнула и пробормотала:

«Мне всего 32, а почему я чувствую себя на 50?» Я поплелась в ванную, почистила зубы и, глядя в зеркало, заметила, что в уголках глаз, кажется, появилось ещё несколько мелких морщинок. Умывшись, я наклонилась, чтобы надеть туфли, и в спине снова появилась слабая боль. В этот момент в моей голове мелькнула мысль: «Неужели я действительно старею?» Эта мысль, словно незваный гость, засела в моей душе и не хотела уходить.

В последнее время такое ощущение возникает всё чаще. В прошлом месяце я пошла с друзьями в поход в горы, но, дойдя лишь до середины склона, я уже задыхалась, а колени начали протестовать, в то время как друзья впереди продолжали оживлённо болтать. Я села отдохнуть на камень у дороги, и в душе у меня осталось неприятное послевкусие — ведь раньше я могла без остановки пробежать десять кругов по стадиону. Ещё один раз, во время корпоративного мероприятия, мы играли в настольный теннис. Я сделала всего несколько ударов, как рука затекла и я не могла её поднять. Коллеги со смехом сказали: «Ты стареешь, надо больше тренироваться». Я улыбнулась и согласилась, но внутри меня словно что-то укололо. Мне чуть за 30, как я могла оказаться связанной со словом «старость»?

### **Боль в коленях — это не признак старости, а сигнал организма**

Эти мысли о том, «не старею ли я», как тень, незаметно следовали за мной. Однажды я покупала кофе в мини-маркете и, стоя в очереди, услышала разговор двух студентов впереди. Один из них сказал: «Вчера я не спал всю ночь, играя в игры, а сегодня у меня так болят колени, что я чувствую себя старым». Другой громко рассмеялся: «Тебе всего 20 лет, как ты можешь говорить о старости?» Услышав эти слова, я вдруг почувствовала, что банка кофе в моей руке стала каким-то тяжелой. Я подумала: разве боль в коленях у 20-летнего — это из-за бессонницы, а у 30-летнего — это уже старение? Это же слишком несправедливый критерий.

Вернувшись домой, я села на диван и невольно начала вспоминать: когда я впервые почувствовала, что с телом что-то не так? С тех пор, как стала проводить по восемь часов в день в офисе? Или с тех пор, как по выходным хотелось только лежать и не двигаться? Я даже начала сомневаться: может, это нормальное явление для 30-летнего человека — тело начинает терять форму, а молодость действительно уходит от меня. Но в то же время мне казалось, что что-то здесь не так. Если это старение, почему, когда я иногда бегаю, я всё ещё чувствую то приятное ощущение ускоренного сердцебиения? Почему, когда я катаюсь на велосипеде по выходным, я всё ещё могу проехать более десяти километров, не жалуясь на усталость? Эти моменты подсказывают мне, что с моим телом, похоже, всё не так плохо, как я думала.

Поэтому я решила посмотреть на это с другой стороны: а может быть, эти боли и усталость — это не обязательно старение, а сигнал, который посылает мне тело? Я помню, как однажды смотрела медицинскую передачу, в которой врач говорил, что различные недомогания часто являются предупреждением о неправильном образе жизни, а не неизбежным следствием возраста. Боль в коленях может быть из-за того, что я слишком долго сижу, скованность в плечах — из-за неправильной осанки, а усталость — из-за недостатка сна. Подумав об этом, я вдруг почувствовала некоторую надежду — если это не старение, то, может быть, у меня ещё есть шанс вернуть тело в «молодое» состояние?

### **Эксперимент по определению «пикового периода активности»**

Чтобы разобраться, что же на самом деле происходит с моим телом, я решила провести небольшой эксперимент. Я слышала, что у каждого человека в течение дня есть «период пиковой активности» — время, когда он чувствует себя наиболее бодрым и работает с максимальной эффективностью. Если бы мне удалось определить свой период пиковой активности, это, возможно, доказало бы, что мой организм не так уж и «стар». Поэтому я взяла телефон, установил напоминание и с понедельника по воскресенье каждый день фиксировал, в какое время я чувствую себя наиболее бодрым.

Первый день был понедельник. Я пришла в офис в девять утра, выпила чашку кофе и в десять начала обрабатывать почту. Чувствовала себя неплохо, но к полудню меня начало

клонить в сон. Во время совещания в два часа дня я изо всех сил пыталась не заснуть, но всё равно не смогла сдержать несколько зевков. В семь вечера я ушла с работы домой, поужинала и вдруг почувствовала, что бодрость вернулась: я смотрела сериалы до одиннадцати, и сон не хотелось. Я записала: с 19:00 до 22:00 — возможно, это мой «энергетический период» сегодня.

На следующий день, во вторник, утром всё было по-прежнему — я чувствовала себя вялой, но около 16:00, когда я составляла отчёты, вдруг вошла в рабочий ритм: пальцы летали по клавиатуре, а мысли были особенно ясными. Я записала: с 16:00 до 18:00. На третий день я обнаружила, что после утренней пробежки чувствую себя особенно бодрой, и работа шла в два раза быстрее, чем обычно. Поэтому я снова записала: с 8:00 до 10:00. По прошествии недели, просматривая свои записи, я с удивлением обнаружила, что мои периоды активности не фиксированы — они меняются в зависимости от дневных занятий, питания и даже настроения.

Этот эксперимент принёс мне неожиданный результат: я не «всегда устаю», а просто не нашла подходящего для себя ритма. Например, после утренней пробежки по выходным я весь день полна энергии; но если накануне я не выспалась, на следующий день у меня совсем нет сил. Это показало мне, что состояние организма — не линейная нисходящая кривая, а нечто, что можно регулировать. Я начала думать, что эти боли и усталость, возможно, не являются признаками старения, а отражением образа жизни.

### **Правда о болях в коленях**

Чтобы убедиться в правильности своих мыслей, я поискала информацию в Интернете и спросила у своей подруги, которая работает физиотерапевтом. Она рассказала мне, что боль в коленях в возрасте около 30 лет — явление довольно распространённое, но в большинстве случаев это связано не со «старением», а с недостаточной мышечной силой или неправильной осанкой. Она сказала: «Ты каждый день сидишь в офисе, мышцы вокруг колен не получают нагрузки, и со временем они, естественно, начинают протестовать. Кроме того, у тебя есть привычка скрещивать ноги? Это тоже увеличивает нагрузку на колени». Услышав это, я сразу вспомнила о своей повседневной жизни — и действительно, сидя, я постоянно скрещиваю ноги, а после работы почти не занимаюсь спортом, разве что по выходным бегаю.

Она также отметила, что с напряжением в плечах и болями в спине дело обстоит точно так же. Современные люди слишком долго смотрят в экраны компьютеров и телефонов, из-за чего шейный и поясничный отделы позвоночника постоянно находятся в неестественном положении, и, конечно же, возникают проблемы. Она с улыбкой сказала: «Эти симптомы бывают даже у 20-летних, просто вам, 30-летним, они бросаются в глаза чаще, потому что вы начинаете беспокоиться о «старении»». Услышав это, я не смогла сдержать смеха — оказывается, я не старею, а просто слишком долго не заботилась о себе.

Я почитала ещё немного медицинской литературы и обнаружила, что с усталостью дело обстоит точно так же. Тот факт, что 30-летние часто чувствуют усталость, связан не с возрастом, а со стрессом, недосыпанием и несбалансированным питанием. Я вспомнила о своём образе жизни: каждый день работаю сверхурочно до девяти вечера, на ужин часто ем готовые блюда из супермаркета, а перед сном до полуночи сижу в телефоне. Неудивительно, что мой организм просит о помощи. Когда я так об этом подумала, эти ощущения «старения» уже не казались такими страшными — это не необратимый упадок, а предупреждающие сигналы, на которые можно отреагировать.

## **Иллюстрированная инструкция по 5-минутной растяжке в офисе**

Придя к этим выводам, я решила действовать. Я попросила у подруги несколько простых упражнений на растяжку, которые планировала выполнять каждый день в офисе. Она предложила мне «5-минутный комплекс растяжки в офисе», сказав, что эти упражнения помогут расслабить плечи и шею, размять ноги, а также облегчить нагрузку на позвоночник. Я пробовала их в течение недели, и эффект действительно был неплохим, поэтому решила поделиться ими с вами.

Первое упражнение — «Расслабление плеч и шеи». Сядьте на стул, выпрямите спину, медленно наклоните голову вправо, почувствуйте растяжение левой стороны шеи, задержитесь на 20 секунд, затем поменяйте сторону. Это упражнение снимает скованность, возникающую от того, что весь день приходится смотреть в компьютер. Второе упражнение — «растяжка в позе кошки». Опирайтесь ладонями на стол, сдвиньте ягодицы назад, выгибая спину, как кошка, задержитесь в этом положении на 15 секунд, а затем медленно вернитесь в исходное положение — это поможет расслабить спину. Третье упражнение — «растяжка ног». Встаньте, поставьте одну ногу на стул, держите ногу выпрямленной, наклоните верхнюю часть тела вперёд, почувствуйте, как растягивается задняя часть бедра, по 20 секунд на каждую сторону. Эти упражнения проще простого, но после их выполнения я действительно чувствую, что плечи стали легче, а колени — не такими напряжёнными.

Я также заметила, что во время этих растяжек у меня улучшается настроение. Однажды коллега увидела, как я делаю растяжку рядом со своим рабочим местом, и подошла спросить: «Что ты делаешь? Занимаешься йогой?» Я улыбнулась и ответила: «Да, это «йога спасения». Позже она тоже попробовала один раз и сказала, что почувствовала себя гораздо бодрее. Теперь мы иногда вместе делаем растяжку в комнате для перерывов — это стало нашей маленькой привычкой.

### **Общение с телом, а не упреки**

После этого эксперимента и растяжки я начала менять своё отношение к телу. Раньше, как только я чувствовала боль или ломоту, я винила себя в том, что старею, и даже впадала в некоторую апатию, думая: «Всё равно мне уже 30, это нормально». Но теперь я стараюсь воспринимать эти ощущения как сигналы тела. Оно говорит мне: «Ты слишком долго сидишь, пора пошевелиться»; «У тебя слишком большой стресс, пора отдохнуть»; «Ты слишком поздно ложишься спать, пора лечь пораньше». Я больше не виню его, а учусь вести с ним диалог.

Мне вспомнилась история моей подруги Сяо Ань. Ей 35 лет, она мать-одиночка, каждый день занята работой и уходом за ребёнком, и у неё часто болит поясница и спина. Какое-то время она тоже думала, что стареет, но однажды, когда она пошла на занятие йогой, учительница сказала ей: «У тебя сильное тело, просто тебе нужно больше прислушиваться к его голосу». Она начала ежедневно делать 10-минутную растяжку и скорректировала режим сна. Через полгода она сказала, что чувствует себя легче, чем в 30 лет. Она рассказала мне: «Раньше я считала тело врагом, а теперь — другом».

Эта мысль изменила меня. Я стала воспринимать ежедневную растяжку как время для общения со своим телом. Иногда, растягиваясь, я спрашиваю себя: «Где сегодня болит? Что тебе нужно?» Постепенно я заметила, что колени болят меньше, а плечи стали не такими скованными. Самое главное — я больше не считаю эти недомогания доказательством «старости», а вижу в них признак того, что жизнь можно скорректировать.

### **Ваше тело моложе, чем вы думаете**

Дойдя до этого места, я хочу спросить вас: не бывало ли у вас, что из-за болей или усталости вы начинали сомневаться, не стареете ли вы? Может быть, вы тоже когда-нибудь стояли

перед зеркалом и чувствовали, что тело как будто предало вас? Нам, тридцатилетним, очень легко преувеличивать эти неприятные ощущения, а затем навешивать на них ярлык «старения». Но я хочу сказать вам: ваше тело моложе, чем вы думаете. Оно — не враг, а союзник, просто ему нужно чуть больше внимания и заботы.

Попробуй: возьми телефон или блокнот и с завтрашнего дня начни записывать свои «часы пиковой энергии». Возможно, ты обнаружишь, что на самом деле не всегда так устаёшь, а просто не нашёл правильный ритм. Или попробуй сделать в офисе 5-минутную растяжку и почувствуй, как тело расслабляется. Ты поймёшь, что эти боли и усталость — не конец молодости, а напоминание о том, что у тебя ещё есть шанс стать лучше.

Я помню, как однажды во время пробежки, когда солнце только что взошло и дул легкий ветерок, я почувствовала, что сердцебиение и шаги идут в такт. В тот момент я ни на секунду не почувствовала, что мне 32 года. Мне казалось, что я по-прежнему та 20-летняя девушка, а может, даже лучше — ведь теперь я лучше понимаю, как нужно относиться к своему телу. 30 лет — это не начало упадка, а начало нового сотрудничества с вашим телом. Ваше тело моложе, чем вы думаете, и если вы будете прислушиваться к его голосу, оно поможет вам пройти ещё дальше.

### **Глава 3: Социальные сети не смогут украсть твою молодость**

В пятницу вечером я уютно устроилась на диване, свет экрана телефона освещал моё лицо, а большой палец скользил по Instagram. Это уже стало моим постоянным ритуалом после работы — пролистывать социальные сети, чтобы отключить мозг. На экране были фотографии из медового месяца, которые выложила моя однокурсница по университету: под голубым небом и белыми облаками она и её муж сияли от счастья, а подпись гласила: «Первое приключение в 30 лет — идеальное начало!» Я поставила лайк и продолжила пролистывать. Следующим был пост моей коллеги Сяо Юй: она была одета в облегающую спортивную форму, демонстрируя кубики пресса, и написала: «В 30 лет тоже нужно поддерживать форму, оправданий нет!» Еще ниже — моя лучшая подруга со школьных лет выложила фото ключей от новой машины с подписью: «Наконец-то в 31 год мечта сбылась, это того стоило!» Я смотрела на эти посты, палец замер на экране, и в душе внезапно появилось какое-то тяжелое чувство.

Я выключила телефон, отбросила его в сторону и застыла, уставившись в потолок. Почему жизнь у этих людей такая «идеальная»? Медовый месяц, новая машина, фитнес — их 30-летие похоже на кульминационный момент из фильма, а я? Мне 32, я одинока, живу в съемной квартире, и моим главным достижением после работы является то, что я успела посмотреть ещё одну серию на Netflix. Я начала перечислять свои «неудачи»: не вышла замуж, не купила квартиру, не добилась никаких результатов в фитнесе. Социальные сети — как увеличительное стекло: они заставляют успехи других сиять, а мою жизнь заставляют выглядеть серой и унылой. Я не могу не думать: разве мою молодость не украли эти фильтры?



## 30 лет — это ярлык давления в социальных сетях

Такое чувство у меня не впервые. Каждый раз, пролистывая Instagram, я словно участвую в невидимом соревновании, где критерием оценки является то, у кого жизнь лучше и кто больше соответствует «тому, каким должен быть 30-летний человек». Помню, как однажды наткнулась на пост незнакомой инфлюенсерши — 30-летней учительницы йоги, которая выложила фото, на котором стояла в стойке на руках, с подписью: «30 лет — это новые 20, живи полной жизнью!» Все комментарии под постом были в духе «Очень вдохновляет», «Я тоже хочу так». Глядя на эту фотографию, я испытывала не восхищение, а давление — мне лень даже стоять и делать растяжку, не говоря уже о стойке на руках. Такие сравнения заставляют меня чувствовать, что я не дотягиваю до идеала 30-летней женщины.

У социальных сетей есть своя магия: они способны сжать чужую жизнь до нескольких секунд ярких моментов, а затем бросить их тебе в лицо, заставляя чувствовать, что твоя жизнь тускла и безрадостна. У меня есть подруга, Сяоцин, ей 31 год, она только что уволилась и открыла свой бизнес. Она говорит, что больше всего боится пролистывать Instagram, потому что каждый раз, когда видит, как другие выкладывают фотографии из путешествий или результаты своей работы, она начинает сомневаться в себе: «Может, я ошиблась, уволившись? У всех так хорошо получается, а я всё ещё ищу свой путь». Некоторое время она даже боялась заходить в сеть, потому что эти идеальные жизни за фильтрами заставляли её чувствовать, что она никогда не сможет до них дотянуться.

Я начала задаваться вопросом: почему 30 лет стали синонимом давления? В 20 лет социальные сети были ещё новинкой, и все просто снимали повседневную жизнь, не испытывая особого давления. Но к 30 годам кажется, что каждый должен предъявить некий «отчет о достижениях» — будь то брак, карьера или фигура. Скрытый смысл этих постов заключается в следующем: если тебе 30, а ты этого ещё не достигла, разве ты не провалилась? Чем больше я об этом думала, тем больше понимала, что дело не во мне, а в том, что социальные сети обернули «должности» в фильтры и навязывают их нам.

### Реальная жизнь за фильтрами

Это давление заставило меня задуматься: что же на самом деле скрывается за этими постами об идеальной жизни? И я начала пристальнее следить за историями некоторых инфлюенсеров, чтобы увидеть правду за пределами фильтров. Я нашла блогершу по имени Сяо Юй. В 28 лет она была очень популярна в Instagram, часто публиковала фотографии из путешествий и свои тренировки, у неё было несколько десятков тысяч подписчиков. В 30 лет она внезапно перестала публиковать посты на полгода, а когда вернулась, опубликовала длинный пост, в котором рассказала свою историю.

Сяо Юй рассказала, что раньше каждый день тратила по два часа на макияж и фотосессии, и из-за стресса, связанного с поддержанием «идеального образа», у неё начались бессонницы. Во время путешествий она не отдыхала по-настоящему, а была занята поиском ракурсов для снимков с «инстаграмным эффектом». Она занималась йогой не потому, что ей это нравилось, а потому, что подписчики ожидали от неё поддержания хорошей фигуры. Она написала: «В день своего 30-летия я сидела в кафе и вдруг почувствовала сильную усталость. Я спросила себя: „Это действительно та жизнь, которой я хочу? Или я делаю это только для того, чтобы другие ставили лайки?“ После этого она решила отказаться от фильтров и начала публиковать необработанные снимки из повседневной жизни — например, с растрепанными волосами сразу после пробуждения или случайные кадры, когда она ест лапшу быстрого приготовления. По её словам, количество подписчиков сократилось вдвое, но она, напротив, почувствовала облегчение.

История Сяо Юй очень меня тронула. Я вспомнила, как сама когда-то пыталась подражать этой «идеальной жизни». Однажды в выходные я специально встала пораньше, пошла в кафе, заказала латте, сфотографировала, как солнечный свет падает на стол, полчаса ретушировала снимок, выложила его в Instagram и написала: «Простое счастье выходных». И что же? На самом деле в тот день у меня не было особого настроения, кофе остыл, пока я допивала его, а вернувшись домой, я всё равно забилась в угол на диване и просто сидела, уставившись в пустоту. Та фотография набрала несколько десятков лайков, но в душе я не чувствовала ни капли счастья.

### **Влияние фильтров в социальных сетях**

Я хотела понять, почему эти фильтры оказывают на нас такое сильное влияние. Я поискала информацию и обнаружила, что у психологов есть термин «сравнение в лучшую сторону». Когда мы видим, что у других жизнь складывается лучше, чем у нас, мы невольно сравниваем себя с ними и начинаем чувствовать, что мы недостаточно хороши. Социальные сети доводят такое сравнение до крайности, потому что показывают только успехи, а не неудачи. Вы никогда не увидите бессонных ночей Сяо Юй, как и пота и усилий Сяо Ю при тренировках на пресс. Эти яркие моменты, как фотографии с фильтрами, заставляют нас забыть, что реальная жизнь на самом деле не такая блестящая.

Я также наткнулась на исследование, согласно которому у людей, которые ежедневно проводят в социальных сетях более двух часов, значительно возрастают уровень тревоги и чувство неполноценности. Я подсчитала, сколько времени уделяю этому: как минимум час в день, а по выходным, возможно, и больше. Неудивительно, что я постоянно чувствую себя недостаточно хорошей — я всё время сравниваю всю себя с отрывочными моментами из жизни других. Хуже того, эти фильтры не только влияют на настроение, но и крадут нашу уверенность в себе. Я начала сомневаться в своей фигуре, внешности и даже образе жизни, чувствуя, что как бы я ни старалась, я всё равно не соответствую тому, «какой должна быть 30-летняя женщина».

### **Создание альбома «Настоящая я: девять снимков»**

Осознав всё это, я решила больше не поддаваться влиянию фильтров. Я вспомнила историю Сяо Юй, которая обрела себя благодаря повседневным снимкам без ретуши, и захотела попробовать то же самое. Тогда мне пришла в голову идея — создать альбом «Настоящая я: коллаж из девяти фотографий». Идея проста: с помощью девяти фотографий показать разные стороны моей жизни — без фильтров, без ретуши, просто настоящая я.

Я достала телефон и начала выбирать фотографии. Первая — снята утром во время пробежки: я вся в поту, улыбаюсь немного глупо, но это момент, когда я чувствую себя наиболее расслабленной. Вторая — мой рабочий стол: документы валяются в беспорядке, но это моя повседневная жизнь. Третья — неудачный торт, который я испекла: он осел, как лепешка, но на вкус всё равно сладкий. На четвёртом — я с друзьями за поздним ужином: на столе шашлычки и пиво, все весело смеются. На пятом — маленькое комнатное растение на моём балконе: зелень не совсем ровная, но оно полно жизни. На шестом — я читаю перед сном: свет тусклый, страницы немного помяты. На седьмом — моё покрасневшее после пробежки лицо: без макияжа, очень естественное. На восьмом снимке я провожу выходные дома, в старой футболке, едя лапшу быстрого приготовления. На девятом снимке — вид из окна метро, который я сфотографировала: капли дождя размывают стекло, но в этом есть какая-то тихая красота.

Собрав все девять фотографий, я сложила их в коллаж из девяти квадратов, опубликовала в Instagram и написала: «Мне 32 года, я не идеальна, но настоящая». Я не ожидала никакой реакции, но неожиданно несколько друзей оставили комментарии: «Это так похоже на тебя», «Очень душевно». Глядя на свою сетку из девяти фотографий, я вдруг поняла, что именно эти моменты без фильтров — и есть моя настоящая молодость. Они не роскошны, но очень реальны, и благодаря им я люблю себя больше, чем на тех отретушированных снимках.

Это упражнение помогло мне понять, что настоящую себя не нужно сравнивать с другими. Я стала поощрять друзей тоже попробовать. Сяоцзин сделала свою сетку из девяти фотографий, в которой были запечатлены суматоха при запуске её стартапа, моменты за чашкой кофе, а также снимок, где её кошка спит у неё на коленях. Она сказала: «Сделав это, я почувствовала, что я не такая уж плохая, по крайней мере, у меня есть своя жизнь».

**Тест: твой «психологический возраст в соцсетях»**

Закончив коллаж, мне всё ещё было любопытно, каков же на самом деле мой ментальный настрой в социальных сетях. Поэтому я разработала небольшой тест, чтобы определить свой «психологический возраст в социальных сетях». Я составила несколько вопросов — простых и прямых — и теперь делюсь ими с вами:

Как часто вы просматриваете социальные сети?

А. Раз в час (+5 лет)

В. Два-три раза в день (+2 года)

С. Иногда (0 лет)

Какова ваша первая реакция, когда видите посты других людей, в которых они хвастаются своими успехами?

А. Чувствую себя неудачником (+5 лет)

В. Завидую, но ничего особенного не чувствую (+2 года)

С. Радуетесь за них (0 лет)

Сколько времени ты тратишь на обработку фотографий перед публикацией?

А. Более получаса (+5 лет)

В. Несколько минут на простую корректировку (+2 года)

С. Не редактирую, публикую сразу (0 лет)

Как часто вы публикуете посты о своей повседневной жизни?

А. Очень редко, боюсь, что некрасиво получится (+5 лет)

В. Иногда, выбираю только красивые снимки (+2 года)

С. Публикую, когда захочу (0 лет)

Я сама подсчитала: я просматриваю социальные сети два-три раза в день (+2), завидую, когда вижу удачные посты (+2), несколько минут редактирую фото (+2), иногда публикую повседневные снимки (+2). Общий результат — 8 лет. Мой «психологический возраст в социальных сетях» составляет 38 лет, что на 6 лет больше моего реального возраста. Я с улыбкой подумала: «Хорошо, что результат не слишком экстремальный», но это также напомнило мне, что нужно меньше сравнивать себя с другими и больше быть собой.

Если у вас высокий балл, не волнуйтесь — это всего лишь начало. Попробуйте меньше времени проводить в Instagram или, как я, создайте коллаж из девяти фотографий — и вы заметите, как ваше настроение постепенно станет более молодым. Те, у кого балл низкий, — поздравляю, вы уже живете молодостью по-своему.

### **Вашу молодость фильтры не смогут у вас отнять**

Дойдя до этого места, я хочу спросить вас: не попадали ли вы когда-нибудь в ловушку социальных сетей? Не казалось ли вам, глядя на идеальные снимки других, что ваша жизнь в 30 лет недостаточно ярка? Не тратили ли вы время на ретушь фотографий только для того, чтобы ваша жизнь выглядела «так, как должна»? Этот давление, словно многослойные фильтры, скрывает нашу истинную сущность.

Но я хочу сказать вам: вашу молодость не могут определить эти фильтры. Это не медовые месяцы других людей, не кубики пресса и не ключи от новой машины. Это пот, когда вы бегаєте, смех за поздним ужином с друзьями, неидеальное растение на вашем балконе. Эти моменты не нуждаются в ретуши и лайках, потому что они принадлежат вам — настоящие и подлинные.

Попробуй: отложи телефон и создай «коллаж из девяти кадров настоящего себя». Без фильтров, без сравнений — просто девять моментов из твоей жизни. Ты обнаружишь, что юность в 30 лет никому не украли — она всегда была рядом с тобой и ждала, когда ты наконец-то заметишь её.

### **Глава 4: Позднее созревание — твоя суперсила**

В субботу днём я сидела у окна в кафе с чашкой горячего латте в руке, а за окном шумели улицы Тайбэя. Я открыла блокнот и начала записывать свои последние мысли, но вдруг остановилась и застыла, уставившись на пустую страницу. Мне 32 года, карьера стабильна, но без особых прорывов, в личной жизни по-прежнему пустота, а в кругу друзей все либо женятся, либо открывают свой бизнес — даже мой младший брат уже начал планировать покупку квартиры. А я? Кажется, я все еще топчусь на месте. Я не могу удержаться от вопроса: «Не слишком ли я медленная? Все вокруг уже расцвели и принесли плоды, а я даже не начала прорастать?»

Это ощущение, что я «отстаю на полтакта», в последнее время становится всё более явным. В прошлом месяце я побывала на встрече выпускников средней школы. Все сидели за столом и обсуждали, как у них идут дела: кто-то рассказывал, что только что стал менеджером, кто-то хвастался фотографиями детей, а кто-то достал телефон, чтобы показать новую машину. Я с улыбкой слушала их, но не могла найти ничего, чем могла бы поделиться. Моя работа стабильная, но в ней нет ничего примечательного, а жизнь такая же однообразная, как простая вода. Когда вечеринка подходила к концу, один одноклассник похлопал меня по плечу и сказал: «Ты все такой же, как и раньше. Не торопись, ничего страшного». Его тон был очень дружелюбным, но у меня на душе осталось неприятное послевкусие — «не торопись» звучало как утешение, но в то же время как намек на то, что я отстаю.

Вернувшись домой, я лежала на кровати, и в голове крутились все эти образы. Я начала сомневаться: раз я в 30 лет ещё не «достигла успеха», значит ли это, что я упустила лучшее время своей молодости? В обществе, кажется, существует какой-то невидимый график: в двадцатые годы — время цветения, а в тридцать — пора приносить плоды, но у меня ещё даже бутоны не распустились. Я даже начала завидовать тем, кто в двадцати с лишним годах уже женился и завел детей, думая, что они, по крайней мере, чего-то добились, а я — как поздно созревающий плод, который так и не созревает.

#### **Зачем так спешить с цветением?**

Эта тревога не давала мне уснуть, и я решила найти что-нибудь, чтобы отвлечься. Тогда я достала книгу по ботанике, которую когда-то случайно купила в магазине подержанных книг. Я открыла страницу, где рассказывалось о жизненных циклах мангового дерева и сакуры. Сакура цветет каждую весну — ее цветение короткое, но яркое, и она почти стала синонимом «юности». А манговое дерево? Ему требуется несколько лет, чтобы начать плодоносить, оно растет так медленно, будто тянет время, но как только созревает, его плоды становятся сладкими и ароматными. Читая эти строки, я вдруг подумала: почему мы всегда считаем, что юность

должна быть похожей на сакуру — мимолетной и ослепительной? Разве манговое дерево не прекрасно? Оно поздно созревает, но живет в своем собственном ритме — кто может сказать, что в этом нет красоты?

Эта метафора заставила меня задуматься. С детства нас учат, что жизнь должна протекать по четкому плану: в 20 лет — стремительный рывок, в 25 — стабильность, в 30 — плоды. Но на самом деле у каждого свой ритм. Я вспомнила, как в детстве в классе всегда были такие «рано созревшие» одноклассники: первые на экзаменах, первые в спорте, во всём опережающие других. Но к 30 годам начали сиять те, кто «поздно созрел» — кто-то сменил профессию и стал иллюстратором, кто-то уехал учиться за границу, а кто-то открыл собственное кафе. Они не следовали расписанию, но жили ярче всех.

Я начала задаваться вопросом: почему я должна так спешить расцвести? Ожидания общества словно будильник, заставляющий меня предъявить «табель успеваемости» до 30 лет, но действительно ли это то, чего я хочу? Я оглядываюсь на свою жизнь: хотя у меня и нет каких-то грандиозных достижений, мне нравится моя нынешняя работа, я иногда бегаю, занимаюсь гончарным делом — эти мелочи дают мне ощущение стабильности. Возможно, я не отстаю, а просто созреваю, готовясь расцвести в своё время.

## История смены профессии 41-летней кондитерши

Эта мысль напомнила мне одну историю, которую я недавно прочитала в интернете. Главная героиня — Сяо Вэнь, 41 год, раньше она работала в банке, а сейчас — кондитер. Её история подействовала на меня как успокоительное и заставила по-новому взглянуть на понятие «позднее расцветение».

Сяо Вэнь проработала в банке 15 лет, прошла путь от рядового сотрудника до руководителя, у неё была стабильная зарплата и беззаботная жизнь. Но в душе у неё всегда звучал голос, говорящий, что это не то, чего она хочет. В детстве она любила смотреть, как мама печет торты, и всегда мечтала открыть собственную кондитерскую. Но в двадцати с лишним годах она последовала совету родителей, выбрала «стабильный» путь и устроилась в банк. В 30 лет она вышла замуж, в 35 развелась — и жизнь как будто нажала кнопку «пауза». Она говорит, что в те дни она каждый день механически ходила на работу и с работы, чувствуя себя пустой оболочкой.

В день своего 40-летия она сидела одна дома, а на столе лежал маленький торт, который она купила сама. Вдруг она спросила себя: «Если я сейчас не начну заниматься тем, чем хочу, то у меня больше не будет шанса?» Тогда она записалась на курсы кондитерского мастерства и начала каждые выходные учиться печь торты. В 41 год она уволилась из банка и на свои сбережения открыла небольшую кондитерскую. Вначале она несколько месяцев подряд терпела убытки, и друзья убеждали её вернуться на работу, говоря, что в её возрасте слишком поздно менять профессию. Но она не сдалась и сказала: «Я не хочу больше жить так, как считают нужным другие, я хочу жить своей жизнью».

Спустя два года её кондитерская начала завоевывать популярность, особенно её лимонные тарталетки, кисло-сладкий вкус которых оставлял неизгладимое впечатление. Она поделилась своей историей в Instagram, написав: «В 41 год я только начала мечтать. В том, что я поздно расцвела, нет ничего плохого, ведь я наконец-то нашла свой собственный вкус». Я смотрела на её фотографию: она стояла в кондитерской, с фартуком, испачканным мукой, и улыбалась, как ребёнок. В тот момент мне показалось, что она моложе, чем я в свои 20 лет.

История Сяо Вэнь потрясла меня. Она сменила профессию только в 41 год, но живет с большим энтузиазмом, чем многие в 30. Я начала думать, что, возможно, позднее расцветение — это не недостаток, а своего рода суперспособность: оно даёт нам время понять, чего мы действительно хотим, а не слепо следовать за другими.

### Ценность позднего созревания

Чтобы лучше понять понятие «позднее созревание», я поискала информацию и обнаружила, что в психологии и науке об успехе есть много точек зрения, подтверждающих эту идею. Психологи говорят, что люди, поздно созревшие, часто более терпеливы и способны к глубокому размышлению, потому что они не спешат следовать за модой, а тратят время на самопознание. Я также наткнулась на исследование, в котором говорится, что пик карьеры у многих успешных людей наступает после 40 лет. Например, Дж. К. Роулинг было уже за 30, когда она писала «Гарри Поттера», а к моменту публикации ей было почти 40. Если бы она бросила писать в 20 с лишним лет, у нас не было бы этого волшебного мира.

Мне также вспомнился мой друг Авей, который начал заниматься фотографией только в 38 лет. В двадцати с лишним он работал на заводе, а к 30 годам накопил немного денег, но не знал, чем заняться. Только в 35 лет он купил свою первую в жизни камеру и начал снимать уличные пейзажи. В 38 лет его работы привлекли внимание одной галереи, и он устроил свою первую в жизни фотовыставку. Он сказал мне: «Раньше я считал, что развиваюсь слишком медленно, а теперь думаю, что всё произошло как раз вовремя. Позднее расцветение помогло мне лучше понять, что именно я снимаю».

Эти истории показали мне, что позднее созревание — это не отставание, а просто другой способ развития. Сакура, конечно, прекрасна, но у мангового дерева есть своя сочность. Нам, тридцатилетним, не нужно спешить расцвести, ведь нашим плодам, возможно, понадобится больше времени, чтобы обрести неповторимую сладость.

### **Нарисуйте «график цикла расцветания жизни»**

Истории Сяо Вэнь и А Вэя побудили меня к действию. Я не хотела больше быть в плену мысли о том, что я «слишком медленная», и поэтому придумала упражнение — нарисовать «диаграмму цикла расцвета жизни». Идея проста: представьте себе жизнь в виде дерева, отметьте на ней свой прошлый рост, текущее состояние и будущие возможности, чтобы увидеть свой собственный ритм.

Я взяла лист бумаги и нарисовала дерево. Корни — это время до 20 лет: учеба, развлечения, никакого давления. Ствол — это период с 20 до 30 лет: я нашла первую работу, начала самостоятельную жизнь, но при этом стала скованной «должна». Ветви — это я сейчас, в 32 года: жизнь стабильна, но я всё ещё ищу свой путь. Я хочу научиться гончарному делу, хочу путешествовать — это мои бутоны. Верхушка дерева — это будущее: я хочу открыть небольшой магазин или написать книгу — это мои плоды. Глядя на это дерево, я вдруг почувствовала умиротворение — я не стою на месте, просто пока расту ветви и листья, ожидая цветения.

Я поделилась этим упражнением с подружкой Сяоцзин, и она тоже нарисовала дерево. Она сказала, что корни её дерева — это мечты до 20 лет, ствол — борьба до 30 лет, ветви — нынешний стартап, а бутоны — её проект по созданию кофейного бренда. Улыбаясь, она сказала: «Оказывается, я не медленная, просто у меня другой период цветения». Я также видела в интернете, как люди делятся своими схемами циклов цветения: кто-то отмечает 40 лет как период цветения, а кто-то рисует 50 лет как период плодоношения. Каждое дерево уникально, но все они прекрасны.

Это упражнение помогло мне понять, что молодость — это не только 20 лет: 30, 40 и даже более поздний возраст тоже могут стать вашим «цветущим периодом». Попробуйте: возьмите лист бумаги и нарисуйте своё дерево. Спросите себя: «Что у меня за бутоны? Какие плоды я хочу принести?» Когда вы закончите рисовать, вы поймёте, что позднее созревание — это не промедление, а предоставление себе времени, чтобы вырасти в лучшем виде.

### **Позднее созревание — это тоже молодость**

Дойдя до этого места, я хочу спросить тебя: не казалось ли тебе когда-нибудь, что ты слишком медлительна? Не чувствовала ли ты, что отстаёшь от других, потому что они расцвели раньше? Не стояла ли ты когда-нибудь на перекрёстке жизненных путей, сомневаясь, не ошиблась ли ты в своём ритме? Нам, тридцатилетним, очень легко оказаться в плену мысли «нужно действовать быстрее», но я хочу сказать тебе: позднее расцветание — это тоже суперспособность.

Посмотри на Сяовэнь — она открыла для себя прелесть десертов только в 41 год; посмотри на Авея — он взял в руки фотоаппарат только в 38 лет. А ты? Возможно, время твоего цветения ещё не наступило, но оно уже назревает. Молодость — это не соревнование в том, кто расцветёт раньше, а в том, кто сможет расцвести по-своему. Попробуй нарисовать «график цветения своей жизни», чтобы увидеть: ты не медлишь, а просто по-своему растёшь, становясь уникальным деревом.

Мне 32 года, я ещё не расцвела, но я больше не тороплюсь. Потому что я знаю: мои плоды созревают и ждут подходящего момента, чтобы источить свой собственный аромат. А как насчёт тебя? Не спеши расцвести — твоя поздняя зрелость — это самая крутая суперспособность молодости.

### **Глава 5: Усталость — это не старение, энергию можно зарядить заново**

В среду в девять вечера я тяжело шагала из офисного здания, а рюкзак на плечах казался набитым кирпичами. Свет в станции метро слепил глаза. Я стояла на платформе, смотрела в телефон, но в голове была полная пустота. Сегодня уже третий день подряд я работаю сверхурочно: совещания, электронная почта, отчёты — словно бездонная яма, поглощающая всё моё время и силы до последней капли. Я потеряла глаза — веки казались тяжёлыми, как наполненные свинцом. Мне 32 года, и кажется, что каждый день повторяется один и тот же сценарий: утром с трудом вылезаю из постели, на работе — как на войне, а после работы хочется только лечь и отдохнуть. Такая усталость заставляет меня задаться вопросом: а не постарела ли я?

В последнее время это ощущение становится всё сильнее. На выходных я планировала пойти побегать, но когда зазвонил будильник, я просто перевернулась на другой бок и заснула снова. Проснулась уже в полдень — и так прошел целый день, а я ничего не сделала. Подруга пригласила меня поужинать вечером, но я отказалась, сказав, что слишком устала, и в итоге до полуночи сидела дома, листая телефон, а на следующий день чувствовала себя ещё более разбитой. Я начала чувствовать, что усталость — это как тень, прилипшая ко мне, от которой никак не избавиться. Коллега Сяо Ю однажды, увидев, как я постоянно зеваю, со смехом сказала: «Это нормально для тридцатилетних, просто привыкни». Я улыбнулась и кивнула, но в душе мне было не по себе — неужели в тридцать лет мне суждено всегда так жить, никогда не набирая сил?

### **Иллюзия усталости**

Эта усталость заставила меня задуматься. Я помню, как в двадцати с лишним годах, даже если я не спала всю ночь, готовя отчёт, на следующий день всё равно могла бодро идти на занятия. А сейчас? Просыпаться утром — целая борьба, на работе уже к полудню хочется спать, а после работы нет сил даже говорить. Я даже начала подозревать, что это предвестник старения — тело начинает сдавать, а молодость действительно уходит от меня? Но однажды вечером, лежа в постели и просматривая ленту в телефоне, я наткнулась на пост одного тренера по бегу, в котором он писал: «Усталость — это не старость, а то, что ты не умеешь правильно распоряжаться своей энергией». Эти слова словно маленькая искра зажгли в моей голове новую мысль.



## **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.