

УЖЕ НЕ ДЕВОЧКА

ПОСЛЕ ТРИДЦАТИ МОЖНО
ВЫБИРАТЬ ТО, ЧЕГО ХОЧЕТСЯ САМОЙ



МИА ВАН

Миа Ван

**Уже не девочка. После
тридцати можно выбирать
то, чего хочется самой**

«Автор»

2026

Ван М.

Уже не девочка. После тридцати можно выбирать то, чего хочется самой / М. Ван — «Автор», 2026

«В твоём возрасте уже пора» Спасибо. Дальше вы решите сами. После тридцати советчиков меньше не становится. Каким должен быть мужчина, насколько серьёзной работа, как выглядеть и чего хотеть. А вам предстоит выбирать и жить с последствиями. Эта книга приглашает разобраться в собственных сильных сторонах, трезвее посмотреть на любовь и карьеру, отделить мимолётное увлечение от того, что действительно вам подходит. Через знакомые жизненные истории она возвращает к неудобному, но нужному вопросу: почему вы продолжаете держаться за то, что давно перестало радовать? Возьмите её, если надоело сверять каждый шаг с чужими ожиданиями. Следующее взрослое решение вполне может оказаться приятным именно вам.

© Ван М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. «Брать зрелое, отбрасывать незрелое» — после тридцати: от девочки к женщине	7
Глава 2. Учитывать свои сильные и слабые стороны — как женщине с изящной манерой поведения создать внутренний шарм	26
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Миа Ван

Уже не девочка. После тридцати можно выбирать то, чего хочется самой

Предисловие

Что означает для женщины тридцатилетие?

С какого момента мы начинаем называть себя «женщинами», а не «девочками»? С какого момента мы перестаем в одиночестве стоять перед красивыми витринами и смотреть на изящных кукол внутри? С какого момента мы перестаем горько плакать из-за другого человека, не в силах сдержать слёзы? С какого момента мы научились соблюдать распорядок дня и регулярно заниматься спортом?

Кто-то скажет, что тридцать лет — это возраст, который вызывает в душе некоторое беспокойство. Но гораздо больше людей скажут: «Женщина в тридцать — как цветок!»

Тридцатилетний возраст для нас — это и конец, и начало. Мы покончили с невинной юностью, с бурной детской наивностью и мечтами, с капризами и буйством эмоций, и вступили в эпоху зрелой и красивой женщины, полной самообладания; мы начали ясно стремиться к идеалам, разумно подходить к отношениям и работе, а также спокойно и с достоинством наслаждаться жизнью. К тридцати годам мы незаметно превратились в зрелых и обаятельных женщин. Признаёте вы это или нет, но женщина, которую вы видите в зеркале, стала спокойнее, естественнее и очаровательнее. Можно сказать, что тридцать лет — это возраст, когда нам начинают завидовать даже самые красивые девушки.

Хотя на лице тридцатилетней женщины безжалостные годы оставили несколько едва заметных морщинок, вместе с ними она обрела восхитительное внутреннее изящество. Хотя многое из того прекрасного, что было когда-то, уже исчезло, на смену этому пришла стойкость и непринужденность в отношении жизни. Хотя у нас больше нет достаточных причин прощать себе ошибки, мы лучше понимаем, как найти своё место в этом сложном и запутанном обществе, как среди спешащей толпы найти того, с кем можно просто и спокойно дожить до старости.

Тридцатилетняя женщина ещё молода, но уже стала мудрее! Мы уже умеем одновременно играть несколько ролей и исполнять каждую из них так, что она становится живой и яркой. Мы всё лучше понимаем истину: простота — это счастье, а обыденность — это реальность. Мы всё лучше осознаём, что, сняв с себя повседневный ореол славы, спокойно вернуться к простой и обычной жизни — это тоже своеобразный шарм. Мы всё лучше умеем относиться к себе с добротой: по вечерам в выходные выключаем мобильный, наливаем бокал красного вина, уютно устраиваемся на диване, смотрим любимый фильм и наслаждаемся своей долей простого счастья.

Вот такая она — тридцатилетняя женщина: в повседневной жизни деловая и решительная, а в свободное время — простая и обычная; она ясно понимает, что именно ей подходит, и больше не будет мучить себя ради мимолетной тщеславности, не станет отказываться от себя ради сиюминутного увлечения. Хотя путь ещё длинный, и, возможно, на нём нас ждут пустота и одиночество, а также непредвиденные неудачи и испытания, мы уже научились делать выбор, научились тому, как сделать свой жизненный путь всё шире, научились тому, как сделать свою душу всё более свободной, научились отказываться от тех вещей в жизни, с которыми ничего не поделаешь, и от тех бесполезных грузов в душе.

Вот в чём заключается искусство выбора тридцатилетней женщины: отказываться от того, что изначально не принадлежит нам, от препятствий, мешающих нам идти вперёд, от тяжёлого груза, тянущего нас вниз, и от способов мышления, которые вызывают у нас усталость. Приобрести немного здравомыслия, немного мудрости, немного спокойствия, немного очарования, немного невинности и немного непринуждённости! Пусть каждый наш шаг будет более уверенным, каждое слово — более мягким, каждый взгляд — более дружелюбным, каждое действие — более разумным, каждая любовь — более глубокой и чистой, каждая рабочая неделя — более лёгкой и гладкой, а жизнь — более счастливой и радостной!

Глава 1. «Брать зрелое, отбрасывать незрелое» — после тридцати: от девочки к женщине

Женщина может быть и благородной, и простой, и свежей; она может быть спокойной, как вода, и страстной, как огонь. Время идёт, женщине исполняется тридцать, но её теплота не угасает. Хотя она и простилась с юностью, она с достоинством и радостью вступает в зрелость. Если жизнь женщины — это кривая, то тридцать лет, без сомнения, являются очень особенной отметкой на этой кривой. В этот момент ты с ностальгией вспоминаешь юность, ощущая легкую грусть от уходящего времени; в этот момент, невольно оглянувшись, ты видишь все те радости и печали, которые пережила, а также лица, которые, возможно, уже стали тебе чужими; в этот момент ты стараешься научиться принимать жизнь такой, какая она есть, и, ощущая свои успехи и неудачи, обретаешь больше терпимости и понимания по отношению к людям.

Осознание — первый шаг к преображению женщины

Женщина в тридцать лет, пройдя этот путь, пережила столько историй, преодолела столько препятствий. Когда-то ты разбивала себе сердце из-за него, рыдала из-за него; когда-то ты из-за любви к веселью не возвращалась домой до утра; когда-то ты впадала в ярость из-за мелочей. Сегодня, когда тебе тридцать, оглядываясь на те события, ты удивляешься и начинаешь сомневаться, но не стоит сомневаться — это была именно ты. В тридцать лет ты отказываешься от юношеской наивности, легкомыслия и беззаботности, обретая зрелое мышление, спокойствие и силу.

В тридцать лет, сталкиваясь с ним, ты становишься зрелой и великодушной; в тридцать лет, когда тебе хочется развлечься, ты помнишь, что вечером нужно вернуться домой; в тридцать лет, когда тебе хочется выйти из себя, ты задумываешься: а действительно ли это стоит того, чтобы злиться? В этот период ты сознательно постепенно превращаешься в женщину, перестаешь быть капризной, как маленькая девочка, а наоборот, учишься смотреть на вещи с другой точки зрения, чувствовать сердцем, объективно оценивать каждое событие и каждую мелочь со стороны, чтобы в итоге принимать более разумные решения.

В жизни не всё всегда складывается гладко. Если однажды твои мечты действительно сбудутся, то это будет результатом бесчисленных неудач, которые ты пережила. В двадцати с лишним годах, сталкиваясь с трудностями, ты, как девушка, невольно проливала несколько слёз или выплескивала своё недовольство в виде вспышек гнева. Но что можно решить, поплакав и выпустив пар? Жизнь же продолжается, и нам всё равно приходится, стиснув зубы, сталкиваться с теми или иными неудачами. Лань Лань — административный менеджер в одной компании. Ей скоро исполнится тридцать, и, несмотря на двойную степень по экономике и праву, она смогла устроиться лишь на должность административного секретаря в компанию, занимающуюся научно-исследовательскими разработками.

В то время она была в плохом настроении, к тому же не была знакома с сутью работы, поэтому неизбежно сталкивалась с обидами. Поэтому она часто укрывалась в копировальной комнате, чтобы тихо поплакать. Однажды, когда коллега из отдела исследований и разработок, пришедшая в компанию одновременно с ней, с восторгом хвасталась тем, что её признали лучшей сотрудницей и ей даже повысят зарплату, долго сдерживаемые эмоции Ланьлань в мгновение ока вырвались наружу, и слёзы тут же навернулись на глаза. Что делать? Что делать? Она оттолкнула стул и бросилась к выходу, пытаясь скрыть слезы на лице документами, которые держала в руках. В этот момент перед ней появился начальник, похлопал её по плечу и тихо сказал: «Ланьлань, тебе лучше пойти в туалет. Когда успокоишься, тебе станет гораздо легче».

Прикрыв лицо руками, она стремительно выбежала из кабинета. Встав перед большим зеркалом в туалете, Ланьлань позволила своим рыданиям беззастенчиво раздаваться в пустом

помещении... Спустя долгое время к ней протянулась нежная рука с салфеткой — это был начальник. Сквозь слезы она различила только его мягкий голос: «Поплачь, не держи всё в себе. Я вижу, что ты обычно всегда такая напряжённая, лучше поплачь и выпусти эмоции...»

Когда рыдания постепенно стихли, к своему удивлению Ланьлань почувствовала, что угнетающее настроение, преследовавшее её последние несколько месяцев, как по волшебству исчезло. Она начала серьёзно размышлять над этим вопросом: когда хочется плакать, следует ли сдерживаться или же дать волю слезам? В конце концов она приняла твердое решение: больше никогда не плакать на публике, а также научилась оставлять себе пространство, чтобы дать своим эмоциям возможный должным образом выплеснуться и упорядочиться. Слезы и вспышки гнева — это женская природа, врождённая особенность, и в этом нет ничего предосудительного. Но для деловой женщины это уже не является оружием, вызывающим сочувствие. Слезы могут лишь вызвать у окружающих сострадание в частной обстановке, но на работе они приведут к потере доверия к тебе. Представьте: если человек при малейшей неудаче только выходит из себя и плачет, не умея найти способ справиться с ситуацией и решить проблему, кто тогда поверит, что он способен взять на себя ответственность и решать проблемы? Поэтому, когда наступают неудачи, как тридцатилетней женщине, сдержите слёзы и с улыбкой скажите себе: «Я уже взрослая, я должна быть сильной, я не могу терять самообладание. Если я поддамся трудностям здесь, что останется для меня в будущем ...»

Конечно, жизнь не бывает без бурь и волн, а путь по жизни — тем более не бывает гладким. Некоторое колебание настроения — это совершенно нормальное явление, но если при малейшей неприятности или неудаче ты сразу же выходишь из себя, впадаешь в ярость и начинаешь беспорядочно вымещать злость, то в результате не только не решишь проблему, но и нанесешь ущерб взаимным чувствам, испортишь отношения и сделаешь и без того неприятную ситуацию ещё хуже. Поэтому вместо того, чтобы позволять негативным эмоциям, вызванным гневом, наносить серьёзный ущерб твоему физическому и душевному здоровью, лучше научись контролировать свои эмоции, постоянно напоминай себе, что нужно думать головой, учитывать каждую мелочь и не впадать в ярость из-за каждой мелкой неприятности.

Ведь к этому моменту ты уже превратилась из капризной девочки в зрелую тридцатилетнюю женщину, умеющую думать и контролировать свои эмоции. Жили-были однажды очень вспыльчивая девушка, с которой никто не хотел общаться, потому что у неё был действительно ужасный характер. Однажды её отец дал ей мешочек с маленькими гвоздиками и сказал: «Впредь, каждый раз, когда ты будешь хотеть разозлиться или поспорить с кем-то, вбивай по одному гвоздику в забор во дворе». В первый день девочка вбила в изгородь целых 23 гвоздика; сама она, увидев это, была очень удивлена и с трудом могла с этим смириться. В последующие дни девочка научилась контролировать свой характер и не выходила из себя по пустякам, и, естественно, количество вбиваемых ею гвоздиков с каждым днём постепенно уменьшалось. Позже она постепенно обнаружила, что контролировать свой характер гораздо легче, чем вбивать гвоздики.

И вот однажды она ни одного гвоздя больше не вбила и сразу же рассказала об этом отцу. Отец девочки сказал: «Доченька, с сегодняшнего дня, если ты ни разу за день не рассердишься, то сможешь вытащить один гвоздь из этого забора». Дни шли один за другим, и в конце концов девочка вытащила из забора все гвозди. Отец привёл девочку к изгороди и сказал ей: «Доченька, ты молодец, но посмотри на эти дырки от гвоздей на изгороди. Эти дырки, оставленные гвоздями, никогда не затянутся. Это похоже на то, как если бы ты поссорилась с кем-то и сказала грубые, обидные слова. В этот момент ты оставляешь в сердце другого человека рану, точно такую же, как эта дырка от гвоздя. Если вонзить нож в тело человека, а потом вытащить его, рана затянется с трудом. Как бы ты ни извинялась, рана останется и не заживет».

На самом деле, разве эти неизлечимые раны не забиты гвоздями в наших собственных сердцах? Ради мимолетного гнева, ради того, чтобы высказаться, из-за сиюминутной прихоти

и желания выплеснуть эмоции, мы не осознаем, что, раня других, глубоко раним и самих себя. Когда дело останется позади и ты оглянешься назад, ты спросишь себя: «Почему я тогда так поступила? Почему я так сказала? Как я могла так разозлиться?» Но нанесённая боль не так легко утихает. Поэтому, когда ты злишься, лучше сначала дать себе несколько десятков секунд, чтобы спросить себя: «Действительно ли я должна так сказать, так поступить?» Как поступить лучше всего? Как разрешить проблему, а не создать новую? Только после обдуманного и взвешенного решения ваше самосознание будет постоянно расти. И в этом процессе вы уже станете зрелой женщиной в своем сознании.

Сегодня мы уже зрелые, за плечами 30 лет жизни, и как женщины мы идём по жизни всё более уверенно. Мы начинаем осознавать, что при столкновении с трудностями первым делом нужно думать о решении, а не сидеть и высказывать череду жалоб. После тридцати мы учимся сдерживать слезы и гнев, потому что на предстоящем пути борьбы мы выбираем силу — будь то ради мечты или ради лучшей жизни. По мере того как бремя на наших плечах становится всё тяжелее, мы должны быстро расти, становиться сильнее и обретать способность самостоятельно справляться с любыми задачами.

Зрелость — это особенность характера. Зрелая женщина в первую очередь должна уметь контролировать свои слёзы и вспышки гнева. Не обязательно становится «железной леди», но нужно постепенно научиться вести себя с другими зрело и достойно. Хочешь излучать зрелость изнутри? Тогда избавься от эмоциональности! Женщина в тридцать лет сознательно превращается в настоящую женщину: она должна уметь распознавать свои негативные эмоции, а также чутко улавливать настроение окружающих, чтобы лучше находить общий язык с людьми и с живым энтузиазмом смотреть на жизнь.

Женщина — как сдержанное, ароматное красное вино

Женщина в тридцать лет, пройдя через испытания временем, становится еще более изысканной, словно бокал красного вина — насыщенного и ароматного. Чем дольше выдерживается красное вино, тем чище становится его вкус и тем больше хочется его попробовать. Женщина в тридцать лет, подобно красному вину, становится еще более очаровательной, заставляя окружающих невольно исследовать, размышлять и приближаться к тебе, источающей насыщенный аромат.

Если тридцатилетняя женщина — это бокал сдержанного и ароматного красного вина, то ты, двадцатилетняя, — это бокал крепкого белого вина. За столом настоящим героем считается тот, кто может выпить белое вино, но сколько людей, попробовав крепкое белое вино, теряют сознание, а сколько на следующий день даже не могут встать с постели? Поэтому большинство людей за столом просто наблюдают со стороны. Ты в двадцати с небольшим годам — как крепкий спиртной напиток: у тебя бурный нрав и сильное послевкусие, и со временем это отпугивает людей.

Но после испытаний временем твой характер становится сдержаннее, и к тридцати годам прежняя резкость полностью улетучивается, остаётся лишь сладкое красное вино, которое так и манит попробовать, чтобы потом тихонько насладиться его послевкусием, а затем, увлечённый его сладостью, снова и снова возвращаться к нему. Лине в этом году исполняется 29 лет, и она уже близится к тридцатилетнему рубежу. Хотя её нельзя назвать красавицей, как только она появляется, к ней сразу же приковывается множество внимательных взглядов. Благодаря образованию, полученному во время учёбы в Великобритании, в каждом её жесте и движении всегда чувствуется элегантный британский стиль. В любое время года Лина всегда носит юбки; даже в разгар зимы она приходит на работу в оригинальные сапоги и подходящую юбку. Её длинные чёрные волосы всегда струятся до пояса. Она всегда идёт, выпрямив спину и подняв голову, неспешными шагами и с улыбкой на лице.

Коллеги говорят, что с самого первого дня в офисе она привлекла всеобщее внимание и вызвала зависть у многих женщин. Те девушки, которые заботятся только о внешнем

виде, бледнеют рядом с ней, а коллеги-мужчины, в частности, считают, что любоваться её элегантным нарядом — настоящее удовольствие, словно бокал красного вина: попробовав его однажды, невозможно удержаться от желания попробовать ещё раз, ведь каждый раз ощущения бывают разными. На самом деле влияние Лины не ограничивается таким небольшим пространством, как офис. Даже когда она ждет автобус после работы, прохожие, проходя мимо неё, не могут удержаться от того, чтобы не бросить на неё ещё несколько взглядов.

Некоторые женщины, одетые в модные наряды, часто говорят своим подругам: «Как бы мне хотелось быть такой же изящной, как она!» Да, многие женщины завидуют Лине: у неё нет выдающейся внешности, нет роскошной одежды, но она заставляет прохожих останавливаться; то естественное излучение, которое исходит от неё, заставляет людей задерживаться рядом с ней. Тридцатилетняя женщина должна быть такой, как Лина: сдержанной и изящной, словно бокал красного вина, скромно стоящий на столе, но испускающий такой насыщенный аромат, что невозможно удержаться от желания подойти поближе и попробовать его. Испытания временем сформировали изящество Лины. Тридцатилетняя женщина должна быть такой же, как Лина: внешность и одежда — это лишь дополнение, главное — то естественное изящество, которое покоряет и заставляет людей останавливаться, чтобы полюбоваться тобой.

Бутылка хорошего красного вина, даже без красивой упаковки, как только её откроют, сразу же привлечёт бесчисленное количество ценителей своим насыщенным ароматом. Такой притягательный аромат объясняется длительным процессом брожения и выдержки, благодаря которым его аромат становится всё более насыщенным. Точно так же и с тридцатилетней женщиной: на пути от двадцати до тридцати лет она пережила и переварила столько событий, что только сегодня обрела эту умиротворённость и спокойствие. Именно эта умиротворённость и спокойствие заставляют окружающих смотреть на тебя другими глазами и даже останавливаться ради тебя — словно при дегустации чашки выдержанного красного вина, которое так и манит попробовать ещё несколько глотков, а его аромат надолго остаётся в памяти.

Есть один французский фильм под названием «Любовь на всю жизнь». Стефан и Максим — коллеги по мастерской по ремонту скрипок, но прежде всего они друзья. Застенчивый и спокойный Стафен — скромный и вежливый человек, а общительный Максим — настоящий коммуникабельный человек. Они наслаждаются беззаботной жизнью в тихой рабочей обстановке. Но однажды появляется скрипачка Камилла: с очень простой причёской, в тёмно-коричневом пальто, без каких-либо блестящих украшений, но оба мужчины влюбляются в неё с первого взгляда.

Почему же? Она всего лишь девушка, играющая на скрипке; женщин её возраста и профессии полно, но ей так легко удалось одновременно покорить двух замечательных мужчин, что из-за неё даже их дружба развалилась. При этом у Камиль не было ни вычурных, кокетливых манер, ни каких-то необычных украшений. Её секретное оружие — это ее изящество: даже удаляющаяся фигура заставляла Стафена долго не приходиться в себя. Словно он дегустировал чашку превосходного красного вина. Этот насыщенный аромат был достаточным, чтобы человек долго не хотел отрываться от бокала. Малому Лю в этом году исполнилось 29 лет, он был привлекательным мужчиной и добился небольших успехов в карьере. По логике вещей мужчина в этом возрасте должен был бы иметь уютный дом, заботливую жену и живого, милого сына или дочь, но у него этого не было. У него были отношения, но они не сложились, и вскоре они расстались. Прошло уже четыре-пять лет, а когда он возвращается с работы домой, его по-прежнему ждут холодная кастрюля и холодная печь. Вспоминая об этом, ему становится очень тяжело на душе.

Конечно, из-за этого заботливые друзья не раз пытались помочь ему с поиском пары, знакомя его со многими симпатичными девушками, но каждый раз он возвращался домой с пустыми руками. Когда это повторилось несколько раз, друзья забеспокоились и спросили:

«Какую же ты, в конце концов, ищешь? Разве она не должна быть достаточно красивой?» Он ответил: «Дело не в красоте, мне просто нужна женщина с изяществом».

«Но какая женщина считается обладающей изяществом?» — снова спросил друг.

Он помолчал, а затем достал статью и показал её друзьям. В ней был такой отрывок: «Какой бы ни была женщина — будь то высокооплачиваемая офисная работница или обычная домохозяйка — ей не обойтись без присущих женщине кротости и красоты. Нужно найти баланс между традициями и современностью, стремясь к сексуальной и страстной модной красоте, не отказываясь при этом от традиционной классической утонченности и сдержанности; в карьере идти рука об руку с мужчинами, не теряя при этом женского шарма, небольших уловок и маленьких радостей». Он сказал подруге: «Это просто великолепно написано, точно отражает мои мысли». Да, как и надеялся маленький Лю, именно изящество характера — то, чем женщина легче всего трогает сердца. Если у тебя от природы не выдающаяся внешность, опытный визажист за несколько минут сможет придать тебе прекрасный облик; если ты не умеешь одеваться по последней моде, талантливый стилист за несколько минут сможет преобразить тебя до неузнаваемости; но женский шарм, в отличие от внешности и наряда, нельзя изменить за короткое время с помощью других. Так называемое «полное преображение» ни в коем случае не происходит в одно мгновение.

Харизма — это результат накопленного опыта: когда ваши глаза увидели бесчисленное количество пейзажей, даже просто стоя на обычной улице, окружающие смогут прочитать в ваших глазах особую красоту.

С изменением душевного состояния харизма возвращается к простоте и становится скорее оптимистичным, дружелюбным, спокойным и изящным отношением к жизни. В двадцать лет ты была беззаботной, относилась к жизни легкомысленно и по настроению, а к тридцати в твоём сердце уже появились настойчивость и зрелость. Твоё сердце подобно губке: оно переживает разнообразие мира и впитывает его краски, словно красное вино, которое, пройдя процесс брожения и отстоявшись во времени, постепенно начинает источать мягкий и насыщенный аромат. Так, неопытная двадцатилетняя девушка превратилась в элегантную зрелую женщину с достойным внешним видом, спокойной речью, уверенной в себе, чьи каждое движение и улыбка излучают очарование. Конечно, здесь играет роль фактор времени, но нельзя отрицать, что именно жизненный опыт и изменение отношения к жизни сформировали эту тридцатилетнюю зрелую женщину.

В беспощадном течении времени никто не может остановить прекрасные годы; только за ограниченный промежуток времени, следуя за уходящей красотой и совершенствуя себя, создавая новые прекрасные годы, можно всегда сохранять свою индивидуальность и красоту. Тридцатилетняя женщина, если она сможет шаг за шагом перенести взгляд с внешности на внутренний мир, повысить свою внутреннюю привлекательность, а затем излучать сформированную внутренней работой элегантность, и тем самым изменить свое неизменное отношение к жизни, только тогда сможет полюбить свою постоянно меняющуюся сущность и обрести совершенную и счастливую жизнь.

Испытания судьбы — источник необыкновенного очарования

Как гласит пословица, в мире нет некрасивых женщин, есть только ленивые. Если в двадцать лет вы ещё не были достаточно красивы, то это потому, что в то время вы были ещё очень наивны и беспечны, не уделяя должного внимания своему внешнему виду; но как только вам исполнится тридцать, и вы по-прежнему будете вести себя так же небрежно, как двадцатилетняя девочка, вас будут считать неряшливой и ленивой. Тридцатилетняя женщина должна уметь ухаживать за собой и понимать, что излучение внутренней красоты гораздо долговечнее и ароматнее внешней красоты, так что даже просто сидя в тихом уголке кафе, она будет вызывать у окружающих приятное ощущение.

Говорят, что по «аромату» можно узнать женщину, но на самом деле по «одежде» тоже можно узнать женщину. Когда девушка двадцати с лишним лет сидит в книжном магазине, она излучает дух молодости. Возможно, они не уделяют особого внимания своему внешнему виду, но без всяких ухищрений демонстрируют свою невинную красоту — как куртка, легкая и непринужденная, в сочетании с непринужденными джинсами, — и молодость так и разгуляется беззаботно и безбашенно. Но к тридцати годам эта девичья невинность и наивность постепенно уходят, уступая место проницательному и деловому характеру, а также утонченному вкусу и культурному образованию. Следует сказать, что тридцатилетняя женщина, сидящая в книжном магазине, очаровывает именно той элегантностью, которая исходит от каждого её движения. Они похожи на длинное платье из шифона, которое в небрежном колыпании раскрывает бесчисленные грани своего очарования.

Внешность тридцатилетней женщины — это уже не просто природная красота, а воплощение ее характера и культурного уровня. В этот период все книги, которые вы прочитали, истории, которые вы пережили, и места, где вы побывали, находят отражение в каждом небольшом жесте. Поэтому, тридцатилетние женщины, мы не можем больше полагаться на юную красоту двадцатилетних, чтобы приукрасить себя; мы должны украшать себя тем, что подходит нашему возрасту. Это может быть одежда, а может быть взгляд, жест или отношение к жизни.

Женщине в тридцать лет следует начать понимать истинный смысл моды, осознавать свою ценность как женщины и уметь украшать себя, чтобы стать ещё более очаровательной и привлекательной. Если мы по-прежнему будем одеваться обычно, то при малейшей невнимательности проскользнем мимо глаз окружающих; но если приложить немного усилий, то заставим других обратить на нас внимание, и те вещи в нас, которые кажутся небрежными, смогут заставить людей долго и внимательно их разглядывать. Если приложить усилия, мы тоже сможем стать примером для подражания в вопросах стиля. Время идёт, но приносит тридцатилетней вам особый шарм.

Тридцатилетние женщины тоже беспокоятся, что их внешность потеряет привлекательность из-за утраты молодости. Некоторые женщины уже давно начали заботиться о своей красоте. А некоторые не придают этому значения, потому что считают это слишком хлопотным делом. И только когда однажды они замечают, что их мужья больше не так внимательны, как раньше, а часто хмурятся, они понимают, что утратили самое важное для женщины — желание оставаться красивой. На 42-й церемонии вручения премии «Золотой колокол» в Китайском Тайване у актрис, помимо традиционного соревнования в красоте, появилась ещё одна особенность — «соревнование в старении». Под «соревнованием в старении» подразумевается то, кто из них сможет лучше всего сохранить свою прежнюю красоту, несмотря на прибавляющиеся годы. Бывшая «Маленькая дракониха» Пань Инцзы вышла на сцену в финале церемонии вместе с «Гуо Эр» Мэн Фэем. На церемонии Пань Инцзы была одета в ярко-красное платье-комбинезон; её прекрасная фигура и кожа не позволяли поверить, что этой женщине уже за шестьдесят.

Когда Пан Инцзы снималась в сериале «Императрица», ей было уже 38 лет, а в роли «Да Юэр» — 47. Однако во всех своих ролях она играла девушек семнадцати-восемнадцати лет. Это заставляет не только восхищаться её актёрским мастерством, но и признать, что у неё есть свой секрет сохранения молодости.

У Пан Инцзы в шоу-бизнесе есть прозвище — «Вава». Действительно, она от природы очень красива, но сохранить эту красоту до шестидесяти с лишним лет ей удалось только благодаря упорству. По данным сайта, Пан Инцзы каждый день сидит в интернете, увлечённо изучая косметические средства и методы ухода за кожей; на протяжении 30 лет она еженедельно занимается спортом 5 дней, по крайней мере по 2 часа в день; каждый день стоит на голове по 30 минут; ест меньше мяса, пьёт больше воды... Кто еще способен на такую неустанную само-

отдачу? Бывшая «Маленькая дракониха» и в шестьдесят с лишним лет продолжает бороться за свою красоту — разве тридцатилетней женщине не пора приступить к действиям?

Красота очень важна для женщины. Если в двадцатилетнем возрасте вы не могли выглядеть великолепно из-за финансовых ограничений, то к тридцати годам это оправдание уже не имеет силы. Женщина в тридцать лет уже должна быть финансово независимой. Если у вас есть желание и готовность потратить время на то, чтобы пройти путь от «гадкого утенка» до «белого лебедя», вы превратитесь из девушки, теряющейся в толпе, в красивую женщину, выделяющуюся из толпы. Одна тридцатилетняя визажистка по имени Сяо Ай, известная своим мастерством в макияже, в одном из интервью сказала: «Высшее достижение в макияже можно описать двумя словами — «естественность». Самый искусный макияж — это тщательно продуманный макияж, при котором кажется, будто на лице нет никакого макияжа, и при этом он соответствует статусу владелицы, естественно подчеркивая её индивидуальность и облик. Макияж среднего уровня — это тот, который выделяет человека, делает её заметной и привлекает внимание окружающих. Неудачный макияж — это когда, как только человек появляется, окружающие сразу замечают, что на ней очень яркий макияж, призванный скрыть недостатки или возраст. Худший вид макияжа — это тот, который искажает индивидуальность и нарушает гармонию черт лица».

Журналист спросил: «А если бы вам пришлось привести аналогию, с чем бы вы сравнили макияж?» Визажистка Сяо Ай ответила: «На самом деле макияж очень похож на написание статьи. Неудачная статья часто представляет собой нагромождение слов и фраз, искажающее индивидуальность автора. Статья получше сияет, притягивает взгляд и дает понять, что вы пишете именно статью. Лучшее сочинение — это естественное проявление писателя, а не набор слов; читая его, не чувствуешь, что читаешь сочинение, а читаешь саму жизнь. Макияж для женщины — лишь самая последняя мелочь, он может изменить очень малое. Более глубокий уровень макияжа — это изменение физического состояния, изменение образа жизни. Достаточный сон, внимание к физическим упражнениям и питанию — вот что улучшает кожу и наполняет энергией, и это гораздо эффективнее макияжа; еще более глубокий уровень — это изменение внутреннего облика: много читать, больше ценить искусство, больше размышлять, с оптимизмом смотреть на жизнь, верить в жизнь, быть добросердечной, заботиться о других, любить себя и сохранять достоинство. Такой человек даже без макияжа не будет выглядеть некрасиво, а макияж на лице станет лишь последней мелочью. Я объясню это тремя простыми предложениями: Третьесортный макияж — это макияж на лице, второсортный — макияж духа, а первосортный — макияж жизни.» Многие люди увлечены третьесортным макияжем, но не знают, где находится красота более высокого уровня. Да, у вас может не быть ослепительных бриллиантов, может не быть роскошной одежды, вы можете не уметь отпускать остроумные шутки, но у вас обязательно могут быть струящиеся длинные волосы, улыбающиеся глаза, а также зрелая, но не утратившая простоты душа, прошедшая через испытания ветром и дождем. Все это — элементы красоты, которые важнее любого макияжа и любой косметической процедуры.

Какое настроение отражает один взгляд? Какое тепло таит в себе легкая улыбка? Какое отношение к жизни воплощает одно движение? Та грация, которая надолго задерживается на кончиках бровей и кончиках волос, — это не вызывающее поведение, а сдержанная красота, рожденная преображением.

Нет ни одной женщины, которая не хотела бы быть красивой, но вопрос в том, где же лежит путь к красоте? Как зрелые тридцатилетние женщины, мы должны отказаться от небрежного внешнего вида и от вычурных манер, раскрыть до предела ту зрелую красоту, которая присуща этому возрасту, и стать красивыми женщинами, обладающими и красотой, и изысканным вкусом. Представьте себе: когда вы каждый день появляетесь перед людьми с милым лицом и улыбкой, разве ваш уровень привлекательности может быть низким?

Научитесь принимать реальность и наслаждаться ею

Реальность — это заросли терний. Если двадцатилетняя девушка — это прекрасный цветок, который при малейшей неосторожности может пораниться и истечь кровью, то мы, тридцатилетние, должны быть смелыми путешественницами среди этих терний. Мы больше не идем с пустыми руками, и в наших рюкзаках больше нет одних только слёз. Наш взгляд больше не заикливается на острых шипах, на наши плечи больше не надеваются только роскошные наряды, приготовленные для нас другими, а на наши руки больше не надеваются только драгоценности с высокими ценниками. Мы лучше понимаем, что простой и удобный наряд лучше подходит для путешествий, и умеем ценить красоту постоянной борьбы и побед в этом лесу.

Часто говорят, что женщины — чувственные и эмоциональные, а мужчины — рациональные. Хотя это утверждение и несколько категорично, в нём есть доля правды. В большинстве случаев большинство женщин при решении вопросов руководствуются скорее эмоциями, чем разумом. Однако если к тридцати годам мы по-прежнему легко выходим из себя, проливаем слёзы, остаёмся такими же эмоциональными и эгоцентричными, то это не только сбивает с толку окружающих, но и наносит неизбежный ущерб нам самим. Более того, нас будут считать людьми с низкой психологической устойчивостью и слабым характером, способными не выдержать испытаний и не взять на себя серьёзную ответственность, что в конечном итоге окажет огромное влияние как на личную жизнь, так и на карьеру. Минако — руководитель высокого звена в крупной компании. Её способности и талант общеизвестны в коллективе: как в профессиональном плане, так и в плане письменного мастерства она является первоклассным специалистом, что в полной мере признаёт даже её начальник. Минако отличается тёплым и открытым характером, искренностью и естественностью, благодаря чему она пользуется большой популярностью среди коллег и глубокой симпатией со стороны начальства. Но именно эта прямолинейность и неприкрытость в определённые моменты становятся для неё роковым препятствием в карьерном росте!

В последнее время начальник уделяет особое внимание одной коллеге, которая уступает Мико как по стажу, так и по способностям и результатам работы, при том что она не добилась каких-либо выдающихся успехов. Она всегда работает неспешно, но ей постоянно сопутствует удача: все хорошие возможности — повышение, прибавка к зарплате и т. д. — достаются именно ей. За год она даже дважды получила «внеочередное» повышение, что вызывает у всех сильную зависть. Акико чем больше об этом думала, тем больше ей становилось тяжело: почему она, проделав огромный объем работы и добившись столь впечатляющих результатов, так и не получила повышения? Она никак не могла этого понять, и это вызывало у неё одновременно и злость, и беспокойство, и чувство обиды. Из-за этого рабочий настрой Акико на время ухудшился, и она впала в уныние.

В этот момент одна из коллег, с которой у неё обычно складывались хорошие отношения, увидев, как подавлена Мингцзы, поделилась с ней своим мнением. По её мнению, причины сложившейся ситуации многогранны, но главная из них заключается в том, что Мингцзы нарушила одно из главных правил профессионального поведения — она слишком эмоциональна и не может спокойно принимать реальность.

Услышав совет коллеги, Мико как будто прозрела. На самом деле она сама хотела стать «опытнее» и «зрелее», однако, как только сталкивалась с чем-то раздражающим, не могла сдерживать свои эмоции. Хотя после она понимала, что потеряла самообладание, в тот момент ей просто не удавалось успокоиться. Со временем Мико стали игнорировать в компании, коллеги перестали с ней разговаривать, из-за чего её карьера оказалась в полном тупике, а настроение упало до самого дна — ей казалось, что жизнь стала совершенно бессмысленной. Эмоциональные реакции можно назвать общей слабостью женщин.

Возможно, рядом с вами есть много людей, которые работают не так усердно, как вы, и не так талантливы, но при этом получают повышения и пользуются доверием. В такой ситуации

вам не следует злиться и тем более не стоит действовать из угрюмости, ведь это уже факт. Вы должны научиться принимать его, а затем начать задумываться: может быть, вы где-то не дотягиваете, или какие-то аспекты вашей работы не находят признания в данной среде? Если тебе действительно трудно это понять, поговори со старшими коллегами — в конце концов, они уже прошли через это и смогут дать тебе несколько ценных советов. Когда старшие коллеги укажут на проблему, тебе, возможно, будет сложно это принять, но постарайся все же принять их слова или посмотреть на ситуацию с другой стороны, чтобы в порыве обиды не совершить что-то, что еще больше ухудшит твоё положение. Многие уже произошедшие события нужно принимать такими, какие они есть. Не стоит заикливаться на том, что уже случилось, а лучше подумать о том, чему ты смогла научиться после этого, и извлечь из этого полезный опыт.

Женщина должна научиться принимать реальность и становиться сильнее. Этот мир порой бывает теплым, но иногда — холодным и безжалостным; его правила — «сильный пожирает слабого», и он не проявит сострадания к тем, кто беспомощен и бежит в панике. Однако Хуа Сян, девушка, еще находящаяся в расцвете юности, в 2001 году стала менеджером отдела маркетинга в Китае компании Meishang.com, а в 2002 году, в «День дураков», основала компанию «Happy Golf» в рамках альянса «Brain Alliance». Эта компания, используя гольф в качестве платформы, организовывала маркетинговые мероприятия для женщин из высшего общества и занималась управлением клубами; именно она создала первую в Шанхае женскую команду по гольфу и первую в Китае команду гольф-моделей. Благодаря этому Хуа Сян получила награду «Личность года 2005 года за выдающиеся достижения в китайской экономике», учрежденную, в частности, газетой «Китайская женщина», став самой молодой лауреатом среди всех награжденных.

Хотя Да Хуасян и не обладает яркой внешностью, её кожа выглядит очень здоровой, а на лице всегда сияет молодость и энергия. Слушая её, можно сразу почувствовать, что она — сообразительная и доброжелательная женщина.

Оглядываясь на свой путь в предпринимательстве, Дань Хуасян всегда улыбается легко и беззаботно, и в этой улыбке можно увидеть её широту взглядов и спокойствие по отношению к успеху. Это не совсем соответствует её возрасту, или, скорее, она гораздо зрелее, чем можно было бы ожидать, учитывая её фактический возраст. На самом деле, как и все предприниматели, она пережила множество трудностей и испытаний, просто в процессе борьбы за место под солнцем она постепенно научилась спокойно относиться к неудачам, принимать испытания реальности и смотреть на жизнь с улыбкой. Женщина должна понимать: реальность есть, и ни жалобы, ни слёзы здесь не помогут — путь в будущее всё равно зависит от неё самой. Даже если однажды ты упадешь, нельзя, как ребёнок, плакать на глазах у всех, а нужно как можно быстрее подняться на ноги и сказать себе: «Ничего страшного, разве в жизни кто-то не падает?» Только так, достигнув тридцати лет, ты сможешь идти всё смелее, а твой взгляд станет всё ярче.

Есть и такие женщины, которые от природы склонны к сентиментальности. Они говорят, что мир меняется слишком быстро и непостоянен, что будущее совершенно непредсказуемо и невозможно знать, что произойдет завтра, поэтому они придерживаются позиции «живи как пойдет» и уходят от реальности. Но подумайте: эта непостоянность, вероятно, тоже является частью жизни, которую человек должен принять, не так ли? Вместо того чтобы грустить из-за этой естественной непостоянности, лучше закалить себя, стать более позитивной и оптимистичной, с лёгкостью перемещаться в разных ситуациях и наслаждаться этой реальной жизнью — разве это не прекрасно?

В свои тридцать лет не стоит больше легкомысленно выставлять себя перед людьми, как лист бумаги, который ещё не сложили. В этом возрасте вы должны двигаться размеренно, реагировать на события спокойно и уметь лучше контролировать свои эмоции. Вы можете дать волю своему гневу, но сначала уйдите в ванную комнату своего дома. Ты можешь плакать, но

позаботиться о том, чтобы твои эмоции не мешали окружающим. А когда выплеснешь эмоции, не забудь выйти на солнечный свет, сложить себя в красивого журавлика из бумаги и показать его всем.

Тридцатилетняя женщина оставляет позади эпоху грез

В двадцать лет ты ещё находишься в эпохе грез: смотришь романтические корейские сериалы и мечтаешь о бурной любви, а может быть, даже представляешь себе, что твоя будущая жизнь будет безупречно счастливой. Но к тридцати годам ты постепенно перестаёшь фантазировать об этом, потому что к этому времени ты гораздо лучше понимаешь: реальность — это конкретная жизнь. Жить исключительно в пузыре дневных грез, конечно, выглядит красиво, но не приведёт ни к каким существенным изменениям. Будь то любовь или работа, тридцатилетняя женщина должна чётко понимать, чего она хочет, а чего — нет, и определить своё место в жизни и свой стиль.

Раньше, встречаясь с друзьями, ты еще болтала без умолку о будущем, сталкиваясь с возможностями, питала нереалистичные фантазии, а в делах проявляла небрежность и недостаток внимания к деталям. Но к тридцати годам нужно научиться сохранять спокойствие, тщательно анализировать реальность и стремиться к своим целям. Чтобы понять, по-прежнему ли ты погружена в фантазии, просто загляни в свою сумочку: стоит ли там беспорядочная куча вещей или всё аккуратно сложено? Или загляни в свой дневник или блог: заполнены ли они нереалистичными мечтаниями или же время от времени появляются там размышления и самоанализ о жизни и работе?

Билл Гейтс сказал: «Ценность мечтаний равна нулю, я имею в виду, что мечтать может любой». Сама по себе мечта — это неплохо, но если уметь только мечтать, эти прекрасные мечты теряют всякую ценность и лишь заставляют вас терять драгоценное время. Жил-был фермер, который разводил большую стаю уток, и каждая из них несла яйца. Фермер продавал эти утиные яйца на рынке и получал за них немало денег, поэтому он был очень доволен.

Однако одна утка отличалась от остальных: яйца, которые она несла, были особенно маленькими, даже меньше куриных. Поэтому фермер её не любил и при кормлении давал ей еду в последнюю очередь.

Эта утка чувствовала, что хозяин к ней холоден, и ей было очень не по душе. Но факт оставался фактом: как бы она ни старалась, яйца у неё по-прежнему были такими же маленькими. Каждый день, видя, что яйца её товарищей больше её собственных, она всё сильнее испытывала чувство разочарования.

Она прекрасно понимала, что её яйца ни за что не удастся продать — хозяин ест их только сам. А если однажды хозяин разбогатеет, будет ли он по-прежнему есть её яйца? И какова же тогда будет её судьба? Это было совершенно непредсказуемо, и она даже боялась об этом думать, поэтому оставалось только смириться с судьбой.

Однажды ночью этой утке приснился сон: она снесла гигантское яйцо, которое было в несколько раз больше яйца динозавра. Хозяин был несказанно рад, кормил её самыми лучшими лакомствами, а остальные утки могли только смотреть, но не пробовать. Насытившись и напившись, она смотрела на своих страдающих от голода товарищей и испытывала истинное удовольствие, а затем ходила перед ними туда-сюда, без усталости хвастаясь собой.

Эта утка, сама того не заметив, засмеялась во сне, в результате чего разбудила всех своих товарищей, за что, конечно же, получила нагоняй, и ей было невыразимо обидно. Она подумала: «Дождитесь того дня, когда я снесу яйцо, такое же, как во сне, — тогда посмотрим, как я с вами разберусь».

Но реальность оставалась такой же суровой: яйца, которые она несла, по-прежнему были такими же маленькими.

Утка подумала: «Возможно, я неправильно сношу яйца, мне нужно что-то придумать, я обязательно должна изменить эту ситуацию». Поэтому каждый раз, когда наступало время

снесения яйца, она изо всех сил старалась удержать его внутри, полагая, что так яйцо станет больше.

Неожиданно, через несколько дней эта утка полностью утратила способность нести яйца — она не могла снести даже маленькое утячье яйцо.

Фермер, увидев, что утка больше не несет яиц и стала для него совершенно бесполезной, да и изначально не любил её, в конце концов достал нож и забил эту утку. Возможно, в двадцать лет ты — человек, склонный к мечтаниям, но, пожалуйста, не забывай: между мечтами и реальностью есть определённая дистанция. Достигнув тридцати лет, сохранить в душе небольшую долю мечтательности — это, конечно, прекрасно, но ты также будешь ясно понимать, что эти мечты — всего лишь настроение, а не направление жизни. Испытания временем избавили тебя от той суеты. Глядя в будущее, нам гораздо больше нужны спокойствие и зрелость. Оставь себе уголок тишины, займись тем, что тебе хочется, возьми в руки книгу, которую давно хотела прочитать, отложи в сторону все заботы и тревоги и беззаботно наслаждайся этой приятной стороной жизни. Скажи это окружающим и скажи себе: что эта женщина, держащая в руках книгу, в своей спокойной, как струйка воды, повседневности знает, чего хочет, и, более того, знает, как этого достичь. Даже если она иногда уделяет время отдыху и наслаждается жизнью, она никогда не перестает прилагать усилия, чтобы добиться результатов. Возможно, в двадцать лет она тоже представляла себе, какой станет в тридцать, и сейчас, хотя, возможно, она и не стала той, о которой мечтала, она по-прежнему любит себя и нравится такая жизнь.

Женщина должна время от времени спрашивать себя: «Чего я хочу достичь дальше, чем я хочу заняться?» А выбор, сделанный после тщательного обдумывания, зачастую ближе к душе. Как только новая цель определена, не нужно больше оглядываться по сторонам — нужно просто ускорить темп и идти вперёд со всей силой. Ведь женщина, которая умеет только мечтать, всегда будет жить только в своих мечтах, а в реальности будет только испытывать беспокойство и тревогу. Принц Уильям женился. «Золушка» из легенд, Кейт Миддлтон, стала принцессой. Многие говорят, что Кейт Миддлтон повезло: одним махом она взлетела на вершину и превратилась в фею. Но принцесса Кейт смогла добиться всего этого не потому, что ей, как Золушке, повезло и ее мечты сбылись.

Во-первых, встретить принца невозможно просто во сне. Кейт Миддлтон познакомилась с принцем Уильямом в Университете Сент-Эндрюс в Шотландии; они были однокурсниками на факультете истории искусств. Университет Сент-Эндрюс — старинный британский университет с аристократическими традициями. Сегодня многие красивые девушки руководствуются принципом «лучше хорошо выйти замуж, чем хорошо работать» и не считают учебу и карьеру чем-то важным, не подозревая, что шанс встретить принца зависит от реальных способностей.

Во-вторых, принц Уильям и принцесса Кейт прошли через восемь лет долгих романтических отношений, прежде чем наконец связали себя узами брака, и в этом деле не только красота сыграла свою роль. Конечно, есть женщины, которые красивее принцессы, но в итоге он всё же выбрал Кейт. Благодаря той уверенности и сиянию, которые излучала принцесса, Кейт отказалась произносить на свадьбе традиционную для королевских невест клятву «Я подчиняюсь», а вместо этого, следуя примеру своей свекрови Дианы, произнесла клятву «Я согласна». Хотя разница заключается всего лишь в одной фразе, этого достаточно, чтобы увидеть независимость и уверенность Кейт. Такая уверенность способна покорить даже самого взыскательного мужчину, в том числе, конечно, принца Уильяма. Поэтому мечтать можно, но нужно тщательно развивать свои способности. Только отказавшись от постоянных дневных грез, женщина сможет набраться мудрости в процессе испытаний, по-настоящему получить шанс воплотить «мечту» в жизнь и не поддаваться легко чужому влиянию.

Женщина, отказавшаяся от иллюзий, идет по жизни более уверенно, ей легче приближаться к своим целям и достигать их; даже если жизнь и реальность сильно расходятся, она не закроется в темной комнате, ожидая, пока мир изменится.

Будьте смелой женщиной: если мечты не вписываются в реальность, давайте с искренними мечтами будем стремиться прикоснуться к реальности, чтобы они постепенно сблизились, сошлись и нашли путь, по которому они действительно смогут соединиться!

Женщина в тридцать лет обязательно снимет те откровенные брючные костюмы, которые носила в двадцатилетнем возрасте, и откажется от слишком нереальных грез, заменив их сдержанными и элегантными длинными платьями; она тихо заплетет свои длинные волосы, которые раньше небрежно развевались за спиной, научится спокойно решать проблемы, размышлять о своём будущем и время от времени спрашивать себя, чего она хочет, а чего — нет. Это одна из самых прекрасных и поразительных черт характера тридцатилетней женщины. Когда это внутреннее спокойствие излучается изнутри наружу через ваши слова и поведение, этот аромат придаст вам ещё больше элегантности.

Впитывая суть прожитых лет, постоянно совершенствуясь

«Женщина в тридцать — как цветок» — эту поговорку, наверное, слышали многие. А раз уж это цветок, ему нужны солнечный свет и роса. Молодость, какими бы ни были ваши переживания и воспоминания, постепенно уходит от нас. Когда ночью просыпаешься от сна, вместо того чтобы переживать об этом, попробуй посмотреть на всё с другой стороны: считай это отпечатком молодости, спрячь в укромном уголке сердца и время от времени, в тихие минуты теплого солнечного дня, доставай его, чтобы погреться на солнышке. А в реальности нам по-прежнему нужно постоянно расти и черпать из этих переживаний силу для движения вперёд!

Жизненный путь тридцатилетней женщины — ни длинный, ни короткий. Сказать, что они уже испытали все прелести и невзгоды жизни, — значит приписать им напускную глубину; сказать, что они по-прежнему хранят девичью простоту и романтизм, — значит обвинить их в притворстве. Но если посмотреть с другой стороны, этот возраст действительно прекрасен: по сравнению с неопытными девочками они более раскованы и уже демонстрируют в жизни спокойствие и уравновешенность; даже если иногда их настроение бывает плохим, они способны рассматривать себя и окружающих с разных точек зрения. По сравнению с женщинами, которые с грустью вздыхают о прошедших годах, они обладают большей энергией, а также способностью и готовностью принимать жизнь такой, какая она есть, и менять её к лучшему.

В таком прекрасном возрасте, когда мы смотрим на себя и вспоминаем о прошлом, не возникает ли у нас все-таки легкая тоска? Ведь годы всегда уносят с собой что-то: тот, кто когда-то давал нам вечные клятвы, возможно, уже давно растворился в толпе; или та, которая когда-то могла пробежать 800 метров на одном дыхании, больше нет; или же мы упустили шанс в ключевой момент жизни?

Сможем ли мы в тридцать лет смириться со всем этим? У Шихун, бывшая медсестра, по праву считается «королевой наемных работников» — она единственная женщина на столь высокой должности, имеющая лишь аттестат об окончании средней школы и диплом о среднем профессиональном образовании по английскому языку, полученный по результатам вступительных экзаменов для взрослых. Какова же история её пути от простой работницы до генерального директора?

У Шихун с детства не была красавицей, и чтобы компенсировать этот «недостаток», она изо всех сил старалась проявить свои сильные стороны: она упорно стремилась быть первой в учебе и первой сдавать тесты. Она возила мальчиков на прогулки, а позже вступила в баскетбольную команду, став единственной баскетболисткой, которая хорошо училась. Так у неё появился повод для гордости: она верила, что ничем не уступает красивым девушкам.

После окончания средней школы её направили работать медсестрой в небольшую районную больницу. К несчастью, она тяжело заболела: за четыре года трижды находилась в критическом состоянии, но чудом выжила, хотя её внешность ухудшилась ещё больше. Она очень страдала и даже думала: «Смогу ли я жить так же, как раньше?» После тяжёлой болезни У

Шихун, казалось, как-то осознала смысл жизни и решила самостоятельно выучить английский. Полагаясь на маленький радиоприёмник, она за полтора года прошла трёхлетний курс английского языка по учебнику Сюй Гочжана и, сдав вступительные экзамены для взрослых, получила диплом младшего специалиста по английскому языку. В то время у неё не было ни денег, ни времени: из 24 часов суток 8 часов занимала работа, и это было неизменным правилом. Она перешла на ночную смену, чтобы с полуночи до половины шестого утра выкроить 4 часа. Два часа уходило на дорогу, четыре — на еду и сон, а даже в туалете она не отрывалась от книги. Оставшихся 10 часов на учебу для неё уже было достаточно.

Когда она пришла в пекинский офис крупнейшей в мире компании информационной индустрии IBM и успешно прошла два раунда письменных экзаменов и один устный, она одолжила деньги у родственников и друзей, чтобы купить пишущую машинку, и, печатая днём и ночью в течение недели, чудесным образом достигла уровня профессиональной машинистки. Она стала рядовой сотрудницей пекинского офиса «голубого гиганта» IBM. Однако в первые годы работы в IBM она выполняла самые скромные обязанности: заваривала чай, наливала воду, убирала помещение — это был исключительно физический труд, не требующий умственных усилий. Несколько унижительных ситуаций заставили её больше не мириться с таким низким положением, и она начала тайно искать возможности. Она обратилась к единственному из высших сотрудников, с кем осмеливалась разговаривать, — элегантной американке Сюзан. Сюзан дала ей возможность сдать экзамен! И она, о чудо, сдала экзамен и стала невероятной «младшей инженеркой»! Какое значение имело отсутствие высшего образования и то, что она когда-то была простой рабочей? С течением времени У Шихун раз за разом превосходила саму себя. Прошло десять лет, и она давно превратилась из той маленькой медсестры в элегантную и успешную женщину, а её прошлые переживания не только не вызывают презрения, но, напротив, вызывают искреннее восхищение.

Годы — это такая странная вещь: они не могут исчезнуть сами по себе, кажутся безжизненными, но при этом всегда пытаются в какой-то момент обрушиться на тебя с полной силой, заставляя тебя погрузиться в сожаления, чувство неполноценности и сентиментальность. Но если мы будем воспринимать годы как своих помощников, которые помогают нам избавиться от грубости и обрести утонченность и красоту, разве мы не станем гораздо счастливее?

Путешествуя сквозь годы, нужно сохранять именно то сердце, которое стремится к красоте и свету. Мы все надеемся, что жизнь будет ровной и гладкой, однако именно в бурях и волнах жизни мы можем заново определить себя и сделать новый выбор. Замкнуться в бутоне и вести жизнь в режиме постоянной неуверенности или же вырваться из кокона и наслаждаться красотой расцветания? Скрываясь в тени времени, мы становимся «добычей» лет: они не только вырисовывают морщины на наших лицах, но и бросают огромные тени на наши души, лишая нас солнечного света. А вырваться из кокона, хотя это и больно, означает обрести надежду на красоту.

В мире моды нет ни одного человека, который бы её не знал. Все с уважением называют её «учительница Цзинь». Люди часто задают такой вопрос: «Почему у учительницы Цзинь такой красивый голос?» «Учительница Цзинь, поделитесь секретами красоты!» Сама же учительница Цзинь часто говорит, что её черты лица некрасивы, но все считают её приятной для глаз женщиной. Она всегда одета в скромную белую одежду с изящными акцентами, её походка — ни торопливая, ни медленная, словно ароматный цветок жасмина, изящно витающий в воздухе и излучающий спокойствие и самообладание. Её красота не ослепляет и не бросается в глаза; в ней нет той назойливости, которую создают роскошные наряды и туфли на высоких каблуках. Её улыбка нежная, а в изгибах тонких бровей таится мягкий блеск; всё в ней — от прядей волос до аромата — выглядит так гармонично.

Когда люди спрашивают, как же ей удаётся оставаться такой спокойной и уравновешенной, она отвечает: «Возможно, это связано с моей специальностью — психологией, а также с

моим возрастом: только достигнув определённого возраста, можно обрести такую внутреннюю силу».» Если говорить конкретнее, то спокойствие — это не то, что можно «намазать», как макияж, а то, что нужно вырабатывать. Еще со времен университета она до сих пор сохраняет привычку читать по одной толстой книге в неделю. И независимо от того, как течет время, она навешивает на себя ярлык «счастливая» и старается находить в жизни все прекрасное.

Она также открыто признаётся, что боится старения и набора веса: в её спальне обязательно есть весы, она ежедневно уделяет много времени уходу за кожей и регулярно посещает салон красоты... Она говорит: «Это означает, что женщина не сдаётся. Не сдаваться — не значит, что на лице не должно быть ни одной морщины или пигментного пятна, а значит, прилагать все усилия, чтобы выглядеть ярко, но при этом смириться с течением времени. Поэтому у меня будут седые волосы, морщины...»

Красота учительницы Цзинь, по сути, — это результат того, как время отточило её: благодаря чистому сердцу и постоянному стремлению к самосовершенствованию годы не оставляют на ней некрасивых следов, а, напротив, придают ей особую красоту. Женщине в тридцать лет следует, как и учительнице Цзинь, научиться правильно относиться к времени. Относиться к возрасту, к годам так: не стремиться достичь вершин в карьере, не стремиться к безупречной любви и браку, а просто стремиться не терять свою красоту. Так, хотя и невозможно сохранить вечную красоту, по крайней мере, появляется дополнительная доля элегантности, когда с возрастом я становлюсь всё более утончённой, и дополнительная доля женственности, полной уверенности в себе даже в уходящем времени.

Поэтому, стоя перед зеркалом, выпрямите спину, втяните живот, смотрите вперед и улыбнитесь — и вы увидите себя такой, какой не видели раньше.

Когда тебе исполняется тридцать, счастье в жизни уже не зависит просто от внешних факторов, а зависит от того, как ты внутренне реагируешь на внешний мир. В прошлом всегда есть и светлые моменты, и тени, в мире всегда существуют и хорошее настроение, и плохое — почему бы нам не впитать в себя только квинтэссенцию радости, а бессмысленные тени просто отбросить? О неприятных событиях двадцатилетних лет просто забудьте, а то, что не удалось сделать в этом возрасте, можно исправить сейчас. Если когда-то вы были счастливы, продлите это счастье и чаще улыбайтесь. Если когда-то вы сожалели, отпустите прошлое с ветром, освободите место в сердце и наполните его теплом. Когда сердце наполняется теплом, что значат для него наступающие годы?

От невинности к зрелости: всегда оставайся лучшей версией себя

В двадцать лет ты невинна и наивна, а в тридцать постепенно становишься зрелой. За эти годы твой характер закалился, твоё тело и душа укрепились, но не забывай: в любой момент нужно оставаться лучшей версией себя. Чтобы оставаться лучшей версией себя, нужно уметь любить себя и по-настоящему заботиться о себе!

Одна женщина, которой скоро исполнится тридцать, из-за благополучного материального положения мужа после свадьбы уволилась с прежней работы и стала домохозяйкой: ей подавали одежду на руки, приносили еду прямо в рот, а ещё о ней заботилась няня — все это вызывало зависть у окружающих друзей. В глазах других её жизнь казалась образцом счастья.

Но постепенно друзья заметили, что она не счастлива. Почему? Раньше, хотя она и была всего лишь рядовой сотрудницей в компании, у неё по крайней мере была работа, которую нужно было выполнять каждый день, и много коллег. А теперь, постоянно находясь дома, она полностью оторвалась от внешнего мира: всё реже общалась с бывшими подругами и не могла заводить новых друзей. Каждый день она сталкивалась лишь с пустым большим домом: никого, с кем можно было бы поговорить, и тем более никого, с кем можно было бы выйти прогуляться или походить по магазинам. Её характер постепенно становился всё более взрывным, а уверенность в себе — всё меньше.

Каждый раз, когда она поднимала с мужем вопрос о домашних расходах, она чувствовала себя особенно неловко. Каждый раз, когда она в одиночку ходила за покупками в торговый центр, она испытывала беспокойство, поскольку понимала, что это не плоды её собственного труда, особенно после ссор с мужем, когда она снова чувствовала себя ниже других. Она решила изменить эту ситуацию и больше не быть бесполезной «вазой». Поэтому она устроилась на работу. Хотя зарплата была невысокой, её хватало на повседневные расходы, и жизнь стала гораздо насыщеннее, чем раньше. Друзья и её муж считали, что она словно преобразилась и стала ещё более привлекательной, чем раньше. История этой девушки не является чем-то исключительным: многие женщины, когда у них появляется возможность отдохнуть, полностью расслабляются, в результате чего постепенно теряют свою конкурентоспособность, даже не осознавая этого. Выйдя за пределы семьи, все ранее приобретённые знания и навыки теряют свою ценность. Вскоре наступает уныние, жизнь повсюду складывается неудачно, а сталкиваясь с проблемами, приходится просто мириться с ними и смиренно терпеть, не говоря уже о счастье и радости.

Какой бы замечательной ты ни была раньше, к тридцати годам, как только ты вступаешь в новую роль — ради мужа, работы, детей, семьи... — в мыслях и поступках, большую часть времени ты занята удовлетворением чужих потребностей, а о себе забываешь. Поэтому в тридцать лет женщине тем более следует поддерживать себя в лучшей форме.

В этот момент не забывайте: прежде чем добиваться признания со стороны других, спросите себя, что нужно вам самой? Очаровательная женщина — это отнюдь не та, которая просто хорошо справляется со своими ролями. Сохраните ту самую себя, которая, как и раньше, полна жизненной энергии и легкости; не удовлетворяйте себя лишь растущим материальным благополучием и, тем более, не оценивайте себя по ожиданиям окружающих. В серии гонконгских новогодних комедий «Счастливые события в семье» жена, которую играет Ву Цзюньру, по своей добродетели не имеет себе равных: она заботится о всех членах семьи, от стариков до малышей, словно супергерой. Это видно даже по одному завтраку: пять человек — пять разных блюд. Младший брат мужа хочет полакомиться горячим супом, и она тут же приступает к приготовлению.

Однако эта добродетельная жена весь день ходит с растрепанными волосами и в ужасно некрасивой одежде. Когда муж приглашает её в элитный ресторан, она начинает жаловаться, что всё слишком дорого, и в конце концов даже затаскивает мужа домой, чтобы приготовить еду сама.

В конце концов она застала мужа на тайной встрече с любовницей, а муж объяснил, что не может больше терпеть «неинтересный» образ своей жены, «старуху с желтым лицом», и в итоге они развелись. Пострадавшая от этого удара жена, с одной стороны, была в ярости, а с другой — прозрела и решила измениться. После того как она тщательно привела себя в порядок, она стала сияющей, благородной, элегантной и полной очарования. Когда она снова встретилась с мужем, он был потрясён переменами в своей жене. Осознав ситуацию, муж понял, что всё ещё любит свою жену и что она — самая подходящая для него, поэтому начал за ней ухаживать. Женщине в тридцать лет, безусловно, приходится многое отдавать окружающим, но не забывайте: когда мы думаем о том, о ком беспокоимся, не стоит ли также подумать о том, насколько мы любим самих себя? В этом мире, где либо развиваешься, либо отстаёшь, когда зрелая женщина жертвует собой ради семьи, не забывайте, что у вас должна быть более насыщенная жизнь, более прекрасное будущее и более яркое настоящее!

Почему бы не отложить всё, что у вас в руках, и не посмотреть на себя? Проверьте, не выглядите ли вы растрепанной и грязной, словно домработница, которая умеет только заниматься домашними делами? Проверьте, не пусто ли у вас в голове уже давно и не наполняете ли вы свой мозг новой энергией? Посмотрите, не хмурите ли вы часто брови, и сколько времени прошло с тех пор, как вы в последний раз смеялись от души? Посмотрите, что на вашем столе

куплено специально для вас? Посмотрите на себя в зеркало: выглядите ли вы измученной и безжизненной или полной уверенности и энергии?

Если вы заметили тревожные сигналы, возможно, пришло время задуматься!

Опра в своём одноимённом журнале бросила вызов традиционным представлениям о красоте: она считает, что в свои пятьдесят с лишним лет она была самой красивой. И она действительно доказала это: в свои пятьдесят с лишним лет она стала ещё более очаровательной, стройной и богатой, чем раньше. Будучи невероятно богатой, она щедро помогает многим жителям Африки. Время от времени она даже дарит автомобили своим зрителям. А разве мы, тридцатилетние, не должны быть в своей лучшей форме? Сюй И в этом году исполнилось 35 лет, она замужем уже 10 лет и по-прежнему очень счастлива в браке.

Муж возвращается с работы довольно поздно, поэтому Сюй И обычно сначала ужинает одна, а потом ужинает вместе с мужем. Чтобы сохранить стройную фигуру, она после ужина всегда занимается спортом и следит за питанием, поэтому даже два ужина не сказываются на её фигуре.

В повседневной жизни Сюй И всегда наносит макияж, даже по выходным, когда отдыхает дома, она делает легкий макияж. Друзья спрашивают её: «Тебе уже столько лет, для кого ты красишься?» Сюй И улыбается: «Конечно, для мужа. С возрастом мне самой становится неприятно смотреть на своё лицо, не говоря уже о муже. Он наверняка не хочет видеть увядшую женщину. К тому же, когда я красиво накрашена, у меня появляется больше уверенности в себе».

Когда Сюй И выходит с мужем, она всегда следит за своим макияжем, чтобы предстать перед ним в лучшем виде и настроении. Муж, видя такую сияющую и элегантную жену, естественно, радуется и чувствует себя с честью на публике. Чтобы оставаться в лучшей форме, самое главное — любить себя. Человек, который ставит себя под яркий солнечный свет, обретает в этом тепле позитивное отношение к жизни. А тот, кто не видит себя, всегда будет видеть в глазах неизбежную серость.

Почему бы прямо сейчас не выйти на прогулку, расслабиться, избавиться от накопившихся эмоций, поднять голову и посмотреть на более широкий мир, заставить себя сиять и показать окружающим: даже будучи зрелой женщиной, я могу быть такой же яркой и непобедимой!

Тридцать лет — это самый яркий период в жизни женщины, и раз уж это «цветущий период», то нужно жить под лучами солнца и продолжать стремиться сохранить свой аромат и очарование. Что значат набегающие бури и дожди? Мы уже не те нежные бутоны, которые не выдерживают непогоды, и не те хрупкие цветы, только-только распустившиеся. Даже если разгар лета подходит к концу, начало осени — это время глубокого смысла. Цветение в начале осени радует глаз ещё больше и позволяет, на ветру, продемонстрировать людям всю красоту и чистоту жизни!

Имея свои увлечения, можно сделать жизнь еще прекраснее

Будучи тридцатилетней женщиной, ты можешь быть нежной женой, занимающейся домашними делами, послушной невесткой, заботящейся о повседневных нуждах пожилых родственников, и мамой, к которой привязаны дети. Однако мы не должны забывать: прежде чем справляться со всеми этими ролями, мы должны, прежде всего, оставаться самими собой. Мы можем обходиться без собственной работы, но у нас обязательно должны быть свои увлечения. Именно они позволяют нам перестать быть просто женщиной, которая каждый день с растрепанными волосами и грязным лицом суетится по дому, и стать красивой женщиной, умеющей украшать и обогащать свою жизнь.

Все больше женщин жалуются, что их жизнь, кажется, больше не принадлежит им. Почему же? Французский журнал ELLE однажды провел опрос: «Если бы мы взяли интервью у вашего возлюбленного или мужа, что бы вы больше всего хотели услышать от него?» Все

участницы опроса как по команде ответили: «Любит ли он меня еще?» «Любит ли он меня еще!» — вот ответ, который женщины хотят услышать от своих мужчин. А вопрос, который мы хотим задать себе, звучит так: «А ты еще любишь себя?» «Знаешь ли ты, что ещё любишь?» «Сколько времени и любви ты уделяешь себе?» Давайте посчитаем, какой груз мы несем на своих плечах!

Не знаю, является ли это проблемой, унаследованной от традиций, но когда женщине исполняется тридцать, кажется, что всё, что она может и должна делать, — это вести хозяйство, а обеспечение семьи едой, одеждой, жильём и повседневными нуждами становится для неё всем. Даже если у неё есть собственная карьера, при малейших проблемах в семье ответственность всегда ложится на плечи тридцатилетней женщины. Это действительно абсурдное явление, но оно широко распространено!

Утомительные домашние дела и напряженная работа уже давно давят на тридцатилетнюю женщину так, что ей не хватает воздуха, а в редкие минуты свободного времени ей хочется просто ничего не делать и как следует выспаться. Какой же этот образ жизни похож на машину, работающую на износ! Причина здесь только одна: вы живете слишком напряженно и слишком занято, вам нужно выделить немного времени для себя. Помните ли вы свои увлечения из молодости? Возвратитесь к тем хобби, которые давно забросили, — и вы обязательно обретете радость. Возможно, вы даже не осознаете, насколько они важны для вас, хотя иногда, когда вы о них говорите, окружающие не придают этому значения!

Раньше у госпожи Чжан всегда были напряженные отношения с окружающими. На работе коллеги говорили, что у неё странный характер, а тон голоса мог просто сбить с ног. А теперь коллеги говорят, что госпожа Чжан как будто стала другим человеком — она стала и уживчивой, и открытой, все общаются с ней на равных, а иногда даже подшучивают над ней. Г-жа Чжан приписывает все эти изменения тому, что она нашла себе увлечение по душе — рукоделие и шитье. От полного новичка до мастера — г-жа Чжан прошла долгий путь. Каждый день после работы, закончив домашние дела, она начинала практиковаться: училась рисовать выкройки и шить, сшивала сыну новую одежду к Новому году, зимние пальто и ватные куртки. Закончив с сыном, она шила себе, а потом — коллегам, и каждый раз, когда работа была готова, она испытывала огромную радость. Постепенно её мастерство совершенствовалось, и она стала выходить из дома, чтобы шить для других. Взявая небольшую плату за работу, она всегда считала, что берет слишком мало, но, увидев довольные лица клиентов, забывала о своих трудах и в следующий раз делала всё так же. Даже её муж говорил, что она просто развлекается для собственного удовольствия.

Госпожа Чжан говорит: «В ручной шитье главное — это спокойствие! Только не торопясь и не нервничая можно правильно выкроить и сшить; только так во время работы рождаются бесчисленные идеи, и только так появляется удовольствие; только так клиенты не перестают меня хвалить, а их похвалы всегда дарят мне особое чувство удовлетворения и радости. Вот так, в свободное время, я обмениваю чуть больше труда на чуть больше счастья и всё больше чувствую, как хорошо жить в наше время, когда можно делиться своим счастьем с большим количеством людей».

Именно это небольшое увлечение успокаивает душу госпожи Чжан, и она больше не считает, что жизнь к ней несправедлива. Напротив, она благодарит судьбу за то, что у неё есть такой здоровый сын и любящий муж. Госпожа Чжан говорит: «Хотя успеваемость сына оставляет желать лучшего, а мой любящий муж не отличается привлекательной внешностью, мы живём очень счастливо. Я буду и дальше заниматься своим хобби — пусть это и просто увлечение для себя, но оно действительно изменило мою жизнь...» Да, у каждого из нас есть одно или несколько увлечений. Когда мы лежим на диване и тихо вслушиваемся в мелодии, трогающие душу, наслаждаясь тишиной и безмятежностью; когда держим в руках любимую книгу, тихо сидя на скамейке в парке, когда наши руки покрыты графитовым налетом, а мы

увлечённо копируем понравившийся пейзаж, или, как госпожа Чжан, под светом лампы сшиваем из разноцветных лоскутков красивые мелочи — все это такие прекрасные и умиротворяющие картины! Уверена, что в такие моменты героини этих картин тоже наполняются радостью и силой.

Тридцать лет — это, пожалуй, тот период, когда женщина лучше всего понимает жизнь и легче всего умеет жить изысканно. К этому времени материальные возможности уже не так скудны, как в двадцать лет, и больше не возникает той неловкой ситуации, когда есть интерес, но нет возможности его реализовать. В то же время наличие собственных увлечений и получение удовольствия от них — это тоже одно из проявлений умения наслаждаться жизнью. Признаете вы это или нет, но женщина, имеющая свои увлечения и собственный вкус, обязательно будет обладать большим шармом и изяществом, чем те, кто только и думает о суете повседневной жизни.

Такой стиль и шарм невозможно подчеркнуть, просто надев пальто от известного бренда или взяв с собой сумку от известного бренда. Такой стильный образ жизни также заставит окружающих больше ценить вас и с удовольствием общаться с вами. Сяовань уже 32 года, она является участницей одного из фотосайтов. С момента вступления в фотосообщество в 2005 году она не пропустила ни одного мероприятия, большого или маленького, и её мастерство в фотографии постепенно растёт. Говоря о фотографии, Сяовань проявляет некоторую сдержанность и застенчивость: она говорит, что у неё невысокий уровень мастерства, плохое оборудование, она даже не умеет пользоваться простым Photoshop, и уж тем более не может считаться настоящим фотографом. Для Сяовань фотография — это чистое хобби, но именно это хобби делает её жизнь яркой и разнообразной. Раньше Сяовань работала в государственном предприятии, а в свободное время брала компактную камеру LG70 и фотографировала семью, «бродила по улицам» и снимала пейзажи.

Однако женщинам в фотосообществе приходится прилагать гораздо больше усилий, чем мужчинам: сначала они должны выполнять свои обязанности матери и жены, и только потом у них появляется время для фотографии. Небо ранним утром самое красивое, поэтому каждую съемку на природе она назначает на 6 утра. Сяовань встает в 5, чтобы приготовить завтрак для семьи, и когда все остальные, голодные и спешащие, добираются до места сбора, она уже давно там ждет. В быту Сяовань ведет чрезвычайно скромный образ жизни. Чтобы накопить деньги на покупку оборудования, она отказалась от дорогой моды и косметики.

Хотя она и не наносит макияжа, её внутренний мир претерпел огромные изменения: обмен опытом и обсуждение фотографических техник с друзьями-фотографами помогли интровертной Сяовань стать более открытой и активной, и она научилась с широким сердцем принимать все жизненные неудачи. «В тишине часто размышляй о своих ошибках, в беседе не обсуждай чужие недостатки, ищи способы вести простой и счастливый жизнь!» Это искреннее признание из душевного мира Сяовань. Она говорит своей дочери, что нужно жить радостно, и ради этого часто берет с собой фотоаппарат и вместе с дочерью путешествует по всей стране, занимаясь фотографией. Поэтому, чем бы вы ни увлекались, старайтесь продолжать этим заниматься. Даже если иногда, как в случае с Сяовань, придется вложить в это больше усилий. Но наличие собственного увлечения не только незаметно повышает ваш уровень, но и позволяет завести больше друзей-единомышленников. Ваша жизнь станет от этого более насыщенной и интересной. По выходным вы больше не будете переживать из-за того, что ваш муж занят. Как и госпожа Чжан, вы вполне можете пригласить новых друзей, увлекающихся рукоделием, и вместе заняться этим делом — так вы не только обменяетесь опытом, но и завяжете новые дружеские отношения. А как Сяовань, вы можете бродить по всему городу, запечатлевая красоту повседневной жизни.

Поэтому, женщины за тридцать, действуйте! Сосредоточьтесь на поиске своих увлечений — не только для того, чтобы повесить свой вкус, но и для того, чтобы сделать свою жизнь счастливее и красивее!

Сколько же осталось у тридцатилетней женщины поводов для радости? Несомненно, ваши увлечения — это то, что не только приносит вам радость, но и повышает ваш уровень привлекательности! Это, безусловно, лучшее разнообразие в нашей жизни, ведь оно не просто заставляет время лететь незаметно, но и дарит вам силу уверенности в себе, а также чистое чувство радости! Когда вы погружаетесь в свои увлечения, на вашем лице обязательно появляется особое сияние, ваш взгляд становится самым ярким, а улыбка — искренней и естественной, и всё это — лучшая косметика!

Глава 2. Учитывать свои сильные и слабые стороны — как женщине с изящной манерой поведения создать внутренний шарм

Когда вы с восхищением смотрите на обложки журналов или на экраны телевизоров, где представлены эти грациозные женщины, вам следует помнить: в этом мире нет ни одной женщины, которая от природы была бы и красивой, и умной. Даже так называемая «природная красота» требует постоянных усилий, чтобы сохраниться надолго. Каждый человек постоянно совершенствуется, развивая свои сильные стороны и скрывая слабости. Женщине, в особенности, нужно быть готовой к длительной работе над своим шармом. «Внешность — отражение души» — именно об этом говорит важность шарма. Тридцатилетняя женщина должна обладать естественным и непринужденным шармом.

Благородный вкус формирует элегантный шарм

Тридцатилетняя женщина, идущая по улице, обычно отличается элегантностью — то более сдержанной, то более яркой. Течение времени не только уносит с собой юность, но и зачастую смывает с человека юношескую наивность, оставляя вместо этого зрелую утонченность. Даже если у тридцатилетней женщины на бровях и в уголках глаз все еще проступают следы времени, в ее взгляде и манерах есть изящная грация, недоступная юным девушкам. Поэтому тридцатилетняя женщина больше не полагается на модные журналы в стремлении создать свою внешнюю красоту; ей гораздо важнее обогатить свой внутренний мир и объединить внутреннее изящество с внешней красотой, чтобы стать по-настоящему очаровательной женщиной.

Будь то тридцать или двадцать лет, в сердце каждой женщины живет множество ярких образов, олицетворяющих счастливую жизнь; в сознании каждой из них уже давно нарисована своя собственная картина прекрасного будущего. Тридцатилетняя женщина уже прошла через испытания общества, поняла трудности жизни, но никогда не отказывалась от стремления к прекрасной жизни. На самом деле, ради этой красоты тридцатилетние женщины постоянно совершенствуются, стремятся к лучшему, переживают и радости, и страдания, создавая одну за другой свои собственные трогательные истории.

Возможно, благодаря тому, что они понимают всё больше и ставят перед собой всё более высокие требования, тридцатилетние женщины всегда стремятся к самосовершенствованию. Они мечтают, чтобы каждый день, возвращаясь домой, их окружала уютная атмосфера, поэтому всегда украшают свою спальню трогательными мелочами; они стремятся заслужить признание в карьере, поэтому не забывают приклеивать на рабочий стол несколько вдохновляющих цитат известных людей; они стремятся выделяться из толпы и выглядеть более изящно, поэтому в их сумочках всегда лежит книга, которую они сейчас читают.

Все это свидетельствует об одном: тридцатилетняя женщина упорно работает над своей элегантностью, надеясь стать в глазах окружающих той самой утонченной и стильной женщиной. Ее можно назвать настоящей сильной женщиной: она молода, красива и имеет собственное дело. Вернувшись из Великобритании, где она училась, она открыла собственную компанию. Обычно она действительно очень занята: не говоря уже о рабочем времени, даже после работы ей не удается успокоиться, так как от различных светских мероприятий невозможно отказаться. Но у неё есть одна непоколебимая привычка — каждый день она обязательно заходит в кафе рядом с офисом и проводит там полчаса: иногда в полдень, иногда днём, а иногда вечером после сверхурочной работы. Заказывала чашку кофе, листала любимые модные журналы, или выбирала место у окна, наблюдала за потоком машин и людей на улице, размышляла о своих делах, а то и приглашала нескольких близких друзей, чтобы поболтать о женских делах.

Многие её друзья удивляются, что она сохраняет эту привычку, но она только улыбается и говорит: «Я не рабочая машина, в жизни есть многое, кроме работы, и я должна уделять себе немного времени, чтобы вернуться к настоящей жизни. Там нет работы, нет деловых встреч, есть только я — обычная женщина. Если бы не эти полчаса, я думаю, я упустила бы много прекрасного в жизни».» Женщины с хорошим вкусом не придают большого значения материальной стороне жизни; по сравнению с материальным успехом они больше стремятся к естественному и спокойному душевному состоянию, умеют спокойно и безмятежно относиться к искушениям, не отрываясь при этом от общества и не замыкаясь в себе. Даже наедине с собой они умеют находить радость. Женщина с изысканным вкусом похожа на картину: то она тихо стоит у воды, то неспешно прогуливается, то поднимает голову, погружаясь в мечты, то опускает взгляд, погружаясь в раздумья. Её внутренний мир не только придаёт ей необыкновенную элегантность, но и неосознанно притягивает окружающих.

Даже в обычной и однообразной жизни женщина с хорошим вкусом всегда любит рассматривать проблемы с разных точек зрения. Она знает, что однообразная жизнь легко приводит к оцепенению и затуманиванию ума, поэтому она уделяет внимание развитию своих наблюдательных способностей и часто подходит к жизни и окружающим людям с открытым сердцем, готовым к новым открытиям. Она умеет придать обыденной жизни, похожей на простую воду, новые оттенки, а затем почувствовать сладость, скрытую в повседневности. Основательница одного известного бренда, госпожа Чжан, так рассматривает понятие «вкус»: «Вкус не приобретается, он должен исходить из внутреннего содержания; наличие дорогих брендов не обязательно означает наличие вкуса. Хотя мой дом очень прост — белые стены, — но каждый друг, приходя ко мне, чувствует, что здесь царит вкус и уют. Придя ко мне, можно почитать книгу — это проявление внутренней культуры, исходящей из самого сердца».

Первое, что делает эта женщина после пробуждения, — это не расчесывать волосы и не умываться, а брать купальник и отправляться в клуб поплавать. Она считает, что необходимо уделять внимание своему телу, а жизнь ни в коем случае не должна быть урезана.

Её подход к уходу за красотой довольно прост: она не ходит в салоны красоты, а просто использует любую свободную минуту — например, если возвращается домой до полуночи, наносит маску. Или, готовя еду дома, оставляет корешки огурцов, нарезает их тонкими ломтиками и прикладывает к лицу. Когда подогревает молоко для сына, тоже оставляет немного и наносит на лицо.

Что касается инвестиций в душу, она выбирает благотворительность, даже если суммы невелики, потому что дарить — это счастье.

В работе, если другим требуется 5 дней, она предпочитает выполнить всё за 2 дня, а 3 дня посвящает встречам с друзьями. Чтобы стать изысканной и элегантной женщиной, нужно начать меняться уже сегодня, прямо сейчас: перестаньте тратить жизнь на бессмысленные споры или переживания, заботьтесь о своём здоровье и душевном равновесии, ищите всё, что позволяет почувствовать бесконечный смысл жизни, старайтесь открывать для себя всё, что обогащает ваши ощущения и пробуждает страсть, активно участвуйте в тех мероприятиях, которые делают ваш дух более живым и свежим. Будучи тридцатилетней женщиной, благодаря всем этим усилиям вы станете ещё ярче и красивее, и ваша жизнь, до сих пор покрытая пылью, засияет новым блеском.

Женщина с хорошим вкусом — это добрая, остроумная и в то же время уравновешенная личность. В шумной толпе она может оставаться молчаливой, но она ни в коем случае не безразличная. Она искренна в отношениях с людьми и не лицемерна, в душе горяча, но не поверхностна. Она подобна тихо распускающемуся цветку — естественная и ничуть не напыщенная.

Для тридцатилетней женщины, когда элегантность становится естественной чертой характера, она обязательно выглядит зрелой и нежной, воплощая в себе особый шарм и мудрость, всегда даря людям безграничное воображение, которое радует не только глаз, но и душу.

Элегантную женщину любят все, будь то мужчины или женщины. Тупая женщина всегда жалуется: «Небеса так несправедливы, почему они не наделили меня такой фигурой и красотой?» А элегантная женщина, как правило, благодаря своим усилиям, может освоить и отточить женское очарование, привнося в вашу жизнь нечто новое. Она ценит качество жизни и хороший вкус, что вызывает искреннее уважение. Когда женщина переходит от поверхностного «я» к глубокому внутреннему миру, она обретает высшую форму красоты.

Вкус женщины не зависит от богатства или бедности, не зависит от социального положения, а зависит только от ее внутреннего настроя и жизненного опыта. Красивая, элегантная и обладающая высоким вкусом женщина не обязательно должна иметь сексуальную фигуру, красивое лицо или носить дорогую одежду. Она не хвастается тем, что у неё есть, не рассказывает другим, какие книги читает, где побывала, сколько у неё нарядов и сколько драгоценностей она купила, но она безусловно молода душой и телом, обладает обширными знаниями, богатым внутренним миром, знает, как справляться с болью и беспомощностью, верит в добро, в любовь и во все трогательные моменты жизни.

В суете и беспокойстве повседневной жизни обрести душевное равновесие и вести простую, но насыщенную жизнь — вот цель, к которой стремится каждая женщина с изысканным вкусом. Они развивают утонченные интересы и увлечения, чтобы противостоять мелочам обыденной жизни. Они умеют всем сердцем ощущать красоту, окружающую их, и таким образом противостоять грубости повседневных вещей.

Верите ли вы? Когда женщина улыбается с уверенностью и излучает элегантность, она непременно превосходит бесчисленные драгоценные камни!

Женщина, умеющая ценить жизнь, — это художница жизни, и те изящные дамы, которых вы встречаете в повседневной жизни, — это только те, чьим фундаментом служит хороший вкус, — именно они способны обрести истинную элегантность. Развитие вкуса — это процесс накопления, будь то прямое или косвенное, но в любом случае необходимое накопление. Даже если вы очень заняты, не забывайте замечать те мгновения красоты, которые застывают в вашем жизненном пространстве, и относитесь к жизни с оптимизмом и изяществом — тогда аура элегантности сама по себе придет к вам.

Знания — ключ к внутреннему богатству

С древних времён женщины, владеющие искусством игры на гуцзине, шахмат, каллиграфии и живописи, всегда обладали особой притягательностью для мужчин. В современном обществе многие женщины уделяют много внимания своей одежде и внешнему виду, надеясь подчеркнуть благородный облик, но забывают о самом главном: истинное благородство исходит изнутри. Если вы — тридцатилетняя женщина и хотите выделиться среди других, вам прежде всего нужно повысить свой культурный уровень.

Тридцатилетняя женщина, подобно лотосу, описанному Чжоу Дуньи в «Рассуждении о любви к лотосу», «прозрачна внутри и пряма снаружи, без лиан и ветвей, аромат которой распространяется далеко и становится всё чище, она стоит прямо и спокойно, её можно любоваться издали, но нельзя прикоснуться к ней». Они умны, но не высокомерны, элегантны, но не надменны, сдержанны, но не лишены юмора; они не похожи ни на пион, свысока смотрящий на все цветы, ни на горный османтус, одиноко растущий в уединенной долине, а скорее напоминают изысканный белый лотос, овеянный аурой благородства. Они одеваются просто и скромно, отдавая предпочтение одежде из натуральных тканей. От этих женщин исходит интеллектуальное очарование — это сияние, которое нельзя увидеть, но можно почувствовать; оно не ослепляет и не слепит, но, подобно нефриту, теплое и прозрачное.

В «Словаре современного китайского языка» слово «очарование» объясняется как «сила, которая очень привлекает». Как обрести эту силу, как обрести очарование? Ответ, как и прежде, — знания. Знания — это неиссякаемый источник очарования, способный изменить даже характер человека. По окончании средней школы её приняли в полицейскую школу про-

винции Цинхай, но она была от природы трусливой и при одной только мысли о том, что после окончания учёбы ей придётся иметь дело с преступниками, у неё начинались сильные приступы страха. Она хотела отказаться от учёбы в полицейской школе, за что родители обвинили её в «бесперспективности». В порыве гнева она в одиночку уехала из небольшого городка Юймэнь в провинции Ганьсу в Пекин, где начался её тяжёлый путь к заработку на жизнь.

Приехав в Пекин впервые, она поняла, что должна как можно скорее найти работу, чтобы не остаться голодной, и с тех пор отчаянно искала работу: работала машинисткой, получая 7 мао за каждый лист свинцовой печатной формы, и горничной в гостинице с зарплатой чуть более 50 юаней в месяц. Чтобы сэкономить, она сократила количество приемов пищи с трёх до двух, а в конце концов — до одного раза в день. Однажды, когда голод был настолько сильным, что она уже не могла идти, она села на обочине дороги, наблюдая за проезжающими мимо машинами, и задумалась: неужели такова судьба рабочей девушки?

Эта мысль привела её в чувство, и она решила, что всё-таки пойдёт учиться — только с знаниями и дипломом у неё появится шанс на лучшую жизнь. Не имея денег на учебу, она училась, подрабатывая, и через два года была зачислена на вечернее отделение Центрального института финансов и экономики. Поступив на вечернее отделение, она продолжала работать и учиться, и в итоге успешно получила диплом о среднем профессиональном образовании. Вскоре она устроилась на работу в одну из культурных компаний, которая в то время совместно с Пекинским народным радио вела программу «Встречаемся сегодня вечером». Она проявила инициативу и занялась поиском спонсоров, а когда спонсоры были найдены, приступила к работе над подготовкой материалов — всё шло гладко. Это и есть вознаграждение, которое даёт образование женщине: если бы не знания, она, возможно, до сих пор работала бы где-нибудь машинисткой или официанткой. Сегодняшняя эпоха — это уже эпоха экономики знаний, и, будучи пионерами этой эпохи, женщины ни в коем случае не должны оставаться позади.

Чтобы стать интеллектуальной женщиной, просто невозможно обойтись без книг. Древние говорили: «Три дня без чтения — и взгляд мутнеет». Чтение способно украсить и облагородить душу, это вечный эликсир жизни, который никогда не выйдет из моды. Чтение не только пополняет запас знаний, но и незаметно влияет на их манеры, речь и мысли, придавая их поведению особую утонченность и изысканность. С определенной точки зрения, женщина, обладающая интеллектуальным шармом, прекрасна, благородна и достойна восхищения окружающих.

Женщины, чьими спутниками являются книги, сохраняют в душе тихую гавань. Каждая их улыбка так изящна и утонченна, каждое слово так точно трогает собеседника, даря ему приятное ощущение. Этот вкус, исходящий из самой сущности, невозможно подражать, потому что знания принадлежат вам, талант принадлежит вам, и, естественно, это уникальное женское очарование тоже принадлежит вам.

Настоящая «интеллектуальная» женщина способна покорить не только мужчин, но и женщин. Ведь в ней сочетаются как личностное очарование, так и женская привлекательность, а также способность влиять на окружающих. Время лишь изящно и мягко коснулось её, сделав ещё более очаровательной и неотразимой, вызывая невольное восхищение.

Интеллектуальная женщина подобна чашке свежего чая, источающей чувственный аромат. У них не обязательно должны быть свежее и изящное лицо, кокетливый и нежный взгляд, сияющие движения, но в душе они обязательно романтичны, подчеркивают свою индивидуальность, полны любви и любопытства к миру, и именно поэтому в них таится очаровательный аромат книг, а эта уникальная аура никогда не исчезнет. Представьте себе: женщина, тихо заваривающая чашку черного чая, с книгой, от которой веет ароматом чернил, в руках — как же она привлекает внимание в лучах солнца! Достаточно одного взгляда, чтобы она глубоко вас очаровала.

Ведь женщина, любящая читать, где бы она ни оказалась, всегда представляет собой неповторимый пейзаж. Общаясь с ней, вы обнаружите, что она подобна чашке нежного чая, источающего тонкий аромат, из которого проступают женская мудрость и шарм. Они изящны, добродушны, обладают скромной, спокойной и уравновешенной аурой; в толпе человек с хорошим вкусом с первого взгляда сможет распознать эту умиротворённую, оторванную от мирской суеты и обыденности ауру. Говоря о Линь Хуэйинь, Бин Синь отмечала: «Она очень красива и чрезвычайно талантлива». Естественно, ее красота гармонично сочетается с выдающимся талантом.

Вэнь Цзежуо, восхищаясь красотой Линь Хуэйинь, не скрывал своего восхищения её талантом: «В эпоху европейского Возрождения появлялись такие универсальные гении, как да Винчи. Он был не только великим художником, но и выдающимся математиком, механиком и инженером. Линь Хуэйинь же — это многогранная личность, выделившаяся в эпоху китайского Возрождения. Её достижения в области архитектуры, несомненно, являются основными, однако она также добилась успехов в поэзии, прозе, драматургии и других областях». В глазах Шэнь Цунвэня Линь Хуэйинь была «невероятно умной барышней», а представитель более позднего поколения Сяо Ли называл её «непревзойдённо умной художницей».

Фэй Чжэнцин же говорил: «Она была писательницей и поэтессой с творческим талантом, женщиной, обладающей богатым эстетическим вкусом и широким кругом интеллектуальных интересов, а в общении она излучала очаровательную харизму. В этом доме, да и в любом другом месте, где бы она ни находилась, все присутствующие всегда собирались вокруг неё». Линь Хуэйинь, талантливая женщина своего поколения, очаровывала всех. Её красота заключалась не только в её происхождении или изящной внешности. Интеллект и вкус — это две неразлучные сестры женского очарования. Интеллект позволяет женщине излучать мягкую и утончённую интеллектуальную красоту, а вкус делает её более изысканной. Для тридцатилетней женщины ухаживать за внешностью несложно — достаточно лишь немного постараться. А вот чтобы повысить свой вкус, придётся приложить некоторые усилия. Когда вы решите провести утро в удобных туфлях на плоской подошве, посетив библиотеку или выставку знаменитых картин, возможно, вы почувствуете, что ваше настроение стало совершенно иным. А окружающие вас люди заметят, что с каждым днём вы становитесь всё мудрее и изящнее.

Раньше критерием хорошей женщины было умение и на кухне, и в гостиной, а сегодня к этому нужно добавить ещё одно — умение проводить время в кабинете. Только та женщина, которая часто «встречается» с книгами, не будет вести себя вульгарно и говорить безвкусно. Только та женщина, которая «встречается» с книгами, не потеряет свой шарм, сняв изысканный макияж; только та женщина, которая «встречается» с книгами, не затеряется в толпе. Кто-то говорит, что мир на десять частей прекрасен, но без женщин он лишится семи частей своей красоты. Мы также можем сказать: женщина на десять частей прекрасна, но если она отдаляется от книг, она теряет семь частей своей внутренней сущности.

Роман Ролан также призывал женщин больше читать, читать хорошие книги. Знание — единственное средство для красоты, книги — это мода, придающая женщине изящество, книги позволяют женщине сохранить вечную красоту. Поэтому давайте все возьмём с собой это средство для красоты и будем держаться его рядом: тогда вы больше не будете бояться возраста и не будете мучиться несколько дней из-за нескольких мелких морщинок. Ведь у вас уже есть своя уникальная душа, свой богатый эмоциональный опыт, и ваша жизнь будет наполнена ароматом книг.

Женщина не может обходиться без знаний: взяв книгу в руки, она избавится от части невежества и узкомыслия, а обретет часть разума и терпимости. Образованная женщина лучше понимает, как нужно вести себя в жизни, и не станет легко подчиняться другим, не утратит свою индивидуальность и стремления. По сравнению с некоторыми красивыми женщинами,

которые «золоты снаружи, а внутри — тряпка», только читающая женщина — мудрая, умеющая сохранить внутреннюю красоту жизни.

Прощение — величайшая добродетель

В тридцать лет вы, возможно, мечтаете о прекрасных условиях жизни: о гармоничной семье, сплочённых родных и близких, дружелюбных соседях, но реальность может оказаться иной. Как женщины, если мы решим жаловаться, то эти негативные эмоции и слова превратятся в ручеек, разрушающий нас самих, и мы станем бесчувственными и безразличными, а наши слова — резкими и недобрыми. Напротив, если мы будем постоянно напоминать себе, что нужно принимать всё с широким сердцем и встречать с улыбкой, мы обретём больше душевного спокойствия, а жизнь станет гораздо более беззаботной и счастливой!

Говорят, что когда люди сталкиваются с чем-то неприятным, 80 % из них в первую очередь реагируют на это столь же негативно. Однако всё больше людей предпочитают сразу же после первого импульса взять себя в руки и посмотреть на ситуацию с новой точки зрения, проявив терпимость и понимание. Как сказал Франклин: «В отношении нанесённой обиды терпимость благороднее мести. Ведь душевное потрясение, вызванное терпимостью, гораздо сильнее, чем то, которое вызывает упрек». Жизнь разнообразна, и невозможно, чтобы всё происходило именно так, как нам хочется. Женщина — это духовное существо, и чтобы стать сильной в духовном плане, ей следует раскрыть свою духовность, относиться к миру с широтой взглядов и встречать жизнь с улыбкой. Как фиалка: даже если её раздавит нога, она оставит аромат своего цвета на каблук.

Многие женщины склонны «не принимать вещи близко к сердцу». В такие моменты лучше поднять голову и посмотреть на небо. Небо принимает каждое облако, независимо от его формы и цвета, и именно поэтому оно кажется таким безгранично широким. То же самое и с морем: оно принимает каждую впадающую в него реку, независимо от того, чистая она или мутная, большая или маленькая, и именно поэтому море кажется таким безгранично обширным. В лесном хозяйстве Калифорнии двое озабоченных подростков играли в лесу и из озорства подожгли кустарник. Они представляли себе суматоху и тревогу, которые возникнут, когда пожарные поспешат на место, чтобы потушить огонь, и испытывали от этого огромное удовольствие. Но они и подумать не могли, что из-за их шалости один пожарный, пытаясь потушить пожар, потерял сознание от густого дыма и погиб в огне в гуще леса. Погибшему пожарному было всего 22 года, и ещё больше жалости вызывает тот факт, что он рано потерял отца, и мать в одиночку вырастила его. Его детство было полно трудностей, он очень любил мать и часто говорил, что, став взрослым, обязательно отблагодарит её за всё. А это была всего лишь первая неделя его работы — он даже не успел получить свою первую зарплату, и все его мечты и обещания развеялись как дым из-за этой шалости.

Когда полиция установила, что пожар не был случайностью, жители всего города пришли в ярость: они требовали, чтобы преступники были пойманы и понесли заслуженное наказание. Полиция начала повсеместную охоту, а фотографии тех двух подростков расклеили по всем углам улиц и переулков. Слыша эти гневные возгласы, подростки погрузились в глубокое раскаяние и страдание, ведь изначально они просто хотели развлечься и выпустить пар, не задумываясь о столь серьёзных последствиях. Помимо этих подростков, внимание СМИ в большей степени было приковано к матери-одиночке того полицейского. Но когда она произнесла свои первые слова, все были потрясены. В тот момент все замолчали — никто не мог предположить, что мать, только что потерявшая сына, скажет нечто подобное. Она сказала следующее: «Мне очень грустно, что мой сын ушел от меня, но сейчас я хочу сказать всего несколько слов тем двум ребятам, которые устроили эту трагедию: вы, наверное, сейчас живете в страхе и испытываете ещё большее беспокойство и боль. Как человек, имеющий больше всех в этом мире права осуждать вас, я хочу сказать: пожалуйста, вернитесь домой, там вас ждут родители. Если вы это сделаете, я вместе с Богом прощу вас...»

Ещё более неожиданным для всех стало то, что через час после выступления этой матери в гостинице небольшого городка, расположенного в соседнем округе, двое подростков сдались полиции. Оба подростка рассказали полиции, что в тот же день, когда мать выступила по телевидению, они, не выдержав огромного давления общества, купили большое количество снотворного, намереваясь вместе уйти из жизни. Но именно в этот момент они услышали по телевизору голос той матери. У них сразу потекли слёзы, и они позвонили в полицию... В этом и заключается сила прощения. Если бы они услышали от этой матери не прощение, а скорбь или гнев, это стало бы началом новой трагедии. А эта мать, понимая растерянность и раскаяние обоих подростков, выбрала прощение, распространив свою любовь к сыну на других людей. В тот момент эта мать, несомненно, была самой замечательной женщиной, женщиной, поразившей всех.

Людей с широким кругозором часто сравнивают с безбрежным морем, а терпимость женщины привлекает даже больше, чем красота, романтика или успех. Ведь это — яркая черта характера. В этом сиянии заключается детская душа женщины, а нет ничего важнее души. Только наполненная и богатая душа позволяет открыть для себя красоту жизни и ценность бытия, и только душевное спокойствие и умиротворение позволяют по-настоящему ощутить вкус счастья.

Чтобы стать великодушной женщиной, нужно прежде всего быть «незлобной», искренне заботиться о других, чаще ставить себя на их место, проявлять больше сострадания, терпимости, великодушия, уважения и понимания. Вы обнаружите, что резкие слова, которые обычно сыплются из уст других людей, на самом деле не так уж и обидны.

В жизни неизбежны трения. Если вам действительно трудно понять что-то, попробуйте поставить себя на место другого человека — возможно, так вы найдете основания для терпимости. Если на работе возникают недоразумения, постарайтесь с пониманием отнестись к другим. Если в личной жизни случаются неудачи, попробуйте посмотреть на ситуацию с другой точки зрения и дать человеку ещё один шанс. Если вы сможете смотреть на мир с терпимостью, то обнаружите, что всё — от безбрежного неба до маленького комнатного растения на столе — радует глаз. Много лет назад госпожа Чжан уволилась с работы, чтобы воспитывать сына и заниматься домашним хозяйством. Она наблюдала, как сын постепенно растёт, а карьера мужа идёт в гору, но эта когда-то счастливая семья полностью изменилась из-за одной интрижки мужа.

В тот день госпожа Чжан, как обычно, поехала на машине забирать сына из школы. Поскольку подруга пригласила её на чашку чая, она специально вышла из дома на два часа раньше. Прибыв в назначенное место, госпожа Чжан неожиданно обнаружила, что её муж и другая женщина тоже находятся в той же чайной, ведут себя очень близко друг к другу — их отношения явно выходили за рамки обычного знакомства.

Рассудительная госпожа Чжан не стала привлекать к себе внимания мужа; даже когда он её заметил, она сохранила самообладание и сделала вид, что не знает его, а затем поспешно придумала предлог и ушла забирать сына из школы. Вернувшись домой, госпожа Чжан, чувствуя, будто мир рухнул, заперлась в комнате и тихо плакала — она никак не могла поверить, что её обычно добродушный муж способен на такое.

Когда муж госпожи Чжан вернулся, он, правда, честно признался в том, что у него завязался новый роман, но при этом в основном обвинял госпожу Чжан в том, что она оторвалась от общества, а сам нуждался в эмоциональной поддержке и т. д. Столкнувшись с такими упреками, госпожа Чжан оказалась в полной растерянности. Ведь она уволилась с работы и стала домохозяйкой именно ради детей и семьи — как же так получилось, что теперь вся вина легла на неё? Она подумывала о том, чтобы просто развестись, но, с другой стороны, учитывая свой возраст и то, что дети уже выросли, действительно ли развод — единственный выход? Вспомнив жалобы мужа, госпожа Чжан решила измениться. Поэтому она предложила устроиться на

работу в компанию мужа и очень скоро проявила себя в работе, а её муж постепенно изменил своё прежнее отношение.

Год спустя, когда госпожа Чжан, взяв мужа под руку, стала появляться на различных светских вечеринках, она улыбнулась. На самом деле, пока есть чувства, прощение — это тоже один из способов уладить ситуацию. Конечно, терпимость не означает слепого компромисса и не означает уступчивости. Но терпимость порой действительно требует некоторой уступчивости, и в этой уступчивости заключается не только ваша великодушие, ваше спокойствие, ваша непринужденность и легкость, но и размышления о философии жизни. Когда наш жизненный путь ведет к свету, какого значения имеют те редкие развилки и случайные мелкие неприятности?

Относитесь к жизни и к самому себе с терпимостью, будьте более терпимыми — и вы дадите своей жизни больше пространства. Даже если нам не удастся всегда оставаться столь беззаботными, как облака в небе, но у нас есть мужество прощать и великодушие терпеть — разве это не делает нас замечательными женщинами?

Жизнь похожа на путь по переполненной дороге: всегда встречаются места, где толпа сбивается в кучу и пройти трудно. В такие моменты возникает вопрос: пробиваться сквозь толпу, рискуя получить ушиб, или остановиться, передохнуть и пропустить других вперед? Если женщина всегда будет руководствоваться мыслью «уступить другим», в её жизни будет гораздо меньше жалоб и беспомощности. На самом деле, какое же большое влияние на нашу жизнь может оказать то, что мы уступим всего один шаг? Напротив, если вы будете часто уступать другим, то однажды получите такую же отдачу, и тогда наши жизненные тропинки, напротив, станут ещё шире!

Мудрость поможет вам обрести изящество изнутри

Мудрая тридцатилетняя женщина в жизни обязательно помнит о двух важных вещах: во-первых, о собственном физическом и душевном здоровье, во-вторых, о жизненном очаровании. Мудрая женщина подобна глубокой книге, которую окружающие будут перечитывать снова и снова. Мудрая женщина знает, как сохранить и повесить своё очарование, и ещё лучше понимает, как строить своё счастье. Мудрая женщина не только обладает благородным характером, но и способна принимать умные и решительные решения между «отдавать» и «получать», между «правильным» и «неправильным».

Кто-то однажды так сказал о важности мудрости для женщины: мудрость — это философия жизни, которой женщина должна учиться на протяжении всей жизни; только обладая мудростью, женщина может изменить свою внешность и внутреннее состояние изнутри, и именно благодаря мудрости она становится более привлекательной. Среди тридцатилетних женщин много красивых, много проницательных, много умных, но не все из них выглядят по-прежнему блестяще и очаровательно. Привлекательные женщины — это мудрые женщины.

Для мудрости не существует каких-то стандартов, но в повседневной жизни люди часто встречают таких женщин: какими бы сложными ни были окружающие, они всегда находят способ мирно с ними уживаться. Какие бы сложные проблемы ни возникали, они всегда находят свой способ их разрешить. Время летит быстро: с годами у женщин сглаживаются острые углы, но с другой стороны раскрывается их внутренний потенциал, делая их мудрее, открытее и терпимее. Они умеют создавать вокруг себя уютную атмосферу и при этом держать бразды правления в своих руках. Со стороны это выглядит как счастливая семья. Мужчина — генеральный директор компании, но при этом остается вежливым и обходительным; женщина — государственная служащая, живая, открытая и чуткая. Они женаты уже несколько лет и по-прежнему живут в любви и гармонии. Но однажды ее отправили в командировку в другой город. По дороге в аэропорт она вдруг вспомнила, что забыла дома важный документ, и попросила таксиста развернуться и поехать обратно. Подъехав к дому, она ещё не успела выйти из машины, как увидела, как он в панике открыл дверь, впустил внутрь какую-то женщину, а

затем осторожно огляделся по сторонам и, убедившись, что никто не замечает, снова закрыл дверь. Эту женщину она знала — это была его подчинённая, а также её подруга. Они часто ужинали вместе, и та жила в доме недалеко от её дома.

Благодаря женской интуиции она, конечно, поняла, что произошло, и на мгновение почувствовала, будто небо обрушилось на землю — она никогда об этом не думала и не подзревала. По логике вещей ей следовало без колебаний ворваться в дом и прямо в лицо разоблачить их тайну. Но это неизбежно вызвало бы громкий скандал, который не только привел бы их в ярость и поставил в неловкое положение, но и сблизил бы его с той женщиной ещё больше. Она не хотела этого. Она была твердо убеждена, что он просто на мгновение заблудился и по-прежнему глубоко любит её. Она хотела просто сделать вид, что ничего не видит и не слышит, а потом постепенно придумать, что делать, но это было невозможно: не только ей самой пришлось бы терпеть мучения, но и он погрузился бы в эту ситуацию ещё глубже. Поразмыслив, она решила дать той женщине возможность выйти из положения и позволить им самим положить конец этой тайне.

Она решительно достала мобильный и набрала домашний номер. «Дорогой, я забыла документы на письменном столе, найди их, пожалуйста, я попрошу Цзо Чжу забрать их». Цзо Чжу — это и была та женщина. Не дожидаясь его ответа, она повесила трубку и позвонила на мобильный Цзо Чжу: «Не могла бы ты зайти ко мне домой и принести мне один документ? Я буду ждать тебя у входа». Сказав это, она обошла главный вход и стала ждать, пока Цзо Чжу выйдет.

Вскоре вышла Цзо Чжу; казалось, она что-то догадалась, и на её лице отразились стыд и неловкость. Приняв документы, она элегантно улыбнулась и сказала: «Спасибо». Затем она велела водителю трогаться. В этот момент, сидя в машине, она больше не смогла сдерживать душевную боль и позволила слёзам и соплям течь ручьём. Она подумала: если даже это не поможет вернуть сердце мужа, то ей действительно придётся отказаться от этих отношений.

Время показало, что она поступила правильно, и она вполне могла гордиться своим хладнокровием и мудростью в тот момент. Прошло много лет, он больше ни разу не переступил черту, и они по-прежнему счастливо живут вместе. А та женщина, прекратив с ним всякие отношения, не раз говорила другим: «Она — самая мудрая женщина, которую я когда-либо видела. К ней я испытываю не только уважение, но и благодарность». Мудрые женщины обладают не только проницательным умом, но и собственным жизненным опытом, позволяющим им самостоятельно различать право и неправое. Какие бы обиды они ни перенесли, они никогда не становятся вечно недовольными женщинами: они могут поделиться своими переживаниями, чтобы облегчить душу, но не будут громко плакать и кричать, превращаясь в сварливую женщину и теряя всю свою красоту. Умный подход женщины из этой истории не только позволил избежать неловкости между ними тремя, превратив большую проблему в мелкую, но и отлично решил её собственные затруднения. В результате она не только не потеряла мужа, но и завоевала уважение и благодарность соперницы. Умная Цэнь — настоящая мастерица в роли жены. В один из выходных дней муж играл в го с компьютером, а Цэнь мыла пол. Дойдя до его места, Цэнь попросила его сдвинуться чуть-чуть, но он, выглядя взволнованным, сказал: «Не трогай, не трогай, я вот-вот выиграю». Зная, что он никогда не выигрывал у компьютера, а в этот раз был близок к победе, Цэнь тоже воодушевилась. Не говоря ни слова, она отложила швабру, подошла поближе и вместе с ним стала просчитывать последний ход. После напряжённой борьбы он действительно выиграл, и в тот момент, обрадованный, поцеловал Цэнь. Затем, с воодушевлением обсуждая с ней го, он помог ей вытереть пол и даже предложил поужинать вечером в ресторане. На самом деле Цэнь просто поддержала его в том, что ему интересно, а он оказался так безмерно счастлив. В тот вечер, сидя за столом при свечах, Цэнь подумала: если бы днём она настояла, чтобы он сменил место и проиграл партию, возможно, такого романтического вечера бы не было.

Посмотрите, как прекрасны мысли и мудрость, а женщина, обладающая такой красотой, просто неотразима. Женщина, которая умеет защищать свою любовь, семью и карьеру только грубой силой, всегда выглядит несколько грубоватой, а иногда её чрезмерные поступки могут даже вызывать отвращение. Никто не сможет долго терпеть женщину, которая только и умеет, что плакать, устраивать сцены и угрожать самоубийством; женщина, обладающая внутренней мудростью, естественным образом сможет получить всё, чего она хочет.

Одним словом, если говорить о том, чего больше всего не может не хватать тридцатилетней женщине с изысканным характером, то, пожалуй, нет ничего важнее мудрости. Мудрость — это часть характера, которая проявляет свою силу и красоту в мелочах повседневной жизни и в обыденных ситуациях; это один из важнейших факторов очарования тридцатилетней женщины.

Если жизнь — это сад, который нужно постоянно ухаживать и возделывать, то мудрость, безусловно, является незаменимым солнечным светом. Когда женщина перестает полагаться в своих поступках на интуицию и импульсы, а начинает руководствоваться рациональностью и мудростью, она, несомненно, завоюет признание окружающих. Мудрая тридцатилетняя женщина должна четко различать, что в этом саду является цветочным горшком, а что — почвой, что — дождем и росой, а что — ветвями и листьями. Тогда она сможет ухватить самое важное в жизни и не будет беспокоиться из-за беспорядочных мелочей в саду.

Постоянно раскрывайте свои достоинства и демонстрируйте уверенность в себе

Как говорится: «Вода очаровательна, потому что в ней скрыта жемчужина, а гора сияет, потому что в ней таится нефрит», — так и женщина сияет благодаря своему уверенному душевному состоянию. Уверенная в себе женщина с первого взгляда выглядит более очаровательной, живой и энергичной. Уверенная в себе женщина также более сильна и смела в жизни. Уверенная в себе женщина и перед лицом трудностей ведет себя спокойнее и с большим самообладанием. Хотя в мире нет по-настоящему совершенных людей, разве женщина в тридцать лет может не стремиться раскрыть свой потенциал, стать всё более уверенной в себе и приближаться к совершенству?

Мисс Линь работает в японской компании. Когда она только пришла в компанию, она очень боялась общаться с начальником. Чтобы не выглядеть робкой и покорной, мисс Линь тренировала себя: заставляла мозг работать на полную мощность, не поддавалась страху перед гневом начальника и больше не замирала от страха, как раньше. Но, несмотря на то что внешне мисс Линь выглядела уверенной, она все же некоторое время очень переживала: коллеги называли её «с угрожающим взглядом» и страшной «женщиной-дьяволом». Однако, когда она тренировалась перед зеркалом, она обнаружила, что, пристально глядя на своё отражение, её весь облик изменился: она не выглядела ни слабой, ни высокомерной.

И вдруг она поняла: женщине зачастую нужны не нежные большие глаза или пронзительный взгляд, а скорее ясность и решительность в взгляде... Впоследствии, каждый раз, когда она разговаривала с боссом, она смотрела ему прямо в глаза. Её тон был скромным и спокойным, но её взгляд говорил боссу: «У меня достаточно сил, чтобы отлично выполнить каждое поручение, которое вы мне дадите». В результате японский босс мисс Линь, который обычно не отличался приветливостью, на ежегодном собрании компании даже похвалил ее, назвав «уверенной в себе королевой». Самая непривлекательная женщина — это не та, у которой нет работы или счастливой семьи, а та, которая лишена уверенности в себе. Ведь только уверенность в себе поможет тебе раскрыть красоту, заложенную в тебе изначально, и только она сделает тридцатилетнюю женщину сияющей. По-настоящему уверенная в себе женщина не будет комплексовать из-за возраста и не будет впадать в уныние, обнаружив утром в зеркале ещё одну морщинку. У уверенной в себе женщины всегда есть особая притягательность, благодаря которой окружающие неосознанно собираются вокруг неё и подчиняются ей. Уверенная в себе женщина с

большей стойкостью справляется с трудностями, возникающими на работе и в жизни. Как и мисс Линь, которая благодаря своему уверенному взгляду смогла поднять голову и завоевать уважение.

Будучи тридцатилетней женщиной, вы можете не обладать красотой звезд, но вы способны заставить чужой взгляд, скользнув по вам, сразу же сосредоточиться на вас — это возможно только благодаря мощной ауре уверенности. Ведь у уверенной в себе женщины улыбка настолько привлекательна, что даже кажется волшебной. Поэтому говорят, что у уверенной в себе женщины всегда больше шансов на успех, и дело здесь не в превосходстве способностей или красноречия, а именно в ее уверенной манере поведения и уверенной улыбке, которые вызывают у собеседника большее доверие.

В отличие от внешности, уверенность в себе у женщины формируется с течением времени. Красавица вполне может разрушить всю свою жизнь во второй половине жизни, а женщина с заурядной внешностью, напротив, может стать ослепительной благодаря своим усилиям. Среди моих однокурсников была девушка по имени Ин, которая в те времена считалась самой красивой в университете: она была не только хороша собой, но и способна, и у неё было множество поклонников. После окончания университета Ин пошла работать в иностранную компанию, а позже вышла замуж за мужа, который очень хорошо зарабатывал, и стала предметом всеобщей зависти. Став женой богача, Ин решила уволиться и остаться дома, чтобы заниматься домашним хозяйством. Её повседневная жизнь сводилась к прогулкам по магазинам, посещению салонов красоты или игре в маджонг с другими богатыми дамами. Спустя несколько лет на одной из встреч выпускников Ин не пришла. Лучшая подруга Ин со слезами на глазах рассказала всем, что Ин покончила с собой месяц назад: из-за депрессии она перерезала себе вены. Сначала никто не поверил, что это правда, все говорили, что это невозможно. Подруга подтвердила, что это правда: Ин когда-то говорила, что хотела бы работать, но боялась, что не сможет выдержать огромного давления на работе. Позже у её мужа появилась другая женщина, и Ин, полностью сломленная, не выдержала этого удара и решила покончить с собой.

Резким контрастом с Ин была Хуа — та самая никому не известная в университете «желтаволосая девчонка», которая на этой встрече заставила всех по-новому взглянуть на себя. Она не только стала красивой, но и излучала энергию, была раскованной и уверенной в себе, излучая силу и решительность. Некоторые парни даже потай подумали: «Как же мы тогда не заметили её? Оказалось, она такая красивая».

В университете Хуа только и делала, что зарывалась в учебу, не любила наряжаться и ухаживать за собой. Поскольку она была немного полноватой и внешне ничем не выделялась, парни редко обращали на неё внимание, а она, страдая от комплекса неполноценности, почти не участвовала в университетских мероприятиях. После окончания университета она пережила очень тяжёлый период в поиске работы, но упорно держалась. Сначала она устроилась в компанию на должность торгового представителя, начав с самой тяжёлой работы. О том, сколько страданий и трудностей ей пришлось пережить за это время, знала только она сама. В первый год работы она установила рекорд, износив 10 пар туфель, и похудела целых 20 цзиней. Упорный труд Хуа был отмечен начальством: она обеспечила компании самый высокий объем продаж за всю историю её существования. Сейчас она является руководителем отдела в крупной компании, отлично справляется со своими обязанностями и стала одной из опор компании. На работе она действует самостоятельно и с лёгкостью решает любые задачи.

Когда Хуа вышла из машины, никто просто не мог её узнать. Никто и подумать не мог, что эта деловая и уверенная в себе женщина — та самая безвестная «гадкий утенок» из прошлого! Постоянный прогресс придал Хуа уверенности, а уверенность дала ей смелость спокойно встречать любые испытания; именно благодаря этой уверенности Хуа стала элегантной и очаровательной. Сила уверенности в себе огромна: она способна изменить облик женщины. Её харизма, излучаемая изнутри, незаметно покорила всех. И мужчины, и женщины с удоволь-

ствием общаются с ней. Для женщины достаточно сознательно работать над своей уверенностью, и тогда она обязательно обретет больше красоты и больше друзей. Когда на твоих губах заиграет эта уверенная улыбка, ты согласишься, что небеса действительно готовы помогать тем, кто старается и любит улыбаться. Если ты достаточно уверена в себе и упорно работаешь над собой, как Хуа из этой истории, ты сможешь полностью преобразить себя и стать совершенно другим человеком.

Будучи 30-летней женщиной, в каких бы жизненных обстоятельствах вы ни находились, вы должны верить в свои решения, верить в свой выбор. Независимо от того, как другие насмехаются над вами, как бы они ни презирали ваше существование, вы должны время от времени подбадривать себя и уверенно выступать, когда приходит время проявить себя.

Известная итальянская актриса Софи Ролан однажды сказала: «Независимо от того, что думают другие, ты должна верить по-своему, что ты — красивая женщина. Чтобы быть красивой и очаровательной, женщина должна быть уверена в себе».» Софи Ролан не только так говорила, но и сама следовала этому правилу уверенности в себе. Когда она только начинала свою карьеру в кино, режиссёр предложил ей сделать пластическую операцию, чтобы уменьшить её большой рот и широкие бёдра, но она категорически отказалась, считая, что именно это и составляет её красоту. Видите ли, даже уверенные в себе женщины, прежде чем обрести эту уверенность, подвергались насмешкам. Это своего рода препятствие: только стараясь стать сильнее и постоянно совершенствуясь, можно добиться прогресса. Ваш богатый жизненный опыт — это ваш капитал, а понимание того, что самосовершенствование — это самая большая мотивация, — остаётся неизменным. Достаточно лишь изменить образ мышления. Избавившись от негативных мыслей, вы станете всё более спокойной и уверенной в себе. Именно этот момент мы и должны по-настоящему наслаждаться, не так ли?

Когда сложные ситуации обрушиваются одна за другой, как тебе, тридцатилетней женщине, следует с этим справляться? Кто-то будет переживать за себя, а кто-то останется спокойной и уравновешенной. В их глазах даже с голыми руками нечего бояться! Сильная уверенность в себе превращается в силу, благодаря которой на лице женщины появляется очаровательная улыбка, а в глазах — спокойствие и непринужденность. Это, без сомнения, самое прекрасное проявление женственности и самое очаровательное очарование. И это очарование способно осветить не только саму женщину, но и окружающих.

Старайтесь любить себя чуть больше

Женщине за тридцать, чтобы создать свой шарм, необходимо обладать качеством «настойчивости». В мире нет дел, которые можно было бы сделать в одно мгновение; шарм также требует длительной работы и накопления опыта. Вы должны полностью отказаться от неопрятного вида, каждый день быть чистой и свежей, одеваться достойно — это основа всего самосовершенствования. Даже если вы одни дома, нельзя днем ходить в пижаме из спальни на кухню. Вы должны упорно заниматься своими увлечениями: даже если работа заваливает вас до предела, нужно найти время, чтобы успокоить душу. На самом деле то, чего мы придерживаемся, — это не просто образ жизни, а светлое мироощущение.

Женщине, достигшей тридцати лет, очень легко стать «женой трех кругов»: «кружиться вокруг мужа, вокруг плиты и вокруг детей». Подобно тому, как Луна вращается только вокруг Земли, все её мысли сосредоточены на них — на муже, детях или пожилых родственниках, но только не на себе самой. Попробуйте поразмыслить: есть ли в вашей жизни подобные моменты?

Ситуация первая: с самого утра, проснувшись, вы небрежно причесались, накинули куртку и, обув туфли, которые обычно носите дома, вышли на улицу. Причина в том, что вы просто сходили вниз за продуктами, поэтому вам было лень переодеться и переобуться.

Эпизод второй: весь день вы обедаете дома в одиночестве, поэтому просто купили пачку лапши и едите её на все три приема пищи вместе с вчерашними остатками.

Эпизод третий: вы собирались пойти в книжный магазин в выходные, чтобы почитать, но перед выходом соседка попросила вас помочь ей с чем-то. Вы подумали: «В книжный магазин можно пойти в любой день», — и отменили свои планы, чтобы помочь соседке. В результате ваш поход в книжный магазин так и не состоялся.

Ситуация 4: Вы решили заняться искусством аранжировки цветов, чтобы развить свой внутренний мир, но, попробовав это несколько дней, решили, что на самом деле в этом нет ничего особенного, да и деньги на курсы зря потрачены, поэтому больше не ходите на занятия.

Если у вас бывают ситуации, похожие на описанные выше, возможно, вам стоит немного поднажать на себя. Если только вы не хотите быть красивой женщиной, иначе эти вредные привычки и образ мышления постепенно уничтожат вашу привлекательность.

Сейчас всё больше людей выбирают йогу, чтобы расслабить тело и разум, но сколько из них действительно занимаются ею каждый день? Даже полчаса часто уступают место разным поводам. Всё это происходит, в конечном счёте, потому, что мы ещё не изменили своё мышление. Мы по-прежнему ставим работу, мужа, детей и домашние дела на первое место, а — только потом — себя. Мы готовим ужин для мужа целый час, почему же не хотим потратить полчаса на то, чтобы сделать что-то для себя? Но мы по-прежнему снова и снова совершаем одну и ту же ошибку.

Женщина в тридцать лет вынуждена круглосуточно трудиться на благо семьи, занимаясь всеми домашними делами, и малейшая пауза приводит к хаосу. Но при этом женщине в тридцать лет трудно получить похвалу и любовь. Мужчины часто скупаются на похвалу в адрес тридцатилетних женщин: то считают, что их расцвет уже миновал и не могут произнести сладких слов, то полагают, что они уже давно живут в браке и слова не имеют значения. А дети — как они могут по-настоящему понять, насколько тяжело быть матерью? Как же одиноко будет тридцатилетней женщине, если она ещё не научилась любить себя, дарить себе поощрения и похвалу? В 2008 году известная писательница Би Шуминь потратила почти половину гонораров, заработанных за всю свою писательскую карьеру, — около 400 000 юаней — и вместе со своим сыном, имеющим три степени магистра, отправилась на борту судна «Хэйпин» из японского Йокогамы в 114-дневное путешествие через Тихий океан, Индийский океан, Аравийское море, Карибское море и другие воды. Когда она представила в Пекине свой дневник путешествия «Записки о кругосветном морском путешествии Би Шуминь и её сына», её спросили, зачем она потратила столько денег на такое испытание, и Би Шуминь ответила: «Чтобы не жалеть».

А писательница Энни Бэйбэй в одном из своих произведений пишет:

«Возможно, женщины, достигшие 30-летнего возраста, теряют чувство безопасности. Если им не хватает уверенности в себе, если они не самостоятельны и не умны, им придётся жить очень тяжело. Те, кто ещё не вышла замуж, будут спешно искать постоянного кормильца, потому что не в силах самостоятельно пробиваться в обществе, строить достойное будущее, бояться оказаться невостребованными и беспокоятся о том, как прокормиться. А мужчины становятся всё более придирчивыми и эгоистичными. Им неинтересно содержать бесполезную женщину, если только она не обладает особой красотой. Любовь становится ненадежной. А если появляются дети, то женщины часто теряют себя, полностью отдаваясь другому человеку, не обращая внимания на лишний вес и неряшливость. А когда они обнаруживают, что мужчина рядом начинает обращать взгляд на других, они впадают в истерику и теряют самоконтроль. Женская истерика часто обусловлена недостатком уверенности в себе. Ведь их душевная опора основана на других людях.

«А я верю, что в тесной и жестокой городской жизни самое ясное небо — это то, которое ты сама поддерживаешь своими руками. Как те женщины, идущие в авангарде общественных тенденций: с возрастом они становятся всё красивее, а их аура становится всё более приятной. Мне нравятся те женщины, которые в тридцать лет остаются спокойными и уравновешенными.

Мне нравится, что у них есть своя работа, что они умны и решительны, создают ценность для общества. Мне нравится, что они выбирают лаконичную одежду и пользуются импортной косметикой. Мне нравится, что благодаря жизненным испытаниям и взлетам и падениям они становятся всё более уравновешенными и спокойными. Мне нравится, что они не зависят от мужчин, но при этом ценят их хороший вкус. Мне нравится, что они живут для себя, умеют ценить свои чувства и заботятся о своём здоровье. Мне нравится, что они умеют отдавать, полны нежности, но при этом хладнокровно сохраняют дистанцию в отношениях. Мне нравится, что они наслаждаются радостью одиночества. Мне нравится их зрелость.

«Однажды я сказала подруге, что, по-моему, у женщины есть два периода наибольшей красоты. С 15 до 17 лет — нежная и сладкая, как только распускающийся бутон. А затем — ближе к тридцати, когда, пройдя через многое в жизни, в ее взгляде и чертах лица появляются тайны, о которых никто не знает, а сама она, скромная, как хризантема, выглядит еще более свободной и независимой. Но при условии, что она — женщина, умеющая наслаждаться жизнью и работой. Ее деньги не зависят от подарков мужчин, поэтому она не будет нарочито наряжаться и не станет меняться ради кого-то. Она умеет организовывать свою жизнь, контролировать себя и распоряжаться собой.

«Это лучший способ любить себя». Лучший способ любить себя — это осознавать своё существование, суметь построить прекрасное царство в своём духовном мире, где мысли подчиняются тебе самой, а не слепо подстраиваются под других. Только тогда, когда ты способна дарить любимому человеку искреннюю, чистую и неподдельную любовь, одновременно сохраняя свою внутреннюю сущность, ты сможешь понять смысл любви, по-настоящему жить счастливой жизнью и обрести то очарование, которое будет неизменно сиять даже среди жизненных взлетов и падений!

Умение любить себя — это для женщины чрезвычайно ценное качество. В «Справочнике по развитию очарования» побеждает в конечном итоге тот, кто находит в себе силы упорно работать над собой. Речь идет не о слепом соперничестве в очаровании, а о том, что сам процесс упорной работы — это уже повышение душевного состояния. Даже если ничего не делать, а просто каждый день перед сном полчаса тихо сидеть и слушать музыку, это уже принесет пользу телу и душе. Женщине в тридцать лет следует любить себя еще больше! И только тот, кто умеет любить себя, сможет завоевать любовь других!

Развивайте свои сильные стороны, раскройте свой шарм

Каждая тридцатилетняя женщина должна иметь что-то, в чём она преуспевает: это могут быть профессиональные навыки, занятия спортом, какое-либо ремесло — кулинарное мастерство, чайная церемония, рисование, игра на музыкальном инструменте... Что угодно. Главное, чтобы это было твоей сильной стороной — именно это станет одним из источников твоего очарования.

Когда речь заходит о чарующей женщине, люди всегда спонтанно представляют себе прекрасную внешность и элегантную манеру поведения; а когда речь заходит о сильной женщине, в воображении возникают строгий наряд, решительные решения и хладнокровие в поведении. Чарующая женщина и сильная женщина кажутся двумя совершенно разными типами, и сила и очарование часто сталкиваются с дилеммой «дихотомии». В реальной жизни женщину, добившуюся значительных успехов, но обладающую средней внешностью, всегда с досадой называют «слишком амбициозной карьеристкой», подразумевая, что ей не хватает женственности. А когда женщина с выдающейся внешностью также добивается значительных успехов, люди часто ошибочно полагают, что её успех обусловлен её красотой. Но действительно ли очаровательная женщина может полагаться только на красоту и уверенную улыбку? Неужели женское очарование и способности действительно несовместимы, как огонь и вода?

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.