

МАРИЯ ЦИТЦЕР

*Практическое руководство для женщин  
40+*

# ВРЕМЯ СМАКОВАТЬ

**Как замедлить ритм  
и найти себя после сорока**



---

ОСОЗНАННОСТЬ • ЗАБОТА • СВОЙ РИТМ

18+

Мария Цитцер

**Время смаковать: Как замедлить  
ритм и найти себя после сорока**

«Автор»

2026

## **Цитцер М.**

Время смаковать: Как замедлить ритм и найти себя после сорока /  
М. Цитцер — «Автор», 2026

А что, если после сорока жизнь не становится тише, а наконец начинает звучать в унисон с тобой? Эта книга — тёплое приглашение остановиться, выдохнуть и перестать жить в бесконечной гонке за чужими ожиданиями. Для женщин, которые привыкли заботиться обо всех, быть сильными, успешными и удобными, но всё чаще мечтают о другом: больше радости, свободы, красоты и времени для себя. Вы узнаете, как освободиться от синдрома хорошей девочки, превратить повседневные дела в приятные ритуалы, подружиться со своим телом, создать гардероб для собственного удовольствия, путешествовать без спешки, укреплять отношения и возвращать творчеству место в жизни. Практические упражнения помогут услышать свои желания, пересмотреть привычки и наполнить каждый день маленькими радостями. Эта книга не призывает отказаться от семьи, друзей, карьеры или насыщенной социальной жизни. Она напоминает: любить других и любить себя — не противоположности. В 40+ всё только начинается.

© Цитцер М., 2026

© Автор, 2026

# Мария Цитцер

## Время смаковать: Как замедлить ритм и найти себя после сорока

### ВРЕМЯ СМАКОВАТЬ

**Как замедлить ритм, полюбить себя и открыть новую жизнь после сорока**

*Книга о женщине, которая больше не хочет заслуживать право на счастье. Она хочет жить. Чувствовать. Любить. Красиво одеваться, встречаться с друзьями, путешествовать, заниматься любимым делом, смеяться до слёз и однажды утром обнаружить, что ей хорошо в собственной жизни.*

### ОГЛАВЛЕНИЕ:

**Введение. Манифест замедления**

**Ты не опоздала. Ты наконец пришла.**

**Глава 1. Ревизия скоростей**

**Где я бегу по привычке?**

**Глава 2. Замедление в быту**

**Ритуалы вместо рутины**

**Глава 3. Мудрость зрелого тела**

**Забота вместо войны**

**Глава 4. Медленный гардероб**

**Эстетика вещей, которые любят тебя**

**Глава 5. Slow Travel**

**Путешествия ради глубины, а не галочек**

**Глава 6. Slow-общение**

**Качественные связи вместо количества**

**Глава 7. Творчество и работа без надрыва**

**Созидать, а не доказывать**

**Заключение. Осень — самое красивое время года**

**Жизнь, которую больше не нужно откладывать**

**Последняя практика. «Двенадцать месяцев моей живой жизни»**

**Вместо послесловия**

## **Введение. Манифест замедления**

### **Ты не опоздала. Ты наконец пришла.**

Представь раннее осеннее утро.

За окном медленно кружатся золотые листья. На кухне пахнет свежесваренным кофе. В любимой чашке остывает чай, на подоконнике дремлет солнечный луч. Никто не требует от тебя немедленного ответа. Мир пока ничего от тебя не хочет.

И вдруг ты замечаешь удивительную вещь: жизнь происходит прямо сейчас.

Не после того, как ты закончишь очередной проект. Не когда дети окончательно встанут на ноги. Не когда ты приведёшь себя в идеальную форму, разберёшь шкаф, выплатишь кредит, поможешь всем родственникам и наконец заслужишь несколько свободных дней.

Она происходит сегодня.

Возможно, тебе сорок два. Или сорок семь. Или пятьдесят пять. Ты уже знаешь, как выглядит усталость, спрятанная за вежливой улыбкой. Ты умеешь собираться в трудную минуту, принимать решения, поддерживать близких, быть профессионалом, другом, матерью, дочерью, партнёром. Ты знаешь, как много может выдержать женщина, если считает, что от неё всё зависит.

Но, возможно, ты только сейчас начинаешь понимать, как мало нужно человеку для счастья — и как долго он порой не позволяет себе этого счастья.

Чашка кофе, выпитая не на бегу. Разговор с подругой, который длится два часа и ни к чему не обязывает. Платье, в котором ты чувствуешь себя прекрасной. Прогулка по городу без списка обязательных мест. Вечер, когда ты не решаешь чужие проблемы, а читаешь роман, лежа под мягким пледом.

Это не мелочи.

Это ткань жизни.

И если тебе кажется, что ты слишком долго жила ради будущего, у меня для тебя есть хорошая новость: ты можешь начать жить иначе, не разрушая ничего из того, что любишь.

Тебе не обязательно увольняться, уезжать в горы, расставаться с партнёром или отказываться от социальной жизни. Не нужно превращать себя в новую версию идеальной женщины, которая теперь ещё и безупречно осознанна.

Можно остаться в своём городе, в своей семье, в своей профессии — и постепенно изменить то, как ты проживаешь каждый день.

Можно по-прежнему любить детей, заботиться о родителях, встречаться с друзьями, ходить на работу, строить отношения и участвовать в жизни общества. Но перестать считать, что любовь к другим обязательно требует отказа от любви к себе.

После сорока начинается не жизнь после жизни. Начинается возможность выбирать её более осознанно.

## **Почему именно сейчас?**

В молодости мы часто живём с ощущением, будто впереди бесконечная дорога.

Кажется, что однажды наступит особенное время: когда появится больше денег, больше свободы, больше уверенности, больше сил. Мы откладываем красивые вещи, путешествия, творческие мечты, нежность к себе на неопределённое «потом».

А потом обнаруживаем, что дети выросли, некоторые мечты осуществились, другие потеряли прежнее значение, отношения изменились, родители постарели, а собственное тело стало разговаривать с нами на языке, который больше невозможно игнорировать.

Время перестаёт быть абстрактным.

Это может пугать. Но осознание конечности времени не обязательно должно становиться источником тревоги. Оно способно превратиться в удивительную ясность.

Ты начинаешь спрашивать себя:

Хочу ли я действительно проводить эти вечера именно так?

Почему я соглашаюсь, если внутри давно звучит «нет»?

Что я делаю из любви, а что — из страха разочаровать?

Какие вещи приносят мне радость, а какие лишь поддерживают привычный образ моей жизни?

Если мне не нужно никому ничего доказывать, как бы я хотела провести сегодняшний день?

Это не вопросы женщины, которая потеряла направление.

Это вопросы женщины, которая доросла до права выбирать направление самостоятельно.

В сорок лет всё действительно может только начинаться. Не потому, что возраст волшебным образом решает все проблемы, а потому, что у тебя уже есть опыт, знания, воспоминания, собственные ошибки и победы. Ты лучше понимаешь людей, тоньше чувствуешь фальшь и, возможно, впервые по-настоящему замечаешь разницу между тем, чего от тебя ждут, и тем, чего хочешь ты сама.

Тебе больше не обязательно жить по чужому сценарию.

### **Что такое Slow Living?**

Slow Living, или философия медленной жизни, — это не призыв отказаться от достижений, закрыть ежедневник и навсегда поселиться на веранде с книгой.

Это искусство возвращать внимание к тому, что действительно важно.

Представь реку. Она не перестаёт двигаться, когда течёт спокойно. Ей не нужно каждую минуту доказывать свою скорость. Она огибает камни, находит новые русла, иногда становится стремительной, иногда — почти неподвижной. Её сила не в постоянном ускорении, а в способности продолжать путь.

Так и женщина может быть деятельной, амбициозной, любознательной, успешной — и при этом не превращать каждый день в соревнование.

Медленная жизнь означает:

выбирать не максимальное количество дел, а осмысленное;

присутствовать в разговоре, а не одновременно отвечать на сообщения;

замечать вкус еды, а не просто утолять голод;

покупать меньше вещей, но внимательнее выбирать те, которые действительно любишь;

отдыхать до полного истощения, а не только после него;

сохранять отношения, в которых есть взаимность;

разрешать себе удовольствие без необходимости его оправдывать;

признавать, что человеческая ценность не измеряется количеством выполненных задач.

И ещё одно важное уточнение: медленная жизнь не всегда выглядит медленной со стороны.

Иногда это насыщенная неделя, полная интересных встреч, работы, семейных событий и поездок. Но внутри неё есть место для дыхания. Ты не пытаешься вместить десять жизней в одну. Ты живёшь свою.

Не нужно замедлять всё. Достаточно перестать ускорять то, что заслуживает внимания.

### **Семь разрешений для новой главы жизни**

## **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.