
Как жить
Когда
За 40
Светлана Борисова

Светлана Борисова

Как жить, когда за 40

https://litres.ru/74779074
SelfPub; 2026

Аннотация

Книга «Второй акт: Как жить, когда тебе за 40, и не сходить с ума» — это честный и практичный путеводитель для тех, кто перешагнул сорокалетний рубеж и не хочет сдаваться. Без волшебных таблеток и таблиц, живым разговорным языком автор помогает принять себя нового, разобраться с кризисом среднего возраста, научиться управлять временем и энергией.

Вы узнаете, как поддержать здоровье без фанатизма, наладить сон и питание, справиться с гормональными изменениями и вернуть близость в отношения. Мы поговорим о «поколении сэндвич» — между подростками и пожилыми родителями, о дружбе и разводе, о карьере и смене профессии в 45, о финансах и выгорании. А ещё — о хобби, смысле жизни и плане на следующие 20 лет.

Книга не обещает лёгких решений. Но она даёт инструменты, упражнения и примеры, которые помогут сделать вторую половину жизни лучшей. Для всех, кому за 40 и кто готов действовать.

Светлана Борисова
Как жить, когда за 40

Как жить, когда тебе за 40, и не сходить с ума

Оглавление

Введение

Часть I. Перезагрузка сознания

1. Миф о «позднем» старте

2. Кризис среднего возраста: инструкция по выживанию

3. Время как ресурс: почему его стало меньше, но оно стало дороже

4. Целеполагание после 40: как ставить цели, которые не бесят

5. Страх перемен: как перестать бояться и начать действовать

Часть II. Тело и энергия

6. Здоровье без фанатизма: что реально работает после 40

7. Питание после 40: не диета, а образ жизни

8. Сон: главный ресурс, который мы крадём у себя

9. Движение: как найти спорт, который не бросаешь через месяц

10. Гормоны и настроение: как перестать быть «раздражительным дядей/тетей»

11. Внешность: возраст не приговор, а стиль

Часть III. Отношения

12. Брак и партнерство: как не убить друг друга бытом

13. Секс после 40: как вернуть близость и не стесняться

14. Дети (подростки) и родители (пожилые): «поколение сэндвич»

15. Дружба: почему друзей становится меньше, и почему это нормально

16. Развод и новые отношения: как начать заново, если всё рухнуло

Часть IV. Работа и деньги

17. Карьера: расти вверх или в сторону?

18. Смена профессии в 45: пошаговый план

19. Своё дело после 40: стоит ли начинать?

20. Финансы: от «зарабатывания» к «сохранению и приумножению»

21. Выгорание и лень: как найти баланс

Часть V. Смысл и будущее

22. Хобби и «дело для души»: почему это не блажь, а необходимость

23. Экзистенциальные вопросы: о чём мы жалеем и о чём не будем

24. Страх смерти и принятие старения: как жить с этим

25. Наследие: что мы оставим после себя

26. План на следующие 20 лет: как сделать их лучшими в жизни

Послесловие

Введение

Если вы держите в руках эту книгу (или читаете её с экрана), значит, вы перешагнули порог, который раньше казался рубежом, а теперь оказался просто строчкой в паспорте. Сорок лет. В двадцать нам казалось, что в сорок жизнь заканчивается. Что это время, когда нужно «успокоиться», «остепениться» и «жить для других». Мы представляли себя солидными, важными и, честно говоря, немного скучными.

Но реальность оказалась сложнее и интереснее. В сорок лет вы вдруг понимаете, что вы — это всё ещё вы. Тот же подросток, который смеётся над глупыми шутками и боится не успеть. Только теперь у вас есть морщины, ипотека и опыт, который позволяет отличать настоящие проблемы от ерунды.

Эта книга не о том, как вернуть молодость. Это глупо и бесполезно. Она о том, как принять себя нового. О том, как использовать накопленный багаж не как чемодан без ручки, а как капитал. Мы поговорим о теле, которое иногда побаливает, о голове, которая иногда устаёт, о деньгах, которые нужны, и о смыслах, которые ищут все.

Здесь не будет волшебных таблеток. Будет честный разговор о том, что после сорока жизнь не заканчивается, а становится другой. Более осознанной, что ли. И, как ни странно, более свободной. Потому что в сорок лет вы наконец-то получаете право не соответствовать чужим ожиданиям. Вы

получаете право быть собой.

Давайте начнём.

Часть I. Перезагрузка сознания

Глава 1. Миф о «позднем» старте

Вам сорок. Или сорок один. Или сорок пять. И вы вдруг чувствуете, что где-то там, на обочине жизни, прошёл поезд, в который вы не сели. Кажется, что всё интересное уже случилось: карьера построена (или провалена), любовь найдена (или потеряна), а новые горизонты закрылись, как двери метро перед носом.

Это классическая ловушка восприятия. Общество внушает нам, что возрастные вехи — это нечто незыблемое. В двадцать нужно получить образование. В тридцать — родить детей и купить машину. В сорок — стать начальником и начать носить костюм. А если ты не успел — всё, ты лузер.

Но давайте посмотрим на факты. Только без таблиц, просто на цифры.

Рэй Крок основал McDonald's в 52 года. Он продавал миксеры, и ему было далеко за пятьдесят, когда он увидел закусочную братьев Макдональдс. Если бы он верил в миф о «позднем старте», мы бы до сих пор ели гамбургеры только в придорожных забегаловках.

Полковник Харланд Сондерс создал KFC в 65 лет, получив первый чек по социальному страхованию. Он не сидел на лавочке у подъезда, он стучал в двери ресторанов с ка-

стрюлей курицы.

Чарльз Дарвин опубликовал «Происхождение видов» в 50 лет. До этого он двадцать лет собирал материал и не торопился. Генри Форд создал свою первую успешную машину в 40 лет, а до этого дважды прогорал.

Что это значит для нас с вами? Это значит, что «поздно» — это понятие субъективное. Это не физический закон, а психологический барьер. Мы выросли в культуре, которая обожествляет молодость и скорость. Нам кажется, что если мы не написали гениальный роман в 25, то уже не напишем никогда.

Но правда в другом. В сорок лет у вас есть то, чего нет у двадцатилетних: способность к концентрации и понимание цены времени.

Двадцатилетний человек разбрасывается идеями. Он может начать десять проектов и бросить их через месяц. У него есть энергия, но нет дисциплины. У него есть время, но нет осознания, что оно уходит.

В сорок лет вы уже знаете, что если вы потратите два часа на ерунду, эти два часа не вернуть. Вы знаете, что такое ответственность. Вы знаете, что если вы решили похудеть, то нужно не просто купить абонемент в зал, а нужно встать в шесть утра и пойти туда, даже если идёт дождь и хочется спать. У вас есть «мышечная память» на преодоление.

Более того, в сорок лет вы обладаете уникальным набором навыков — «мягкими навыками» (soft skills). Вы умеете

договариваться с людьми, потому что вы уже наступали на эти грабли. Вы умеете вести переговоры, потому что знаете, когда нужно промолчать, а когда надавить. Вы умеете работать в команде, потому что видели разных начальников. Это и есть ваш капитал.

Конечно, есть и обратная сторона. В сорок лет сложнее учиться новому. Мозг уже не так пластичен, как в двадцать. Если вы решите выучить китайский язык, вам придётся потратить больше усилий, чем школьнику. Но у вас есть мотивация. Школьник учит язык, потому что «надо». Вы учите язык, потому что хотите поехать в Пекин и заказать утку по-пекински на китайском. И вы её закажете.

Миф о «позднем старте» страшен тем, что он заставляет нас сдаваться раньше времени. Мы говорим себе: «Зачем начинать бегать, если мне уже сорок, а марафонец из меня не выйдет?». Но марафонец вам не нужен. Вам нужен вы — здоровый, с хорошим сном и без одышки на третьем этаже.

Или мы говорим: «Зачем менять профессию, если мне уже сорок, а в новой сфере все моложе меня?». Но в новой сфере нет вас — с вашим опытом, вашей стрессоустойчивостью, вашим умением видеть проблему целиком, а не кусками. Молодой специалист видит код, а вы видите архитектуру проекта. Молодой специалист видит клиента, а вы видите рынок.

В этой книге мы не будем говорить о том, как «всё успеть». Мы будем говорить о том, как выбрать то, что дей-

ствительно важно, и сделать это. В сорок лет вы начинаете жить не для галочки, а для себя. И это — лучшее, что может случиться с человеком.

Да, объективно вы не можете стать олимпийским чемпионом по гимнастике в сорок лет. Но вы можете стать мастером спорта по стрельбе из лука, потому что там важна не гибкость, а глазомер и спокойствие. Вы можете стать отличным садовником, писателем, инвестором, путешественником, если перестанете оглядываться на то, что «уже поздно».

Если вы читаете это и думаете: «Я упустил свой шанс», — выкиньте эту мысль. Шанс — это не билет на поезд, который уходит один раз в жизни. Шанс — это автобус, который ходит по расписанию. Вы могли пропустить один, но следующий придёт через пятнадцать минут.

В следующей главе мы поговорим о том, что такое «кризис среднего возраста» и почему он на самом деле является не кризисом, а возможностью для перестройки. Но перед этим задайте себе один вопрос: если бы у вас не было ограничений по возрасту, что бы вы начали делать прямо сейчас? Запишите ответ. Мы вернёмся к нему позже.

Глава 2. Кризис среднего возраста: инструкция по выживанию

Слово «кризис» звучит как приговор. Как будто в вашу жизнь ворвался непрошеный гость, перевернул мебель, разбил любимую вазу и оставил после себя хаос. И вы стоите

посреди этого разгрома и думаете: «Что это было? И как теперь жить?»

На самом деле, то, что мы называем «кризисом среднего возраста», — это не болезнь и не патология. Это закономерный этап развития личности. Психологи называют его «нормативным кризисом», то есть таким, который случается у всех (или почти у всех) в определённом возрасте. Это как подростковый кризис, только со взрослыми ипотеками и морщинами.

Суть его проста: вы вдруг осознаёте, что первая половина жизни закончилась. Вы оглядываетесь назад и начинаете подводить итоги. И часто эти итоги вас не устраивают. Вы сравниваете себя с одноклассниками, с коллегами, с блогерами в Instagram, с собственными фантазиями о том, кем вы «должны были стать». И это сравнение почти всегда не в вашу пользу.

Почему? Потому что мы сравниваем свой «внутренний черновик» (с сомнениями, страхами, неудачами) с «отредактированной версией» чужой жизни, которую люди выкладывают в соцсети. Мы видим чужой фасад, а не фундамент. Мы не видим, как этот человек плачет ночью от усталости, как он боится потерять работу, как он ссорится с женой из-за денег. Мы видим только отпуск на Бали и новую машину.

Кризис среднего возраста часто проявляется в трёх основных формах. Первая — «синдром упущенной выгоды». Вам кажется, что вы выбрали не ту профессию, не того партнёра,

не тот город. Вы начинаете думать: «А что, если бы я тогда поступил иначе?». Это опасная ловушка, потому что она заставляет вас обесценивать то, что у вас есть. Вы не можете проверить, как сложилась бы жизнь в другом варианте. Вы просто мучаете себя фантазиями.

Вторая форма — «синдром достигатора». Вы достигли определённых высот (карьера, деньги, статус), но вдруг понимаете, что это не приносит радости. Вы чувствуете пустоту. Вы спрашиваете себя: «И это всё? Я столько лет пахал ради этого?». Это может привести к выгоранию и депрессии.

Третья форма — «синдром самозванца наоборот». Вы начинаете чувствовать, что вы недостаточно хороши, что вы «не тянете», что молодые коллеги вас обгоняют. Вы боитесь, что вас раскроют, что вы на самом деле не такой профессионал, каким кажетесь. Это подрывает уверенность в себе.

Как с этим справиться? Во-первых, признайте, что это нормально. Вы не сошли с ума. Вы не неудачник. Вы просто человек, который перешёл на новый этап жизни. И этот этап требует переоценки ценностей. Это как ремонт в квартире: сначала кажется, что всё разрушено, но потом вы расставляете мебель по-новому, и становится даже лучше, чем было.

Во-вторых, перестаньте сравнивать себя с другими. Это легче сказать, чем сделать. Но есть простой приём: когда вы ловите себя на мысли «А вот у Пети уже свой бизнес, а я до сих пор на дядю работаю», задайте себе вопрос: «А хочу ли я на самом деле бизнес Пети? Или я хочу то, что, как

мне кажется, стоит за этим бизнесом (свободу, деньги, уважение)?». Часто оказывается, что нам не нужен чужой успех. Нам нужны свои ощущения. И если бизнес Пети требует работать по 16 часов и не видеть семью, а вы этого не хотите, то зачем завидовать? Вы просто разные люди с разными целями.

Попробуйте упражнение, которое я называю «Инвентаризация достижений». Возьмите лист бумаги (или откройте заметки в телефоне) и выпишите всё, чего вы добились за последние 10-15 лет. Не только глобальные вещи (купил квартиру, получил повышение), но и маленькие победы. Например: «Я научился готовить пасту карбонара», «Я перестал курить», «Я съездил в горы и не умер от страха», «Я вырастил сына, который умеет говорить "спасибо"». Вы удивитесь, сколько всего вы сделали. Это не пустая трата времени, это способ увидеть свою жизнь в перспективе.

Теперь о том, как перестать сожалеть о прошлом. Есть отличная метафора: жизнь — это не черновик. Вы не можете вернуться назад и переписать главу. Вы можете только писать следующие страницы. И то, что вы считаете «ошибкой», часто было единственным возможным решением в тех обстоятельствах. Вы не знали тогда того, что знаете сейчас. Вы не могли поступить иначе. Поэтому примите своё прошлое как данность. Оно — часть вас. Оно дало вам опыт, который вы используете сейчас.

Но что делать, если кризис затянулся и вы чувствуете, что

теряете почву под ногами? Вот несколько практических шагов.

Шаг 1. Определите, что именно вас беспокоит. Не «всё плохо», а конкретно. Вы недовольны работой? Отношениями? Здоровьем? Внешностью? Сядьте и честно ответьте себе на вопрос: «Что в моей жизни сейчас не так, как я хочу?». Это может быть одна большая проблема или несколько маленьких. Разбейте их на части.

Шаг 2. Разделите проблемы на те, которые вы можете решить, и те, которые не можете. Например, вы не можете вернуть молодость (не можете). Но вы можете улучшить свою физическую форму (можете). Вы не можете заставить начальника повысить вас (не можете), но вы можете найти другую работу (можете). Вы не можете изменить прошлое (не можете), но вы можете изменить своё отношение к нему (можете). Сосредоточьтесь на том, что в вашей власти. Это называется «принцип контроля».

Шаг 3. Поставьте себе цели на следующий год. Не глобальные «стать миллионером», а конкретные и достижимые. Например: «Пройти обучение по новой специальности», «Сходить на 10 свиданий с женой», «Пробежать 5 километров без остановки». Цели дают направление и смысл. Они вытаскивают вас из состояния жертвы и превращают в действующего человека.

Шаг 4. Найдите поддержку. Это может быть друг, психолог, группа единомышленников. Не нужно держать всё в се-

бе. Проговаривание проблемы снижает её остроту. Вы можете обнаружить, что вы не один такой, и это придаст сил.

Шаг 5. Позвольте себе чувствовать. Не нужно подавлять эмоции. Если вам грустно — плачьте. Если злитесь — злитесь. Но не застревайте в этих состояниях. Дайте себе время (например, неделю) на «переживание», а потом начинайте действовать. Эмоции — это волны. Они накатывают и уходят. Не боритесь с ними, но и не позволяйте им затопить вас.

Кризис среднего возраста — это не конец, а начало. Это точка, где вы можете пересобрать себя заново. В 20 лет вы строили себя по шаблону, который вам навязали общество, родители, учителя. В 40 лет вы наконец-то можете строить себя по собственному проекту. Вы знаете свои сильные и слабые стороны, вы знаете, что вам нравится, а что нет. Вы свободны от иллюзий. И это огромное преимущество.

В следующей главе мы поговорим о времени. О том, почему его стало меньше, но оно стало дороже. И как научиться им управлять, чтобы не жалеть о потраченных часах.

Глава 3. Время как ресурс: почему его стало меньше, но оно стало дороже

В юности нам кажется, что время — это бесконечная река. Мы можем плыть по ней беззаботно, останавливаться, сворачивать не туда, возвращаться. У нас есть «подушка безопасности» из лет. В 20 лет кажется, что до 30 ещё целая вечность, а до 40 — вообще космос.

Но после 40 лет мы вдруг обнаруживаем, что река превратилась в ручей. Или, точнее, в стремительный поток, который несёт нас с большой скоростью. Мы оглядываемся и понимаем, что последние 10 лет пролетели как один день. Мы не успели оглянуться, как дети выросли, родители постарели, а мы сами обзавелись морщинами и хроническими болячками.

Почему так происходит? Есть несколько причин.

Первая причина — «эффект пропорции». Чем мы старше, тем меньше для нас значит один год. Для пятилетнего ребёнка год — это целая жизнь (20% от прожитого). Для сорокалетнего — всего 2.5%. Поэтому время субъективно ускоряется. Это как смотреть на дорогу из окна поезда: чем ближе объект, тем быстрее он проносится мимо.

Вторая причина — «эффект рутины». В молодости мы постоянно сталкиваемся с новым: первая работа, первая любовь, первые путешествия. Мозг активно обрабатывает новую информацию, и время тянется. После 40 жизнь становится более предсказуемой. Мы ходим на ту же работу, общаемся с теми же людьми, ездим в те же места. Мозг работает на автопилоте, и время «схлопывается». Один день похож на другой, и мы не запоминаем их.

Третья причина — «эффект ответственности». В 40 лет у нас больше обязанностей. Работа, семья, ипотека, родители. Мы постоянно заняты, но при этом часто не понимаем, на что ушло время. Мы живём в режиме «реакции»: отвечаем

на письма, решаем проблемы, закрываем задачи. У нас нет времени на «просто побыть». И это истощает.

Итак, времени стало меньше. Но парадокс в том, что оно стало дороже. В 20 лет мы могли позволить себе потратить вечер на просмотр тупых видео в интернете и не переживать. В 40 лет мы понимаем, что этот вечер можно было потратить на что-то более ценное: на разговор с ребёнком, на чтение книги, на прогулку с женой. И мы начинаем ценить каждую минуту.

Как управлять временем после 40? Есть несколько стратегий.

Стратегия 1. Перестаньте «экономить» время на мелочах. Многие из нас зациклены на тайм-менеджменте. Мы пытаемся впихнуть в день как можно больше дел. Мы едим на ходу, отвечаем на звонки в душе, слушаем аудиокниги на двойной скорости. Но это не делает жизнь лучше. Это делает её быстрее, но не наполненнее. Вместо того чтобы экономить время, научитесь его «тратить» на важное. Осознанно. Выделите час в день, когда вы никуда не спешите. Просто сидите и смотрите в окно. Или гуляете без цели. Это кажется пустой тратой, но на самом деле это инвестиция в вашу психику.

Стратегия 2. Внедряйте «новизну». Поскольку время ускоряется из-за рутины, лучшее, что вы можете сделать, — это разрушать рутину. Каждую неделю делайте что-то новое. Не обязательно глобальное. Пойдите на работу другим

маршрутом. Попробуйте новое блюдо. Запишитесь на курсы, где вы ничего не умеете. Познакомьтесь с новым человеком. Когда вы делаете что-то новое, мозг создаёт новые нейронные связи, и время снова начинает тянуться. Вы как будто добавляете «жизненные главы» в свою книгу. Чем больше глав, тем длиннее кажется жизнь.

Стратегия 3. Практикуйте «осознанность». Это слово стало модным, но суть его проста: научитесь присутствовать в настоящем моменте. Когда вы едите, ешьте, а не смотрите в телефон. Когда вы идёте, замечайте, как ступают ноги, как дует ветер, как пахнет воздух. Это не эзотерика, это тренировка внимания. Мозг, который постоянно блуждает в прошлом (сожалея) или в будущем (тревожась), не замечает настоящего. А именно в настоящем проходит наша жизнь.

Стратегия 4. Расставьте приоритеты. В 40 лет вы уже не можете успеть всё. И это нормально. Вам нужно выбрать, что для вас действительно важно, и отказаться от остального. Это называется «стратегическое отсечение». Например, если вы хотите проводить больше времени с семьёй, вам придётся отказаться от части рабочих проектов или от хобби, которое отнимает много времени. Если вы хотите выучить язык, вам придётся перестать смотреть сериалы по вечерам. Вы не можете иметь всё сразу. И это не потеря, это выбор. Выбирая одно, вы получаете что-то более ценное.

Стратегия 5. Инвестируйте время в отношения. После 40 лет становится очевидно, что самое ценное — это люди. Не

деньги, не статус, не вещи. Люди. Поэтому тратьте время на тех, кто вам дорог. Звоните родителям, даже если у вас нет сил. Играйте с детьми, даже если вы устали. Обнимайте партнёра, даже если вы в ссоре. Эти моменты — то, что останется с вами, когда всё остальное уйдёт.

Стратегия 6. Планируйте «ничегонеделание». Включите в своё расписание время, когда вы ничего не делаете. Просто лежите на диване и слушаете тишину. Или сидите на балконе с чашкой чая. Это не лень, это восстановление. Ваш мозг нуждается в паузах, чтобы обрабатывать информацию и генерировать идеи. Без пауз вы просто сгорите.

Теперь давайте поговорим о страхе смерти. В 40 лет мы начинаем осознавать свою смертность. Это не мрачно, это реальность. Мы видим, как уходят старшие родственники, как болеют друзья. И это заставляет нас задуматься о том, как мы хотим прожить оставшееся время. Страх смерти — это не то, что нужно подавлять. Это топливо для жизни. Он напоминает нам, что время ограничено, и что нужно ценить каждый день.

Есть отличное упражнение, которое называется «Визит к смерти». Представьте, что к вам пришла смерть и сказала: «У тебя остался один год». Что бы вы сделали? Кого бы вы обняли? Куда бы поехали? От чего бы отказались? Запишите это. А теперь посмотрите на свой список и подумайте: почему вы не делаете этого сейчас? Может быть, стоит начать?

Конечно, это не значит, что нужно бросить работу и уехать

в Тибет. Но это значит, что нужно перестать откладывать жизнь на потом. Потом может не наступить. Живите сейчас.

Глава 4. Целеполагание после 40: как ставить цели, которые не бесят

Мы все слышали про SMART-цели. Конкретные, измеримые, достижимые, реалистичные, привязанные к времени. Это работает в бизнесе. Но после 40 лет с личными целями всё сложнее. Потому что мы уже не те наивные люди, которые верили, что если написать список желаний, то Вселенная его исполнит. Мы знаем, что жизнь сложнее. И мы не хотим ставить цели, которые нас только расстроят.

Как же ставить цели так, чтобы они вдохновляли, а не бесили?

Принцип 1. Цель должна быть вашей, а не чужой. После 40 лет мы часто ставим цели, потому что «так принято». Купить квартиру больше, получить повышение, отправить ребёнка в престижную школу. Но если эти цели не резонируют с вашими ценностями, вы будете чувствовать себя несчастным, даже когда их достигнете. Спросите себя: «Зачем мне это? Это моё желание или чужое?». Если ответ «потому что все так делают» — вычеркните.

Принцип 2. Цель должна быть достаточно большой, но не фантастической. Если цель слишком лёгкая, она не мотивирует. Если слишком сложная — вы сдадитесь через неделю. Найдите золотую середину. Например, не «пробежать мара-

фон», а «пробежать 5 километров без остановки». Не «выучить китайский», а «выучить 100 иероглифов и заказать еду в китайском ресторане».

Принцип 3. Фокус на процессе, а не на результате. Результат мы не всегда контролируем. Вы можете похудеть на 10 кг, а можете не похудеть, даже если будете стараться. Но вы можете контролировать процесс: ходить в зал три раза в неделю, есть овощи, спать 7 часов. Ставьте цели на процесс. Тогда вы всегда будете «выигрывать», даже если результат придёт не сразу.

Принцип 4. Не ставьте слишком много целей одновременно. После 40 лет у вас и так много обязанностей. Если вы попытаетесь изменить всё сразу — работу, отношения, здоровье, хобби — вы просто перегрузите себя. Выберите 2-3 цели на год. Не больше. Сосредоточьтесь на них.

Принцип 5. Регулярно пересматривайте цели. Жизнь меняется. То, что было важно в январе, может стать неважным в июне. Не держитесь за цель, если она больше не греет. Это не провал. Это гибкость.

Упражнение «Колесо баланса». Нарисуйте круг и разделите его на 8 секторов: здоровье, отношения, работа, деньги, хобби, духовность, друзья, личностный рост. Оцените каждую сферу по шкале от 1 до 10. Где вы чувствуете себя наиболее удовлетворённым? Где провал? Выберите 2-3 сферы, которые вы хотите улучшить в этом году. Поставьте конкретные цели. Не пытайтесь улучшить всё сразу.

Глава 5. Страх перемен: как перестать бояться и начать действовать

После 40 лет страх перемен становится сильнее. Мы боимся потерять стабильность, деньги, статус. Мы боимся, что не справимся, что будем выглядеть глупо, что время уже упущено. Этот страх может парализовать. Вы хотите что-то изменить, но не решаетесь.

Что делать со страхом?

Шаг 1. Признайте страх. Не подавляйте его. Скажите себе: «Да, я боюсь». Это нормально. Страх — это защитный механизм. Он не враг. Он просто предупреждает об опасности. Но не всегда эта опасность реальна.

Шаг 2. Разберите страх на части. Напишите: «Я боюсь, что...». Что самое худшее может случиться? Например: «Я боюсь, что если я уйду с работы, я не найду новую». А что тогда? «Я останусь без денег». А что тогда? «Я не смогу платить по ипотеке». А что тогда? «Я потеряю квартиру». А что тогда? «Я буду жить на улице». Часто оказывается, что худший сценарий не так страшен, как кажется. И у вас есть план Б.

Шаг 3. Оцените вероятность. Какова вероятность, что худший сценарий случится? 10%? 50%? 90%? Часто мы преувеличиваем риски. Реальность редко бывает такой ужасной, как наши фантазии.

Шаг 4. Сделайте маленький шаг. Страх парализует, когда

вы смотрите на всю гору. Но если вы сделаете один маленький шаг, страх уменьшится. Например, если вы боитесь менять работу, не увольняйтесь сразу. Начните искать вакансии. Сходите на одно собеседование. Обновите резюме. Это маленькие шаги, которые не несут больших рисков, но дают ощущение контроля.

Шаг 5. Примите, что риск — это часть жизни. После 40 лет мы хотим стабильности. Но стабильность — это иллюзия. Всё меняется. Работа может исчезнуть, отношения могут закончиться, здоровье может подвести. Единственный способ справиться с этим — быть готовым к изменениям. Риск — это не что-то плохое. Это то, что делает жизнь интересной.

Упражнение «Письмо страху». Напишите письмо своему страху. Обратитесь к нему как к другу. Скажите: «Спасибо, что ты пытаешься меня защитить. Но я решил действовать. Я понимаю, что ты боишься, но я справлюсь». Это может показаться глупым, но это помогает отделить страх от себя. Вы — это не ваш страх.

В следующей части мы перейдём к телу и энергии. Потому что без энергии все наши планы останутся планами. Мы поговорим о здоровье, питании, сне, движении, гормонах и внешности.

Часть II. Тело и энергия

Глава 6. Здоровье без фанатизма: что реально работает после 40

В сорок лет вы вдруг замечаете, что тело перестало быть безотказным механизмом. То спина заноет после того, как вы подняли ребёнка, то колено щёлкнет на прогулке, то утром вы просыпаетесь не отдохнувшим, а как будто всю ночь разгружали вагоны. И вы начинаете задумываться: «А что вообще происходит? Раньше я мог не спать двое суток и быть огурцом, а теперь после одной бессонной ночи я труп».

Это не болезнь. Это физиология. После 40 лет в организме начинают происходить закономерные изменения. Метаболизм замедляется примерно на 5% каждые десять лет. Мышечная масса уменьшается, если её не поддерживать. Кости становятся менее плотными. Гормональный фон меняется. И всё это накладывает отпечаток на наше самочувствие.

Но это не значит, что нужно смириться и лечь на диван. Наоборот. Именно после 40 лет здоровье требует к себе внимания, но не фанатичного, а разумного. Не нужно бежать марафон, если вы никогда не бегали. Не нужно садиться на жёсткую диету, если вы любите поесть. Нужно просто понять несколько простых принципов и внедрить их в жизнь без надрыва.

Принцип 1. Сон — это не роскошь, а необходимость. В молодости мы могли спать по пять часов и чувствовать себя нормально. После 40 недосып бьёт по всем системам: падает иммунитет, ухудшается память, повышается раздражительность, растёт вес. Сон — это время, когда организм восстанавливается. Если вы спите меньше семи часов, вы букваль-

но крадёте здоровье у самого себя. Что делать? Установите режим. Ложитесь и вставайте в одно и то же время, даже в выходные. Создайте ритуал отхода ко сну: за час до сна выключите яркий свет, уберите телефон, почитайте бумажную книгу, примите тёплый душ. Спальня должна быть прохладной (18–20 градусов), тёмной и тихой. Если у вас есть храп или вы просыпаетесь с сухостью во рту, проверьтесь на апноэ — это частая проблема после 40, которая сильно портит качество жизни.

Принцип 2. Питание — это не диета, а образ жизни. После 40 лет нельзя питаться так же, как в 20. Организм уже не сжигает калории с той же скоростью. Но это не значит, что нужно голодать. Нужно есть качественно. Основа рациона — белок (мясо, рыба, яйца, бобовые), овощи и зелень, сложные углеводы (крупы, цельнозерновой хлеб), полезные жиры (орехи, авокадо, оливковое масло). Сладкое и фастфуд — не запрещены, но их должно быть меньше. И главное — не переедать. После 40 чувство насыщения приходит позже, поэтому ешьте медленно и вставайте из-за стола с лёгким чувством голода. Пейте воду. Часто мы путаем жажду с голодом. Стакан воды за полчаса до еды помогает не переесть.

Принцип 3. Движение — это жизнь. После 40 лет мышцы теряют тонус, если их не тренировать. И это не про то, чтобы стать качком. Это про то, чтобы иметь силы встать со стула, поднять сумку, пробежаться за автобусом. Самое важное — это регулярность. Не нужно ходить в зал каждый день.

Достаточно 3–4 раза в неделю по 30–40 минут. Что делать? Комбинация кардио (ходьба, бег, плавание, велосипед) и силовых упражнений (приседания, отжимания, подтягивания или работа с гантелями). Если вы никогда не тренировались, начните с ходьбы. 10 000 шагов в день — это не миф, это реальная польза для сердца и сосудов. Купите шагомер или используйте телефон. И не забывайте про растяжку. После 40 мышцы и суставы становятся менее эластичными, поэтому 10 минут растяжки в день снизят риск травм.

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.