

Зміст

Вступ. Будьте сміливими, але обережними.....	8
Частина перша. КРАСА	11
Розділ 1. Сивина — це новий блонд.....	13
Розділ 2. Зачаруйте.....	25
Розділ 3. Чудова модель, але вдягається жажливо.....	30
Розділ 4. Я люблю косметику, а косметика любить мене.....	40
Розділ 5. Ігри в упевненість.....	44
Частина друга. ПРИГОДИ	49
Розділ 6. Пора жакаранди.....	51
Розділ 7. Відкриття.....	60
Розділ 8. Чом би й ні?.....	67
Розділ 9. Жінка, яка має план.....	73
Розділ 10. Змініть життєвий курс.....	90
Частина третя. РОДИНА	97
Розділ 11. Заклопотана мати.....	99
Розділ 12. Магічні дванадцять.....	106
Розділ 13. Почніть усе заново.....	113
Розділ 14. Якщо треба, переїжджайте в іншу країну.....	119
Розділ 15. Добрі вчинки.....	125

Частина четверта. УСПІХ	131
<i>Розділ 16. Жінка на роботі</i>	133
<i>Розділ 17. Просіть те, чого хочете</i>	138
<i>Розділ 18. Почувайтеся фантастично</i>	143
<i>Розділ 19. Рухайтесь вперед</i>	152
<i>Розділ 20. «Зовсім на тебе не схоже»</i>	160
<i>Розділ 21. Зірка інстаграму</i>	165
<i>Розділ 22. Усім самотнім дівчатам</i>	171
Частина п'ята. ЗДОРОВ'Я	177
<i>Розділ 23. Здорове харчування робить вас щасливими</i>	179
<i>Розділ 24. Почніть знову насолоджуватися їжею</i>	192
<i>Розділ 25. Шоколадки розходяться разом із гостями</i>	199
<i>Розділ 26. Рухайтесь</i>	203
<i>Розділ 27. Оточіть себе щасливими людьми</i>	209
<i>Розділ 28. У сімдесят один життя чудове</i>	213
<i>І на завершення... Обміркуйте свій план</i>	219
<i>Подяки</i>	222



Вступ

БУДЬТЕ СМІЛИВИМИ, АЛЕ ОБЕРЕЖНИМИ

*Продумайте план
і ризикніть*

У нашої сім'ї був літак і нестримна жага до відкриттів. Мої батьки перетнули Канаду, Америку, Африку, Європу, Азію й Австралію у крихітному гвинтовому літаку, обтягнутому парусиною, без GPS-навігатора чи радіозв'язку. Коли ми були малими, мама з татом щозими брали нас із собою в Калахарі — шукати легендарне загублене місто. Тепер я розумію, як небезпечно було летіти ось так над пустелею — лише з компасом, запасом води та їжі на три тижні й п'ятьма дітлахами. Проте батьки планували наші мандрівки до найменших деталей. «Бути сміливим, але обережним», — таким було наше сімейне гасло. Тато прагнув пригод, але завжди був готовий до непередбачуваних обставин. Так батьки прищепили мені цікавість і жагу до нових відкриттів. І я вмію ризикувати, бо вони навчили мене готуватись до цього.

Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Існує бурське прислів'я, яке я пам'ятаю ще з дитинства: «'n Voer maak 'n plan». «У фермера є план», — так це можна перекласти дослівно. У Південній Африці воно було дуже поширене й могло стосуватись і серйозних проблем, і якихось дрібниць. Ми використовували це прислів'я щоразу, коли доводилося змінити курс, щоб розв'язати проблему. Хоч би яка перепона постала перед тобою, потрібно поміркувати і знайти інший шлях.

Спершу я хотіла назвати цю книжку «Як боротись і виживати», та це звучало б не надто привабливо й лише спантеличило б потенційних читачів. Але сподіваюся, що моя книжка допоможе вам боротися менше й виживати ліпше, ніж це вдавалося мені. У моєму житті надто часто все котилося шкереберть, тож раз у раз мені доводилося планувати заново. Як жінка, ти будуєш плани, але будь-якої миті тебе можуть збити з курсу, і тоді доводиться починати все спочатку. (Хоча це стається і з чоловіками.)

Я починала з чистого аркуша багато разів. Упродовж свого дорослого життя я встигла пожити в дев'ятох містах і трьох країнах. Не раджу нікому починати все заново так часто, як я, та якщо це доводиться зробити, заздалегідь сплануйте свої дії. У вас буде значно насиченіше й щасливіше життя, якщо ви не боїтиметесь ризикувати. Я часто ризикувала, і на початку було досить важко. Але я не здавалась і змогла досягти успіху в особистому та професійному житті. Не потрібно обмірковувати до найменших деталей усі можливі сценарії свого життя — досить навчитися розв'язувати проблеми, що постають перед вами. Їх, звісно ж, буде багато, до того ж різних, та вам потрібно лише ретельно обміркувати перший крок.

Життя може готувати для нас безліч несподіванок. Ви намагаєтесь дбати про себе, піклуватися про рідних і друзів, мати фантастичний вигляд і так само почуватися, будувати кар'єру й наповнювати своє життя пригодами. Думати водночас про все це надто складно. Але якщо ви почнете з першого кроку, а потім подбаєте про наступний, то неодмінно рухатиметесь уперед.

Коли я опинялась у складних життєвих ситуаціях, то багато читала, зокрема любовні романи й книжки із саморозвитку. Вони давали мені надію. Можливо, розповівши про своє життя, я зможу поділитися цією надією і з вами.

Бути в моєму віці просто чудово. Я прожила сім десятиліть, збудувала дві кар'єри й досягла успіху, а також виростила трьох дітей. У мене одинадцятьох внуків. А тепер я на піку своєї популярності як лекторка-дієтологиня і модель. Мене навіть попросили написати цю книжку! Саме тому я кажу, що сімдесят один — це надзвичайний вік! Щоранку я прокидаюся з радісним передчуттям нового дня.

Із правильним способом мислення та вмінням планувати й ризикувати ви зможете підкорити навіть Марс.

ЧАСТИНА ПЕРША

КРАСА

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Розділ 1

СИВИНА — ЦЕ НОВИЙ БЛОНД

Життя стає лише кращим

У п'ятдесят дев'ять років я дозволила своєму волоссю стати зовсім срібним. Ще за два роки потрапила на обкладинку журналу *New York* із кругленьким животом. (Насправді я не була вагітна, але вигляд мала досить переконливий.) У шістдесят сім я вперше вийшла на подіум Нью-Йоркського тижня моди разом із моделями, утричі молодшими від мене. У шістдесят дев'ять стала обличчям косметичної компанії *CoverGirl*.

Уявляєте? Я про таке й не мріяла. Я й припустити не могла, що сиве волосся стане моєю перепусткою у світ супермоделей. Коли я вперше вийшла на подіум, мені було п'ятнадцять років. Тоді мені сказали, що у вісімнадцять мене більше ніхто не захоче там бачити. Працюючи моделлю, я ніколи не вважала, що ця кар'єра надовго, не кажучи вже про пік популярності в сімдесят один. Але ось я тут, п'ятдесят шість років по тому, і досі вважаю, що в мене ще все попереду.

Жінки не повинні з віком угамовувати свої амбіції. Я мчу вперед, немов куля. Я відкриваю нові горизонти, дістаю

[Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

задоволення від життя, працюю більше, ніж будь-коли; опановую соціальні мережі, щоб бути ще ефективнішою і діставати ще більше задоволення від того, що роблю. Я вже казала, що насолоджуюся життям? Якщо чоловіки не вгамовуються з роками, то й ми не повинні. Не дозволяйте віку стримувати вас і заважати вам рухатися вперед. Дбайте про себе, добре харчуйтеся, будьте активними, щасливими, усміхненими і впевненими в собі. Я ніколи не боялася старіння. Вас це може здивувати, але зморшки на моєму обличчі (а після шістдесяти — ще й на стегнах і на руках) мене лише веселять. Я просто щаслива, що почуваюся добре.

Я почала модельну кар'єру, ще коли була підлітком і жила в Преторії, у Південній Африці. Сталося це завдяки друзі моїх батьків, яка керувала модельною школою й агентством. Її звали Летті, і її чоловік, як і мій батько, мав літак. Щонеділі вони вечеряли разом із нами. Летті була дуже вродливою і витонченою. Вона випромінювала таку спокійну впевненість у собі, що їй неможливо було відмовити.

Коли нам з Кей, моєю сестрою-близнючкою, виповнилося п'ятнадцять, Летті запросила нас безплатно пройти модельні курси в її школі. Ми без вагань погодилися. Для завершального дефіле, після якого нам мали видати дипломи, я пошила собі рожевий костюм у стилі Шанель, самотужки заплела каштанове волосся і зробила макіяж.

Саме Летті першою найняла мене на роботу. Вона запрошувала мене на суботні покази в місцевому універмазі й на фотосесії. Я не почувалась особливою і не дуже пишалася тим, що я модель. Це була просто робота. Але виявилось, що за неї ще й платять більше, ніж деінде. Коли я про це дізналася, то була вражена. Ти йдеш кудись, одягаєш сукню, ходиш залом

і повертаєшся додому. За що ж платити такі гроші? А гроші були і справді немалі, особливо для дівчини мого віку.

Тоді я й уявити не могла, що працюватиму моделлю навіть у сімдесят один. Досить було роззирнутись довкола на будь-якому модному показі, щоб зрозуміти: моделями працюють лише юні дівчата. Я знала, що ця робота тимчасова, але тоді це мене зовсім не хвилювало. Я просто була щаслива, що мені взагалі платять. У мене не було наміру стати моделлю — я хотіла вступити до університету.

Я зовсім не збиралася працювати моделлю паралельно з навчанням в університеті, але саме так і було. Як і планувала, я закінчила університет. А відтак вийшла заміж — ще одна несподіванка. Я не планувала найближчим часом народжувати дітей. Не думала, що завагітнію ще під час медового місяця і протягом трьох років народжу трьох малюків. Ілон, Кімбал і Тоска стали для мене трьома несподіванками. З кожною дитиною я потроху висвітлювала своє волосся. Коли на світ з'явилася Тоска, я вже була білявкою.

Після народження трьох дітей я на прохання Летті знову почала працювати моделлю. Її агентству потрібен був хтось, хто демонстрував би сукні мами нареченої, а вісімнадцятирічні дівчата для цього, звісно ж, не дуже підходили. Усі моделі в агентстві були надто юні. Тож Летті попросила мене — двадцятивосьмирічну, із зовнішністю зрілої жінки. Ось так я стала найстаршою моделлю в Південній Африці.

У тридцять один рік я, самотня мати, переїхала в Дурбан, утікаючи від свого чоловіка. Я більше не мала грошей на фарбування волосся в салоні, тож воно набуло різних відтінків блонду й оранжевого. Таке волосся, як у мене, називали «блоранжевим». Вигляд у мене був не надто привабливий.

Крім того, моє волосся вилося, а щоб заощадити гроші, я підрізала його самотужки. Якимось дивом мені й далі пропонували роботу в модельній сфері, тому я цим не надто переймалася. Зрештою, це ніяк не впливало на мою дієтологічну практику. Моїм клієнтам було байдуже, яке в мене волосся, якщо я могла їм чимось допомогти.

У сорок два роки я оселилася в Торонто і знову взялася за навчання, щоб здобути науковий ступінь. Увесь цей час я й далі працювала моделлю і надавала дієтологічні консультації, намагаючись не занедбати обидві професії. Моє портфоліо доводило, що мені ще донедавна пропонували роботу. Тож у Торонто мене найняло одне модельне агентство, бо там вирішили, що зі мною можна заробляти гроші. Для більшості проєктів запрошували молодих жінок, але іноді потрібна була старша модель — задля більшої переконливості. Ось так я вперше знялася для рекламної обкладинки в ролі бабусі. А мені ж було лише сорок два роки!

Звісно, у Торонто я була не єдиною моделлю за сорок. Частенько на проєктах я була єдиною дорослою жінкою серед двадцятирічних дівчат, але не завжди. Не забувайте, що ми говоримо не про високу моду, не про моду от-кутюр. Це був не Нью-Йоркський тиждень моди і не Мілан.

Пригадую, як брала участь у показі, на якому були лише старші жінки й чоловіки. Після закінчення заходу ми пішли до бару. Один чоловік сказав мені:

— Тобі доведеться самій купити собі коктейль, бо ти тут єдина ще не була зі мною в ліжку.

Я витріщилась на нього, а чоловік пояснив:

— Так, тут усі, крім тебе, уже фотографувалися для реклами матраців.

Ось таку роботу пропонували старшим моделям. Реклама розпродажу ліжок і всяке таке.

Та мене це не хвилювало, бо я не прагнула захопливих проєктів. Для мене це була просто робота, якої я так потребувала. Мені подобалося працювати моделлю, бо це було цікаво, це стимулювало підтримувати себе в добрій формі й давало змогу їздити різними містами й знайомитися з новими людьми. На той час модельні агентства домовлялися зі мною про знімання заздалегідь, десь за три тижні, щоб це не заважало моїй дієтологічній практиці. Крім того, я відмовлялася працювати понад чотири дні на місяць. За цю роботу я отримувала приблизно стільки ж, скільки приносила мені дієтологічна практика, але остання була моїм стабільним прибутком, тож я не хотіла втрачати клієнтів. Цими грошима я покривала буденні витрати, платила за житло, проїзд, шкільні форми для дітей, пальне й обслуговування автомобіля. А за гроші, що заробляла як модель, я могла купити дешеві квитки на літак і відвідати родину, придбати новий одяг чи щось для нашої квартири. Іноді я могла купити собі гарну сукню. Модельний бізнес був лише «вишенькою на торті».

Я навіть не розповідала своїм клієнтам, що підпрацьовую моделлю. Тоді ще не було соціальних мереж, тож ніхто про це не знав.

Час від часу хтось запитував:

— Це часом не ви в журналі?

Я відповідала:

— Саме так. Я королева халатів *Sears*¹.

¹ Американська компанія, яка об'єднує кілька міжнародних мереж роздрібної торгівлі. (*Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено інше.*)