

# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

РИСКУЙТЕ, НО ОСТОРОЖНО

*Составьте план*

*и попытайтесь счастья* 11

## *Часть первая. Красота*

### **1** СЕРЕБРО В ВОЛОСАХ — ЭТО НОВЫЙ БЛОНД

*Жизнь налаживается* 17

### **2** СИЛА ХАРИЗМЫ

*Лучше быть интересной, чем красивой* 33

### **3** МОДЕЛЬ ПРЕКРАСНА, ОДЕТА УЖАСНО

*Если вам не хватает вкуса,  
подружитесь с теми, у кого он есть* 39

### **4** МАКИЯЖ ТВОРИТ ЧУДЕСА

*Косметика улучшит и внешность,  
и настроение* 53

### **5** ИГРЫ В САМОУВЕРЕННОСТЬ

*Шагайте с гордо поднятой головой,  
но будьте тактичны* 59

## **Часть вторая. Приключения**

- 6** СМЕЛОСТЬ БЫТЬ ДРУГИМ  
*Идите своим путем* 69
- 7** В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ  
*Спланируйте, но будьте готовы к тому,  
что все пойдет не по плану* 83
- 8** ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ?  
*Соглашайтесь, когда выпадает шанс* 93
- 9** ЖЕНЩИНА, У КОТОРОЙ ЕСТЬ ПЛАН  
*Возьмите на себя ответственность  
за свою жизнь и нацельтесь на счастье* 101
- 10** ПРЕОБРАЖЕНИЕ ЖИЗНИ  
*Разберитесь с проблемами* 123

## **Часть третья. Семья**

- 11** РАБОТАЮЩАЯ МАТЬ  
*Вдохновляйте своим примером* 135
- 12** МАГИЯ ДВЕНАДЦАТИ  
*Поощряйте увлечения детей* 145
- 13** НАЧНИТЕ ЗАНОВО  
*Проявляйте инициативу,  
и жизнь станет интереснее* 155
- 14** ПЕРЕЕЗД — ЭТО НЕ СТРАШНО  
*Решайтесь — ведь вам есть куда вернуться* 163
- 15** ТВОРИТЕ ДОБРО  
*Цените бескорыстные поступки* 171

## **Часть четвертая. Успех**

- 16** ЖЕНЩИНА И РАБОТА  
*Чем усерднее трудишься,  
тем больше тебе везет* 181
- 17** ОЗВУЧИВАЙТЕ СВОИ ЖЕЛАНИЯ  
*Упорство ведет к успеху* 187
- 18** ЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ ОТЛИЧНО  
*Не упивайтесь своими страданиями* 193
- 19** ПЕРЕЕЗЖАЙТЕ  
*Новая жизнь – возможно, лучшее решение* 205
- 20** ЗА ПРЕДЕЛАМИ СВОЕГО Я  
*Выходите из зоны комфорта* 215
- 21** ЗВЕЗДА ИНСТАГРАМА  
*Никогда не поздно освоить  
новые технологии* 221
- 22** ВСЕМ ОДИНОКИМ ЛЕДИ  
*Можно быть счастливой в любви,  
а можно и наедине с собой* 229

## **Часть пятая. Здоровье**

- 23** ХОРОШАЯ ЕДА ПРИНОСИТ РАДОСТЬ  
*Спланируйте свое питание* 241
- 24** ЕШЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ  
*Волшебной пилули не существует* 259
- 25** КОНФЕТЫ ОТДАЙТЕ ГОСТЯМ  
*Держите соблазны вне досягаемости* 269

<b>26</b>	<b>ДВИГАЙТЕСЬ</b>	
	<i>Выбирайте вид активности по душе</i>	275
<b>27</b>	<b>ОБЩАЙТЕСЬ СО СЧАСТЛИВЫМИ ЛЮДЬМИ</b>	
	<i>Здоровые отношения вам на пользу</i>	283
<b>28</b>	<b>СЕМЬДЕСЯТ ОДИН — ЭТО КРУТО</b>	
	<i>Держите хвост пистолетом</i>	289
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>		
	<b>СОСТАВЬТЕ ПЛАН</b>	
	<i>Действуйте!</i>	297
	<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b>	301

## ВВЕДЕНИЕ

# РИСКУЙТЕ, НО ОСТОРОЖНО

*Составьте план  
и попытайтесь счастья*



У моих родителей был самолет, и они обо- жали приключения. Мама с папой летали через Канаду, Америку, Африку, Европу, Азию и Австралию на небольшом самолете с пропел- лерами и полотняной обшивкой, на борту кото- рого не было ни спутникового навигатора, ни радиопередатчика. Детьми мы каждую зиму пу- тешествовали вместе с ними по пустыне Калаха- ри в поисках затерянного города. Вспоминая те дни, сейчас я понимаю, насколько рискованно было пересекать пустыню с компасом и трехне- дельным запасом еды и воды в компании пяти-

рых детей. Но папа с мамой планировали наши поездки в мельчайших деталях. «Жить с риском и здравым смыслом» — гласил наш семейный девиз. Отца тянуло к странствиям, но он знал, что нужно быть готовым к неожиданностям. Видимо, поэтому во мне до сих пор не утихают любопытство и интерес ко всему новому. И я готова рисковать, если знаю, что как следует подготовилась.

С детства помню поговорку на африкаансе: *N boer maak 'n plan*. Ее буквальный перевод — «фермер планирует». Эта фраза была весьма расхожей в ЮАР. Мы всегда вспоминали ее, когда нужно было придумать способ справиться с проблемой, будь она серьезной или незначительной. Каким бы ни было препятствие, нужно встретиться с ним лицом к лицу и найти выход из сложной ситуации.

Сначала я хотела дать этой книге название «Преодолевающая и выживающая», но оно никому не понравилось. Надеюсь, что вам, читателям этой книги, не придется бороться и выживать так, как приходилось мне. В моей жизни дела слишком часто шли совсем не так, как хотелось бы, и всякий раз мне приходилось планировать, как быть дальше. Будучи женщиной, вы можете сколько угодно строить планы, но когда обстоятельства сталкивают вас с заданного курса, эти планы приходится менять. (Кстати, и с мужчинами такое случается.)

Я неоднократно начинала жизнь заново и в зрелом возрасте успела пожить в трех странах и девяти городах. Не советую каждый раз стартовать с нуля (как это делала я), но если другого выхода нет — спланируйте новое. Хватайтесь за возможности, и ваша жизнь может стать увлекательнее и счастливее. Я так и делала, и поначалу мне бывало непросто, но я гнула свою линию, пока не достигла желаемого и в личной, и в деловой жизни. Нет нужды планировать до мелочей все перемены в жизни — проблемы можно решать по мере их поступления. Да, их будет немало. Но самое важное — спланировать первый шаг.

Жизнь преподносит нам сюрпризы на каждом шагу. Одновременно заботиться о себе, семье и друзьях, следить за внешностью и здоровьем, иметь успешную карьеру и вести захватывающий образ жизни — это серьезная задача. Но если вы будете решать все вопросы поэтапно — сначала один, потом другой, — у вас все получится.

Когда мне было плохо, я зачитывалась любовными романами и книгами по прикладной психологии. Они вселяли в меня надежду. Возможно, мой опыт поможет обрести надежду и вам.

Мой возраст — это невероятно. Я прожила семь десятков лет, добилась успехов в двух

любимых карьерах и вырастила троих детей. У меня одиннадцать внуков. Я востребована в качестве модели и эксперта по ЗОЖ<sup>1</sup> больше, чем когда-либо в жизни. Мне даже предложили написать эту книгу! Поэтому я уверена, что семьдесят один год — это здорово. Каждое утро я просыпаюсь с радостью. С бодрым настроением, четким планом и решимостью испытать судьбу. И даже Марс — вполне возможен!

---

<sup>1</sup> Здоровому образу жизни.



# СЕРЕБРО В ВОЛОСАХ — ЭТО НОВЫЙ БЛОНД

*Жизнь налаживается*



**В** пятьдесят девять лет я перестала окрашивать седину. Два года спустя я снялась беременной для обложки журнала New York. (Вообще-то я не была беременна, но выглядело довольно правдоподобно.) В шестьдесят семь лет я впервые участвовала в показе Недели моды в Нью-Йорке наравне с женщинами втрое младше меня. В шестьдесят девять лет я стала лицом косметической марки CoverGirl.

Можете себе представить? Я и вообразить такого не могла. Никогда бы не подумала, что се-

дина превратит меня в супермодель. Я впервые оказалась на подиуме в пятнадцать лет, и мне сулили конец карьеры к восемнадцати. Я совершенно не ожидала, что буду работать моделью так долго, и уж точно не предполагала, что расцвет моей карьеры придется на семьдесят один год. Но вот она я — пятьдесят шесть лет спустя только набираю обороты.

Женщины с возрастом не должны сдавать позиции. Я живу со скоростью ракеты: исследую все новое, получаю удовольствие, работаю больше чем когда-либо и наслаждаюсь жизнью от всей души. Я уже говорила, как это здорово? Раз мужчины до последнего не уходят на покой, то и мы не должны. Не позволяйте возрасту замедлить вашу жизнь или помешать вашему развитию. Заботьтесь о себе изо всех сил — хорошо питайтесь, чаще улыбайтесь и будьте активны, счастливы и уверены в себе. Я никогда не боялась стареть. Забавно, но когда я вижу морщины на своем лице — а после шестидесяти они появились и на бедрах, и на руках, — это меня не огорчает. Я просто радуюсь своему крепкому здоровью.

Работать моделью я начала в подростковом возрасте в Претории (ЮАР), потому что у подружки моих родителей была своя модельная школа и агентство. Подругу звали Летти, и у ее мужа

был самолет — прямо как у моего отца. Каждое воскресенье они приходили к нам на ужин. Летти была очень красива и грациозна и обладала той спокойной уверенностью, из-за которой хотелось сделать для нее все, о чем она просила.

Когда нам с Кэй, моей сестрой-близнецом, было по пятнадцать лет, Летти пригласила нас бесплатно поучиться на модельном курсе в ее школе, на что мы не задумываясь согласились. Для финального показа, после которого нам должны были выдать дипломы, я соорудила себе розовый костюм в стиле Шанель. Я уложила свои каштановые волосы и сама сделала макияж.

Именно Летти стала первой, кто нанял меня в качестве манекенщицы. По ее заданию я дефилировала по подиуму в универмаге каждую субботу по утрам и снималась для печатной рекламы. Быть моделью не казалось мне чем-то особенным или престижным — работа как работа. За нее платили лучше, чем за другой труд (что было приятно), но когда я это обнаружила, то откровенно удивилась. Едешь куда-то, надеваешь платье, ходишь по комнате, уезжаешь домой. Почему за это должны хорошо платить? Но ведь платили же — и весьма неплохо для девушки моего возраста.

Тогда я не представляла себе, что в семьдесят один год по-прежнему буду моделью. Все

модели были очень молоды — чтобы понять это, достаточно было заглянуть за кулисы показов. Я понимала, что это временно, и меня это не беспокоило. Я была рада, что мне вообще платят. Моей целью была не работа моделью, а учеба в университете.

К моему удивлению, эта работа осталась при мне и в университете. Я получила высшее образование, как и планировала, но затем вышла замуж — вот так сюрприз! Сразу же заводить детей не входило в мои планы. Я и не догадывалась, что забеременею в медовый месяц и рожу троих в течение трех лет. Илон, Кимбал и Тоска — еще три сюрприза для меня. После рождения каждого ребенка я все сильнее осветляла волосы. Когда родилась Тоска, я превратилась в блондинку.

После рождения троих детей я снова приступила к модельной работе по просьбе Летти. Ее агентству требовалась модель на роль матери невесты на показах, и восемнадцатилетние девушки для этого не подходили, были слишком юными. Поэтому она обратилась ко мне — в свои двадцать восемь я выглядела довольно солидно. Так я стала самой возрастной моделью в ЮАР.

В тридцать один год я стала матерью-одиночкой и переехала в Дурбан, спасаясь от мужа. Мне было уже не по карману красить волосы

в салоне, и я начала делать это самостоятельно, так что пряди моей шевелюры различались в оттенках от блонда до оранжевого — такое называют «блоранж». Это выглядело ужасно. К тому же волосы вились, и ради экономии я сама их подстригала. По неведомой причине меня все еще приглашали работать моделью, поэтому я не переживала насчет прически. Она также не мешала моей практике в качестве нутрициолога, которую я вела с двадцати одного года, консультируя клиентов в собственной квартире в Претории. Покуда мои советы приносили клиентам пользу, они не обращали внимания на вид моих волос.

Когда в сорок два года я переехала в Торонто, то отправилась в университет за степенью доктора наук. Я продолжала работать моделью и давать консультации, стараясь преуспеть в обеих профессиях. У меня было портфолио, подтверждающее мой опыт, поэтому меня взяли в одно из агентств в Торонто, понадеявшись, что на мне можно заработать. Большинство запросов приходило на молодых женщин, но в редких случаях для реалистичности требовались модели и постарше. Тогда я впервые снялась для рекламной обложки в образе бабушки. Мне было всего сорок два!

Разумеется, я была не единственной в Торонто моделью за сорок. Чаще всего я оказывалась

единственной на площадке моделью старше тридцати лет, но не всегда. Как вы понимаете, это была не высокая мода или мода от-кутюр. Не Неделя моды в Нью-Йорке или Милане.

Однажды я участвовала в показе, где все модели — и женщины, и мужчины — были зрелого возраста. После шоу мы все пошли в бар. Один из мужчин сказал мне:

— Тебе придется самой заплатить за свой коктейль, потому что ты единственная, кто не побывал со мной в кровати.

Я уставилась на него.

— Да я просто снимался в рекламе матрасов со всеми остальными моделями, — пояснил он.

Вот такая работа ждала моделей постарше. Реклама уцененных кроватей и тому подобное.

Мне было все равно — я трудилась не ради престижа. Это была просто подработка, в которой я нуждалась. Я работала моделью, потому что это вносило в мою жизнь разнообразие и стимулировало следить за собой. Вместо сидения в офисе я ездила в разные города и заводила новых знакомых. В те годы меня приходилось ангажировать за три недели, чтобы не нарушать график моих консультаций, и я брала модельные заказы не чаще четырех раз в месяц. Зарабатывала я на этом столько же, сколько и в качестве диетолога. Консультации

были главным и стабильным источником моего дохода, который покрывал повседневные расходы, аренду жилья, стоимость проездных, школьной формы, бензина и техобслуживания машины — и я не собиралась это менять. Модельные гонорары позволяли мне покупать недорогие авиабилеты, чтобы навестить родных, что-то из одежды или для дома. Изредка я покупала платья. В общем, работа моделью была дополнительным бонусом.

Я даже и не рассказывала своим клиентам, что снималась для рекламы, — социальных сетей тогда не было, и никто об этом не знал.

Иногда кто-нибудь спрашивал: «Это вы в том журнале?»

И я отвечала: «Да. Я королева халатов в Sears<sup>1</sup>».

Что ж, это была моя работа. Когда в Sears приходила партия халатов, меня приглашали на съемки, чтобы я украсила их собой.

На шестом десятке я перебралась в Нью-Йорк. Я снялась в нескольких заметных рекламных кампаниях, затем устроилась в агентство покрупнее, понадеявшись, что так стану заметнее на рынке. Но случилось обратное. Мои модель-

---

<sup>1</sup> Крупная американская торговая компания, продающая товары в универмагах, онлайн-магазинах и по каталогам.