

A close-up portrait of a young woman with long, straight blonde hair and light-colored eyes. She is wearing a dark hoodie with a ribbed pattern and large, ornate earrings. The background is a dark, textured surface.

Сильвия
Мартинонго



Время мой друг

**Десять моих секретов,
чтобы выглядеть молодо**

Silvia Martinengo
Время Мой Друг

Содержание

Введение. Ты учишься или работаешь ?	5
ГЛАВА ПЕРВАЯ	10
ГЛАВА ВТОРАЯ	15
ГЛАВА ТРЕТЬЯ	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Сильвия Мартиненго

Время мой друг

Десять моих секретов, чтобы выглядеть молодо

Переводчик: Тамара Станкевич

© 2019 - Сильвия Мартиненго

Введение. Ты учишься или работаешь ?

Вечная молодость - это миф? Ничего подобного!

Мы являемся вечно живыми существами, проживающими свою земную жизнь. Как же это прекрасно! Когда я раскрываю свой возраст другим людям, они застывают от изумления. И так происходит всегда.

Обычно мне сразу же задают вопрос: «Ты учишься или работаешь?». И, услышав в ответ, что если бы я в свои сорок лет все еще училась, то это было бы, по меньшей мере, странно, реагируют всегда одинаково: в их удивленных глазах сквозят подозрительность и недоверие, меня практически просвечивают рентгеном, и лишь только потом в мой адрес сыплются комплименты.

Иногда встречаются и такие, кто мне не верит, тогда приходится показывать свое удостоверение личности.

А еще изредка попадаются хитрецы, заявляющие, что сразу все поняли... Правда, сначала они узнают о моем возрасте лично от меня.

Именно вопросы, которые мне годами задавали люди, желавшие выяснить секрет моей молодости, и вдохновили меня на написание этой книги.

Мне хотелось немного рассказать о себе, приоткрыть за-

весу тайны и таким симпатичным способом поделиться всеми теми секретами, что поддерживают меня неизменно молодой. Я всегда говорю, что если это удастся мне, значит, сможете и вы... Может быть.

Шучу, конечно же, вы тоже сможете так сделать, поэтому прошу вас успокоиться, у вас все получится.

Я всегда была молодой. И все мне говорили, что когда-нибудь я буду счастлива оттого, что выгляжу моложе своих лет. Как же они были правы! Это безумная фишка, и чем больше времени проходит, тем лучше становится.

Мы намного более развитые, сильные и стойкие, чем сами думаем. И все зависит от нас: если мы хотим выглядеть молодо, то так оно и будет.

Каждый из нас уникален. Ритмы, время, реакции, - все у нас разное, но у нас есть общая сила - сила ума! Так давайте же будем ее использовать!

Если мы действительно чего-то хотим, то мы в состоянии совершить все что угодно. Начнем «здесь и сейчас»!

А если вы чувствуете себя слишком старыми для перемен, я заставлю вас изменить свое мнение, потому что слишком старых просто не бывает.

Мне нравится думать, что время мой друг, и, следовательно, оно на моей стороне. Чудесное утверждение, не правда ли? К тому же, очень мощное. Время идет вперед, и это абсолютно нормально. Однако никто не говорит, что наша внешность должна ему соответствовать. И разве мы должны идти

в ногу со своим календарным возрастом? И потом, для чего?

Знаете, можете считать меня глупой, но скальпель всегда внушал мне страх, причем немалый. Если бы мне нужно было решиться на хирургическое вмешательство, то я бы миллион раз подумала. А многие идут на операцию и вполне счастливы. Это их дело, и не мне судить, если они в самом деле этого хотят и убеждены в своей правильности. Но лично мне не хватило бы духу.

Очевидно, что мой образ жизни работает. То, что хорошо для меня, необязательно будет приемлемым и для вас, но мои мысли могут вас вдохновить, подать идею и подсказать, с чего начать работу над собой, потому что внутренний личностный труд чрезвычайно важен.

В таком случае, давайте проанализируем ряд правил, которые максимальным образом работают для меня, и посмотрим, не будут ли они так же действенны и для вас?

Вполне возможно, что вы примете решение следовать всем советам сразу и достигнете огромных результатов. Или же вам будет достаточно узнать лишь об одном, таком долгожданном правиле, которое вы будете развивать, меняя определенные аспекты своего внутреннего мира, а одновременно и улучшая свой внешний облик. Пусть так и произойдет, я уверена, что вам будет интересно со мной, и вы скажете: «О, да я тоже сделаю это!» или же: «Вот это да, с завтрашнего дня и я попробую!».

Знаете, я убеждена, что мы никогда не бываем предостав-

ленными самим себе. Я заметила, что знаки, направляющие и помогающие нам не потеряться в пути, находятся вокруг нас. Всегда и везде. Давайте же откроем глаза и будем внимательно наблюдать за ними: они реально присутствуют. Как дорожные знаки на автострадах. Конечно, можно потерять из виду какой-нибудь из них, но не заметить вообще ни одного знака просто не получится! Все мои правила я рассматриваю как совокупность дорожных знаков, и сейчас я вам о них поведаю.

Мой жизненный опыт привел меня к себе такой, какая я есть на сегодняшний день. Как внутренне, так и внешне.

Я сделала решающий и, несомненно, правильный выбор.

С большой радостью я расскажу вам о собственном взгляде на вещи, чтобы вы могли извлечь пользу от предполагаемых перспектив.

В моей жизни есть много людей, которыми я восхищаюсь, и у каждого из них я чему-то научилась, получив определенные знания.

Мне нравится смотреть на жизнь как на пазлы. Как только мы готовы, то нужный кусочек сразу находится, мы его вставляем и продолжаем поиски. Став богаче на один фрагмент. Таким образом, нами приобретается недостающий опыт, и теперь мы можем на него опираться.

Иногда нам попадается карточка, которая кажется нам безукоризненной, она действительно хорошо подходит к общей картине, но не идеально. Тогда мы ищем тщательнее,

с большим вниманием, и верный фрагмент, которому было предназначено дополнить изображение с самого начала, находится.

Мы немного растерялись, но это тоже часть поиска, и время было потеряно не зря.

Важно, что решать нам. Сюжет картинки из пазлов может быть таким, каким мы его хотим видеть, а значит, таким он и будет.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Секрет номер 1: любить свой возраст

Да, именно так, я вам от всей души советую это делать! Прежде всего потому, что возраст невозможно изменить. Кроме того, когда мы отвергаем нежелательные для нас вещи, то снова и снова переживаем их, пытаясь воссоздать в нашей реальности. Однако уделять слишком большое внимание тому, что нас беспокоит, никому не полезно, более того, если долго находиться в таком состоянии, это может быть даже чрезвычайно вредно.

Лучше изменить точку зрения и начать искать позитивные стороны (они есть всегда).

И чем больше мы будем искать, тем больше их появится, и так будет происходить, пока мы не начнем видеть только позитив. Я твердо верю, что мы способны выбирать дату своего рождения, место и родителей. И я абсолютно не верю в случайность возникновения нашей вселенной. По моему мнению, за всем мирозданием стоят четкий чертеж и очень хорошо исполненный и прекрасно продуманный во всех подробностях проект.

Подумайте все же, что остается непреложным тот факт, что вы родились и дожили до настоящего дня. До сегодняш-

него дня, до непосредственно этого момента.

Примирился с собственным возрастом - вот разумный способ принять и полюбить самих себя. Если же мы изначально себя не любим, то не можем любить и других. Если мы не любим себя, то как нас могут полюбить другие?

Чувствовать себя молодым так же важно, как и молодо выглядеть. Возраст это не календарный факт и даже не физический, это вопрос разума. Абсолютно. Мне нравятся мои сорок лет. И кто может решить, что мое тело обязано демонстрировать свой реальный возраст или определить, каким оно должно быть? Может, и таблица существует? Я придерживаюсь совершенно иного мнения.

Все зависит от нас, и просто прекрасно, что если нам не нравится то, что мы видим, мы всегда можем изменить ситуацию. И мы делаем это. Самыми разнообразными способами, хорошими словами в свой адрес и бережной заботой о себе. И тогда наше собственное тело отблагодарит нас сполна.

Любить себя полезно. Я считаю своим долгом следить за собственным телом, однако это может быть еще и увлекательным занятием. Поэтому мне действительно нравится заботиться о себе самой.

Я часто думаю, что мне только 44 года, и этого мне достаточно. Почувствуйте разницу между словами «только» и «уже». Если я скажу: «о, Боже мой, мне уже сорок лет», то какое это произведет на вас впечатление? Бесполезно-подав-

ляющее. Совершенно печальное и абсолютно бесплодное. С любой точки зрения. Мазохизм в чистом виде. Разве вы не чувствуете, как это гнетет?

Будто кто-то ударил вас палкой по голове? Да-да, я чувствую.

А вот услышите разницу, когда я говорю: «Мне только сорок лет». Намного же лучше. В самом деле, даже и сравнивать не нужно.

И сразу же улучшается настроение. Даже на вибрационном уровне это две совершенно разные фразы, и, соответственно, результаты достигаются тоже разные.

Потому что первое предложение звучит негативно, заставляя думать, что мы уже сорокалетние люди, наши лучшие возможности ушли и неминуемый закат недалек.

А вот второе утверждение вызывает у нас прилив сил, потому что оно позитивно и означает, что мы лишь в самом начале, что лучшее должно еще наступить, и так оно и будет. По крайней мере, для меня это так, а если я могу так сделать, то сможете и вы!

Прошу вас, не верьте тем, кто говорит, что вы слишком стары для чего-то. Это неправда. Никто не вправе решать, что вам делать в вашем возрасте.

Внутри нас находится бесконечная энергия, она настолько мощная, что способна осветить весь мир. И только нам точно известно, готовы ли мы совершить что-либо или только решаем, продолжать ли начатое, но, безусловно, мы не явля-

емся и никогда не будем слишком старыми для наших дел.

Думайте о будущем, которое принесет вам великие дела и новые начала, и оно так и будет. Это благодать, дающая нам большое чувство удовлетворения и новую радость. И то, что мы не имеем в настоящий момент возможности делать определенные вещи, вовсе не означает, что мы не сделаем этого в будущем. Скорее всего, мы пока не готовы.

Я всегда верила в правильность дела в нужный момент. Однако у каждого из нас разные времена и разные жизненные цели. Как и уроки, которые необходимо выучить и над которыми необходимо подумать. Я, например, начала брать уроки игры на фортепиано в восемнадцать лет, потому что поняла, что пришло время для этого занятия. Я была готова получать новые знания. Разумеется, у меня и в мыслях не было конкурировать с теми, кто начал раньше. Но почему я все же начала заниматься? Для меня наступил нужный момент.

Вспомните Луизу Хей, она создала издательство “Naу house” в шестьдесят лет, а ведь в этом возрасте большинство людей оставляют работу. А она начала новое дело, которым занималась в течение дальнейших тридцати лет, основав процветающую издательскую компанию с многочисленными филиалами. Практически империю. А что бы было, если бы она послушала кого-нибудь, кто бы ей сказал: «Однако, Луиза, ты слишком стара для создания издательского дома, иди лучше на пенсию».

Луизе было только шестьдесят лет, и вся ее жизнь была впереди. Сегодня ее издательство имеет огромный успех, несмотря на то, что самой Луизы не стало летом 1917 года.

Такие люди, как она, служат нам примером и побуждают делать так, как она или даже лучше. Почему бы и нет?

И совершенно неважно, в каком возрасте мы начинаем новое дело, главное - делать.

Только не надо позволять себе зависеть от мнения других. Ведь иногда нас очень беспокоит, что о нас думают эти самые другие.

В самом деле, мы не знаем, как они нас видят, а вообще-то, это их дело. Мы только должны быть самими собой. И только так мы будем настоящими.

Быть настоящими означает быть верными самим себе. Если мы знаем самих себя, мы также будем знать, как нам любить себя и заботиться о себе наилучшим образом. Поэтому, давайте будем любить себя и свой возраст, каким бы он ни был.

ГЛАВА ВТОРАЯ

секрет номер 2:

фитнес (тела и разума)

Я считаю фитнес великолепным способом продемонстрировать любовь к собственному телу. Необходимо неустанно и в то же время бережно тренировать его, не доводя, впрочем, до стресса. Вовсе не нужно доводить себя до изнеможения в спортзале, достаточно выполнять упражнения регулярно.

По-моему, фитнес физический должен сопровождаться фитнесом умственным, потому что если любое упражнение, по крайней мере, для меня, подготовлено еще и на умственном уровне с верными установками и глубокой концентрацией, оно принесет двойную пользу.

Перед тем как начать тренировку, я некоторое время медитирую, думая о том результате, который я хочу получить. Для меня это очень благотворно, а по времени я трачу на сосредоточение не больше минуты. Когда я делаю упражнения, концентрируюсь еще и ментально, результаты всегда лучше.

В детстве я не занималась спортом, потому что ни один из его видов меня особенно не привлекал. Но потом, в 1994 году, в моем доме появился бассейн, и все изменилось. Ежедневные многочасовые занятия плаванием неожиданно сде-

лали меня очень выносливой. Вначале я плавала только летом, зимой же для меня наступал долгий, похожий на летаргический сон перерыв. А всего несколько лет назад я открыла для себя водный велосипед. Впервые я познакомилась с ним в моем спортзале, на меня произвел неизгладимое впечатление урок, который провела со мной девушка-инструктор. Говоря откровенно, я даже не знала, что это такое. Я обожаю воду и люблю кататься на велосипеде, поэтому мне было любопытно попробовать. Однако первое занятие мне совершенно не понравилось. Мне показалось, что все это не для меня, и я даже подумала оставить тренировки.

Но спустя некоторое время мне подвернулся прекрасный подержанный водный велосипед, его продавали по невероятно низкой цене, к тому же недалеко от Новары. И с тех пор каждое лето я с удовольствием катаюсь на гидробайке около двух часов ежедневно.

С ним я быстро прихожу в тонус, он помогает мне снять напряжение, у меня реально улучшается настроение. Я просто не представляю своей жизни без него. А в спортзале я открыла для себя водную беговую дорожку. Просто великолепно и очень эффективно. Я изучила преимущества водных упражнений перед другими занятиями и решила отдать предпочтение именно им. В воде отсутствует сила тяжести, поэтому нагрузки на сердце минимальны, сжигаются быстрее калории, улучшаются дыхание и кровообращение, нет ощущений онемения конечностей, как это происходит после

езды на велосипеде, что всякий раз чрезвычайно меня раздражает. Благодаря постоянному массажу в воде, состояние кожи меняется к лучшему. Это в самом деле мощный инструмент для поддержания физической формы. Вообще, велосипед мне тоже нравится, но его эффективность по сравнению с гидробайком не такая высокая.

Я обожаю ездить на велосипеде на дальние расстояния. Конечно, из-за трафика получить полное удовольствие не получается, но все равно, велосипедная прогулка - это прекрасно! Особенно, когда проезжаешь вдоль рисовых полей, где, словно море в безветренную погоду, посверкивает вода.

А несколько лет назад мне наконец-то представился случай заняться тем, о чем я давно мечтала: верховой ездой.

Я люблю животных, мне доставляет невероятную радость ухаживать за ними. Опыта общения с лошадьми у меня не было, и все же мне удалось быстро и с огромным удовольствием наладить с ними контакт. Эти кроткие и чуткие животные обладают феноменальной красотой и интеллектом. И это всем известно!

В силу всех этих причин я занимаюсь и намерена продолжать дальше свои занятия верховой ездой. Находясь в седле, тело проделывает массу гимнастических упражнений, к тому же заметно улучшается чувство равновесия. Сначала я освоила американский стиль езды, потом понемногу овладела и английским стилем. Очень рекомендую. Вы можете практиковать оба вида или только один, выбрав тот, который

вам больше по душе.

Но если вы думаете, что во время езды упражнения выполняет только лошадь, то ошибаетесь. Человеку тоже приходится трудиться, особенно достается ногам.

Невыразимо прекрасны ощущения, когда всадник, следуя за движениями лошади, достигает идеальной гармонии. Немного напоминает заключительный момент игры на фортепиано: две руки играют одинаково, а не каждая сама по себе.

Вот в такие магические моменты ты говоришь сам себе: «Да, я сделал правильный выбор, то, чем я занимаюсь, мне нравится, и я продвигаюсь к успеху».

Мне очень нравится еще одно совершенное мною открытие - гимнастика *Тай Чи*. Я ее обожаю. Ее называют «медитацией в движении», таковой она и является.

Я познакомилась с этой гимнастикой в спортзале, а потом продолжила заниматься самостоятельно. Сейчас я практикую стиль *ян*, но собираюсь изучить также стили *чэнь* и *сунь*. Есть еще один стиль с использованием меча, мне очень хочется попробовать и его. Конечно, во избежание ненужных рисков, при участии инструктора.

Тай чи великолепен и являет собой гармонию в чистом виде, как с точки зрения исполнителя, так и зрителя.

В последнее время эта гимнастика мне прекрасно помогла улучшить состояние равновесия, которое я, как вы помните, неплохо натренировала на занятиях по верховой езде. В *Тай*

чи очень важно медленное выполнение упражнений. Чем медленнее движения, тем лучше. Стил*ь ян* включает в себя двадцать четыре формы. При их выполнении энергия гармонично разливается по всему телу. Это, в самом деле, прекрасно. Попробуйте, если есть желание, потом будете благодарить. Стил*ь цигун* тоже фантастически хорош. Кстати, именно благодаря ему научилась работать со своей энергией и вышла на более высокий уровень. Эти красивые упражнения очень приятно выполнять.

Поэтому я хочу сказать, что фитнес должен присутствовать в вашей жизни не только на физическом, но и на ментальном уровне. Ведь если мы хотим поддерживать максимально хорошую форму, нам необходимо работать на двух уровнях.

Фитнесс творит чудеса, особенно если заниматься постоянно да еще и с подключением разума.

И когда мы проводим время в спортзале, занимаясь осмысленно, результаты получаются другими. «Как вверху, так и внизу, как внутри, так и снаружи», - великий Гермес Трисмегист хорошо знал свое дело!

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Секрет номер 3: глубокое самопознание

Если мы хотим оставаться вечно молодыми, прежде всего нам необходимо вечно работать. Учитывая тот факт, что мы являемся вечными существами, проживающими свою земную жизнь, мы уже вечно молоды, потому что не имеем ни начала, ни конца.

Это означает то, что для того чтобы извлечь личную пользу, чрезвычайно важно хорошо знать самих себя. Понимать, кто мы такие сами по себе и кем мы являемся для наших лучших друзей. Понимать наши страхи, уметь если и не преодолеть их, то хотя бы противостоять им. Оказывая сопротивление нашим страхам, мы тем самым избавляемся от тяжкого энергетического бремени, и наше тело это чувствует, восстанавливая нам энергию.

Чем выше наша энергия, тем лучше мы себя чувствуем. Чем она ниже, тем хуже для нас. Работа над собой это постоянный труд, приносящий проценты.

Вспомните о том, как вам удалось освободиться от вашего самого большого страха или хотя бы немного уменьшить его. Ведь иногда бывает достаточно сделать лишь один шаг в направлении к нашей цели.

Если у нас не получается справиться с проблемой в данный момент, мы обязательно сделаем это в будущем. Знать себя - означает любить себя и полагаться на себя. Если мы не можем рассчитывать на самих себя, то, следовательно, не можем рассчитывать вообще ни на кого.

Принимая самих себя здесь и сейчас, мы принимаем касающуюся нас ситуацию и прекращаем грести против течения. Это отправная точка для какого бы то ни было выздоровления.

Мне всегда удавалось рассчитывать на себя. Как всем людям, мне пришлось пережить всякое, и я умею быть сильной, когда это необходимо. Если мы сильны внутренне и если мы сделали себя, то это будет заметно и снаружи.

Вспомните, как выглядит уверенный в себе человек: прямая спина, высоко поднятая голова. А вот человек неуверенный смотрит испуганно, голова его опущена, глаза невыразительны. И если он такой непрезентабельный внешне, то внутренне наверняка еще хуже.

Самих себя знают далеко не все. Некоторые смотрят на других и на то, что нравится большинству. С таким типом людей мне всегда было сложно находить общий язык, потому что их нельзя назвать настоящими. Когда мы познаем себя на достаточном уровне, нам хорошо известны наши вкусы, пристрастия и наши сильные стороны, поэтому иногда мы можем дерзать. Мне очень нравится это слово: ДЕРЗАТЬ. Оно очень хорошо звучит. Дерзать быть самими собой. Пре-

красно. Если мы не будем дерзать быть самими собой, кто еще может сделать это за нас? Дерзать быть более молодыми, дерзать быть более красивыми, дерзать быть в лучшей форме... Я могла бы продолжать до бесконечности, но я уверена, что вы поняли силу и власть магического слова «дерзать».

Когда мы знаем самих себя, то дерзаем быть самими собой. Будучи самими собой, мы способны отдавать на все сто процентов. И тогда приходят результаты, должны прийти. Дерзать означает, что мы знаем, что можем сделать это, и мы можем сделать это, потому что хорошо знаем самих себя, настолько глубоко знаем, что можем сделать это, причем очень успешно. В любом деле.

Необходимо найти мужество и идти до упора. Однако будьте внимательны, это очень непросто, потому что нужно всегда быть искренними с самими собой. Если будете лукавить, ничего и никогда не выйдет по причине отсутствия фундамента.

Когда я, к примеру, пошла на съемочную площадку телесериала «Дон Маттео», я дерзнула. По-крупному!

Несколько лет назад я, не успев записаться в фан-клуб Теренса Хилла, получила письмо на свой e-mail, в котором всех желающих приглашали приехать в Губбио, прийти на съемочную площадку и принять участие в съемках в качестве статистов.

Участие в проекте не оплачивалось, по сценарию следовало заполнить людьми помещение театра, поэтому возникла

необходимость в волонтерах. Я рассматривала свое участие как опыт для моей трудовой биографии. Кроме всего прочего, у меня появилась перспектива познакомиться с Теренсом Хиллом лично, поэтому остановить меня было невозможно. Понятно, что я подтвердила свою личность и отправилась в Умбрию. Опущу подробности моего путешествия, скажу только, что когда я появилась на железнодорожной станции, то увидела отходивший поезд. И подумала, что опоздала, а он, к моему безмерному изумлению, буквально спустя мгновение остановился, дав мне шанс сесть в него... А затем сломался начисто в Фабриано, оставив всех пассажиров в этом городе.

В общем, в конце концов, с огромным опозданием нас посадили в другой поезд, а потом, благодаря одной отзывчивой девушке и ее отцу, которые любезно подвезли меня на машине (время было позднее, и транспорт уже не ходил), я добралась до Губбио.

Мне казалось, что мы будем заняты весь съемочный день, однако ближе к полудню нас поблагодарили, сказав, что мы свободны. Да, все было закончено.

«Ну, нет уж», - подумала я, - не может все так просто закончиться после злополучного путешествия и после того, как я увидела в бинокль Теренса!

Да, я его увидела, потому что сидела непосредственно напротив его ложи.

Чудное местечко.

Но тут парень из съемочной группы стал на моем пути и прилюдно задал мне все тот же роковой вопрос: «А есть ли тебе восемнадцать?».

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.