

Как стать «вкусной ягодкой» женщинам среднего возраста?

Хочу обратиться к женщинам среднего возраста, именующимся в народе «ягодками». К тем, кто не может похвастаться гламурной судьбой. К тем, кто смирился со своим скромным существованием. К тем, кто не ропщет, а изо дня в день тянет свою лямку.

Милые женщины, из чего состоит ваша жизнь?

Кубик первый – работа. У кого-то легкая и непринужденная (например, в какой-нибудь конторке покрикивать на назойливых посетителей, а в промежутках между этими посещениями пить чай с жареными пирожками); у кого-то – более суровая (у станка, у прилавка, где не то что чай, пардон! – нужду справить некогда).

Кубик второй – дом. Без сомнения – «крепость» и одновременно – «выставка достижений и успехов» семейного бюджета.

Кубик третий – дачный участок, на котором нет места сорнякам, а вся полезная растительность располагается в строгом порядке.

Кубик четвертый, являющийся продолжением предыдущих двух кубиков, – заготовка «стратегических запасов на зиму» в виде солений, варений и прочего, рутинная домашняя работа, ставшая давно уже чуть ли не каторжной, но жизненно необходимой.

И наконец, последний кубик – свободное время. Выбор тут небольшой. Вязание, шитье – как занятие своим «беспокойным» рукам, которые без работы уже не могут. Сопереживание телевизионным «серийным страстям», умозаключения по поводу личной жизни звезд, обсуждение последних новостей из сферы «народного» здравоохранения – как попытка заставить свой мозг отвлечься от насущных проблем. Правда, некоторые «продвинутые» представительницы женского пола умудряются зимой побегать на лыжах, летом – трусцой, в межсезонье – поваляться под «искусственным солнышком».

А теперь, милые женщины, скажите, вам не тошно? Почему вы, когда-то обаятельные, сексапильные, амбициозные дамы превратились в стандартных (простите!) баб с короткими крашеными волосами, необъятным тазом в оковах джинсов и совершенно потухшими глазами, равно как с «погнутой» статью и мышлением робота? Женщины, почему вы перестали любить себя? Почему «отцепили крылышки и убрали их в сундук»? Вы думаете, ради таких вот вас мужья ваши и любовники захотят быть мужественными?

Только не ищите причины всего этого «на стороне». Честно признайтесь, вы сами позволили себе опуститься до подобного состояния.

Не пора ли вам встряхнуться? Жизнь состоит не только из добывания хлеба насущного. Понятия «душа» пока еще никто не отменял. Да и Господь Бог не зря эту штуковину вкладывает нам в тело при рождении.

Хотите себе помочь выбраться из болота? Тогда сделайте всего несколько шагов.

1. Утром, смотрясь в зеркало, игнорируйте свои морщинки и складочки. Что ж теперь горевать по поводу свершившегося?! Улыбнитесь себе, как новой, интересной приятельнице. Нет, с головой у меня все в порядке, уверяю вас. Что толку скулить по поводу своего целлюлита или синяков под глазами? Расцените это как вашу изюминку. Тем более, что необычная для вас стрижечка или обновочка в стиле, несвойственном вам ранее, вполне может если уж не скрыть, то облагородить то, что вы так стесняетесь выставить на всеобщее обозрение.

2. Кстати, перетрясите весь ваш гардероб. Нет ли там «засилья» джинсов и брюк? А не вернуться ли вам к юбкам? Только не к таким, как у учительницы из соседнего подъезда или женщины из сериала об исправительной колонии. Чуть-чуть рюшей, чуть-чуть кожи, чуть-чуть выреза... Колготочки, не дающие расползаться телу... Шарфик, обязательно яркий и мотающийся вокруг вашего лица, как рекламный листок... Мужчины на улице точно споткнутся. И сто процентов, причиной будете вы. Да, и еще бельишко наденьте посексуальней. Вы ощутите себя королевами. И вашим желаниям не будет границ. Уверяю вас, романтические мысли зажгут озорной огонек в ваших глазах.

3. На службе не спешите окунуться с головой в работу. У вас на это целый день в запасе. Почему бы не сказать пару-тройку хороших слов своим коллегам? Пусть даже те в ваших глазах и не имеют такой значимости. Поверьте, ступор ваших коллег станет для вас рубежом открытий собственных скрытых достоинств.

4. Достал начальник придирками? Да бога ради, пусть надрывается! Улыбайтесь. Кивайте головой в знак согласия. Не выставляйте в качестве наглядной агитации свою нелюбовь к руководителю. Ругается – значит, не забыл вас. И прозябать вам не придется. А при случае скажите и ему что-нибудь слегка «тепленькое». Пусть озадачится.

5. Перестаньте сопереживать надуманным телевизионным страстям. Хочется общения – зайдите в Интернет. Не жалейте денег, времени и сил. Для начала хотя бы освоите «ВКонтакте». Вы будете удивлены, как много людей страдает от реального одиночества и жаждет общения. Вы вспомните многое из того, что когда-то радовало вас. И, безусловно, вы найдете для себя много полезного и интересного. А может быть, и новое увлечение.

6. Никто не призывает вас бросать своих «верных компаньонов». Наоборот, поддержите их. Но только не давайте им повода втянуть вас в пучину обсуждения якобы житейских страстей. Расскажите им о своих ощущениях. Да-да, именно об ощущениях от замечательной теплой погоды или от встречи с кошкой по дороге домой. Все, что угодно, просто «сбейте тему» разговоров.

7. Перестаньте ругать жизнь, людей, обстоятельства. Взгляните на ситуацию по-другому, со стороны. Зачем биться лбом в стену, если вам больно? Влейте для начала легкую струю позитива в ваше видение развития ситуации. Ну, не получилось что-то. Остановитесь. Дайте себе возможность передохнуть. Отвлекитесь на совершенно противоположное. Увидите, спустя время вам будет смешно вспоминать свои страдальческие вопли. Решение проблем найдет вас.

8. И вообще, почему бы не лыжи зимой? Да с термоском и костерочком в лесу. Почему бы не бег трусцой, но в умопомрачительном бикини? Почему бы не собраться гуртом с такими же женщинами и не съездить на природу? А может, выбраться в театр? Или пойти дальше, вступить в клуб по интересам? Впрочем, полет фантазии по части новых, удивительных занятий может быть совершенно непредсказуемым. Главное – желание

изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Женщины, ваше спасение в ваших же руках. Никто никогда не выведет вас из состояния анабиоза. Только вы сами. И не надо ждать отпуска, пенсии, выходных и прочее. Начните прямо сейчас акцию собственного спасения. Просто полюбите себя. Как уникальное создание, как личность, как Женщину. И девизом вашим пусть станет «Не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней!» Не бойтесь быть первопроходцами, не бойтесь чужого мнения. Не бойтесь косых взглядов и усмешечек. Вам просто начнут завидовать, вы ведь удивительная и прекрасная.

И тогда, увидите сами, мир раскрасится для вас в самые причудливые цвета, ваши родные и любимые потянутся к вам, а дела ваши найдут достойное продолжение!

Автор - **Светлана Головнина**

[Источник](#)