



Мотивация

Вся жизнь впереди

Те миллионы, что
жаждут бессмертия,
не способны даже
придумать, чем занять
себя в дождливый
субботний вечер.

Сьюзен Эрц

Вся жизнь впереди.
Не трать время впустую

«Вся жизнь впереди. Не трать время впустую» — в молодости ты не раз слышал эти слова. А сам говорил их кому-нибудь? Это непре-

ложная истина, и она верна для любого из нас: мы вступаем в свое будущее, и только от нас зависит, сможем ли мы в отпущенные нам годы реализовать те чудесные возможности, которые таит в себе жизнь. Решения, критичные для любых аспектов бытия, принимаются не только в 18 и в 21, но и потом — на протяжении всей последующей жизни.

С какой новости начать — хорошей или плохой? Начнем с хорошей: она состоит в том, что за последний век продолжительность жизни человека увеличилась в среднем с 47 до 80 лет.

Но тогда у меня полно времени, скажете вы. В чем же проблема?

Во-первых, времени между колыбелью и могилой совсем немного. Как ожидается, в настоящее время новорожденный мальчик может достичь возраста 78,9 года, а девочка — 82,9. Читатель может подумать: «Мне ведь всего 38 — у меня впереди еще 40 лет, чтобы осуществить свои мечты». Вот только жизнь вносит свои поправки: беда в том, что рост средней продолжительности жизни не равносителен росту средней продолжительности здоровой жизни.

Какой возраст тебе по душе?

Благодаря современным достижениям медицины снизилась смертность от сердечных заболеваний и инсультов

Что тебя останавливает?

и в обществе укрепилось убеждение в опасности курения и чрезмерного потребления алкоголя. Мы лучше осознаем значение здорового питания. В настоящее время сложились более благоприятные экономические условия, обеспечивающие рост жизненного уровня: люди живут в более комфортабельных домах, часто оборудованных центральным отоплением, а их рабочие места в большинстве случаев безопасны и оснащены кондиционерами. Таким образом, продолжительность жизни должна увеличиваться, но одного роста нам уже мало — нам подавай дополнительные годы активной и здоровой жизни.

Что означает «средняя продолжительность здоровой жизни»?

Итак, мы желаем жить как можно дольше, оставаясь при этом в добром здравии. Средняя продолжительность здоровой жизни — это оценка количества лет, которые, как ожидается, человек, родившийся в определенный год, способен прожить без заболеваний и инвалидности, в частности рака, деменции, тяжелого артрита. Среднее количество лет, прожитых при наличии какого-либо тяжелого заболевания, вычитается из среднего показателя общей продолжительности жизни, в результате чего получаем среднюю продолжительность жизни с поправкой на здоровую жизнь.

И какова, по-твоему, средняя продолжительность здоровой жизни? *(Запиши свой ответ.)* Как только узнаешь, попробуй задать тот же вопрос своим знакомым. Их догадки будут разительно отличаться друг от друга (мой опыт показывает, что диапазон обычно составляет от 40 до 80 лет). Люди, как правило, строят догадки исходя из состояния здоровья своих родных, а иногда просто потому, что им известно, что тот или иной человек вел активный образ жизни вплоть до весьма

преклонного возраста: «Моей тете 93 года, и она до сих пор сама ходит в магазин и готовит».

Запомни, как и средняя продолжительность жизни вообще, средняя продолжительность здоровой жизни означает *средний* возраст в целом. Это не означает, что именно в этом возрасте начинаешь страдать от болезней и прочих проблем со здоровьем (и, разумеется, люди, которым задается указанный выше вопрос, будут считать, что к ним эта цифра не относится). Но что же тогда эта цифра означает?

Согласно современным исследованиям, среднестатистический мужчина может ожидать, что здоровье не покинет его до 63 лет, а среднестатистическая женщина — до 65 лет.

Итак, рост средней продолжительности жизни и нашего физического долголетия не означает, что по мере старения нам удастся вести такую же активную, полную увлекательных приключений жизнь, на которую мы рассчитывали. Глядя на приведенные цифры, ты, как и любой другой, заметишь про себя: «Так ведь это всего лишь средние показатели. Это не про меня. Я полон решимости сохранять отличную физическую форму, бодрость духа и жить чудесной жизнью до самых последних дней».

(Если желаешь знать, в каком месте лучше всего проживать, то самая высокая средняя продолжительность жизни в мире — 89,7 года — в Монако. Самая низкая — 48,7 года — в Чаде. Великобритания, где средняя продолжительность жизни 80,2 года, на 30-м месте, а Америка, со средней продолжительностью жизни 78,5 года, занимает 51-ю строку таблицы. Самое большое количество людей, прошедших 90-летний рубеж, проживает в Японии, следом идут Швеция, Италия и Франция.)

Что тебя останавливает?

Ученые университета Джона Хопкинса в Балтиморе в течение восьми лет наблюдали 6,2 тысячи мужчин и женщин и выделили четыре привычки, которые с наибольшей степенью вероятности помогают людям обеспечить себе продолжительную и здоровую жизнь. По их утверждению, самый значительный фактор — отказ от курения, затем следуют средиземноморская диета (овощи, фрукты, цельные злаки и рыба), регулярные занятия физической культурой и поддержание нормального веса.

Будь счастлив, пока живешь, иначе ты давно умер.

Шотландская поговорка

Безусловно, мы хотим не просто жить здоровой жизнью — мы хотим, чтобы наши годы проходили с ощущением счастья и глубокого удовлетворения. Оглянувшись на прожитые годы, мы хотели бы думать, что полностью реализовали свой потенциал, не растратив жизнь на никчемные взаимоотношения или нудную работу. Каждому приятно осознавать, что он всегда жил и живет достойно — познает новое и полностью реализует свои таланты и способности.

Наблюдения показывают, что всеобщее восхищение всегда вызывают энтузиасты своего дела, будь то спорт, искусство, ремесло и т. д. Открыв в себе истинную страсть к тому или иному занятию, они непрерывно совершенствуются, стремясь достичь вершин мастерства. Для большинства из нас такая жизнь — несбыточная мечта. Что нам мешает? Да всегда одно и то же — подленький голосок, вечно нашептывающий: «Даже

не думай замахиваться на такое, куда уж тебе». Негативную роль нередко играет и семейное воспитание, не позволяющее вырваться из когда-то кем-то установленных рамок. Добавим нашу склонность пасовать перед собственной ленью — и перед нами предстанет довольно полная картина факторов, которые ставят непреодолимый заслон на пути к полной реализации своего внутреннего потенциала.

Легко находить оправдания и сравнивать себя с теми, к кому судьба оказалась более милостива. Неоспоримо, что множеству успешных людей в достижении целей способствовали благоприятные жизненные условия и поддержка родных. Но очевидно и то, что множество наших будущих кумиров начинали с ничтожно малого и достигали успеха часто вопреки семейному воспитанию и жизненным невзгодам.

Не бойся, что твоей жизни придет конец, бойся, что она никогда не начнется.

Грейс Хансен

Легко рассуждать, когда человек с молодых ногей точно осознает, чего он в жизни хочет. Глядя на юных спортсменов-олимпийцев, например Джессику Эннис* и Тома Дейли**, мы понимаем, что такими нам не стать уже никогда, потому что нам не суждено было, как им, осознать свое предназначение на самой заре жизни. К тому же нашлись люди, которые их поддерживали и воодушевляли на пути к достижениям.

* Британская легкоатлетка 1986 г. р., специализируется в многоборье и в беге на 100 м с барьерами. Олимпийская чемпионка 2012 года, чемпионка мира 2009 года, чемпионка Европы 2010 года. *Прим. ред.*

** Британский прыгун в воду 1994 г. р., специализирующийся в прыжках с 10-метровой вышки. *Прим. ред.*

Что тебя останавливает?

Но никакая поддержка в мире не сделала бы из них чемпионов, не будь у них самих непоколебимой решимости и воли к победе: подъем в пять утра, строжайшая диета, ограничения в светской жизни, необходимость отказывать себе в приятном времяпрепровождении с родными и друзьями. Обо всем этом не думаешь, наблюдая за ними на финишной прямой. Миру виден только результат: скромная улыбка перед камерой, самоирония, застывший в поднятых руках победный кубок.

Никогда не прекращай попыток обрести свое истинное призвание. Все сложится, если есть любовь и вдохновение.

Элла Фицджеральд

Уже поздно?

Спору нет, чтобы достичь мастерства в ряде областей, старт нужно взять с молодых лет: для высших спортивных достижений нужен юный организм. Тем не менее любое занятие в любом возрасте по плечу любому человеку. Олимпийских чемпионов из нас, конечно, уже не выйдет, но поставить себе разумные задачи и достичь какого-то результата можно всегда. В некоторых видах спорта и в целом ряде творческих областей возрастные ограничения отсутствуют — художником, писателем, музыкантом, путешественником, каноистом, марафонцем, предпринимателем можно стать в любом возрасте. Выбор за тобой.

Приведенным списком разнообразие творческой деятельности, которой можно заняться в зрелые годы, не ограничивается. Множество людей сменили карьеру и перешли в совершенно иные сферы деятельности в 40–50 и даже в 60–70 лет. Иногда такое происходило в силу каких-то переломных событий — сокращения персонала или рождения ребенка. Пережив

1. Мотивация

это, люди приходили к выводу, что заниматься тем, что раньше их вполне устраивало, у них больше нет никакого желания.

В действительности, множеству людей суждено найти себя *только* в преклонные годы. Может, им и не суждено снискать славы по причине позднего старта, но разве не достойны восхищения их свершения: начать учебу и получить диплом, когда тебе уже за 70, создать бизнес после выхода на пенсию, написать свой первый роман, объехать весь мир, стать классным фотографом, заядлым орнитологом-любителем, изучить новый язык, заняться верховой ездой, пением или игрой на музыкальном инструменте?


Возможно, ты считаешь, что в жизни что-то не сбылось в силу тяжелого старта, плохой подготовки, отсутствия правильного руководства и поддержки со стороны родных и близких. Но все эти неблагоприятные моменты теперь можно использовать для создания у себя отличной мотивации: если я способен забыть о прошлом и понять, что начать никогда не поздно, то — при наличии твердой решимости и действенного плана — я сумею покорить любые вершины.

Возраст — это вопрос преобладания сознания над материей. Если его не осознаешь, он нематериален.







Марк Твен, создавший роман «Приключения Гекльберри Финна» в возрасте 50 лет

Люди, достигшие успеха в зрелом возрасте






Писатели


 **Мэри Уэсли** написала свой первый роман для взрослых в возрасте 70 лет.

Что тебя останавливает?



-  **Джин Рис** написала роман *Wide Sargasso Sea* (был издан на русском языке под названием «Антуанетта») в 1996 году в возрасте 76 лет (после почти 30-летнего перерыва в работе).
-  **Лоре Инглз Уайлдер** было 65 лет, когда она приступила к написанию серии книг *Little House on The Prairie* («Маленький домик в прериях»).
-  **Флора Томпсон** написала роман *Lark Rise to Candleford* («Чуть свет — в Кэндлфорд») в возрасте 63 лет.
-  **Рэймонду Чандлеру** шел 52 год, когда он написал свой первый роман *Big Sleep* («Глубокий сон»).
-  **Марина Левицка** написала свой первый роман «Краткая история тракторов по-украински» в 58 лет.
-  Британский доктор **Питер Роже** выпустил свой труд *Roget's Thesaurus* («Тезаурус Роже»), когда ему было 73 года.

Политики


-  В возрасте 70 лет **Голда Меир** стала четвертым премьер-министром Израиля.
-  **Рональд Рейган** был избран президентом США прямо накануне своего 70-летнего юбилея.
-  **Нельсон Мандела** стал президентом ЮАР в 1994 году в возрасте 74 лет.
-  В 1922 году в возрасте 55 лет **Стэнли Болдуин** стал канцлером казначейства, а год спустя — премьер-министром. В отставку он вышел в возрасте 70 лет.
-  **Ллойд Джорджу** было 53 года, когда в 1916 году он стал премьер-министром.

-  **Уинстон Черчилль** в первый раз стал премьер-министром в 65 лет, а свой второй срок на посту премьер-министра он встретил в 1951 году, когда ему было около 77.

Ученые

-  **Дороти Ходж** провела исследование, связанное с рентгеноструктурным анализом, и была удостоена Нобелевской премии в возрасте 54 лет.
-  **Лиза Мейтнер** продолжала свои атомные исследования, когда ей было за 80.
-  **Александр Флеминг** открыл пенициллин в возрасте 47 лет.
-  **Чарльз Дарвин** опубликовал результаты своих исследований в книге *On the Origin of Species* («Происхождение видов») в возрасте 50 лет.
-  **Барбара Макклинток** была удостоена Нобелевской премии в возрасте 81 года за открытие, связанное с рекомбинацией наследственной информации в результате кроссинговера.

Спорт

-  Самым старшим по возрасту олимпийским чемпионом стал **Оскар Сван**, завоевавший две золотые медали в 1908 и 1912 годах и серебряную медаль в 1920 году, в возрасте 72 лет (в стрельбе по «бегущему оленю»)*.

* Одно из основных олимпийских упражнений в соревнованиях по пулевой стрельбе. Заключается в стрельбе по движущейся мишени, которая производится из многозарядной произвольной винтовки калибра 5,6–8 мм на дистанцию 100 м. *Прим. ред.*

Что тебя останавливает?

Музыканты

- 🎵 В 74 года **Верди** создал оперу «Отелло», а в 80 лет — «Фальстафа».
- 🎵 Вагнеру было 60 лет, когда он написал оперы «Кольцо нибелунга», «Тристан и Изольда» и «Парсифаль».
- 🎵 **Бетховен** написал Девятую симфонию в 53 года.
- 🎵 **Сьюзан Бойл** победила на конкурсе Britain's Got Talent в возрасте 47 лет.

Художники

- 🎨 **Микеланджело** приступил к работе над фресками Сикстинской капеллы, когда ему уже исполнился 61 год (работа над Сикстинской капеллой продолжалась пять лет). Главным архитектором собора святого Петра он стал в 71 год.
- 🎨 **Тициан** написал картину «Диана и Актеон», когда ему было за 70.
- 🎨 Работа **Тинторетто** в Скуола Сан-Рокко в Венеции относится ко времени, когда художнику было 50–60 лет.
- 🎨 **Рубенс, Гойя, Веласкес и Рембрандт** достигли своих творческих вершин, когда им было за 50.
- 🎨 (Ознакомьтесь с видеозаписью, изображающей трех восьмидесятилетних художниц, можно, посетив сайт студии Тоба Бек-Фридман: tbfstudio.com/a_portrait.html)

Ты концептуалист или эксперименталист?

Наверное, легко следовать за своими увлечениями и развивать креативность в юные годы, живя дома или в компании столь же юных сверстников. Студенты, имеющие ясное

Дэвид Гейленсон, профессор Чикагского университета, изучил возраст художников-новаторов, которые считались гениями в своих областях. Он обнаружил, что какие бы то ни было данные, доказывающие связь между возрастом и достижением пика творческой активности, отсутствуют. Гейленсон разделил художников на два класса: концептуалисты — которые с самого начала четко осознавали, чем хотят заниматься, и эксперименталисты — те, кто развивался медленно в течение продолжительного периода и не ставил перед собой конкретных задач.

представление о том, кем они желают стать, обычно хорошо учатся в школе благодаря своей мотивированности и четко обозначенным целям. В молодости, как правило, отсутствуют какие-то реальные обязательства перед кем-либо, кроме самих себя. Расходы практически отсутствуют, если живешь с родителями, и минимальны, если учишься, не обременен семьей и снимаешь жилье вскладчину.

Несомненно, что свобода от «взрослых» обязанностей обеспечила Марку Цукербергу достаточно времени, чтобы основать Facebook в возрасте 19 лет, Тому Хэдфилду — чтобы создать в возрасте 12 лет soccernet.com, Нику д'Алоизио — чтобы разработать приложение Summly в процессе подготовки к экзаменам на получение сертификата о среднем образовании (и в 2013 году продать его Yahoo за 20 миллионов фунтов стерлингов). Будучи свободными, молодые музыканты, актеры и звезды спорта, которыми мы сегодня восхищаемся, имели возможность полностью посвятить себя достижению своей мечты.

Что тебя останавливает?

Но если в юности четкое представление о том, чего ты хочешь, отсутствует, , высока вероятность, что ты готовился к неправильным экзаменам, получил неподходящее образование и занялся работой, которая не отвечала твоим внутренним запросам и потребностям. Временами такое случается по причине отсутствия веры в себя или правильного руководства, а может быть, ты вообще «долго запрягаешь», и к тому же в юности у тебя не было ресурсов, средств и поддержки, чтобы поступить дальновидно.



Что тебя останавливает: ты установил себе тайный срок

Возможно, ты негласно установил для себя некоторый срок, что-то вроде «к 30 годам хочу работать в редакции общенациональной газеты» или «в следующие три года хочу начать свое дело». На самом деле опрос с участием тысячи 40-летних граждан, проведенный Skipton Building Society в 2012 году, показал, что взрослый человек отстает по срокам от установленных им же самим жизненных рубежей в среднем на 19 лет.

Чувство неудовлетворенности жизнью распространено на удивление широко и относится не только к карьере, но и к тем вехам, которые люди устанавливают для себя в личной жизни и в отношениях. Исследование показало, что большинство взрослых людей планировали создать семью к 28 годам,

но 38 процентов из них не преуспели в этом даже через десять лет по прошествии установленного ими же самими срока. Из числа опрошенных большинство надеялись встретить своего спутника жизни к 25 годам, из них 33 процентам не удалось его найти даже в 40; 13 процентов опрошенных признали, что им еще только предстоит найти постоянную работу.

Цели, которых значительному числу опрошенных достичь не удалось, включают: приобрести автомобиль, написать завещание, дважды в год выезжать за рубеж, вступить в официальный или гражданский брак, приступить к созданию пенсионных накоплений, а для 71 процента — получать доход свыше 30 тысяч фунтов стерлингов (эту задачу они надеялись разрешить до 31 года).

Если бы можно было вернуться в прошлое, начать все заново, что бы ты сделал иначе? Выбрал бы ты ту же самую карьеру? Если нет, кем бы ты хотел стать и чем заниматься?

Исследование, проведенное по заказу сайта трудоустройства Monster.co.uk, показало, что 47 процентов взрослых в возрасте от 40 до 50 лет сожалели о том, что не приложили никаких усилий для осуществления своей детской мечты (по сравнению с третью опрошенных в возрасте 60–70 лет). Согласно результатам этого исследования, нереализованные карьерные устремления в наибольшей степени связаны с такими профессиями, как врач, ветеринар, спортсмен и актер.

Что тебя останавливает?

Люди, которые, по их собственным словам, мечтали об этих профессиях, в итоге стали работать в сферах образования, администрации и ИТ. Мужчины показали немного больший, чем женщины, уровень неудовлетворенности своей нынешней работой (44 процента).

При этом, как показывают ответы на вопрос, чем опрашиваемые предпочли бы заниматься в настоящем, их предпочтения изменились, переместившись в сферу искусства и индустрии развлечений, причем один респондент из десяти выразил желание заниматься телевидением, кино или музыкой. Треть недавних выпускников также выразили сожаление о том, что не последовали за своими детскими мечтами, отметив при этом, что годы добавили им реализма. Один из шести опрошенных сообщил, что в настоящем его гораздо больше интересует, как найти счастье, чем деньги и славу.

Мечты (возможно, тайные) о будущем, которые ты лелеешь теперь, могут значительно отличаться от твоих юных амбициозных планов. Ведь изменился ты сам, изменилась жизнь. Ты уже не тот беззаботный и безответственный юнец, каким был раньше. Некогда взлелеянные тобой мечты, возможно, тоже преобразились с осознанием того, что тебе никогда не хватит упорства, чтобы стать врачом, или что ты не готов посвятить свою жизнь беспрестанному труду, без которого невозможно стать настоящим профессионалом в целом ряде областей.

Иногда внутренние перемены вызваны какими-то внешними, неконтролируемыми факторами. Человек мог перенести болезнь, расставание родителей в критичный для учебы момент или ему пришлось переехать на новое место жительства, где он вообще никого не знал. Такие события подрывают уверенность в своих силах и впоследствии способствуют полной утрате вкуса к риску: человек приходит к мысли, что

осуществить свои мечты и заняться тем, к чему по-настоящему лежит душа, ему просто не суждено.

Возможно, ты осознал всю степень психологической незащищенности, которая свойственна множеству людей, преуспевших в весьма гламурных, как принято думать, областях, — актерам, музыкантам, писателям. С годами стабильный доход и четко определенные рабочие часы приобретают все более существенное значение. Ты можешь быть классным бас-гитаристом или же, подобно эстраднему юмористу, заставлять зал покатываться от хохота, но как насчет оплаты коммунальных услуг? Может быть, ты и предпринимал попытки осуществить свои мечты, но вскоре отказался от них, потому что успех и признание критиков не пришли сразу. А может, ты и поныне испытываешь острую ностальгию по мечтам далекого детства, давно затерявшимся на задворках сознания, потому что ты пошел другим путем.

Желать всего и сразу

Попытайся получить сразу все — и, может статься, от тебя ускользнет самое желанное. Многие опрометью бросаются делать карьеру, которая, как они ожидают, приведет к деньгам, высокому положению в обществе и успеху. Эти люди не задумываются, как соответствующий рабочий режим отразится на их личной жизни. Порой нужно просто остановиться и подумать: чего, собственно, я хочу от жизни? Какие люди особенно в ней значимы? Можно ли гордиться теперешней жизнью? Как сделать ее лучше?

Если у тебя есть семья, то наверняка ты желаешь ей процветания и благоденствия, но твои собственные мечты и амбиции при этом вытесняются на задний план. Совмещать выполнение порой взаимоисключающих требований современной

Что тебя останавливает?

жизни — это серьезный стресс, приводящий к развалу семьи, которую предполагалось обеспечивать за счет заработка.

Проблема состоит в том, что в процессе гонки за «все и сразу» размывается значение самых существенных вещей, так

Положение в обществе и те материальные блага, которые приносит работа, теряют всякий смысл, если постоянно находишься во власти уныния и тревожности

как «иметь все и сразу» предполагает неутолимую потребность все больше и больше зарабатывать, чтобы приобретать. Как известно, в такой гонке рушатся отношения, дети остаются без внимания родителей, теряются друзья — работа заглохнет собой все, что некогда имело приоритетное значение. Но не стоит забывать, что положение в обществе и те матери-

альные блага, которые приносит работа, теряют всякий смысл, если постоянно находишься во власти уныния и тревожности.

В случае позднего старта к тому моменту, когда вырабатываются четкие жизненные приоритеты, легко попасть в капкан обязательств, аренды, счетов за товары и услуги и прочих прелестей современной жизни. Если ты уже увяз в какой-нибудь колее, гораздо сложнее одернуть себя, сознавшись в совершенной ошибке, и поменять курс. Это ведет к тяжелым внутренним терзаниям, так как установить баланс между обязательствами и здравым смыслом, с одной стороны, и осознанием совершенной ошибки и мечтами об ином жизненном пути — с другой чрезвычайно проблематично.

Поэтому для людей «позднего старта» и тех, кто разочаровался в своем прошлом выборе, так характерно ощущать себя неудачниками. Общая неудовлетворенность жизнью

Качественное время?

В соответствии с данными Office of National Statistics (Национальная статистическая служба), типичная работающая мать проводит лишь около 19 минут в день со своими детьми; работающие отцы — и того меньше. В докладе UNICEF за 2012 год указывается, что многие современные родители попали во власть «циклического компульсивного потребительства»: они скупают игрушки, гаджеты и дизайнерские вещи в попытках компенсировать отсутствие качественного времени, проведенного с детьми. Результаты этого исследования показывают, что дети и их родители на самом деле нуждаются в более качественном времяпрепровождении в кругу семьи. Из доклада также следует, что множество женщин, которые хотели бы иметь детей, остаются бездетными, поскольку слишком надолго откладывают материнство из-за финансовых затруднений или в силу карьерных устремлений.

порождает непреодолимое чувство беспомощности: человек приходит к выводу, что таков его удел и остается только смириться. С подобным настроением предпринять что-то путное невозможно, и люди продолжают влачить жалкое существование.

Выбор за тобой

Разумеется, гораздо легче не обращать внимания на мелкие сомнения и принять жизнь, которая не имеет ничего общего не только с мечтой, но и с простым человеческим счастьем.

Что тебя останавливает?

Выход из собственной зоны комфорта — значительная угроза, так как, по определению, внутри нее находишь утешение. Альтернатива не обязательно предполагает совершение чего-либо грандиозного или рискованного — нет, сделай всего лишь то, к чему давно стремился, но считал «неправильным», потому что, видишь ли, кто-то ожидал от тебя иного.

Возможно, ты чувствуешь, что оказался заложником ненавистной работы и вынужден общаться с несимпатичными тебе коллегами только потому, что за это хорошо или, по крайней мере, адекватно платят. Некоторые устраивают себе такую жизнь, которая полностью состоит из зарабатывания денег: пашут, чтобы обеспечить себе лучшее будущее, принося в жертву здоровье и отношения с дорогими людьми. Случается, что их зрелые годы целиком уходят на восстановление физической формы (с запоздалым посещением спортзала, детоксом, лечением) или налаживание отношений с детьми.

Сколько бы тебе ни было лет и как бы ни сложились сейчас твоя карьера, взаимоотношения и личная жизнь, многое

Сколько бы тебе ни было лет и как бы ни сложились сейчас твоя карьера, взаимоотношения и личная жизнь, многое в жизни все еще остается впереди

в жизни все еще остается впереди. Не растрачивай впустую отпущенные тебе дни на нелюбимую работу и неинтересных тебе людей. Ведь тебя ждут золотые годы жизни! Возможно, заработать любимым делом и уделять больше внимания близким обязательно отыщутся, и жизнь станет счастливой и полной. Ты не первый, кто

выбирает этот путь. Становись на старт немедленно — лучшего времени не найти!