

# TURINYS

## IŽANGA

GYVENK PAVOJINGAI IR ATSARGIAI. *Planuok ir rizikuok* 9

## PIRMA DALIS. Grožis

- 1 SIDABRINĖ - NAUJA BLONDINĖ.  
*Gyvenimas eina vis geryn* 15
- 2 BŪK ŽAVINGA. *Verčiau būti įdomiai nei gražiai* 27
- 3 PUIKUS MODELIS, BET RENGIASI KLAIKIAI.  
*Neprivalote būti stilingos, tiesiog susiraskite tokią draugę* 32
- 4 MĖGSTU MAKIAŽĄ, O JIS - MANE.  
*Makiažas gali pakeisti jūsų išvaizdą ir nuotaiką* 41
- 5 PASITIKĖJIMO ŽAIDIMAI.  
*Eikite iškėlusi galvą ir elkitės maloniai* 46

## ANTRA DALIS. Nuotykių

- 6 PALISANDRAMEŽIŲ SEZONAS. *Ženkite savo keliu* 53
- 7 TYRINĖJIMAS. *Planuokite tai, ko tikėtės,  
bet būkite pasiruošusios netikėtumams* 63
- 8 KODĖL NE? *Būkite atviros galimybėms* 69
- 9 MOTERIS, KURI TURI PLANĄ.  
*Prisiimkite atsakomybę už savo gyvenimą ir siekite laimės* 75
- 10 KEISKITE GYVENIMĄ. *Spręskite savo problemas* 92

## TREČIA DALIS. Šeima

- 11 DIRBANTI MOTINA. *Rodykite pavyzdį* 101
- 12 DVYLIKOS MAGIJA.  
*Jei vaikai kuo nors domisi, paskatinkite juos* 108
- 13 PRADĖTI IŠ NAUJO.  
*Ištarkite „taip“, kad gyvenimas taptų įdomesnis* 113

- 14 PRIREIKUS KELKITĖS Į KITĄ ŠALĮ.  
*Nebijokite rizikuoti – visada galėsite sugrįžti* 119
- 15 GERUMO APRAIŠKOS. *Vertinkite nuoširdžius darbus* 124

### **KETVIRTA DALIS. Sėkmė**

- 16 DIRBANTI MOTERIS.  
*Kuo sunkiau dirbi, tuo didesnė sėkmė lydi* 133
- 17 PRAŠYKITE, KO NORITE. *Atkaklumas – raktas į sėkmę* 138
- 18 JAUSKITĖS NUOSTABIAI. *Neskendėkite neviltyje* 143
- 19 JUDĖKITE PIRMYN.  
*Pradėti iš naujo gali būti geriausias sprendimas* 151
- 20 DARYKITE TAI, KAS JUMS NEBŪDINGA.  
*Plėskite savo ribas* 159
- 21 POPULIARUMAS INSTAGRAME.  
*Niekada ne per vėlu mokytis naujovių* 164
- 22 VISOMS NETEKĖJUSIOMS DAMOMS.  
*Laimingos galite būti ne tik mylėdamos, bet ir vienos* 170

### **PENKTA DALIS. Sveikata**

- 23 SVEIKAI VALGYDAMOS JAUSITĖS LAIMINGOS.  
*Planuokite savo dienos mitybą* 179
- 24 VĖL MĒGAUKITĖS MAISTU. *Stebuklingos tabletės nėra* 192
- 25 ŠOKOLADAI KELIAUJA SU SVEČIAIS NAMO.  
*Laikykite pagundas toliau nuo savęs* 199
- 26 JUDĖKITE. *Pasirinkite aktyvią veiklą, kuri džiugina* 203
- 27 BENDRAUKITE SU LAIMINGAIS ŽMONĖMIS.  
*Sveiki santykiai jums į naudą* 209
- 28 NUOSTABU BŪTI SEPTYNIASDEŠIMT VIENŲ.  
*Nesiliaukite šypsotis* 213

### **APIBENDRINIMAS**

- SUSIKURKITE PLANĄ. *Pradėkite dabar* 219
- Padėka* 221

## IŽANGA

### GYVENK PAVOJINGAI IR ATSARGIAI

*Planuok ir rizikuok*

Užaugau šeimoje, kuri turėjo nuosavą lėktuvą ir žavėjosi atradimais. Mano tėvai perskrido Kanadą, Ameriką, Afriką, Europą, Aziją ir Australiją mažu, brezentu dengtu propeleriniu lėktuvėliu be GPS ir radijo ryšio. Kai buvome maži, jie kiekvieną žiemą pasiimdavo mus į Kalahario dykumą ieškoti dingusio miesto. Žvelgdama retrospektyviai, suprantu, kad buvo pavojinga keliauti per dykumą su penkiais vaikais turint tik kompasą, pasiėmus vandens ir maisto atsargų trims savaitėms. Tačiau mano tėvas ir mama kruopščiai suplanuodavo mūsų keliones. Mūsų šeimos moto buvo „Gyvenk pavojingai ir atsargiai“. Mano tėvas troško nuotykių, tačiau žinojo, kad turi būti pasiruošęs netikėtumams. Todėl ir aš pati esu smalsi ir noriu tyrinėti. Žinau, kad galiu rizikuoti tol, kol esu tam pasiruošusi.

Yra afrikiečių posakis, su kuriuo užaugau: „N boer maak ‚n plan“. Pažodžiui išvertus jis reiškia „ūkininkas planuoja“, ir tai žmonės Pietų Afrikoje kartodavo nuolat. Tiek dėl smulkmenų, tiek dėl reikšmingų dalykų mes jį taip pat prisimindavome kas-

kart, kai reikėdavo pakeisti kryptį ar išspręsti problemą. Kad ir kokia kliūtis pasitaiko tavo kelyje, privalai į ją atsižvelgti ir rasti būdą su ja susidoroti.

Iš pradžių ketinau šią knygą pavadinti „Kentėti ir išgyventi“, tačiau niekam toks pavadinimas neatrodė itin patrauklus. Viliuosi, kad perskaičiusios šią knygą kentėsite mažiau ir patirsite ne tiek daug negandų, kiek jų teko man. Mano gyvenime reikalai pasisukdavo klaidinga linkme pernelyg dažnai ir kaskart turėdavau sukurti planą. Moteris gali planuoti, tačiau, kai sulaukia dar vieno smūgio, turi tai daryti ir vėl. (Beje, taip nutinka ir vyrams.)

Daugybę kartų man teko pradėti gyvenimą iš naujo, o būdama suaugusi gyvenau devyniuose miestuose trijose skirtingose valstybėse. Nepatariu vėl ir vėl kurti gyvenimą nuo pradžių, kaip tai nutiko man, tačiau jei jums vis dėlto teks, privalote planuoti į priekį. Jei nebijosite rizikuoti, jūsų gyvenimas gali būti labiau jaudinantis ir laimingesnis. Daug sykių rizikavau ir iš pradžių būdavo išties nelengva, tačiau nenuleidau rankų, kol sulaukiau sėkmės asmeniniame ir profesiniame gyvenime. Neprivalote iki smulkmenų suplanuoti visų savo gyvenimo pokyčių; problemas galėsite spręsti tada, kai jų iškils. Savaiame suprantama, tų problemų bus, ir skirtingų. Tačiau svarbiausia suplanuoti pirmąjį žingsnį.

Gyvenime už kiekvieno kampo galite aptikti staigmenų. Pradedant rūpinimusi savimi, savo šeima ir draugais, baigiant fantastiška išvaizda ir savijauta ar sėkmingai besiklostančia karjera ir nuotykių kupinu gyvenimu – visa tai sunku aprėpti

iš karto. Tačiau jei pradėsite nuo pirmojo žingsnio, o tuomet žengsite kitą, jūs pamažu judėsite pirmyn.

Susidūrusi su gyvenimo negandomis skaitydavau daugybę romanų ir savigalbos knygų. Jos suteikdavo man vilties. Galbūt mano pasidalinimas išgyvenimais suteiks vilties ir jums.

Būti tokio amžiaus kaip aš – tiesiog nuostabu. Nugyvenau septynis dešimtmečius, mėgavausi dviem sėkmingomis karjeromis, užauginau tris vaikus. Esu vienuolikos anūkų močiutė. Dabar kaip niekad esu populiari – kviečiama sakyti įkvepiančių kalbų ir dirbti modeliu. Man net pasiūlė parašyti šią knygą! Todėl ir sakau, kad nuostabu būti septyniasdešimt vienu! Kasdien pabundu apimta malonaus jaudulio.

Jei vadovaujatės teigiamomis nuostatomis, planuojate ir nebijote rizikuoti, net ir Marsas pasiekiamas.

**PIRMA DALIS**



*Grožis*

## PIRMAS

### SIDABRINĖ – NAUJA BLONDINĖ

*Gyvenimas eina vis geryn*



**B**ūdama penkiasdešimt devynerių nustojau dažyti žilus plaukus. Po dvejų metų besilaukianti puikavausi ant žurnalo *New York* viršelio. (Tiesą sakant, nebuvo iš tikrųjų nėščia, bet atrodžiau gana įtikinamai.) Šešiasdešimt septynerių pirmą kartą pasirodžiau ant podiumo per Niujorko mados savaitę tarp moterų, kurios buvo triskart už mane jaunesnės. Šešiasdešimt devynerių tapau kompanijos *CoverGirl* veidu.

Ar galite įsivaizduoti? Niekad apie tai nė nesapnavau. Niekuomet nebūčiau patikėjusi, kad nustojusi slėpti žilus plaukus tapsiu supermodeliu. Pirmą kartąėjau podiumu būdama penkiolikos ir man pranašavo, kad sulaukus aštuoniolikos viskas bus baigta. Nesitikėjau, kad modelio karjera man tęsis taip ilgai – ir tikrai net į galvą nešovė, kad šlovės viršūnę pasieksiu

septyniasdešimt vienu. Bet štai po penkiasdešimt šešerių metų esu čia ir dar tik pradedu.

Moterys su amžiumi neturėtų lėtinti tempo. Aš lakstau kaip pagreitį įgaunanti kulka. Nuolat viską tyrinėju, linksminuosi, dirbu daugiau nei kada nors, taip pat esu aktyvi socialiniuose tinkluose, kad būčiau tikra, jog darau viską, ir džiaugiuosi kaip niekad. Ar minėjau, kad man smagu? Jei vyrai nepradeda gyventi lėčiau, mes irgi neturėtume to daryti. Neleiskite, kad amžius jus pristabdytų ar kliudytų judėti į priekį. Iš visų jėgų rūpinkitės savimi, sveikai maitinkitės, šypsokitės, būkite aktyvios, laimingos ir pasitikinčios savimi. Aš niekada nebijojau pasenti. Gal pasirodys juokinga, bet raukšlės mano veide (o perkopus šešiasdešimt – ir ant šlaunų bei rankų) mane linksmina. Nepaprastai džiaugiuosi, kad esu puikios sveikatos.

Modeliu pradėjau dirbti paauglystėje Pretorijoje, Pietų Afrikoje, nes mano tėvų draugė vadovavo modelių mokyklai ir agentūrai. Ji buvo vardu Lettie, o jos vyras, kaip ir mano tėvas, turėjo lėktuvą. Kiekvieną sekmadienį jie vakarieniaudavo su mano šeima. Lettie buvo labai graži ir grakšti, ją gaubė toks pasitikėjimas savimi, kad visad padarydavai, ko ji paprašydavo.

Kai mudviem su dvyne seserimi Kaye sukako penkiolika, Lettie pasiūlė mums nemokamai pasimokyti dirbti modeliais, ką pernelyg nesusimąstydamos ir padarėme. Paskutiniam pasirodymui, tam, per kurį turėjome gauti diplomus, pasisiuvau rausvą *Chanel* stiliaus kostiumėlį. Mano rudus plaukus sušukavo, o makiažą pasidariau pati.