

CERIL CAMPBELL

GERO
STILIAUS
PASLAPTIS

PROFESIONALŪS
PATARIMAI
KAIP JAUSTIS IR
ATRODYTI NUOSTABIAI

Alma littera



Kai vaikštai po Niujorką ar Los Andželą, visi atrodo panašūs vienas į kitą. Net graudu. Visų lūpos primena ančiuko snapą, raukšlių nerasta, nosys – identišką, ir visa, kas išskirdavo žmogų iš kitų ir padarydavo jį unikaliam gražų, dingo. Žinau, ką reiškia, kai sau įsikali į galvą, kad tau būtina save žaloti. „Galbūt su silikoninėmis krūtimis atrodysiu daug geriau.“ Bet kai sulaukiau šešiasdešimties, man pasidarė gėda.

Jane Fonda

Kl.: Ar turite laiko sau?

Aš turiu tiek visokiausių darbų darbelių, jog neturiu kada rūpintis savo išvaizda.

Jeigu tikrai turite daugybę darbų, pasistenkite sudėlioti juos prioritetine tvarka ir susitelkti į svarbiausius. Galbūt kai ko šiandien jums nebūtina daryti. Galbūt jūs užsikeliate ant savo pečių visų pasaulio rūpesčių našta. Pamėginkite persikirstyti darbus, dalį jų patikėti arba partneriui, arba vaikams, – nesvarbu, kad galbūt jie to niekada nėra darę. Jeigu vaikai dar maži, gal jie tik apsidžiaugs, kad jiems patikėta tokia „suaugusiojo“

užduotis, o jeigu vyresni, tada bet koku atveju galėtų jums padėti.

Ar stengiatės būti viskuo visiems? Gera motina, žmona, meilužė, dukterimi, drauge, verslininke ar dar ku? Iš šalies galbūt atrodote puikiai – padariusi sėkmingą karjerą, laimingai ištekėjusi, patenkinusi, reigis, visus savo materialinius poreikius. Bet pirmyn jus nuolat stumia ir palaiko adrenalinas, kava ir stresai, ar ne taip? Tai tas pat, kaip riedėti automobiliu be benzino. Galiausiai susirgsite, o kas tada?

Nesurandu laiko sau.

Ar jūs visada visiems reikalinga? Jei taip, pasistenkite bent trumpam likti

Pirma dalis. Vidinės savybės

viena, taip, kad jie negalėtų su jumis susisiekti, ir pasimėgauti tuo savo laiku – užsiimti tuo, kas jums tikrai teikia malonumą. Visiškai nesvarbu, ką jūs sugalvosite veikti, kad ir pasižiūrėti muilo operą per televiziją. Svarbiausia, kad ši veikla teiktų malonumą.

Ar dažnai jaučiatės vieniša, net kai esate apsupta žmonių? Ar nuolat stengiatės apsikrauti darbais, idant nereikėtų galvoti apie tai, kas nege-
rai? Gyvenimas dabar visiškai kitoks nei prieš 50 metų. Daug mažiau žmonių gyvena ne vieni ar pilnoje šeimoje. Daugelis mūsų persikelia į kitą gyvenamąją vietą dėl darbo ar iširus santuokai, ir dėl to galime jaustis izoliuoti. Kai jaučiatės vieniša (o vieniša jaustis galite net turėdama šalia savęs vaikus, nes juk jums reikalinga ir suaugusiųjų draugija), galite pasinerti visa galva į darbą ar į rūpinimąsi vaikais, neskirdama sau laiko. Bet jūs privalote surasti bent vieną kitą valandėlę, kurią skirtumėte savo poreikiams ir potroškiam, ir kartu pasikrautumėte energijos ir naujų jėgų.

Tokia laisva valandėlė padės jums ištrūkti iš monotoniškos rutinos ir leis jums atsikvėpti, net jeigu tik kartą ar du per savaitę. Tam galite pasirinkti ką nors labai paprasta ar kasdieniška, arba atvirkščiai, ką nors neįprasta, kas iš pirmo žvilgsnio atrodo tikra beprotybė. Arba tai, apie ką ilgai svajojote. Gal įlikiute įvairovės į

savo kasdienybę, tarkim, į darbą nuvažiuokite kitu transportu, susitikite trumpam su drauge puodelio kavos ar šiaip paplepėti ar stabtelėkite po darbo su kolega išlenkti taurelės kur nors, kur dar nesate buvusi. Niekada nežinote, su kuo galite susipažinti ar susitikti, kas gali nutikti įdomaus. Gali būti smagu.

Vienas kitas pasiūlymas:

- ◆ Perskaitykite naują knygą ar žurnalą.
- ◆ Išmokite groti pianinu ar gitara.
- ◆ Palankykite dainavimo pamokas.
- ◆ Įstokite į mėgėjišką dramos būrelį.
- ◆ Pasidarykite namuose grožio ar kūno priežiūros procedūrų, tarkim, gerą manikiūrą ar pedikiūrą.
- ◆ Jeigu negamindavote namuose, pavartykite kulinarijos knygas ir pamėginkite pasigaminti naują patiekalą ar iškepti pyragą.
- ◆ Pasidairykite po parduotuvių vitrinas.
- ◆ Įsigykite šunį. Teks dukart per dieną išvesti jį pasivaikščioti, o jums tai bus gera mankšta.

Jaučiuosi kalta ir savanaudė, kai pirmiausia skiriu laiko sau.

Ar jaučiatės kalta, kai pirmiausia skiriate laiko sau? Tai normalu, ypač kai bandote atsigaivinti po nutrūkusios ilgalaikės draugystės. Ar jaučiatės vertinga tik tada, kai esate reikalinga?

GERO STILIAUS PASLAPTIS

Bet būti reikalingai dar nereiškia būti mylimai... Ar jus nuolat traukia vaikiški vyrai, kuriems reikia pagalbos? Ar jaučiate didesnę savo vertę, kai patenkinate jų poreikius ir reikalavimus ir stengiatės, kad tik jie pasijaustų laimingesni? Privalote būti atsakinga už savo pačios jausmus, o jie – už savo. Esate savarankiškas suaugęs žmogus, ne emocinis ramstis. Bet jeigu abu rūpinatės vienas kitu, tuomet santykiai turi būti pagrįsti abipuse pagarba, kai abu esate pasirengę vienas kitam padėti.

Jūsų gyvenimo kokybė priklauso nuo to, kaip rūpinatės savimi. Pirmiausia turite pasirūpinti savimi, kad turėtumėte pakankamai energijos pasirūpinti kitais. Kartais skirdama sau bent dešimt minučių, jau pagerinsite savo gyvenimo kokybę. Būdama gera sau, galėsite suteikti daugiau laimės ir kitiems.

Jaučiuosi kalta, kai trumpam prisėdu pailsėti.

Jums būtina pakrauti savo baterijas, kitaip būsite suirzusi, užmarši, jausitės nuolat pavargusi ir įniksite į maistą, kuris greit sugrąžina trūkstamą energiją. Pristabdykite tempą, turite tik vieną gyvenimą. Jeigu nustosite lėkusi per gyvenimą beprotišku greičiu, daug lengviau atsirinksite, kas jūsų gyvenime yra iš tiesų svarbu.

Kai nėra vidinės ramybės, nesitikėkite jos gauti iš kitų – niekas jos jums

neduos. Nei vyras, nei vaikai. Tik jūs pati galite ją sau suteikti.

Linda Evans

Kl.: Ar jūs apsileidžiate?

Aš neturiu nei laiko, nei pinigų.

Nesirūpinate savo išvaizda dėl to, kad neturite laiko ar pinigų, ar todėl, kad nejaučiate tam poreikio, nes nėra dėl ko stengtis? Jeigu rūpinatės savo išvaizda ir stengsitės palaikyti kiek įmanoma geresnę savo kūno formą, jausitės daug geriau. Vien todėl, kad galbūt šiuo metu neturite vaikino, dar nereiškia, kad nereikia depiliuoti kojų ar bikinio zonos. Būtina kartkartėmis atnaujinti plaukų spalvą, padažyti plaukų šaknis ir pasirinkti šukuoseną, darančią jūsų amžiui. Jei trūksta pinigų, pasirinkite spalvą ir šukuoseną, kurioms palaikyti išlaidos būtų minimalios. Gerai atrodysite tik tada, jei jausitės gerai viduje, o tai reiškia, kad turite jaustis patenkinta savo išvaizda ir tada, kai kūną dengia drabužiai, lygiai kaip seksualūs apatiniai leis jums pasijausti seksualesnei, net jeigu niekas jų ir nemato.

Aš rimtai sergu ir daugiau nejaučiu jokio akstino gerai atrodyti.

Kaip jūs susitaikote su tuo, kad sergate mirtina liga, tokia kaip krūtis vėžys, ir kad galite palikti savo šei-

Pirma dalis. Vidinės savybės

mą ir savo mylimuosius vienus? Jei-gu liga nustatyta anksti, pasirinktas teigiamas požiūris ir geriausias gydymas, kaip jūs jaučiatės ligai pasitraukus? Manote, kad aplinkiniai elgiasi su jumis kitaip, o norite, kad su jumis būtų elgiamasi taip, kaip anksčiau?

Net jei iš šalies atrodo, kad jūs vėl gyvenate visavertį gyvenimą, palai-koma mylinčių jus šeimos narių, dar nereiškia, kad viduje jaučiatės tokia pat, net jei jums suteiktas antras neįkainojamas šansas gyventi. Gali atrodyti, kad susidūrus su realia mir-ties galimybe, galvoti apie tai, kaip atrodote, yra lėkšta ir paviršutiniška. Kad po krūties pašalinimo opera-cijos jau niekam nebepatikssite. Bet svarbu atminti, kad atrodyti gerai yra viena iš sąlygų būti gyvam ir jaustis gerai.

Aš ne taip jau blogai atrodau pagal savo amžių ir atsižvelgiant į daugybę patirtų ligų, operacijų, narkozes. Kai liga parklupdo, atrandi valandą grožio miegui, kuriam nuolat trūkdavo laiko.

Elizabeth Taylor

Dabar, kai vėl jaučiatės gerai ir esate sveika, privalote atrodyti kuo geriau tiek dėl savęs, tiek dėl partnerio ir šeimos. Kam gyventi praeitimi? Žvelkite į ateitį. Kodėl nesididžiuojate savimi, kad įveikėte ligą, kodėl nesi-

didžiuojate tu, kaip dabar atrodote? Prisiminkite Kylie Minogue. Jūs su-sigrąžinsite pasitikėjimą savimi, kai jausitės gerai, ir nuo to bus geriau tiek jums pačiai, tiek jūsų šeimai. Drąsiai žvelkite pasauliui į akis ir gy-venkite toliau.

Patyriau rimtą avariją ir dabar dėl daugybės randų man atrodo, kad gyvenimas man jau baigėsi.

Ar tikrai jaučiatės taip, tarsi gyvenimas būtų sustojęs? Jums atrodo, kad nauji draugai matys vien tik randus ar sužalojimus? O ką sakys ar darys seni jūsų draugai? Galbūt iš pradžių jie bus kiek sutrikę ir at-sargiai rinks žodžius kalbėdami su jumis, bet tikrai priims tokią, kokią pažinojo prieš avariją, nes matys jus, kokia buvote anksčiau. Galbūt jūsų pasitikėjimas savimi ir bus palauž-

tas, bet dabar net dar svarbiau kiek įmanoma daugiau panaudoti savo asmeninį žavesį, savo asmenybės charizmą, nukreipti aplinkinių akis ir dėmesį į tuos geriausius bruožus ir savybes, kurių turite. O tada pritrauk-

GERO STILIAUS PASLAPTIS

site ir naujų draugų, kad ir koks būtų jūsų sužalojimas ar negalia.

Aš užmigdavau su ašaromis akyse, maldaudama, kad pabusčiau bjauri, nes pavargau nuo geidulingų vyrų žvilgsnių ir nuo jų nepagarbos.

**Evangelina Lilly
iš serialo *Dingę* („Lost“)**

Nuo menopauzės pradžios mano gyvenimas ėmė riedėti žemyn.

Su kuo mes siejame moterų menopauzės simptomus – su nauju meilužiu? Ne, veikiausiai su karščio bangomis, naktiniu prakaitavimu, širdies plakimais. Be to, abiejų lyčių atstovų šiuo laikotarpiu nepalieka mintis, kad pusė gyvenimo jau nugyventa ir jaunystė seniai praėjo. Bet kadangi nuo 50-ies prasideda naujas dar kokį 40 metų trukšiantis etapas, nėra pagrindo manyti, kad sulaukus menopauzės jūsų gyvenimas iš esmės pasikeis. Bent jau jums nereikės rūpintis kontraceptikais. Tad seksas gali būti dar labiau viliojantis, tikrai ne mažiau. Šiais laikais dėl tinkamos mitybos ir, jei būtina, hormoninių preparatų dauguma moterų gali daug lengviau įveikti menopauzės simptomus. Tikrai nėra jokio pagrindo apsileisti.

Šiuo laikotarpiu galite pastebėti, kaip keičiasi kūnas, atsiranda apvalumų ten, kur visiškai nenorite, bet gali padidėti ir jūsų krūtinė. Tad kodėl nepažvelgus į šiuos pokyčius

per šviesius akinius. Galbūt pirmą kartą nuo tada, kai laukėtės, jūs pagaliau turite didelę krūtinę!

Praėjo mano gražiausi metai.

Iš kiekvieno gyvenimo laikotarpio galima pasisemti teigiamų dalykų ir jais pasidžiaugti. Taip, galbūt nebeatrodote tokia jaunatviška, bet įsivaizduokite, kiek jau turite žinių ir patirties. Jūs patrauksite gerbėjus savo aura ir asmenybe, pokalbiais lygiai taip pat, kaip kad patraukdavote anksčiau savo gražia išvaizda ir jaunyste.

Penkiasdešimtmetės, pavyzdžiui, Twiggy, ir šešiasdešimtmetės, tarkim, Helen Mirren, ir septyniasdešimtmetės, tokios kaip Lauren Bacall, – visos jos atrodo gražios ir yra gyvas pavyzdys, kaip pagal savo amžių galima atrodyti stulbinančiai. Taip, jos garsenybės, turinčios lėšų ir visas galimybes prieiti prie geriausių pasaulio grožio ir stiliaus specialistų ir gydytojų, bet ir jos visos išgyveno menopauzės laikotarpį. Visų žmonių, kad ir kokie jie būtų garsūs, kūno funkcijos vienodos. Tad ramiai laukite kito savo gyvenimo etapo.

Pirma dalis. Vidinės savybės

Jeigu galėčiau sugrįžti į tuos laikus, kai man buvo 25-eri, ir su savimi pasikalbėti, štai ką sau pasakyčiau: „Nešvaistik laiko būdama drovi ir baikšti. Neleisk niekam griauti tavo savigarbos jausmo. Tu esi graži, protinga ir talentinga, todėl neleisk jokiems tipams tavęs menkinti.“

Joan Collins

Kl.: Dabar, kai atsakėte į pirmojo ciklo klausimus, atsakykite, ką galvojate apie save, kaip norėtumėte pasikeisti?

Norėčiau būti atkaklesnė ir labiau pasitikinti savimi. Norėčiau atrodyti gražesnė, stilingesnė. Norėčiau pradėti naują gyvenimą.

Visa tai įmanoma, nes esate savo likimo kalvis. Niekas neatsitinka šiaip sau. Turite pasistengti, kad tai įvyktų. Ir kaip jūs tą padarysite?

Nebūkite gyvenimo auka. Būkite aktyvi ir ryžtinga ir po žingsnelį įgyvendinkite norimas permainas, kad ir labai nedideles.

Susikurkite mintyse naująją save, – tokią, kokia norite tapti, tarkim, po metų, vėliau – po kelerių metų. Įsivaizduokite, kad naujoji jūs gyvena tokį gyvenimą, apie kokį svajojate, ir yra būtent toks žmogus, kokiu né nesitikėjote tapti. Bet šios svajos turi būti įgyvendinamos, ne utopinės. Tada galima tikėtis norimų rezultatų.

Antroje kelionės dalyje jūs sužinosite, kaip galite pakeisti savo išvaizdą – drabužiais, grožio ir kosmetikos priemonėmis, sveika mityba ir mankšta.

Svarbus ne tik sugebėjimas nesustoti ir atkakliai tęsti pasirinktą kelią, bet ir sugebėjimas jį pradėti.

Scottas Fitzgeraldas

Esu prieš „tobulo kūno“ sindromą. Man patinka mano kūnas. Jis gerai atrodo ekrane, ir ne todėl, kad jis tobulas. Aš priimu jį tokį, koks jis yra, ir susigyvenau su juo nelyginant su kokia mėgstama suknele... Vienas vaikinys, su kuriuo kažkada buvau nuėjusi į pasimatymą, pasakė: „Tu graži, bet per daug nuolaidi sau. Negali konkuruoti su kitomis aktorėmis Holivude, nes jos nuolat rūpinasi savo kūno formomis, mankštinasi.“ Aš jam atsakiau: „Buvo malonu su tavimi susipažinti. Viso geriausio!“

Salma Hayek