

В 55 ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ

*В 61 год Синди Джозеф работает фотомоделлю, начинает новый бизнес и готовится к свадьбе. Как ей это удалось?*

Ищите эту историю на стр. 126

Если это возможно в

60



значит, это возможно и в

30

# ЗАХОТЕЛА И СМОГЛА!

31 удивительная история о женщинах, которые доказали, что никогда не поздно реализовать свою самую невероятную мечту

® Возраст счастья

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



ПОСТУПИТЬ В АКТЕРСКУЮ  
ШКОЛУ В 69 ЛЕТ И В 79  
ПОКОРИТЬ ГОЛЛИВУД.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО  
ВЕСА И ПРИВЕСТИ СЕБЯ  
В ИДЕАЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ  
ФОРМУ В 58.

СТАТЬ ФИНАНСОВЫМ  
БРОКЕРОМ В 75 И ЗАРАБОТАТЬ  
МИЛЛИОН.

НАЧАТЬ УСПЕШНУЮ  
СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ В 60.

СТАТЬ МОДЕЛЬЮ В 82.

*В этой книге собраны удивительные истории женщин, которые на собственном примере доказали, что реализовать свои мечты возможно в любом возрасте.*

*И все же эта книга не только для тех, кому сегодня за пятьдесят.*

*Истории людей, нашедших свое счастье в возрасте за 60 или за 70 лет, невольно заставляют вспомнить о тех, кто несчастлив в 30, 40 или 20.*

*Конечно, после пятидесяти наступает потенциально самый яркий и самый счастливый период нашей жизни.*

*Но все же мне бы хотелось, чтобы и те, кто еще не достиг этого удивительного времени жизни, прочитав эту книгу, сказали себе:*

**«ЕСЛИ ЭТО ВОЗМОЖНО В 60, ЗНАЧИТ, ЭТО ВОЗМОЖНО И В 30!»**

*Владимир Яковлев*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 82-32  
ББК 84(2РОС=РУС)6-44  
Я47

#### ИЗДАНО С РАЗРЕШЕНИЯ АВТОРА

ЯКОВЛЕВ, В. Захотела и смогла! 31 удивительная история о женщинах, которые доказали, что никогда не поздно реализовать свою самую невероятную мечту / Владимир Яковлев. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 168 с.

---

ТЕКСТЫ: Владимир Яковлев  
Татьяна Хрылова  
Александр Мурашев  
Ксения Букша

ДИЗАЙН: Илья Баранов, Эдель Сетцер

ВЕРСТКА: Эдель Сетцер

РЕДАКТУРА: Анна Черникова

---

#### ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

The logo for VEGAS LEX features the text 'VEGAS LEX' in a bold, sans-serif font. To the left of the text is a stylized graphic consisting of two curved lines that meet at a point, resembling a bracket or a partial circle.

---

© Владимир Яковлев, фотографии, составление, комментарии, 2014  
© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-91657-982-6

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

© Возраст счастья  
проект Владимира Яковлева

# ЗАХОТЕЛА И СМОГЛА!

7

самых ярких  
героинь бестселлера  
«Возраст счастья»

и

24

совершенно новые  
истории



Издательство «Манн, Иванов и Фербер»  
Москва, 2014

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

## В ГЛАВНЫХ РОЛЯХ:

---

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 7  | Владимир Яковлев.<br>Предисловие                         | 54 | Жаклин Мэрдок,<br>которая вошла в мир моды         |
| 10 | Лю дмила Воронова,<br>которая сделана из железа          | 58 | Евгения Степанова,<br>которая прыгает с вышки      |
| 16 | Кей Д'Арси,<br>которая работает убийцей                  | 64 | Ингеборг Моотц,<br>которая играет на бирже         |
| 22 | Барбара Роуз Брукер,<br>которая борется с предрассудками | 68 | Рошель Форд,<br>которая оказалась скульптором      |
| 28 | Хайдемари Швермер,<br>которой не нужны деньги            | 72 | Монсеррат Мечо,<br>которая советует чаще улыбаться |
| 36 | Гейл Данн,<br>которая не даст себя обмануть              | 78 | Патрисия Горг,<br>которая ездит на Harley-Davidson |
| 40 | Виладин Зедан,<br>которая устроилась на работу           | 82 | Джоан Банни,<br>которая превратилась в пуму        |
| 44 | Дороти Макленнан,<br>которая берет высокую планку        | 86 | Эдна Левитт,<br>которая умеет правильно двигаться  |
| 48 | Рут Флауэрс,<br>которая держит ритм                      | 90 | Алисия Мурхэд,<br>которая болтается по миру        |
-

- 
- |     |   |     |  |
|-----|---|-----|--|
| 94  | Сания Сагитова,<br>которая объехала мир автостопом              | 136 | Китти Пэкетт,<br>которая вырвалась из клетки           |
| 98  | Диана Нияд,<br>которая плыла 53 часа подряд                     | 142 | Джоан Прайс,<br>которая дает 60-летним советы по сексу |
| 102 | Грета Понтарелли,<br>которая танцует на шесте                   | 146 | Сильвия Уэйнсток,<br>которая научилась печь торты      |
| 106 | Чандро Томар,<br>которая стреляет без промаха                   | 150 | Паола Джантурко,<br>которая сбежала в Африку           |
| 110 | Йоханна Кваас,<br>которая занимается на брусьях                 | 156 | Анна Халприн,<br>которая танцует с Богом               |
| 116 | Джанет Мюррей-Уэйклин,<br>которая пробегает марафон каждый день |     |  |
| 122 | Дорис Лонг,<br>которая не боится высоты                         |     |  |
| 126 | Синди Джозеф,<br>которая стала счастливой благодаря возрасту    |     |  |
| 132 | Ришель Джонс,<br>которая стала независимой ради сына            |     |  |
- 





# Возраст, когда сбываются мечты

*Начать модельную карьеру в 60 лет и добиться успеха. Основать компанию в 51 год и сделать ее легендой отрасли. В 60 лет финишировать в самом изнуряющем физическом состязании на свете. В 58 заняться танцами на шесте и найти в этом свое призвание. Это не безумные мечты, а реальные истории, которые произошли с обычными женщинами в возрасте «за 50».*

Несколько лет я путешествую по миру и собираю истории людей, которые, перешагнув 50-летний рубеж, отказались следовать стандартным — и довольно тоскливым! — представлениям о жизни в этом возрасте. Вместо этого они продолжают жить в свое удовольствие, часто — лучше, чем в молодости! Интересно, что большинство тех, кто после 50 смог осуществить свои мечты, — женщины.

Общаясь с ними, я понял одну важную вещь. Чудовищная ошибка многих современных женщин состоит в том, что они совершенно не планируют получать удовольствие от жизни после 50 лет. Многие уверены, что жизнь женщины заметно портится к 30, а к 50 годам совершенно заканчивается и оставшееся время (а ведь это десятилетия!) нужно просто тихо доживать.

На самом деле это совершенный абсурд, и после 50 можно смело реализовывать свои мечты, какими бы они ни были. В этой книге собраны истории о том, как это сделать.

Например, есть рассказ о преуспевающем скульпторе по металлу Рошель Форд (см. стр. 68). Она впервые взяла в руки инструменты, когда ей было 58. Просто ей всю жизнь хотелось «возиться с железками». Или история Евгении Степановой (см. стр. 58), которая начала спортивную карьеру в 60 лет. А теперь она многократный чемпион мира и Европы по прыжкам в воду. Непростой спорт, опасный, но Степановой безумно нравится. Не важно, насколько непривычным кажется занятие, ведущее к осуществлению мечты. Вот, например, Сильвия Уэйнсток (см. стр. 146) всю жизнь работала школьной учительницей и начала печь торты только в 51 год. Сегодня она — без всяких преувеличений — один из самых известных и высокооплачиваемых кондитеров в мире. Да, для этого ей пришлось упорно работать больше 30 лет подряд. Зато она довольна результатом и очень счастлива.

О чем бы вы ни мечтали — найти свое призвание, наладить личную жизнь, разобраться наконец с деньгами, избавиться от лишнего веса, начать новую карьеру, — все это абсолютно возможно, сколько бы вам ни было лет. Как говорит одна из героинь этой книги Патрисия Горг, исполнившая свою мечту в 61 год (см. стр. 78): «Занимайтесь тем, что вам нравится. Найдутся люди, которые скажут, что вы сошли с ума. Ничего страшного, эти люди просто вам завидуют».

Эта книга не только для тех, кому сегодня за пятьдесят.

Когда читаешь истории женщин, сумевших найти свое счастье в возрасте за 60 или за 70 лет, невольно вспоминаешь о тех, кто несчастлив в 30, 40 или даже 20.

Конечно, после пятидесяти наступает потенциально самый яркий и самый счастливый период нашей жизни. Но все же мне бы хотелось, чтобы и те, кто еще не достиг этого удивительного времени в жизни, прочитав эту книгу, сказали себе:

**«Если это возможно в 60, значит, это возможно и в 30!»**

*Владимир Яковлев*



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# 1

## Людмила Воронова, которая сделана из железа

Текст: Татьяна Хрылова • Фото: предоставлены Людмилой Вороновой

**ГОРОД:**  
Новосибирск,  
Россия

**ВОЗРАСТ:**  
61

**ЧТО ЗАХОТЕЛА:**  
Финишировать  
в триатлоне Ironman

*Четыре километра вплавь, потом 180 на велосипеде и 42 бегом — подряд, без остановок. Это Ironman, один из самых сложных видов триатлона. Людмила Воронова из Новосибирска в 61 год преодолела эту дистанцию без особенных проблем. «Когда меня впервые пригласили выступить на Ironman, я сначала подумала, что это шутка. Уж очень невероятная дистанция!» — говорит она.*



Вообще-то предложение участвовать в Ironman должно показаться шуткой любому нормальному человеку. Любой нормальный человек, скажем прямо, не способен даже просто завершить подобную дистанцию, не то что бороться за высокий результат.

Воронова в этом смысле человек совершенно ненормальный. К своим первым соревнованиям она подготовилась всего за три месяца. И ей понравилось. Она начала регулярно выступать и побеждать. Победила на Ironman в Корее, победила в Австрии,



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)





[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

а в 2012 году, в Швеции, выиграла Ironman в третий раз и получила очень престижное приглашение на главный чемпионат Ironman в мире — соревнования на Гавайских островах. Но поездка на Гавайи — мероприятие очень дорогое. Людмила Воронова работает учителем физкультуры в новосибирском колледже.

«Кроме зарплаты я получаю пенсию, — поясняет она. — На зарплату живу, а пенсию откладываю на участие в триатлоне. Но на Гавайи пенсии не хватает. Посоветовалась с семьей, решила, что в крайнем случае возьму кредит. Но тут ребята-триатлеты сложились и через интернет собрали мне денег на поездку».

В результате, несмотря на трудности, Людмила Воронова все же оказалась на Гавайях и вышла на старт. В первой же дисциплине ее ждало разочарование: Воронова преодолела 3,8 километра вплавь за 1 час 40 минут и очень расстроилась: ее соперницы преодолели ту же дистанцию за час с небольшим. «Время, прямо сказать, меня убило. Говорят, волна

была сильная, мешала. Мне ничего не мешало, просто я плохой пловец!» — признает она.

Свое отставание Воронова решила восполнить на вело дистанции и бросилась догонять соперников. Когда ноги начало сводить судорогами, она массировала их поочередно, на ходу. На завершающем этапе — беге на 42 километра — перед Вороновой стояла, по ее словам, «простая задача» — постепенно наращивать скорость и обходить всех, кого возможно. В итоге Людмила Воронова в свои 61 прошла всю дистанцию Ironman за 14 часов 25 минут. То есть четырнадцать часов подряд она плыла, бежала или ехала на велосипеде. Без перерывов и остановок.

Тридцатичетырехлетняя чемпионка мира Леанда Кейв финишировала с результатом 9 часов 16 минут.

На ближайшие годы у Вороновой большие планы. Она собирается принять участие в нескольких состязаниях.

«Я веду записи своих результатов, в зависимости от них корректирую тренировки», — поясняет она.



Людмила Воронова говорит:

Считается,  
что с возрастом люди  
теряют спортивную форму.  
А я наоборот — набираю.







[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

