

MAYE MUSK

O FEMEIE
ÎȘI FACE
UN PLAN

*Sfaturi pentru o viață plină de aventură,
frumusețe și succes*

Traducere din limba engleză de
BEATRICE POPESCU

 ACT și Politon

2021

This translation published by arrangement with
CookeMcDermid Agency, The Cooke Agency International,
and Simona Kessler International Copyright Agency Srl

A Woman Makes a Plan

Copyright © 2019 Maye Musk

Originally published in English by Viking

© 2021 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Traducător: **Beatrice Popescu**

Redactor: **Anca Dobre**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MUSK, MAYE

O femeie își face un plan / Maye Musk; trad.: Beatrice Popescu. -

București: ACT și Politon, 2021

ISBN 978-606-913-811-3

I. Popescu, Beatrice (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

CUPRINS

INTRODUCERE

TRĂIEȘTE PERICULOS, DAR CU GRIJĂ: *Fă-ți un plan și încearcă-ți norocul* 11

PRIMA PARTE: *Frumusețe*

- 1 ARGINTIUL ESTE NOUL BLOND:** *Viața devine din ce în ce mai bună* 17
- 2 FII FASCINANTĂ:** *Este mai bine să fii interesantă decât frumoasă* 30
- 3 MODEL GROZAV, SE ÎMBRACĂ ÎNGROZITOR:** *Nu trebuie să fii stilată; e suficient să îți găsești o prietenă care este* 35
- 4 EU IUBESC MACHIAJUL, IAR MACHIAJUL MĂ IUBEȘTE PE MINE:** *Machiajul îți poate schimba aspectul și dispoziția* 45
- 5 JOCURILE ÎNCREDERII:** *Ține capul sus și fii politicoasă* 50

PARTEA A DOUA: *Aventură*

- 6 SEZONUL JACARANDEI:** *Urmează-ți propriul drum* 57
- 7 EXPLORARE:** *Fă planuri pentru lucrurile la care te aștepti și fii pregătită pentru cele la care nu te aștepti* 68
- 8 DE CE NU?:** *Spune da oricărei oportunități* 76
- 9 O FEMEIE ÎȘI FACE UN PLAN:** *Ia-ți viața în mâini și țintește spre fericire* 82
- 10 REFĂ-ȚI VIAȚA:** *Identifică-ți problemele* 100

PARTEA A TREIA: *Familia*

- 11 MAMĂ ANGAJATĂ:** *Preia conducerea prin puterea exemplului* 111
- 12 MAGIA NUMĂRULUI DOISPREZECE:** *În cazul în care copiii tăi manifestă vreun interes anume, încurajează-î* 119
- 13 CUM SĂ O IEI DE LA CAPĂT:** *Spune da unei vieți interesante* 126
- 14 MUTĂ-TE ÎN ALTĂ ȚARĂ, DACĂ E NEVOIE:** *Încearcă-ți norocul; te poți întoarce oricând* 132
- 15 FAPTE BUNE:** *Apreciază faptele bune* 138

PARTEA A PATRA: *Succes*

- 16 O FEMEIE CARE MUNCEȘTE:** *Cu cât muncești mai mult, cu atât ai mai mult noroc* 147
- 17 CERÉ CEEA CE VREI:** *Perseverența duce la succes* 152
- 18 CUM SĂ TE SIMȚI FANTASTIC:** *Nu te complace în dezamăgiri* 157
- 19 MERGI ÎNAINTE:** *Să o iei de la capăt poate fi cel mai bun lucru pe care îl poți face* 166
- 20 IEȘI DIN TIPAR:** *Forțează-ți limitele* 174
- 21 INSTA-FAIMOASĂ:** *Nu ești niciodată prea bătrână pentru a învăța o nouă tehnologie* 179
- 22 TOATE DOAMNELE SINGURE:** *Poți să fii fericită în dragoste, dar poți să fii fericită și singură* 185

PARTEA A CINCEA: *Sănătate*

- 23 O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ TE FACE FERICITĂ:** *Planifică-ți mesele* 195
- 24 BUCURĂ-TE DIN NOU DE MÂNCARE:** *Nu există o pastilă magică* 209

25	CIOCOLATA PLEACĂ ACASĂ ODATĂ CU OASPEȚII: <i>Ține tentațiile departe de tine</i>	217
26	FĂ MIȘCARE: <i>Alege activități care îți plac</i>	222
27	ALEGE COMPANIA OAMENILOR FERICIȚI: <i>Relațiile sănătoase sunt benefice pentru tine</i>	228
28	ESTE MINUNAT SĂ AI ȘAPTEZECI ȘI UNU DE ANI: <i>Zâmbește în continuare</i>	233
 CONCLUZIE		
	FĂ-ȚI PLANUL: <i>Începe acum</i>	241
	Mulțumiri	245

PRIMA PARTE



Frumusețe

UNU

ARGINTIUL ESTE NOUL BLOND

Viața devine din ce în ce mai bună

La cincizeci și nouă de ani am încetat să mă mai vopsesc și mi-am lăsat părul să devină argintiu. Doi ani mai târziu, apăream însărcinată pe coperta revistei *New York*. (Ei bine, nu eram chiar însărcinată, dar fotografia era foarte convingătoare.) La șaiszeci și șapte de ani am defilat pentru prima dată pe podiumul unui show de modă organizat în cadrul New York Fashion Week, împreună cu femei care aveau o treime din vârsta mea. La șaiszeci și nouă de ani, am devenit imaginea companiei CoverGirl.

Îți poți imagina una ca asta? Mie încă nu îmi vine să cred. Nu m-aș fi gândit niciodată că părul argintiu va fi secretul pentru a deveni supermodel. Am defilat pentru prima dată pe podiumul unui show de modă la vârsta de cincisprezece ani și mi s-a spus că, la optsprezece ani, cariera mea se va încheia. Ca model, nu m-am așteptat niciodată să dureze atât de mult – cu siguranță nu până la

venerabila vârstă de șaptezeci și unu de ani. Însă, iată-mă, cincizeci și șase de ani mai târziu, și abia sunt la început.

Femeile nu trebuie să încetinească ritmul pe măsură ce îmbătrânesc. Eu una alerg ca glonțul de repede. Încerc să experimentez cât mai multe lucruri, să mă distrez, să lucrez mai mult decât oricând, să fiu activă pe rețelele de socializare, ca să fiu sigură că sunt mai prezentă decât oricând, și să mă bucur cât mai mult de viață. Am menționat că vreau să mă distrez? Dacă bărbații nu trebuie să încetinească ritmul, atunci nici noi, femeile, nu ar trebui să fim nevoite să facem asta. Nu-i permite înaintării în vârstă să-ți încetinească ritmul sau să te împiedice să mergi mai departe. Ai grijă de tine cât poți de bine, mâncând bine, zâmbind și fiind activă, fericită și încrezătoare. Nu mi-a fost niciodată teamă să îmbătrânesc. Este nostim cât de amuzante mi se par acum ridurile de pe față și, după vârsta de șaiszeci de ani, și vergeturile de pe coapse și de pe brațe. Adevărul este că sunt nepus de fericită că sunt sănătoasă.

Am început să fac modelling în adolescență, când eram la Pretoria, în Africa de Sud, deoarece una dintre prietenele părinților mei avea o școală și o agenție de modelling. Numele ei era Letti, iar soțul ei avea un avion, la fel ca tatăl meu. În fiecare seară de duminică cei doi luau cina împreună cu familia mea. Lettie era foarte frumoasă și grațioasă și avea o încredere în sine subtilă, care te convingea să faci orice te ruga.

Când eu și sora mea geamănă aveam cincisprezece ani, Lettie ne-a oferit posibilitatea să urmăm gratuit cursul de modelling, lucru pe care l-am făcut fără să stăm prea mult

pe gânduri. Pentru ultima reprezentație, cea pentru care primeam diploma, mi-am făcut un costum roz în stil Chanel. Mi-am vopsit părul în castaniu și m-am machiat singură.

Lettie a fost cea care m-a angajat prima dată ca model. Participam la spectacole de modă sâmbăta dimineața, în magazine universale, sau pozam pentru reviste. Nu mă simțeam specială sau privilegiată pentru că eram model. Era doar o slujbă. Era mai bine plătită decât altele, ceea ce era bine, dar, când am aflat asta, am fost surprinsă. Mergeai undeva, îți puneai o rochie pe tine, te plimbai printr-o încăpăre și te întorceai acasă. De ce ar fi fost acest lucru bine plătit? Însă era, mai ales pentru o fată de vârsta mea.

Nici nu visam atunci că voi fi model și la vârsta de șaptezeci și unu de ani. Trebuia doar să arunci o privire în jur ca să te prinzi că toate modelele erau foarte tinere. Știam că este ceva temporar, și nu mă deranja deloc. Eram doar fericită să câștig niște bani. Scopul meu nu era să fiu model; scopul meu era să ajung la universitate.

Spre surprinderea mea, am lucrat ca model și în facultate. Așa cum am plănuit, mi-am luat diploma, iar apoi m-am căsătorit: o altă surpriză. Nici să am copii atât de repede nu a fost scopul meu. Nu mi-am dat seama că puteam să rămân însărcinată în luna de miere și că o să nasc trei copii în trei ani. Elon, Kimbal și Tosca au fost alte trei surprize. Cu fiecare copil, am adăugat mai multe șuvițe blonde părului meu. După Tosca, devenisem complet blondă.

Am început să lucrez din nou ca model după nașterea celor trei copii, fiindcă m-a rugat Letti. Agenția ei avea nevoie de cineva care să joace rolul de mamă a miresei în cadrul unor spectacole, și nu puteau distribui o persoană de

optsprezece ani în acest rol. Toate celelalte fete erau prea tinere. Așa că m-au rugat pe mine, fiindcă aveam deja douăzeci și opt de ani. Astfel, am devenit cel mai în vârstă model din Africa de Sud.

La vârsta de treizeci și unu de ani, eram deja mamă singură și m-am mutat la Durban, fiindcă fugeam de soțul meu. Nu-mi mai permiteam să plătesc pe cineva să îmi vopsească părul, așa că am început s-o fac singură și astfel a căpătat diverse nuanțe de blond și portocaliu. Blorange, după cum îl numesc unii. Arăta destul de rău. Era foarte ondulat și mă tundeam singură ca să economisesc bani. Nu știu de ce, dar continuam să fiu solicitată pentru modelling, așa că nu îmi făceam griji. Oricum, lucrul acesta nu îmi afecta afacerea cu cabinetul de nutriție pe care o demarasem la vârsta de douăzeci și doi de ani în apartamentul meu din Pretoria.

La patruzeci și doi de ani, când m-am mutat în Toronto, mi-am reluat studiile ca să-mi dau doctoratul, în timp ce făceam modelling și predam. Aveam un portofoliu de modelling care îmi asigura oricând un loc de muncă. La momentul acela o agenție din Toronto voia să mă angajeze întrucât preconizau că vor face bani cu mine. Majoritatea slujbelor de pe piața de modelling erau pentru femei mai tinere, însă uneori aveau nevoie de un model mai în vârstă pentru ceva autenticitate în plus. Atunci am participat la prima mea reclamă în rol de bunică, reclamă care a avut mare succes. Aveam doar patruzeci și doi de ani!

Desigur, nu eram singurul model de patruzeci de ani din Toronto. Deși, de regulă, eram singurul model mai în vârstă

dintr-o echipă care abia depășise vârsta adolescenței, nu se întâmpla mereu așa. Reține că nu vorbesc despre modă de lux sau haute couture. Nu era vorba despre săptămâna modei de la New York sau despre prezentări de modă la Milano.

Îmi amintesc că odată am fost la o reprezentație la care au participat doar femei și bărbați mai în vârstă. După aceea, am mers cu toții să bem ceva. Unul dintre bărbați mi-a spus:

— Va trebui să îți plătești singură băutura, fiindcă ești singura persoană care nu a trecut prin patul meu.

M-am uitat la el fără să zic nimic.

— Da, am făcut reclame la saltele cu toate celelalte modele, a adăugat.

Acesta era tipul de slujbe disponibile pentru modelele mai în vârstă: reclame la paturi și alte lucruri asemenea.

Dar nu-mi păsa, fiindcă nu mă aflam acolo pentru că era incitant. Era doar o slujbă, și eu aveam nevoie să muncesc. Am continuat să fac modelling fiindcă era amuzant, mă menținea în formă și mă făcea să ies din birou, dându-mi ocazia să vizitez orașe noi și să întâlnesc oameni noi. În acea perioadă ceream să fiu programată cu trei săptămâni în avans, pentru ca afacerea mea să nu aibă de suferit, și nu doream să lucrez ca model mai mult de patru zile pe lună. Câștigam din modelling la fel de bine ca din afacerea mea pe probleme de nutriție, care reprezenta venitul stabil, de bază, și nu aveam de gând să periclitez acest lucru – îmi acoperea cheltuielile zilnice, chiria, biletele de autobuz, uni-formele copiilor și întreținerea mașinii. Modellingul îmi

permitea să cumpăr bilete de avion ieftine ca să merg în vizită la ai mei, ceva haine și lucrurile de care aveam nevoie în casă. Uneori îmi cumpăram câte o rochie. Modellingul era cireașa de pe tort.

Nu le spuneam clienților mei că făceam modelling, și, cum pe atunci nu existau rețele online de socializare, nu știa nimeni.

Uneori însă se găsea cineva să mă întrebe:

— Tu ești tipa din revistă?

— Da. Sunt regina capoatelor de la Sears, răspundeam eu.

Aceasta era slujba mea. Dacă Sears avea un capot de promovat, apelau la mine să îl fac să se vândă.

Când am împlinit cincizeci de ani, locuiam la New York. Participasem la niște campanii grozave, apoi am încheiat un contract cu o agenție mai mare, deoarece consideram că acest lucru mă va face mai vizibilă. S-a întâmplat exact pe dos. Am trecut de la a face modelling din când în când, la a nu mai face aproape deloc.

Le trimiteam e-mail-uri, în care le reaminteam că semnasem un contract ca să fac modelling. Ei îmi răspundeau că nu aveau de lucru pentru mine.

Atunci îi sunam.

— Dar lumea nu dorește să te vadă. Preferă modele care sunt mult mai cunoscute decât tine, îmi spuneau.

Dar nici ele nu sunt atât de cunoscute, îmi ziceam în sinea mea.

Nu înțelegeam de ce nu mai voiau clienții să lucreze cu mine. Făceam modelling de zeci de ani; poate că venise momentul să mă opresc. Mi s-a spus că nimănui nu îi mai plăcea look-ul meu.

Din fericire, mă mai întâlneam câteodată cu oameni care lucrau în domeniu. Mă opreau pe stradă sau în vreun restaurant și îmi spuneau:

— Am încercat să dăm de tine, dar nu ești niciodată disponibilă.

Mă duceam la agenție și le spuneam că oamenii încercaseră să mă contacteze.

— Nu, n-au încercat. Te-au confundat cu altcineva.

Atunci a fost momentul în care m-am hotărât să nu mă mai vopsesc. „Ei bine, nu prea mai fac modelling. În cazul ăsta aș putea să văd și eu care este culoarea mea naturală”, mi-am zis.

Părul începuse să-mi crească și arăta îngrozitor. Era alb la rădăcină și blond pe umeri. Când ești dietetician, nu contează ce culoare are părul tău, atât timp cât ești bun în ceea ce faci. La sfatul celei mai bune prietene, Julia Perry, m-am tuns foarte scurt. Era o schimbare îndrăzneață, incitantă, nu mai făcusem niciodată așa ceva.

După ce mi-am vopsit părul în argintiu, agenția nu m-a mai contactat timp de șase luni. A fost o perioadă foarte grea. Părea că nu mai existau oportunități pentru mine, că probabil chiar era finalul carierei mele de modelling.

Apoi s-a întâmplat ceva interesant. Un director de casting a sunat la agenție ca să îmi propună să apar pe coperta revistei *Time*. De această dată, agenția nu a mai putut spune că nu eram disponibilă, întrucât biroul directorului era la o stradă distanță de locuința mea și mă vedea plimbându-mi câinele în fiecare dimineață.

Așa că au trebuit să mă cheme și să-mi aducă la cunoștință că mi se propusese contractul respectiv. Așa am ajuns să apar în revista *Time*, pe prima pagină a secțiunii dedicate sănătății.

Mi-am dat seama că existau oportunități pentru mine. Problema nu era înfățișarea mea. Problema era agenția mea.

Așa că aveam nevoie de un plan.

Oamenii au interesele lor ascunse. Voiam să profit de toate oportunitățile de lucru care mi se puteau oferi. Agenții mei ar fi trebuit să îmi promoveze cariera, însă, dintr-un motiv anume, nu o făceau. Imediat ce am înțeles acest lucru, am hotărât că trebuie să fac ceva. Nu puteam să stau cu mâinile în sân în timp ce alții mă privau de șansa unui loc de muncă.

Am mers la sediul agenției ca să le spun ce aveam pe suflet, fiindcă, dacă vrei ceva, trebuie să ceri.

Agentă mea era furioasă.

— Cum îndrăznești să ne acuzi că nu ne străduim îndeajuns pentru tine?

Femeia mințea. Și o știam amândouă. Una este să mergi la un interviu și să nu primești slujba. Mi s-a întâmplat de

nenumărate ori. Mergi undeva și aștepti la rând împreună cu alte douăzeci de femei și, la final, nu primești slujba. Astea sunt riscurile meseriei de model. Și alta este să nu fii trimisă la casting-uri de către propria ta agenție – asta nu e bine deloc.

Dar ei au refuzat să recunoască asta. Au insistat că nu existau oferte de muncă pe piață. Eram legată de mâini și de picioare, fiindcă semnasem un contract cu ei.

Când te afli într-o situație profesională dificilă, care nu se poate schimba și din care nu poți ieși, nu ești sigur ce urmează să se întâmple în continuare. Este înfricoșător. Fiindcă fiecare zi de muncă este îngrozitoare. Dacă nu ai parte de nicio bucurie, ziua îți va fi întunecată.

Trebuie să aștepti cu nerăbdare fiecare zi de muncă și să iubești ceea ce faci, întrucât îți petreci majoritatea timpului muncind. În cabinetul meu de nutriție veneau multe cliențe care lucrau ca avocate și care, deși își iubeau munca, erau în conflict cu șefii lor. Știu asta fiindcă nefericirea și stresul le făceau să mănânce prost. Le spuneam să își schimbe situația. Așa că făceau o schimbare: aplicau la altă firmă de avocatură sau își înființau propria firmă; ajungeau să fie mai fericite și să mănânce mai bine. Clienții îmi spuneau mereu că serviciile mele erau mai ieftine și mai de folos decât ale unui psiholog.

Mi-am analizat contractul și am văzut că era valabil doar în New York. Așa că am contactat mai mulți agenți din Philadelphia, Hamptons, Connecticut, New Jersey, LA, Hamburg, Munchen, Paris, Londra. Am semnat contracte cu toate

aceste agenții și am început să primesc de lucru. Mergeam în Europa să pozez pentru cataloage, pentru reviste sau apăream în reclame la produse pentru păr sau produse farmaceutice. Câștigam bine, dar întotdeauna zburam la clasa a doua și nu cheltuiam în exces.

Mai aproape de casă, pozam pentru cataloage, reclame și showroom-uri. Nu era nimic nemaipomenit în asta, dar aveam de lucru. Slujba mea era să prezint haine pentru clienții magazinelor universale ieftine. Aveam o cabină mică, din carton, în care mă schimbam pentru prezentarea de modă. Erau treizeci de oameni care mă priveau defilând în hainele acelea. Între ținute, mă întorceam în cabina mea mică, unde aveam un covrig cu brânză și, de fiecare dată când mă schimbam, mai luam o mușcătură din el, fiindcă nu aveam timp să-l mănânc pe tot.

Totuși, majoritatea slujbelor erau în New York, iar agenția mea încă îmi bloca accesul la acele oportunități. Știam că mă pot descurca mai bine. Știam că obstacolul nu era vârsta sau înfățișarea mea. Ei erau de vină, nu eu!

Trebuia să găsesc o modalitate de a ieși din asta. Așa că m-am dus la ei, m-am așezat în sala de așteptare, și am așteptat, și am așteptat, până când mi-au permis să mă duc și să stau de vorbă cu șeful agenției.

— Nu m-ați mai trimis la un casting de șase luni. Trebuie să mă lăsați să plec, i-am spus.

Eram hotărâtă să nu ies din birou până când nu primeam ceea ce doream, așa că în cele din urmă au fost de acord. Ar fi trebuit să fac asta mai devreme. Te rog așadar să înveți acest lucru mai repede decât am făcut-o eu, dacă