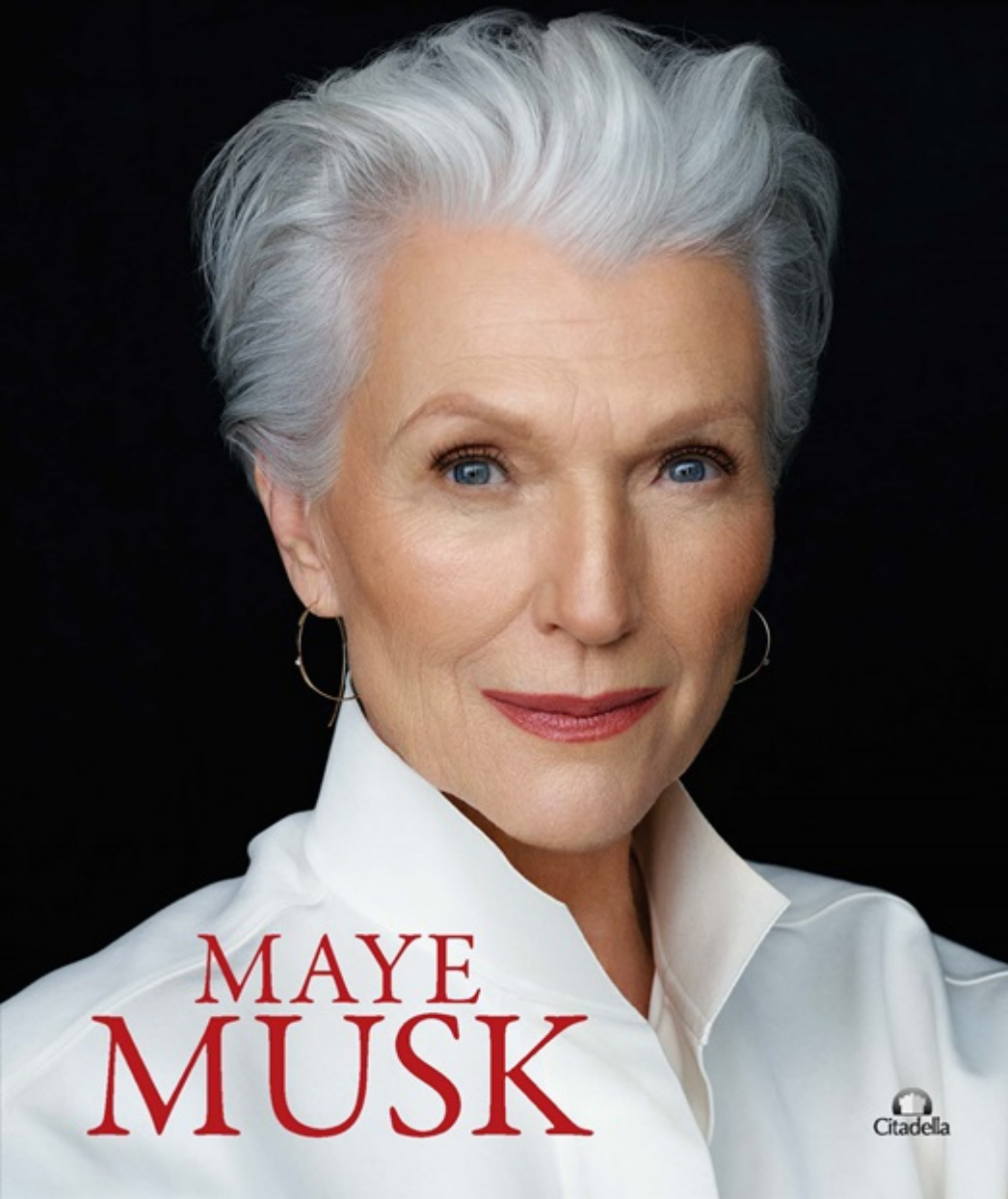
ŽIVOT PLNÝ
DOBRODRUŽSTVA, KRÁSY A ÚSPECHU

JEDNA ŽENA
JEDEN PLÁN



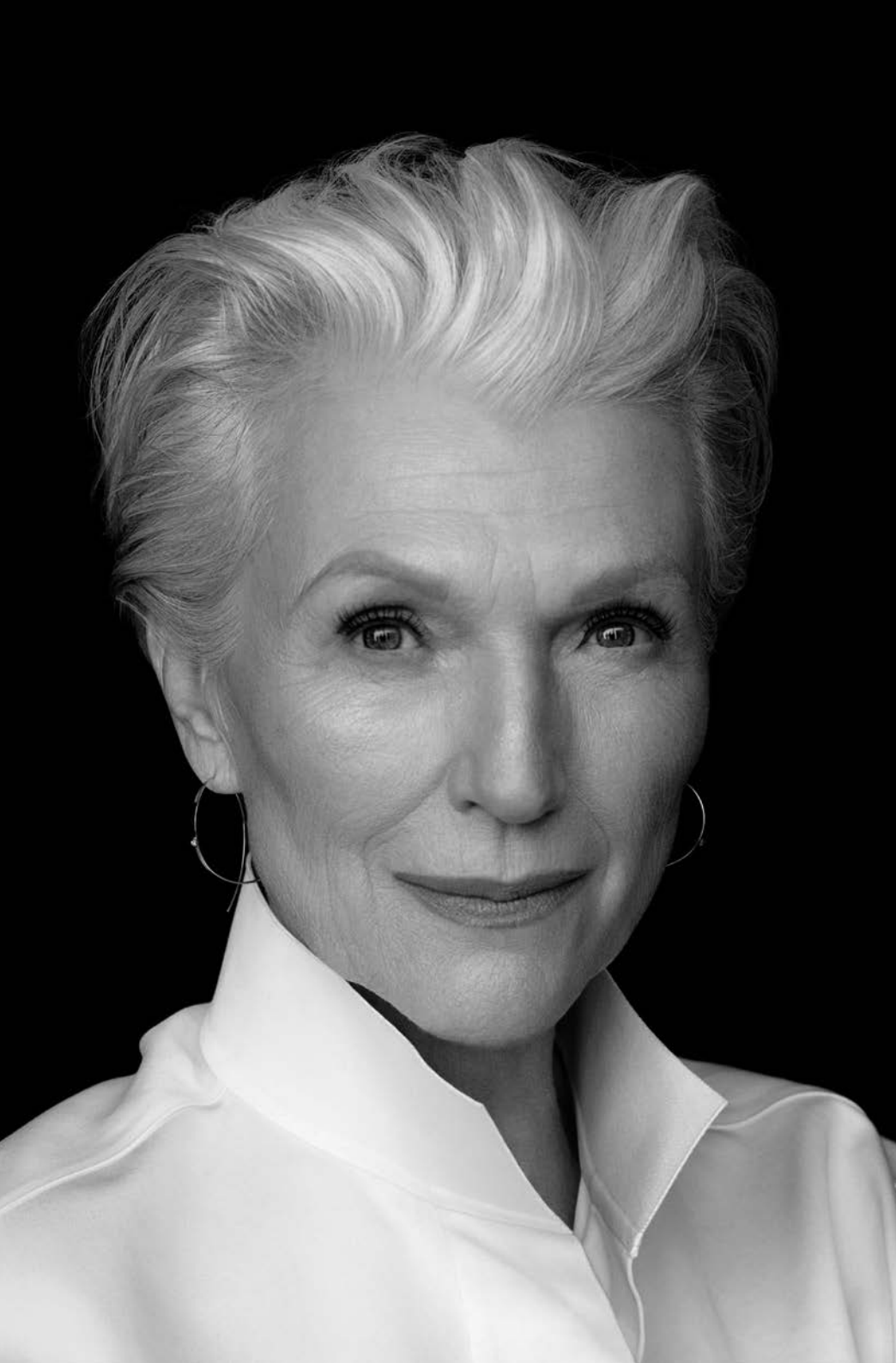
MAYE
MUSK

Citadella

JEDNA ŽENA
JEDEN PLÁN

Život plný dobrodružstva,
krásy a úspechu

MAYE MUSK



JEDNA ŽENA
JEDEN PLÁN

Život plný dobrodružstva,
krásy a úspechu

MAYE MUSK

Citadella

Jedna žena, jeden plán

Život plný dobrodružstva, krásy a úspechu
Maye Muskk

A Woman Makes a Plan: Advice for a Lifetime of Adventure,
Beauty, and Success By Maye Musk
Copyright © 2019 Maye Musk, by arrangement with CookeMcDermid Agency Inc.
and Kristin Olson Literary Agency s.r.o.
Originally published in English by Viking
All rights reserved.

Cover photo © Credit: Mark Seliger / AUGUST

Prvé vydanie.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmú byť kopírované,
rozmnožované ani inak šírené bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Preklad © Andrea Bačová, 2023
Redakčná úprava a korektúry: Tatiana Búbelová
Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2023
Grafická úprava: Citadella

ISBN 978-80-8182-205-6

Túto knihu by som rada venovala ľuďom,
ktorí najviac ovplyvnili môj život:

Mojej zosnulej matke Wyn Haldemanovej, ktorá
mne, mojej sestre a každej žene, ktorú stretla, dodala
sebadôveru, že dokážeme žiť lepší život.

Mojej zosnulej sestre Lynne Haldemanovej, ktorá
päť rokov večer čo večer počúvala moje sťažnosti
a nároky a povzbudzovala ma počas súdneho sporu
s bytovým družstvom pre opravu komína.

Mojej sestre dvojčaťu Kaye, ktorá ma po
celý život chránila a držala pri zemi.

Mojej úžasnej dcére Toske a dvom synom
Elonovi a Kimbalovi, ktorí ma vždy rešpektovali
a podporovali vo všetkom, čo som robila.

Mojim jedenástim vnúčatám, vďaka ktorým sa ustavične
učím a všetky ich zvedavé otázky mi prinášajú veľa radosti.

Celej svojej rodine, priateľom a tímu, ktorí ma
podporovali v ťažkých, dobrých a nových časoch.

Obsah

Úvod **9**
Žite odvážne, ale s rozvahou: 9
Vytvorte si plán a nebojte sa riskovať

1. časť: Krása **13**
1. Strieborná je nová blond: Život je čoraz lepší 15
2. Buďte očarujúca: Je lepšie byť zaujímavá ako krásna 29
3. Krásna modelka, ale príšerne oblečená: 35
Nemusíte mať štýl, stačí si nájsť priateľku, ktorá ho má
4. Milujem mejkap a mejkap miluje mňa: 47
Mejkap môže zmeniť váš vzhľad a náladu
5. Triky na vybudovanie sebadôvery: 53
Kráčajte vzpriamene a buďte ohľaduplné

2. časť: Dobrodružstvo **59**
6. Sezóna žakaránd: Choďte svojou vlastnou cestou 61
7. Objavovanie: Plánujte očakávané a buďte 73
pripravené na neočakávané
8. A prečo nie?: Povedzte áno príležitostiam 81
9. Žena plánuje: Prevezmite zodpovednosť 89
za vlastný život a zamerajte sa na šťastie
10. Zmeňte svoj život: Vyriešte svoje problémy 109

3. časť: Rodina **119**
11. Pracujúca matka: Buďte príkladom 121
12. Magická dvanástka: Ak majú deti záujmy, podporte ich 129
13. Začnite odznova: Využite šancu a snažte sa, 137
aby bol váš život zaujímavejší
14. Ak je to nutné, presťahujte sa do inej krajiny: 145
Risknite to, veď vždy sa môžete vrátiť
15. Prejavte láskavosť: Vážte si dobré skutky 153

4. časť: Úspech **161**
16. Pracujúca žena: Čím usilovnejšie budete pracovať, tým budete šťastnejšia 163
17. Ak niečo chcete, požiadajte o to: Vytrvalosť vedie k úspechu 169
18. Cíťte sa skvelo: Neutápajte sa v sklamaniach 175
19. Posuňte sa dopredu: To najlepšie, čo môžete urobiť, je začať odznova 185
20. Prekonajte sa: Posuňte svoje hranice 195
21. Hviezda Instagramu: Nikdy nie je neskoro začať s novými technológiami 201
22. Všetky nezadané dámy: Môžete byť šťastné s láskou a môžete byť šťastné aj bez nej 209

5. časť: Zdravie **217**
23. Zdravé stravovanie vás urobí šťastnými: Navrhnite si jedálny lístok 219
24. Znovu si vychutnávajte jedlo: Neexistuje žiadna zázračná pilulka 235
25. Bonboniéry vyprevaďte spolu s hosťami: Vyhnite sa pokušeniu 245
26. Často sa hýbte: Vyberte si aktivity, ktoré vás bavia 251
27. Obklopte sa šťastnými ľuďmi: Zdravé vzťahy sú pre vás prospešné 259
28. Je úžasné mať sedemdesiatjeden rokov: Vždy s úsmevom 265

Záver **273**
Vytvorte si svoj vlastný plán: Začnite hneď 273

Poďakovanie **277**

ÚVOD

ŽITE ODVÁŽNE, ALE S ROZVAHOU:

Vytvorte si plán a nebojte sa riskovať

Vyrastala som v rodine, ktorá vlastnila lietadlo a fascinovalo ju objavovanie. Moji rodičia preleteli Kanadu, Ameriku, Afriku, Európu, Áziu a Austráliu v malom vrtuľovom lietadle s plátenným poťahom, bez GPS alebo rádia. Keď sme boli deti, každú zimu nás brávali na výlety do púšte Kalahari, kde sme hľadali stratené mesto. Keď na to dnes spomínam, uvedomujem si, aké nebezpečné bolo cestovať po púšti s kompasom a zásobou vody a jedla na tri týždne s piatimi deťmi. Otec s mamou si však naše výlety naplánovali do posledného detailu. Naše rodinné motto bolo: „Ži odvážne, ale s rozvahou“. Môj otec vyhľadával dobrodružstvo, ale uvedomoval si, že musí byť pripravený aj na neočakávané situácie. Aj preto som stále zvedavá a rada skúmam a objavujem všetko nové. A viem, že môžem riskovať, pretože som pripravená.

V detstve som často počula vetu: „'N boer maak 'n plan." V preklade z afrikánčiny to doslova znamená „farmár vždy plánuje". V Južnej Afrike sa s týmto príslovím stretnete na každom kroku. Či už to bola nejaká malichernosť, alebo niečo vážne, týmto príslovím sme sa riadili vždy, keď sme sa potrebovali na vec pozrieť z iného uhla pohľadu a vyriešiť problém. Nech je pred vami akákoľvek prekážka, musíte ju vyriešiť, teda nájsť spôsob, ako ju vyriešiť.

Najprv som chcela, aby sa táto kniha volala *Bojovať a prežiť*, ale všetkým tento názov pripadal málo presvedčivý. Dúfam, že keď si prečítate túto knihu, budete bojovať menej a vydržíte viac ako ja. V mojom živote veci pričasto nevychádzali a zakaždým som musela vymyslieť iný plán. Ako žena si môžete veci naplánovať, no potom narazíte na prekážku a budete musieť vymyslieť iný plán. (Mimochodom, stáva sa to aj mužom.)

V živote som veľakrát musela začať odznova, ako dospelá som žila v deviatich mestách v troch krajinách. Neodporúčam vám začínať v živote stále odznova, ako to bolo v mojom prípade, ale ak to už musíte urobiť, naplánujte si to dopredu. Ak zariskujete, môžete žiť vzrušujúcejší a šťastnejší život. Veľa som riskovala a spočiatku som sa aj dosť trápila, ale vydržala som, až sa nakoniec dostavil úspech v osobnom aj pracovnom živote. Netreba plánovať každý detail zmeny vo vašom živote. Problémy by ste mali riešiť až vtedy, keď sa vyskytnú. A v živote sa, samozrejme, vyskytnú rôzne problémy. Dôležité je však naplánovať si prvý krok.

Prekvapenia čakajú na každom kroku. Postarať sa o seba, svoju rodinu a priateľov, vyzerať a cítiť sa fantasticky, mať úspešnú kariéru, prežiť dobrodružný život – je toho veľa, na čo treba myslieť naraz. No ak urobíte prvý krok, potom ďalší a za ním ďalší, budete napredovať.

Keď som bola v ťažkej situácii, prečítala som veľa romantických alebo motivačných kníh. Dávali mi nádej. Verím, že ak sa s vami podelím o svoje skúsenosti, dodám nádej aj vám.

Vo svojom veku sa cítim úžasne. Prežila som sedem desaťročí, na konte mám dve úspešné kariéry a vychovala som tri deti. Mám jedenásť vnúčat. Ako propagátorka zdravého životného štýlu a modelka som dnes oveľa žiadanejšia ako kedykoľvek predtým. Dokonca ma požiadali, aby som napísala túto knihu! Preto hovorím, že je úžasné mať sedemdesiat jeden rokov! Keď sa ráno prebudím, teším sa na to, čo ma dnes čaká.

So správnym nastavením mysle, dobrým plánom a ochotou riskovať môžete hoci aj vyletieť na Mars. Ak sa vám bude chcieť.

1. ČASŤ:

Krása

KAPITOLA JEDNA

STRIEBORNÁ JE NOVÁ BLOND:

Život je čoraz lepší

Keď som mala päťdesiatdeväť rokov, začali mi šedivieť vlasy. O dva roky neskôr som sa objavila s tehotenským bruškom na titulnej stránke časopisu *New York*. (V skutočnosti som nebola tehotná, ale fotografia vyzerala veľmi presvedčivo.) V šesťdesiatich siedmich rokoch som kráčala po móle na svojej prvej prehliadke na newyorskom týždni módy so ženami, ktoré nemali ani tretinu môjho veku. V šesťdesiatich deviatich som sa stala tvárou kozmetiky CoverGirl.

Viete si to predstaviť? Mne sa o ničom takom nikdy ani len nesnívalo. Nikdy by som nepovedala, že tajomstvom, ako sa stať supermodelkou, bude nechať si zošedivieť vlasy. Prvýkrát som kráčala po prehliadkovom móle v pätnástich a vtedy mi povedali, že v modelingu skončím v osemnástich. Nikdy som nepredpokladala, že ako modelka budem pokračovať tak dlho – a už vôbec som

nečakala, že na vrchole budem v sedemdesiatke. Ale som tu, o päťdesiatšesť rokov neskôr, a stále len začínam.

Ženy nemusia s pribúdajúcim vekom spomaľovať. Letím životom ako strela, skúšam všetko nové, bavím sa a pracujem viac ako v minulosti. A som na sociálnych sieťach, takže každý vie, že pracujem tvrdšie ako kedykoľvek predtým a že sa mi darí. Už som spomenula, ako veľmi sa bavím? Ak sa muži nemusia s pribúdajúcim vekom obmedzovať, prečo by sme sa mali obmedzovať my ženy? Nedovoľte, aby vás vek spomalil alebo zastavil v napredovaní. Starajte sa o seba, ako najlepšie viete. Jedzte zdravo, stále sa usmievajte, buďte aktívne, šťastné a sebavedomé. Nikdy som sa nebála starnutia. Keď sa pozerám na vrásky na mojej tvári – a po šesťdesiatke už aj na stehnách a rukách – pripadajú mi roztomilé. Som zdravá a to ma robí šťastnou.

S modelingom som začala ako tínedžerka v Pretórii v Juhoafrickej republike, pretože známa mojich rodičov viedla modelingovú školu a agentúru. Volala sa Lettie a jej manžel mal lietadlo, rovnako ako môj otec. Naše rodiny každú nedeľu spolu večerali. Lettie bola veľmi krásna a pôvabná a vďaka jej nevtieravému sebavedomiu ste urobili presne to, čo chcela.

Keď sme mali s mojou sestrou dvojčaťom Kaye pätnásť rokov, Lettie nám ponúkla, že môžeme navštevovať jej kurz modelingu zadarmo. Bez váhania sme súhlasili. Na záverečnú promenádu, za ktorú sme mali dostať diplomy, som si ušila ružový kostým v štýle Chanel. Sama som si upravila vlasy a urobila mejkap.

Bola to práve Lettie, ktorá si ma začala najímať ako modelku. V sobotu ráno som pre ňu robila módne prehliadky v obchodnom dome, alebo som fotila reklamu pre rôzne časopisy. Nemala som pocit, že som výnimočná alebo privilegovaná len preto, že som modelka. Pre mňa to bola len práca, aj keď veľmi dobre platená. Keď som si to prvýkrát uvedomila, bola som úplne šokovaná. Niekam som šla, obliekla si šaty, prešla som sa po nejakej miestnosti a vrátila sa domov. Prečo to bolo tak dobre platené? No bolo, najmä pre dievča v mojom veku.

Vtedy som netušila, že ešte aj po sedemdesiatke budem stále modelkou. Stačí sa poobzerať okolo seba a hneď pochopíte, že všetky modelky sú veľmi mladé. Keď som bola mladá, vedela som, že táto práca je len dočasná a vôbec mi to neprekážalo. Bola som rada, že som dostala zaplatené, a to mi stačilo. Nepokladala som za svoj životný cieľ živiť sa ako modelka, pretože som chcela ísť študovať na univerzitu. No na moje prekvapenie aj počas štúdií na univerzite som si stále privyrábala ako modelka. Presne tak, ako som si to naplánovala, som získala diplom a potom – ďalšie prekvapenie – som sa vydala. Nemala som v úmysle mať deti tak skoro. Vôbec mi nenapadlo, že môžem otehotnieť už na svadobnej ceste a za tri roky budem mať tri deti. Elon, Kimbal a Toska boli ďalšie tri prekvapenia. Po každom dieťati som si nechala urobiť pár prameňov blond melíru, takže po Toske som bola úplne blond.

Po troch deťoch som opäť začala s modelingom, pretože ma o to požiadala Lettie. Jej agentúra potrebovala niekoho, kto by

predvádzal modely šiat pre svadobné mamy, a bolo jasné, že to nemohla robiť osemnásťročná slečna. Všetky jej dievčatá boli na túto prácu primladé, tak požiadala mňa. Mala som vtedy dvadsaťosem rokov, a tak som sa stala najstaršou modelkou v Južnej Afrike.

Keď som mala tridsaťjeden rokov, presťahovala som sa do Durbanu. Bola som matka samoživiteľka, pretože som odišla od manžela. Už som si nemohla dovoliť farbiť vlasy v kaderníctvach, tak som s tým začala sama. Vznikli z toho rôzne odtiene blond a oranžovej. Hovorila som tomu bloranž. Výsledok bol dosť otrasný. Vlasy som mala vysušené, končeky rozštiepené a aby som ušetrila, strihala som sa sama. Stále ma však z nejakého dôvodu nechali predvádzať na móle, a tak som sa o to nestarala. Nijako to však neovplyvnilo moju prácu výživovej poradkyne, s ktorou som začala už ako dvadsaťdvaročná vo svojom byte v Pretórii. Kým som svojim klientom vedela pomôcť s ich problémami, nevenovali pozornosť tomu, v akom stave sú moje vlasy.

Neskôr, keď som sa v štyridsiatich dvoch rokoch presťahovala do Toronta, vrátila som sa na vysokú školu, aby som si urobila doktorát. Zároveň som si privyrábala vyučovaním a modelingom, aby som v oboch profesiách nestratila prehľad. Keďže z môjho portfólia modelky bolo jasné, že stále dostávam zákazky, agentúra v Toronte súhlasila, že ma bude zastupovať. Mysleli si, že na mne môžu zarobiť. Väčšina modelingových zákaziek bola pre mladšie ženy, ale niekedy potrebovali výhradne staršie modelky, aby reklama vyzerala realisticky. Vtedy som urobila svoju prvú reklamu

starej mamy, a bola to rovno fotografia na titulnú stranu. Mala som len štyridsaťdva!

Samozrejme, v Toronte som nebola jediná modelka štyridsiatnička. Aj keď som v modelingu zvyčajne bola jedinou ženou, ktorá už mala dávno za sebou vek tínedžerky či dvadsiatničky, nebolo to vždy tak. Musíte si uvedomiť, že nešlo o žiadnu high fashion alebo haute couture, ani o prehliadky v Miláne či na Newyorskom týždni módy.

Spomínam si na jednu prehliadku, kde na móle predvádzali len staršie ženy a muži. Potom sme všetci zašli na drink. Jeden z tých mužov mi povedal: „Budeš si musieť kúpiť drink za vlastné, pretože si tu jedná, čo so mnou nebola v posteli."

Prekvapene som sa naňho pozrela.

„Počula si dobre," povedal. „So všetkými ostatnými modelkami som už robil reklamy na matrace."

Takýto typ kampaní bol dostupný pre starších modelov. Inzeráty na predaj postelí a podobne.

Bolo mi to jedno. Túto prácu som nerobila preto, že som chcela byť obdivovaná. Bola to práca a ja som ju potrebovala. V modelingu som pokračovala, pretože ma to bavilo. Nútilo ma to starať sa o svoj vzhľad, nemusela som stále sedieť v kancelárii, videla som rôzne mestá a spoznávala nových ľudí. V tom čase si ma klienti museli rezervovať tri týždne vopred, aby modeling nenarušil moju prácu výživovej poradkyne a nepredvádzala som častejšie ako štyri dni v mesiaci. Vtedy som v modelingu zarobila rovnako ako

prácou v dietológii, ktorá mi zaisťovala stabilný základný príjem, a ja som na tom nemienila nič meniť. Tieto peniaze pokrývali každodenné výdavky, nájomné, cestovné na autobus, školské uniformy, benzín a autoservis. Modeling mi umožňoval napríklad kupovať si lacné letenky, aby som mohla navštíviť rodinu, kúpiť niečo na oblečenie alebo do bytu. Nejaké šaty som občas aj dostala. Modeling bol taká čerešnička na torte.

Svojim klientom vo výživovej poradni som sa nechválila, že pracujem ako modelka, a keďže vtedy ešte neexistovali sociálne siete, nikto to nevedel.

Občas sa ma niekto spýtal: „To ste vy, v tom časopise?"

A ja som odpovedala: „Áno. Som kráľovnou županov Sears."

Bola to moja práca. Ak mal Sears nový župan, zavolali ma, aby na fotke vyzeral dobre.

Po päťdesiatke som sa presťahovala do New Yorku. Urobila som niekoľko skvelých kampaní, potom som podpísala zmluvu s väčšou agentúrou, pretože som si myslela, že to zvýši záujem o mňa. Stal sa však presný opak. Namiesto toho, aby som občas robila modelku, k modelingu som sa ledva dostala.

Napísala som agentúre e-mail, že som k nim neprešla preto, aby som s modelingom prestala. Odpísali mi, že pre mňa nemajú žiadnu prácu.

Tak som im zatelefonovala. Povedali mi: „Klienti o vás skrátka nemajú záujem. Uprednostňujú iné modelky, ktoré sú známejšie ako vy."