Жизнь женщины начинает меняться приблизительно после 45-50 лет, когда уже есть успех в профессии, есть взрослые дети, не требующие постоянной заботы. Она начинает чаще подходить к зеркалу и искать новые морщинки, сравнивать свои достижения с достижениями подруг и искать у себя недостатки. Придя в больницу, женщина слышит – у вас начинается климакс. «О, ужас! Я же становлюсь старухой! Кому я такая нужна!» И женщина ставит на себе крест, забыв, что климакс является физиологическим состоянием здорового организма, закономерно сменяющим период зрелости, но не являющийся болезненным состоянием и старостью.
Откуда же эта боязнь слова – климакс?
Для женщин начинающиеся изменения в организме означают признаки наступления тяжёлого периода жизни. Они представляют себя жалким существом с седыми волосами, одолеваемое приливами и никому не нужным.Ожидание этих изменений приводит к депрессии и быстрому старению. Неприглядная картина. Не правда ли?
А в действительности менопауза отнюдь не является болезнью, а представляет собой гормональную перестройку организма. Известно, что она может сопровождаться недомоганиями, но это не является неизбежностью. Ключевое значение в период климакса имеет эмоциональное состояние женщины – с него берут начало болезни и раннее старение. Крайне важно уметь себя правильно настроить. Она переходит к новому этапу жизни – к зрелости и мудрости. Есть повод серьёзно взглянуть на свою жизнь, осмыслить пройденное, наметить перспективы. Кстати, от того, насколько женщина сумеет адаптироваться к ситуации, зависит, кем она будет для своих близких: «раздражительной занудой» или «мудрой бабулей».Очень многие проблемы возникают у женщин от того, что они не любят себя и в первую очередь
не любят своё тело

. Собственное тело, а особенно лицо, становится якобы источником всех жизненных бед и неудач. А ведь то, как человек воспринимает своё тело, зависит и его восприятие жизни в целом.

Но постойте! Давайте посмотрим с другой стороны!
К 40 годам ваше лицо становится портретом вашей души, милые женщины! Внутренний мир неуловимо проступает в чертах лица, в выражении и блеске глаз, походке, манере садиться на стул и сотне других мелочей, которые женщина про себя и не знает. Зрелая красота – это очень часто красота одухотворённая, она сочетается с жизненным опытом, знанием, это красота развитой личности, и она бывает привлекательней, чем не оформившаяся красота юной девушки, которая ещё не знает ни себя, ни жизни, у которой душа ещё не вполне проснулась.
Основная задача каждой из Вас – полюбить себя такой, какая есть, в то же время, прислушиваясь к себе и стараясь позаботиться о себе наилучшим образом.
Не сидеть, сложа руки в печали, а творить, формировать себя заново. Посмотрите на себя любящими глазами, а не глазами чужого человека вечно оценивающего нас! Вспомните о своих увлечениях, о том, что вы когда-то мечтали сделать и были вынуждены отложить до лучших времён. Это время пришло! Вы получили много свободного времени. Так потратьте его на себя! Климакс, в переводе с греческого, означает- лестница! И только женщине решать будет это лестница вниз или наверх. Вниз – это депрессия и разочарования. Наверх – это духовное развитие и творческая самореализация. Ведь многие женщины в этот период расцветают.

С уважением, Наталья Алакина.