



главный вопрос — как рассказывать о возрасте так, чтобы поверили. Конечно же, на личном примере

Цели, как выясняется позже, у собравшихся разные: одни приехали налаживать новые деловые контакты. Другие действительно испытывают острую необходимость утвердиться во мнении, что счастье после 50 очень даже возможно. Кто-то стоит на перепутье, не зная, с чего начать новую жизнь. Кто-то оказался в Черногории с тайной надеждой встретить любовь, и о том, как это сделать, охотно рассказывает Юлия Королькова, которая в 66 лет недавно обнаружила, что влюблена и это взаимно.

Общение — вот главный аргумент Яковлева и его спикеров в борьбе за доверие тех, кто, возможно, перестал верить даже себе. Еще одна фундаментальная мантра фестиваля «Хорошо за 50» — «в здоровом теле здоровый дух». Знакомая, казалось бы, истина, но в действительности все не так просто, как кажется. Распорядок дня на фестивале выглядит следующим образом: в семь часов утра зарядка и бег (для желающих) под руководством Дмитрия Покревского. В свои 57 лет он чувствует себя бодрее и счастливее, чем когда-либо раньше, и охотно делится этим состоянием со всеми желающими. Утренние пробежки в компании Дмитрия — прекрасный способ задуматься: а может быть, после 50 действительно все только начинается и не стоит отчаиваться?

После бега в программе гимнастика: йога, японские техники, даосская йога с китайским инструктором, гимнастика с элементами шаолиньской практики, танцы. Никакого нажима, все добровольно, в зависимости от уровня подготовки, мотивации и личных желаний. Далее завтрак. Только здоровая пища. А еще лотерея на участие в мероприятиях, рассчитанных на небольшие группы людей: обеды с самим Яковлевым и участниками проекта «Возраст счастья», морские прогулки, участие в тематических лекциях. Все добровольно. В каждый из дней отведено время для общения с психологами, стилистами, диетологами — у приехавших на фестиваль слишком много вопросов.

В попытке дать ответы на некоторые из них каждый день проходят лекции основателя проекта Владимира Яковлева. На собственном примере и примере людей, круто изменивших свою жизнь после 50 в лучшую сторону, он ненавязчиво доказывает, что стать счастливым после кризисного, как его часто называют, возраста не так уж трудно. Все как один участники выводят единую формулу. Счастье, говорят они, не в праздности или больших капиталах, а в решении новых задач, в развитии личности, в гармонии с собой и окружающим миром и, конечно, в формировании здорового образа жизни.

Два дня помимо утренних спортивных занятий отданы этнографическим выездам. Первая на Скадарское озеро (самое большое в Черногории). В день экскурсии пошел проливной дождь, но это мало кого испугало. Людей рассадили под небольшими тентами в три большие рыбацкие лодки с моторами. Все уже давно познакомились, людям весело, и непогода придает особый драйв путешествию. Посреди лодки на скамье под ракией (виноградной водкой), домашний сыр, мед и пампушки. Спустил какое-то время кто-то раздевается до купальника и прыгает в воду. После водных процедур смельчаков ждут «согревательная» стопка ракии, полотенце и аплодисменты от тех, кто не решился. Вскоре появляется берег. Начинается соревнование, чья лодка быстрее доплывет до прибрежного ресторана, где степенный хозяин угостит домашней едой. Ему дали задание — кормить не только вкусно, но и полезно. Ну а что немного ракии... Так никто не заметит. После отменного ужина, разомлевшие «абитуриенты» рассаживаются в автобус и возвращаются в Будву.

## правила счастливой жизни после 50

«Чтобы быть счастливым, нужно не зависеть от счастья. С возрастом я поняла, что счастье и несчастье только вместе составляют полную жизнь. Неприятности и потери — это ступеньки, по которым мы идем вверх», — Юлия Королькова, 64 года.

«Попробуйте помочь кому-нибудь сделать то, что у него раньше не получалось. Самое большое счастье — видеть лицо человека в тот момент, когда ему впервые удастся то, что раньше он сделать не мог», — Тао Пошон Линч, 97 лет.

«Завтра — это сегодня. Не тратить время попусту и не откладывать на завтра того, что хотите сделать сегодня». — Тао Пошон Линч, 97 лет.

«Люди часто считают, что исполнение их желаний невозможно, и поэтому ничего не делают. Это неправильно. Нужно пытаться, нельзя сдаваться и останавливаться на пути к мечте», — Пат Мурхэд, 81 год.

На следующий день после ставших приятной рутинной утренних занятий новая экскурсия — на этот раз в горы. Цель — посещение Цетине, древней столицы Черногории и родового гнезда правителей Черногории — села Негош, где к тому же делают самый лучший пршут (провяленный или копченый свиной окорок). После ознакомления с достопримечательностями и дегустации пршута (не попробовать его значит не побывать в Черногории), автобус скачет вверх-вниз по горному серпантину к заведомой цели. Некоторые не выдерживают и пересаживаются в отдельный автобус, чтобы вернуться домой. Оставшиеся добираются до Котора и, увидев жемчужину Адриатики (город под эгидой ЮНЕСКО), жалеют тех, кто уехал.

В необременительной, но катастрофически, как выясняется, важной рутине дни летят один за другим. И вот он, последний, десятый день фестиваля. Погода великолепная: похоже, лето опять вернулось в эти края. Утро начинается со ставших уже привычными спортивных занятий. Далее заключительные встречи с консультантами и преподавателями, вопросы-ответы. Вечером прощальная вечеринка на пляже комплекса Dukley Gardens.

Все начинается с посещения выездной галереи Марата Гельмана и показа коллекции женской одежды, созданной по мотивам черногорского национального костюма русским модельером Дарьей Разумихиной. А внизу почти у самой воды на песке уже накрыты белоснежными скатертями и украшены зажженными свечами столы. В этом интимном свете замечаешь, что «выпускники» фестиваля все изменились. И дело не в нарядах, хоть они и безмерно красивы. Главное вечернее украшение — стремление стать лучше, здоровее, добрее, покорить непокоренные вершины и обязательно стать счастливым, даже несмотря на то что тебе уже давно больше 50. Финальный аккорд фестиваля для счастливых людей — концерт Нани Брегвадзе. Несмотря на годы, она по-прежнему молода и красива. Неувядаемый репертуар исполняет по-прежнему сказочный голос. На бис звучат «Снегопад» и «Тбилисо». Многие плачут.

Наутро отъезд и начало новой жизни, главная цель в которой стремление к вполне реальному счастью. Люди обнимаются. Звучат слова «до свидания», в следующем году непременно снова увидимся». Люди помолодели и стали друзьями. Отличный проект Яковлев придумал. Крайне полезный.

**На заметку**  
Партнер фестиваля — Dukley. Это бренд, объединяющий поселок в Будве Dukley Gardens («Сады Дюклей»), марину в Будве на 300 лодок Dukley Marina, элитное жилье в центре Будвы Dukley Residency, гостиницу для художников Dukley Art Community и центр искусств в Которе Dukley Art Center.