ВАЛЕНТИНА СТРЕЛЬЦОВА

# Думай о хорошем

Самара – город сильных женщин. И не важно, рождены они здесь или приехали издалека – здесь раскрывается их сила, та, что воспета в мифах о волжских амазонках. Самара притягивает к себе женщин сильных духом, целостных, что называется, со стержнем. Так произошло и с Валентиной Стрельцовой.

ТЕКСТ Юлия Галочкина
ФОТО Наталья Брежнева

Валя родилась на Дальнем Востоке, а росла сначала на Западной Украине, потом в Сибири, где во время учёбы пришлось поменять пять школ. Это было тем сложнее, что во всех из них приходилось преодолевать травлю одноклассников за «некрасивость», но в итоге невысокой, хрупкой, но сильной девочке каждый раз удавалось завоевать лидерскую позицию в классе. На выбор профессии повлияли родители. Сами они посвятили свою жизнь геологии и геофизике, но дочери порекомендовали поступить в Самарский авиационный институт, один из сильнейших в стране в то время.

Самара в 90-е годы не смогла произвести на Валентину благоприятного впечатления. А мечты о весёлой студенческой жизни развеялись после того, как стало понятно: учиться в авиационном по-настоящему трудно. Чтобы учиться хорошо, нужно забыть о свободном времени, беззаботном времяпрепровождении, только лекции, учебники, конспекты… Но другой вариант для нашей героини был бы не приемлем. Если учиться, то только хорошо. Поэтому – никакой личной жизни и развлечений. Но, как это часто бывает, работать по специальности она в итоге не стала.

Многие ли из нас могут похвастаться тем, что 25 лет проработали в одной коммерческой фирме? А Валентина действительно уже четверть века не меняет место работы.

«Руководитель не даёт мне скучать, он постоянно ставит передо мной новые задачи, порой не входящие в мою компетенцию, но я обязательно глубоко изучаю проблему, вникаю и нахожу пути её решения, потому что мне это интересно», – рассказывает наша героиня. Да, основательность – это, наверное, одна из главных характеристик Валентины Стрельцовой. И снова, как в институте, – полное погружение в рабочий процесс и игнорирование своих желаний…



Изменить взгляд на мир, на свою жизнь Валентину сподвигли сложности судьбы. У её дочери, талантливой девушки, возникли проблемы со здоровьем, требующие постоянного приёма препаратов. Самой Валентине три раза ставили диагноз онкология, и если в первый раз это было как гром среди ясного неба, паника и депрессия, то в последующих случаях она уже не обращала на диагноз внимания и решила жить жизнью здорового человека.

В этот период пришло понимание, что жить без любви нельзя. Последовал развод, несмотря на внешне идеальный брак.

«Без любви к себе тоже нельзя», – решила Валентина и пошла на конкурс «Миссис-фитнес Самара», в процессе которого женщины худеют. Валентина, понимая, что с формами у неё всё более-менее хорошо, а вот с самооценкой – хуже, сознательно приняла решение участвовать в этом конкурсе. «Это стало настоящим выходом из зоны комфорта, но одновременно и вдохновением», – делится Валентина. В качестве творческого номера она выбрала очень умный, добрый и философский фокус «Мозаика человеческой жизни». Наверное, этот фокус стал своего рода аффирмацией, потому что мозаика жизни Валентины Стрельцовой после конкурса заиграла новыми красками. Сначала – пастельные цвета онлайн-обучения всего и всему, затем сбылась мечта и появились яркие танцевальные краски проекта «GRAND BABU» со Светланой Данилкиной, чья мощная неиссякаемая энергия давно импонировала Валентине. Здесь, в танцевальном коллективе, сформировался костяк из единомышленников, близких по духу, по энергетике, и пресловутый выход из зоны комфорта стал своего рода порталом в новую жизнь, в ту, где можно не стесняться быть собой, ощущать свою женственность, радоваться без видимой причины да и просто позволять себе быть счастливой.

> *«Без любви к себе тоже нельзя», – решила Валентина и пошла на конкурс «Миссис-фитнес Самара», в процессе которого женщины худеют*

После беседы с Валентиной захотелось получить рецепт её оптимизма и жизнелюбия. Вот он, ловите: «Хочу посоветовать женщинам быть целостными, не распыляться, не зацикливаться на каких-то неприятностях, неудачах. Искать радость в текущем моменте, кайфовать от всего самого вроде бы обыденного. Ведь многие люди даже не задумываются, насколько они счастливы просто потому, что они проснулись. Многие в этот момент не смогли встретить новый день. Это надо ценить. Надо ценить, что ты можешь видеть, слышать, дышать, можешь ходить, прыгать. Есть еда и вода. Это не само собой разумеющиеся вещи…

Вот вы моете посуду и кайфуйте от этого, кайфуйте от уборки квартиры! Проживайте эти моменты. И время не будет так скоротечно бежать.

И небольшой лайфхак, как избавиться от плохого настроения. Просто надо понять, что мы сами должны управлять своими мыслями. Не они нами, а мы ими. Когда я ловлю себя на том, что меня что-то мучает, портит настроение, гнетёт, ну залетела какая-то мыслишка в голову, я говорю:

> *И небольшой лайфхак, как избавиться от плохого настроения. Просто надо понять, что мы сами должны управлять своими мыслями. Не они нами, а мы ими*

«Так, стоп, ну-ка давай-ка, иди отсюда», — и замещаю её какой-нибудь позитивной именно для меня мыслью, которая меня радует, вспоминаю приятные моменты, проживаю их снова, погружаюсь в ощущение радости. Это очень помогает».