

УДК 159.9
ББК 88.37
X72

Rachel Hollis
GIRL, WASH YOUR FACE

© Copyright 2018 by Rachel Hollis
Published by arrangement with Thomas Nelson,
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Холлис, Рейчел.

X72 Очнись, детка! Перестань верить в ложь о том, кто ты есть, чтобы стать той, кем тебе предназначено / Рейчел Холлис ; [пер. с англ. Ю. Спириной]. — Москва : Эксмо, 2019. — 272 с.

ISBN 978-5-04-098139-7

Ее называют «Тони Роббинс для женщин». Откровенная, яркая, чертовски умная и немного сумасшедшая, Рейчел Холлис рассказывает миллионам читателей то, что другая не решится поведать даже самой близкой подруге. Она озвучивает 20 мифов, которые отравляют жизнь большинству женщин. А потом развенчивает каждый из них, снабжая свои размышления трагичными, смешными, нелепыми и просто трогательными историями из собственной жизни.

Эта книга – доза высокооктанового топлива. Она заставляет очнуться и по-новому взглянуть на свое настоящее и будущее. Разобраться со страхами, душевными травмами, мечтами, надеждами и начать двигаться к счастью. Настоящему счастью, без обмана.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-098139-7

© Спирина Ю., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Благодаря этой книге ты:

- перестанешь сравнивать себя с другими;
- сможешь разобраться, что делает тебя по-настоящему счастливой;
- узнаешь, как преодолеть травмы, которые отравляют тебе жизнь;
- научишься не откладывать важное на потом;
- начнешь радоваться чужим победам;
- примешь свои недостатки и будешь использовать их себе на пользу;
- откроешь секрет отличного секса в браке с многолетней историей;
- перестанешь заморачиваться по пустякам;
- научишься радоваться каждому прожитому мгновению.

«Если Рэйчел Холлис говорит, что тебе нужно очнуться, стоит прислушаться! Она тот наставник, который необходим каждой женщине: от молодых мамочек до прожженных предпринимательниц».

*Анна Тодд, писательница,
автор бестселлеров
по версии New York Times*

«Рэйчел — это прекрасное сочетание вдохновляющего коуча и твоей лучшей подруги. Невероятно откровенная и забавная книга «Очнись, милая!» — отличный подарок для тех, кто хочет развиваться и жить яркой, необычной жизнью».

*Меган Тамме,
основатель и директор компании Evereve*

«Существует не так уж много женщин, которые учат других следовать за мечтой. Обычно нас начинают опекать, в то время как нам необходим инструктор. Рэйчел нежно, но в то же время твердо объясняет, что нельзя, чтобы собакой управлял собственный хвост, и учит жить дикой и невероятной жизнью. «Очнись, милая!» — словно высокооктановое топливо, порция вдохновляющих разговоров, которые выведут тебя из зоны комфорта и заставят следовать за мечтой. Обожаю ее».

*Джен Хэтмейкер, американский диктор,
автор бестселлера New York Times
«За любовь, хаос и смелость!»*

«В первой нон-фикшн книге Рэйчел Холлис вы увидите, что она больше коуч, чем чирлидер. Это значит, что мы получим не только порцию вдохновения, но и набор инструментов для достижения мечты. Рэйчел — создает мечты. И вы тоже станете это делать, как только прочтете ее книгу».

*Джессика Хонеггер,
основатель the Noonday Collection*

*Посвящается Джен,
которая трижды перевернула мой мир.
Сначала своей книгой «Разрушенный»,
потом поездкой в Эфиопию
и, наконец, объяснив, что все настоящие лидеры
говорят правду. Даже в ущерб себе.*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие: Привет, милая!	13
1. Миф: что-то другое сделает меня счастливой	21
2. Миф: начну завтра	32
3. Миф: я недостаточно хороша	43
4. Миф: я лучше тебя	59
5. Миф: любить его — все, что мне нужно	70
6. Миф: нет, и точка	85
7. Миф: я не хороша в постели	105
8. Миф: я не знаю, как быть матерью	115
9. Миф: я плохая мать	125
10. Миф: я должна была добиться большего	140
11. Миф: чужие дети чище, организованнее и вежливее	150
12. Миф: мне нужно похудеть!	162
13. Миф: я выйду замуж за Мэтта Дэймона	172

14. Миф: я ужасный писатель	184
15. Миф: я не справлюсь	192
16. Миф: я не могу сказать правду	200
17. Миф: я — это мой вес	217
18. Миф: мне нужно выпить	231
19. Миф: есть только одно верное решение	242
20. Миф: мне нужен герой	253
Благодарность	261
Об авторе	264

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет, привет!

Это открытое письмо, в котором я хочу заявить о своих намерениях. Тех, кто уже начал читать мою книгу, оно еще больше воодушевит. Тем же, кто сейчас стоит в магазине и думает, купить ему «Очнись, милая!» или «Магическую уборку», поможет принять решение. Я надеюсь.

Итак, эта книга занимается развенчанием мифов. Очень вредных мифов, которые портят тебе жизнь и лишают сил. Заодно иллюстрирует одну важную истину: *ты и только ты несешь ответственность за то, кем являешься и насколько счастлива*. Я расскажу на страницах своей книги десятки историй: смешных, странных, неловких, грустных или сумасшедших, но в каждой из них ты найдешь подтверждение озвученной выше правды: *твоя жизнь зависит от тебя*. Стоит написать эту мысль крупными буквами и прикрепить рядом с компьютером как ориентир.

Впрочем, она останется для тебя пустым звуком до тех пор, пока не будут развенчаны мифы, которые мешают видеть реальное положение вещей. Придется разобраться с теми стереотипами, что с годами успели прочно обосноваться в твоей голове. По крайней мере, нужно осознать их.

Зачем?

Затем, что невозможно взять новую высоту, пока ты не поймешь, с какого уровня стартуешь. Осознанность возникает при условии самоанализа и веры в ценность своей личности.

Тебе когда-нибудь казалось, что ты недостаточно хороша? Недостаточно худая или привлекательная? Плохая мать? Скверная жена? Отвратительная подруга? Что не заслужишь хорошего отношения? Казалось?

Все это ложь.

Мифы, которые порождает общество, пресса, институт брака — да хоть сам дьявол! Эти мифы опасны и разрушительны, они подрывают веру в себя. Но самое страшное — мы не осознаем их. Мы настолько к ним привыкли, что лживые убеждения стали неотъемлемой частью нас самих. Отказавшись от них, мы сможем вырваться из клетки выдуманных ограничений. Если мы найдем корень проблем, то научимся контролировать и разрешать их, а затем и менять жизненный сценарий.

Я давно заметила, что большинство женщин воспринимают фотографии в глянцевах журналах или в аккаунтах блогеров едва ли не как руководство к правильной жизни. Мол,

мой дом, семья, дети, офис, внешность должны выглядеть точно так же.

Господи, какая чушь!

Большинство из этих изображений — не реальны. Плод работы опытного фотографа и результат хорошего знания фотошопа. Очередная ложь в мире иллюзий. Иллюзий, которые, если честно, успели порядком осточертеть. Поэтому с самого начала клянусь, как в своей книге, так и в блоге, который я веду уже много лет, быть максимально искренней и настоящей. А еще — поддерживать баланс между отутюженной красотой и отрезвляющей естественностью.

*Хочу кричать во весь
голос, пока ты не услы-
шишь главное: ты сама
создаешь свою жизнь.
Жизнь одна, и она может
пройти мимо тебя.*

Вслед за фото с симпатичным капкейком я выкладываю снимок со своей перекошенной физиономией. Фотоотчет с пафосного мероприятия типа Оскара компенсирую постом о борьбе с лишним весом и фотографией, где я была на 20 кг тяжелее себя нынешней. Для меня не существует запретов. Я говорю о проблемах в браке, депрессиях, зависти, страхе и гневе. Я пытаюсь честно рассказывать о себе и своем прошлом. Серьезно, моим самым популярным постом был тот, когда я выложила фото своего живота с растяжками. И еще...

...и еще я всегда отвечаю на письма читателей.

Особенно на те, из которых видно, как женщина изводит себя в погоне за тем, не знаю чем. Десятки раз на дню я

чувствую желание честно, без обязательных комплиментов и слов поддержки, написать: ХВАТИТ! Очнись, милая!

Просто очнись!

Я хочу схватить тебя за плечи и как следует встряхнуть. Хочу кричать во весь голос, пока ты не услышишь главное: ты сама создаешь свою жизнь. Жизнь одна, и она может пройти мимо тебя. Перестань плохо к себе относиться и запрети это делать другим. Перестань довольствоваться меньшим, чем заслуживаешь. Перестань покупать вещи, которые тебе не по карману, только ради того, чтобы произвести впечатление на тех, кто тебе даже не нравится. Перестань скрывать свои чувства вместо того, чтобы работать над ними. Перестань покупать любовь детей игрушками и вкусностями просто потому, что это легче, чем заниматься последовательным воспитанием. Перестать мучить свое тело и разум.

Остановись! Просто выйди из бесконечной гонки. Твоя жизнь должна быть путешествием из одного невероятного места в другое, а не бегом по замкнутому кругу, когда ты каждый раз оказывается в одной и той же точке. И еще — твоя жизнь не должна быть похожа на мою. Она не должна быть похожа ни на чью жизнь. Она должна быть уникальной, как произведение искусства, автором которого являешься ты сама.

Тот путь, на который я предлагаю встать тебе в своей книге, не прост. Но легкая дорога приведет тебя к тому, что ты окажешься на диване с лишними 25 килограммами,

а жизнь просто пройдет мимо. Иными словами, я призываю очнуться, принять на себя ответственность за свою жизнь и начать ее менять.

Скажу сразу, это долгосрочный процесс. Придется испробовать различные инструменты и техники, и возможно, только одна из них даст ответ на все вопросы, а остальные сто двадцать пять ты без сожалений выбросишь на помойку. Да, такое тоже может произойти. Но ради этой одной техники, совета, идеи стоит попотеть.

А потом ты потерпишь поражение.

Сорвешься.

} *Лживые убеждения стали неотъемлемой частью нас самих.*

Съешь половину праздничного торта, пока никто не видит, или накричишь на мужа. А может, будешь целый месяц позволять себе слишком много вина. Или ругаться со свекровью. Путь к новой себе обязательно подкинет пару ухабов, но это нормально. Едва ты поймешь, что все зависит от тебя, появятся силы встать на ноги и попробовать снова. И ты будешь пробовать много раз — пока состояние «все зависит только от меня» не станет для тебя более естественным, чем состояние «от меня ничего не зависит».

Но тут нужно остановиться и задать себе важный вопрос: *если все зависит от меня, то какую роль в жизни играет судьба?* Как христианка, я выросла с убеждением, что все контролирует Бог и у него есть планы на мою жизнь. Я и сейчас верю в это до кончиков ногтей. Я верю, что Бог любит каждого, но это не значит, что можно зарывать в зем-

лю таланты, которые он нам дал, просто потому, что мы уже и так достаточно хороши. Гусеницы — замечательные создания, но если бы все они решили, что ползать по веткам их удел, мы бы никогда не узнали, как прекрасны бабочки.

Иными словами, судьба — это сумма выборов, которые ты делаешь каждый день всю жизнь. И что выбирать — оставаться гусеницей или превращаться в бабочку — твое, и только твое решение.

Это навело меня на мысль.

Что, если написать книгу о том, как я преодолевала трудности на пути к результату? Что, если я расскажу обо всех неудачах и неловких моментах? Что, если вы узнаете о том, чего я стыжусь больше всего? К примеру, когда я выхожу из себя, могу наорать на детей. Не накричать, не отчитать строгим голосом, а наорать так громко, что при воспоминании об этом меня начинает тошнить. А еще я скорее предпочту остаться с тремя дырками в зубах, чем пойти к дантисту, так как очень его боюсь. Что, если расскажу о своем целлюлите и толстых руках, которые, если надеть майку, превращаются в единое целое с грудью? А я говорила о жире на попе? Или о волосках, которые растут из родинки на лице? Или о чувстве незащищенности, одиночества, растерянности? Что, если я начну книгу с того, что однажды, будучи уже взрослой женщиной, описалась, словно ребенок, и это произошло не в первый и, вероятно, не в последний раз?

Но, несмотря на все эти признания — смешные, неловкие, болезненные, — я все равно нахожусь в гармонии с со-