

УДК 745(092)
ББК 85.126(3)-8
Б98

Gisele Bündchen
LESSONS: MY PATH TO A MEANINGFUL LIFE

Text copyright © 2018 by Gisele Inc.
Photo on title page © Daniel Jack Lyons
Photo on page 10 © Tarciso De Lima
Photo on page 11 © Paulo Guerra
Photo on page 36 © Vavá Ribeiro
Photo on page 116 © Helena Yoshioka/I Hate Flash
Photo on page 170 © firstVIEW
Photo on page 185 © Wesley Santos/ Agência PressDigital
Photos on pages 195, 211, 272, and 275, cover and back flap © Nino Muñoz
Photo on page 224 © Lalo de Almeida

Photo on page 183 – Kisêdjê Ethnicity
Photo on page 184 – People from Yawalapiti

This edition published by arrangement with Levine Greenberg Rostan Literary Agency
and Synopsis Literary Agency

Литературный редактор — *Наталья Баранникова*

Бюндхен, Жизель.

Б98

Lessons. Мой путь к жизни, которая имеет значение / Жизель Бюндхен ; [перевод с английского И.Ю. Крупичевой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 288 с. : ил. — (Мода. TRUESTORY).

ISBN 978-5-04-105409-0

До сих пор мало кто знал настоящую Жизель Бюндхен, известную топ-модель и актрису, чья личная жизнь резко контрастирует с ее публичным имиджем. Оказывается, ее судьба не всегда была безоблачной. Встреча с модельным агентом, о которой мечтают миллионы девушек, превратилась в испытание, а всемирная известность — в барьеры, которые было не так просто преодолеть. В своих мемуарах Жизель впервые рассказала о себе настоящей, о пагубных пристрастиях, психологических расстройствах и тернистом пути к вершинам модельного бизнеса. Жизель делится с читателями своим жизненным опытом со взлетами, падениями, переживаниями и секретами достижения идеала.

УДК 745(092)
ББК 85.126(3)-8

ISBN 978-5-04-105409-0

© Крупичева И.Ю., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

МОДА. TRUESTORY

Жизель Бюндхен

LESSONS

МОЙ ПУТЬ К ЖИЗНИ, КОТОРАЯ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Рейхерт*
Младший редактор *Е. Холодова*
Художественный редактор *В. Колышева*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tauap belrici: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 27.12.2019. Формат 70x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,33.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-105409-0



9 785041 054090 >

16+

В электронном виде (книги) издательства «Эксмо»
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одни клики до книг



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»

Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 23

Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»

Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А

Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3

Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703

Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006

Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»

Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске

Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»

Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а

Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru



Посвящается Виви, Бенни и Джеку

Благодарю вас за вашу любовь, за то, что вы — свет моей жизни, мои невероятные учителя, за то, что вы позволили мне идти новыми дорогами, искать более глубокий смысл и достигать новой цели. Каждый день вы вдохновляете меня, чтобы я могла делать этот мир лучше. Amo vocês¹.

¹Люблю вас (португ.).

Оглавление

- Вступление
9
- 1 Все начинается с дисциплины
27
- 2 Препятствия — это скрытые возможности
63
- 3 Качество жизни зависит от качества отношений
95
- 4 Наши слова и мысли обладают властью —
используйте их с умом
133
- 5 Плоды принесет то, на что вы направите
свое внимание
163
- 6 Природа — наш величайший учитель
191
- 7 Позаботьтесь о вашем теле, чтобы оно могло
позаботиться о вас
215
- 8 Познайте себя
245
- Слова благодарности
278

Вступление

ЕСЛИ БЫ Я СОБИРАЛАСЬ НАПИСАТЬ ПРОСТУЮ ХРОНИКУ своей жизни до сегодняшнего дня, краткий вариант выглядел бы примерно так.

Меня зовут Жизель Каролина Бюндхен. Последние двадцать три года я работала моделью. Я родилась в 1980 году и выросла в Оризонтине, маленьком городке на юге Бразилии, в часе езды от того места, где нужно переехать через реку, чтобы попасть в Аргентину.

Я бразильянка в пятом поколении, хотя имею немецкие корни и по отцу, и по матери. Мои родители говорят на немецком языке друг с другом и на португальском с моими пятью сестрами и со мной. Я средний ребенок. В детстве мы с моей сестрой-близнецом Пати обычно спорили, кто из нас третья, а кто четвертая по возрасту. Пока я росла, мне хотелось стать профессиональной волейболисткой или ветеринаром.

Когда мне было тринадцать лет, мама, тревожившаяся из-за моей плохой осанки — рост уже был 180 см — записала меня с двумя сестрами на местные курсы моделей. В конце обучения мы отправились в специальную поездку в Куритибу,



Этот снимок был сделан для первого портфолио,
когда мне было четырнадцать лет

Сан-Паулу и Рио-де-Жанейро. Поездка на автобусе казалась бесконечной — двадцать семь часов в дороге. Мама поехала с нами, как и некоторые другие матери. В торговом центре в Сан-Паулу ко мне подошел молодой человек и произнес классическую фразу «нехорошего» мужчины: «Хочешь быть моделью?» «Мама!» — закричала я, и она сразу же подбежала ко мне. Но мужчина — его звали Зека — действительно был скаутом агентства Elite Model Management. Когда мы пришли

в его офис, Зека сказал моей маме, что меня следует записать на национальный конкурс Elite Look of the Year, что она и сделала. Я заняла второе место, во что сама никак не могла поверить. В качестве награды я получила авиабилет на Ибицу (Испания), чтобы принять участие в международном конкурсе Elite Model Look. Я в первый раз летела на самолете, это была моя первая поездка за пределы Бразилии. Каким-то образом я оказалась в десятке финалистов. Все происходило быстро, очень быстро.

Годом позже, в 1995 году, я переехала в Сан-Паулу, чтобы начать карьеру модели. Мне было четырнадцать лет. Как вы можете представить, переезд из маленького городка всего с 17 000 жителей в крупнейший город Бразилии был серьезной переменной.

После того как я проработала несколько месяцев в Сан-Паулу, агентство отправило меня в Токио (Япония), где я прожила три месяца, снимаясь для каталога. Мой первый большой прорыв произошел несколько лет спустя в Лондоне, когда дизайнер Александр Маккуин выбрал меня для показа своей коллекции прет-а-порте. Я была в ужасе. Мне пришлось выйти на подиум без рубашки, белый топ был нарисован в последнюю минуту стилистом-визажистом. С потолка лил искусственный дождь.

После шоу Александра Маккуина я получила прозвище «Тело», которое надолго прилипло ко мне.



Я во время финала конкурса Elite Model Look в Сан-Паулу, 1994 год. Мне четырнадцать лет



Ранний снимок за кулисами фотосессии.
Мне шестнадцать, съемки проходят в Рио-де-Жанейро

В 1999 году я участвовала в показах Versace, Ralph Lauren, Chloé, Missoni, Valentino, Armani и Dolce & Gabbana. Журнал «Vogue» выбрал меня для представления конца эры «героиновое шика» в модельном бизнесе. В тот год я появилась на обложках журнала «Vogue», один раз французского издания и трижды — американского. Заголовок одной из статей объявил о «Возвращении изгибов». Год я закончила,

получив награду журнала «Vogue» как «Модель года». Весной 2000 года я работала моделью для Marc Jacobs, Donna Karan, Calvin Klein, Christian Dior, Prada, Valentino и многих других известных брендов в Нью-Йорке, Милане и Париже. С 1998 по 2003 год я появлялась в каждой модной кампании Dolce & Gabbana, а с 2000 по 2007 год была одним из ангелов Victoria's Secret. За последние двадцать лет я 1200 раз снялась для обложек журналов, 450 раз для модных редакционных статей и 500 раз вышла на подиум. В 2015 году я намеренно сократила участие в модных показах, так как хотела сосредоточиться на семье и личных проектах. В последний раз я вышла на подиум в 2016-м, на церемонии открытия летних Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро. Я шла по самому длинному подиуму в жизни, пока пианист играл мелодию Антониу Жобима «Девушка из Ипанемы». Это было потрясающе! Я ощущала это как кульминацию всего того, что произошло раньше.

В школе в Бразилии одноклассники смеялись надо мной из-за моего роста, веса и внешности.

* * *

Все это произошло на самом деле, хотя я опустила детали. Это история «публичной» меня. Но жизнь, которой я жила на публике, имеет мало общего с тем, какая я на самом деле, или с тем, что для меня важнее всего, во что я верю и что хочу рассказать миру.

Ирония заключается в том, что, хотя я стала известной как модель, я никогда не чувствовала, что девушка на подиуме, в журналах и в рекламе на телевидении — это я. В школе в Бразилии одноклассники смеялись надо мной из-за моего

роста, веса и внешности. Я не верю в то, что любой уровень успеха во взрослом состоянии полностью меняет то, каким вы видели себя будучи ребенком.

Поэтому, когда я начала работать моделью, я чувствовала себя неуклюжей, несмотря на то что у меня, предположительно, была модельная внешность. Моей уверенности в себе не помогало и то, что некоторые люди в бизнесе говорили мне, что у меня слишком маленькие глаза, а мой нос и груди слишком большие. В четырнадцать лет ничто не вызывало у меня большей неловкости и не делало меня еще более застенчивой, чем слова какого-нибудь дизайнера, называвшего меня хорошенькой, фотографа, указывавшего, как мне встать, или редактора, отпускавшего комментарии по поводу моего тела, глаз или носа, словно меня не было в комнате.

Вот почему примерно в восемнадцать, пытаясь защитить себя, не дать ранить и не позволить превратить в предмет, я надела доспехи. Я настоящая была Жизелью, а модель Жизель была просто она. Я так и говорила — она. Она была актриса. Исполнительница. Хамелеон. Придуманый персонаж,

Я настоящая была Жизелью, а модель Жизель была просто она. Я так и говорила — она.

выражающий фантазию дизайнера. Я приходила на работу. Я понимала, чего хотят фотограф, стилист, визажист. Их идеи соединялись, чтобы создать настроение, и неожиданно я видела *ее*, чувствовала *ее*. Работа моделью стала для меня способом исследовать все цвета моей личности, включая и те, о существовании которых

я не догадывалась. Становясь *ею*, я могла изобразить любую эмоцию, любое отношение. Как будто отделившись от нее, я могла быть свободной, сохраняя настоящую себя в безопасности. Она могла быть сексуальной или скромной. Она

могла быть солдатом или бесстыдной женщиной. Она могла быть лицом или телом. Я настоящая никогда не мечтала стать моделью.

Пока я росла, я даже не знала, что модель — это реальная профессия. То, что произошло со мной, я рассматривала как возможность заработать на жизнь. Двери открылись — сначала одна, потом другая, — и я вошла в них. В происходившем был и практический компонент. Ребенком я слышала, как родители ссорились из-за денег. Я думала, что если стану моделью и, возможно, высокооплачиваемой, то смогу помочь семье, вместо того чтобы быть еще одним голодным ртом. Поэтому я решила воспользоваться той возможностью, которая мне представилась, и посмотреть, что из этого выйдет.

Но вместо того чтобы писать о *ней*, я хочу сосредоточиться на том, кто такая *я*. Поэтому в этой книге я рассказала об уроках, которые помогли мне жить более осознанной и радостной жизнью, вдохновили меня преодолеть те препятствия, с которыми я сталкивалась за эти годы (включая панические атаки), и подарили мне более глубокое понимание меня самой и мира вокруг меня.

Некоторые из этих уроков я усвоила на собственном опыте, и это было тяжело. Другие я усвоила, наблюдая за другими, поняв, что так *не надо* делать и так *не надо* себя вести. В каждой главе этой книги вы найдете истории из моей



Я младенец, дома, в Оризонтине,
1981 год

жизни, иллюстрирующие процесс моего движения вперед. По пути я встретила много учителей. Я поняла, что самым великим наставником является природа. Я научилась слушать внутренний голос, который не раз подсказывал мне правильное решение, хотя я не хотела его слушать. Я поняла, что наши мысли, слова и поступки связаны между собой, и почему нам надо быть с ними осторожными. Я начала питать тело, разум и душу с помощью медитации, целительной еды и позитивного взгляда на мир, чтобы в результате ощутить

большую ясность и четко осознать цели. Я надеюсь, что моя история вдохновит вас и поможет вам.

Я научилась слушать внутренний голос, который не раз подсказывал мне правильное решение, хотя я не хотела его слушать.

Итак, если модель, о которой я говорила ранее, это *она*, то кто такая я?

Если описать меня одним словом, то это будет слово *простая*. Я из тех девушек, кто ходит босиком в джинсах и футболке. Моя семья скажет вам то же самое. Я всегда училась жизни, всегда была любопытной,

всегда хотела узнать больше. Естественно, когда я покинула родной город, чтобы начать карьеру модели, начала ощущать мир по-новому. Последние два десятилетия я открываю себя, пытаюсь понять, кто я. На самом деле настоящая Жизель сильно отличается от моего публичного «я». Я родилась в семье среднего класса, много работавшей, в городе Трес де Майо в южной Бразилии. У моих родителей шесть дочерей: Раке, Фофа, Пати, Жиз (это я), Габи и Фафи. Мама работала кассиром в местном банке. Папа был и предпринимателем, и торговым агентом, работал в сфере недвижимости. Он много чего перепробовал. Отец всегда читал, учился, что-то создавал. Он был и остается свободным духом. Сейчас он мотивационный