

УДК 159.9
ББК 88.52
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 Проснись, милая! Стань той, кем тебе предназначено
быть / Рейчел Холлис ; [перевод с английского Ю. Спи-
риной]. — Москва : Эксмо, 2020. — 272 с. — (Книжный
марафон).

ISBN 978-5-04-112187-7

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 88.52

ISBN 978-5-04-112187-7

© Перевод на русский язык, Спирина Ю., 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*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.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ. Привет, привет!	9
ГЛАВА 1. Миф: что-то другое сделает меня счастливой	17
ГЛАВА 2. Миф: начну завтра	28
ГЛАВА 3. Миф: я недостаточно хороша	39
ГЛАВА 4. Миф: я лучше тебя	56
ГЛАВА 5. Миф: любить его — все, что мне нужно	67
ГЛАВА 6. Миф: нет, и точка	82
ГЛАВА 7. Миф: я не хороша в постели	103
ГЛАВА 8. Миф: я не знаю, как быть матерью . . .	113
ГЛАВА 9. Миф: Я плохая мать	123
ГЛАВА 10. Миф: я должна была добиться большого	138
ГЛАВА 11. Миф: чужие дети чище, организованнее и вежливее	149

ГЛАВА 12. Миф: мне нужно снова стать маленькой	161
ГЛАВА 13. Миф: я выйду замуж за Мэтта Дэймона	171
ГЛАВА 14. Миф: я ужасный писатель	184
ГЛАВА 15. Миф: я не справлюсь	192
ГЛАВА 16. Миф: я не могу сказать правду . . .	200
ГЛАВА 17. Миф: я — это мой вес	217
ГЛАВА 18. Миф: мне нужно выпить	231
ГЛАВА 19. Миф: есть только одно верное решение	243
ГЛАВА 20. Миф: мне нужен герой	254
БЛАГОДАРНОСТИ	263
ОБ АВТОРЕ	266

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, детка!» 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 заслуживаешь 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 решать 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 реальные. 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. 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. Seriously, 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, детка!

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 лишни-

ми 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.

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 землю таланты, которые он нам дал, просто потому, что мы уже и так достаточно хороши. Гусеницы — замечательные со-

здания, 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 собой. Я довольна собой, даже когда совершаю поступки, которыми не горжусь. И я не пе-

реживаю, потому что знаю, что могу все изменить. Завтра мне выпадет еще один шанс сделать жизнь лучше. У меня уже было 35 лет попыток достичь чего-то (например, научиться готовить вкусную сырную запеканку), и у меня это получилось. В других направлениях, допустим в умении контролировать собственный гнев, я работаю до сих пор.

Это путешествие длиною в жизнь, но я спокойна, потому что знаю: каждый день я учусь чему-то новому, и это позволяет мне чувствовать себя собой.

Но как я обрела это спокойствие? Разумеется, разоблачая мифы, долгое время сидевшие в моей голове. У меня их километровый список. Поэтому я решила посвятить каждому отдельную главу.

Все главы в моей книге строятся по единому принципу. Я рассказываю об одном убеждении, которое впоследствии оказалось ложью. Этот факт иллюстрируют реальные истории о том, как стереотипные установки не давали мне двигаться вперед и порой заставляли причинять боль другим людям. Но, стоило понять, что я имею дело с неправдой о самой себе, они теряли надо мной власть. Я поделюсь с тобой опытом, как я победила своих тараканов — некоторых навсегда, а некоторые до сих пор шуршат в закоулках моего сознания. Но, надо признаться, делают это все реже и тише.

ПРОСНИСЬ, МИЛАЯ!

Хватит предисловий. Пора начинать. Я буду рассказывать о самых сложных и страшных для меня вещах в случайном порядке. Рассказывать и надеяться, что мой пример вдохновит тебя. Что мои откровения помогут тебе укротить собственных тараканов, вдохнуть полной грудью и поверить, что отныне ты сможешь стать кем угодно добиться, чего угодно, оказаться там, где по-настоящему хочешь быть.

*И в самые тяжелые моменты ты
будешь помнить: темные периоды —
это не вся жизнь. Это вообще не
жизнь, а лишь временное условие на
пути к себе настоящей.*

С любовью, Рэйч

ГЛАВА 1

МИФ: ЧТО-ТО ДРУГОЕ СДЕЛАЕТ МЕНЯ СЧАСТЛИВОЙ

На прошлой неделе я описалась.

Не сильно, как, например, в летнем лагере, когда мне было десять лет. Мы играли в какую-то игру, где нужно было захватить чужой флаг, и я больше не могла терпеть ни секунды. Конечно же, мне не хотелось, чтобы моя позорная оплошность выплыла наружу, поэтому я вылила на себя бутылку воды. Представьте себе, вся моя одежда оказалась мокрой и никто — особенно Кристиан Кларк, моя любовь в то лето, — ни о чем не догадался. Даже в том возрасте я была очень изобретательна. Наверное, кто-то из детей удивился: с чего это она вся вымокла? Возможно. Но лучше быть странной, чем «той девчонкой, которая описалась в лагере».

Так вот — на прошлой неделе все было не так плохо. По сути, обычная ситуация для женщины, которая родила троих детей.

Рождение ребенка — все равно что запуск шаттла. Появляясь на свет, малыш разрушает все на своем пути, и это означает, что иногда я могу промочить шта-

ны. Если эта информация претит вашей тонкой душевной организации, то, уверена, у вас нет проблем с мочевым пузырем. Могу вас с этим поздравить. Но если мои слова вызвали другие чувства, то, возможно, у вас те же проблемы, что и у меня. Стоит вам немного рассмеяться, и последствия будут необратимы.

Я прыгала с сыновьями на батуте, а тренер кричал, чтобы я попыталась руками достать в воздухе пальцы ног. Это единственный известный мне трюк. И будьте уверены: если я решу добиться результатов на этой пружинистой машине смерти, то сделаю это во что бы то ни стало. Итак, одну секунду я парила в воздухе, как настоящая чирлидерша, которую, словно мяч, подбрасывают в воздух на соревнованиях, а уже в следующий момент мои штаны стали влажными.

Никто не обратил на это внимания, кроме меня самой, но все-таки это произошло. Я продолжила прыгать, чтобы порывы ветра помогли поскорее просушить штаны. А примерно через 30 минут Facebook автоматически выложил заранее подготовленный мной пост о том, как я примеряю платье для Оскара.

Если честно, мне совершенно не хотелось на это великосветское мероприятие. Но я жена трудоголика, сфера деятельности которого тесно связано с подобными событиями. Он, конечно, тоже не бог весть какой тусовщик, но работа есть работа. Это значит, что иногда мне приходится надевать платье принцессы и пить бесплатное вино в залитых светом залах. В Instagram и Facebook мгновенно появляются наши фото, где мы выглядим ужасно гламурными.

Мои подписчики тут же начинают сходить с ума.