

# Очнись, детка! Перестань верить в ложь о том, кто ты есть, чтобы стать той, кем тебе предназначено

**Автор:**

Рейчел Холлис

Очнись, детка! Перестань верить в ложь о том, кто ты есть, чтобы стать той, кем тебе предназначено

Рейчел Холлис

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.

Рейчел Холлис

Очнись, детка! Перестань верить в ложь о том, кто ты есть, чтобы стать той, кем тебе предназначено

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.

Rachel Hollis

GIRL, WASH YOUR FACE

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

© 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 Тамте, 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

КНИГИ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ВСЕ ВПЕРЕДИ

Мультипотенциалы. Руководство для тех, кто уже вырос, но так и не решил, кем хочет стать

Зачем проживать одну жизнь, если можно прожить несколько? Как? Например, попробовать свои силы в тех сферах, которые давно манили. Именно так поступают мультипотенциалы – люди, чьи профессиональные интересы могут охватывать музыку, кулинарию и даже физику нейронных звезд! Несмотря на расхожее мнение о том, что мастерства можно добиться лишь на одном-единственном поприще, мультипотенциалы глубоко погружаются в самые разные сферы деятельности и преуспевают в каждой из них. Автор делится собственным опытом и дает подробные инструкции, как мультипотенциалу преуспеть в современном мире узконаправленных специалистов.

Это взрослая жизнь, детка! Как прожить свои двадцать так, чтобы ни о чем не жалеть в тридцать

Бестселлер о жизни, целях и мечтах для тех, кому от 20 до 30. Лайфхаки из этой книги распространяются в интернете как лесной пожар, почти на уровне мемов с котиками и вирусных видео с танцующими мопсами. Двадцатилетние, которые столкнулись с реальной жизнью, ее проблемами, сложностями и опустошением, которое наступает после длинного рабочего дня, пересылают эти советы друг другу, чтобы не забыть о главном – жизнь полна перспектив и открытий. Эта прекрасная мотивирующая книга поможет справиться с кризисом четверти жизни, определиться, в каком направлении развиваться и что делать дальше.

Я это совсем не продумала! Как перестать беспокоиться и начать наслаждаться взрослой жизнью

Если взрослая жизнь оказалась не вечным праздником, а ловушкой – это книга для тебя! Как устроиться на работу мечты, найти свою любовь, оплачивать счета в срок и не сойти при этом с ума?! Эти и множество других вопросов обрушиваются на тебя, как лавина, не позволяя наслаждаться недавно обретенной самостоятельностью. Но выход есть! Художница из Чикаго Бет Эванс сама прошла через все эти трудности. В ее книге ты найдешь кучу полезных советов, которые помогут справиться с кризисом взросления. А также теплые

слова поддержки, напоминающие о том, как много веселых приключений и открытий ждет тебя впереди!

Хакни рутину. Как алгоритмы помогают справляться с беспорядком, не тупить в супермаркете и жить проще

Каждый день на рутинные дела вроде похода в магазин или сортировки почты уходит куча времени и энергии. Математик Али Альмоссави предлагает решать повседневные задачи самым интересным способом: с помощью алгоритмов, с которыми любой процесс станет в разы быстрее и эффективнее.

Предисловие: Привет, милая!

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 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 разрешать их, а затем и менять жизненный сценарий.

Я давно заметила, что большинство женщин воспринимают фотографии в глянцевых 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. 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, 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.

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 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 собой. Я довольна собой, даже когда совершаю поступки, которыми не горжусь. И я не переживаю, 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.

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 штаны. 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. Комментарии под постом звенят восторгами от того стильно-модно-идеального мира, в котором я якобы живу. Читая их в перерыве между прыжками на батуте, я могла думать только об одном: меня только что угораздило описаться на глазах у толпы. Я буквально сходила в туалет в воздухе, пытаюсь впечатлить трехлетнего ребенка.

Да уж, я – само воплощение антигламура!

И это не рассуждения типа: «все знаменитости – обычные люди». Или если Гвинет выйдет на улицу без макияжа, сияя своей роскошной кожей, ее ангельски-светлые волосы будут развеиваться на ветру, а она будет убеждать всех, что обычная девушка, даже в футболке за 400 долларов.

Нет. Я не гламурная в буквальном смысле слова. Совсем. Готова поспорить, я самый заурядный из известных тебе людей. Да, у меня есть популярный сайт и мои волосы иногда неплохо выглядят на фотках в Instagram. Но если из-за этого ты решила, что моя жизнь хотя бы отдаленно похожа на модно-гламурный рай, спешу тебя разочаровать – это не так. Я не идеальная жена, не идеальная мама, не идеальный друг или босс. Даже близко. Я не идеальная ни в чем – за исключением разве что приготовления и поедания всего, что связано с сыром, – но по части стиля жизни... очень сомневаюсь.

Я чувствую, что сказать об этом очень важно. Настолько важно, что я готова выстроить на этом целую книгу просто для того, чтобы ты меня услышала.

Да, я несовершенна в больших, маленьких и любых других вопросах, и все-таки я зарабатываю тем, что учу женщин делать свою жизнь лучше. Я составляю программу тренировок и мастер-классы по изготовлению скраба для сияющей кожи. Даю советы по приготовлению ужина на день Благодарения и рассказываю, как правильно воспитывать детей. Хотя сама терплю в этом

неудачу.

Все время.

Это очень важно, потому что я хочу, чтобы ты поняла, моя дорогая, мы все иногда не справляемся. Несмотря на то что я терплю неудачу снова и снова, я не позволю этому остановить меня. Я просыпаюсь каждое утро и пытаюсь стать лучшей версией себя. Иногда мне кажется, что я становлюсь чуточку ближе к цели. А иногда ем сливочный сыр на ужин. Но смысл в том, что на следующий день у нас есть шанс все изменить.

Случается, что на пути к цели женщины получают ложную информацию. Или, лучше сказать, – мы получаем так много ложной информации, что попросту умываем руки. Мы живем в мире, который навязывает нам принцип «все или ничего», и вынуждены пытаться все делать идеально: выглядеть, действовать, думать и говорить. Или зарыться с головой в одеяло и не высовываться.

Вот о чем я волнуюсь больше всего: ты можешь прекратить пытаться. Я получаю письма от читательниц и вижу тысячи комментариев в соцсетях. Некоторые из вас настолько раздавлены своей жизнью, что сдаются. Они словно парусник, которого течение унесло в открытый океан. Так сложно играть по правилам, что проще выйти из игры. Их жизнь начинает напоминать бесконечные догонялки: они работают, готовят ужин и воспитывают детей, но все равно на полшага позади от жизни, которую заслуживают. Но жизнь не предназначена для того, чтобы подавлять кого бы то ни было. Она не требует выживать – она призывает жить.

Некоторые обстоятельства неизбежно будут выходить из-под контроля, но моменты, когда ты чувствуешь себя беспомощной, необходимо свести к минимуму. Они не должны составлять все твоё существование! Настоящей жизни полагается быть похожей на лодку, которая плывет на всех парусах, а ты стоишь за штурвалом. Конечно же, может подняться шторм, который будет швырять твоё судно из стороны в сторону, палубу зальет водой, ветер сломает мачту, но ты в силах вернуться на правильный курс и вычерпать воду. Это борьба за управление собственной жизнью. Это и есть сама жизнь. Ты должна быть главной героиней собственной истории.

Это не имеет отношения к эгоизму. Это не означает, что ты перестаешь верить в высшие силы и начинаешь полагаться во всем на себя. Просто ты берешь ответственность за свою жизнь и свое счастье. Скажу иначе – да, возможно, это будет звучать как пощечина, – если ты несчастна, то в этом твоя вина.

Когда я говорю «несчастлива», я имею в виду – НЕСЧАСТНА. Не в депрессии. Настоящая депрессия связана с генетической предрасположенностью и химическим балансом в твоём теле. Как человек, который знает о депрессии не понаслышке, я сочувствую всем, кто через неё прошёл. Продолжим. Несчастлива, а не грустишь. Грусть или боль – это реакция на внешнее обстоятельство, например потерю близкого человека. Их надо пережить, это не те чувства, которые проходят легко и просто, но потом ты сможешь двигаться дальше.

Когда я говорю «несчастлива», я имею в виду недовольна, неустроена, разочарована или зла. То есть речь о любой из бесчисленного количества отрицательных эмоций, которые заставляют нас прятаться от жизни, вместо того чтобы радоваться ей. Но уверяю, счастливые люди – те, которые наслаждаются жизнью в 90 % случаев, – существуют. Вы их видели. По правде говоря, сейчас вы читаете книгу, написанную таким человеком.

Думаю, именно об этом говорят люди, которые комментируют мои фото. Они говорят: «Твоя жизнь кажется такой идеальной». Но на самом деле имеют в виду: «Твоя жизнь выглядит счастливой. Ты кажешься довольной. Ты всегда полна оптимизма и благодарна за то, что имеешь. Ты всегда улыбаешься»

Я хочу объяснить почему...

Сначала мне было нелегко. На самом деле, если уж быть честной до конца, то своё детство я могу описать одним словом – болезненное. Наш дом был похож на приют для душевнобольных – мы бросались из крайности в крайность. Самые веселые вечеринки с друзьями и семьёй сменялись криками, слезами и плачем. В стенах были вмятины от кулаков, а на кухне всегда кто-то бил тарелки. Все испытывали стресс, папа постоянно злился, а мама неделями не вылезала из кровати. Как и большинство детей, выросших в таких условиях, я и не подозревала, что в семьях все может быть иначе.

А потом, когда мне исполнилось 14, мой старший брат Райан покончил с собой. Все, что я увидела и испытала в тот день, навсегда изменило меня. Случившееся

перекроило все мое мировоззрение. До тех пор я была ребенком, который практически не знал, что происходит за пределами родительского дома. Но когда Райан умер, наш и без того нестабильный и наполненный проблемами мир рухнул. Если до его смерти жизнь была просто тяжелой, то после она стала невыносимой.

За считанные дни я повзрослела. Но, пережив боль, страх и смятение от его смерти, я осознала важную вещь: если я хочу, чтобы моя жизнь изменилась, я должна сама повлиять на это.

В тот момент я была первокурсницей[1 - Имеется в виду первокурсницей колледжа (прим. ред.)]. Когда я осознала, что несу ответственность за свою жизнь, тут же стала посещать максимально возможное количество курсов, чтобы завершить обучение как можно раньше. Спустя год я получила диплом и переехала в Лос-Анджелес – ближайший от моего маленького калифорнийского городка мегаполис. Для провинциальной девушки Лос-Анджелес казался невероятным местом, где сбываются все мечты. Мне было всего семнадцать, я даже не достигла совершеннолетия и не могла оформить ни одного контракта – ни на телефон, ни на аренду квартиры – без подписи родителей, но теперь я могла стать той, кем хочу.

Несколько лет я была свободной. То есть не прокручивала в голове мысль, которая сопровождала меня все детство: когда-нибудь я выберусь отсюда и стану счастливой. Разве я могла не быть счастливой в Лос-Анджелесе? Каждую секунду я впитывала неистовую энергию Голливуда и ловила ритм накатывающих на побережье волн. Я теряла дар речи, когда смотрела на невероятной красоты небо. Только человек, который не привык к такому зрелищу, сможет оценить его в полной мере. Большинство людей не замечают деревьев на Беверли-Хиллз. Они больше заинтересованы особняками, которые скрыты за ними, но лично я увидела именно деревья. Я восхищалась красотой этого города – такой непривычной для человека из мест, где прошло мое детство.

Дело в том, что в Беверли-Хиллз все деревья растут в определенном порядке. На каждой улице, на каждом перекрестке и даже в хаосе центральных улиц, вы увидите ровные симметричные ряды канарских сосен, камфоры и финиковых пальм. Они были специально высажены в начале XX века, чтобы создать уникальный ландшафт. Молчаливые стражи одного из самых благополучных городов мира. После жизни в хаосе я наконец испытала гармонию.

Наконец я была там, где должна была.

Время шло, зима сменяла лето, и мой новый город научил меня одному из важнейших жизненных истин. Переезд не меняет твою личность. Меняется только вид из окна. Ты должна выбрать не город, а состояние счастья, благодарности и наполненности. Если каждый день ты будешь делать этот выбор, то, независимо от того, где ты находишься и что происходит, обретешь счастье.

Я вижу со своей лучшей подругой Аmandой несколько раз в год. Когда мы встречаемся, то болтаем до потери голоса и смеемся, пока у нас не начинают болеть щеки. Находясь в моей гостиной, мы получаем столько же удовольствия от общения, как если бы лежали на пляже в Мексике. Сейчас мы стали старше, и нам гораздо легче поехать в Мексику и купить коктейли с маленькими зонтиками... Но друг с другом нам хорошо где бы то ни было – на моем заднем дворике или на парковке супермаркета. Когда ты вовлечена в собственную жизнь и готова радоваться каждому дню, то неважно, где находишься и какие неприятности могут с тобой случиться. Ты все равно найдешь счастье в мелочах.

Неважно, где ты есть, важно, кто ты есть.

Что мне помогло...

1. Я прекратила сравнивать себя с другими. С другими людьми и с тем образом, который навязывают мне окружающие. Сравнение – смертельный враг радости. Единственный человек, с которым вам следует себя сравнивать, – это тот, кем вы были вчера.

2. Я окружила себя позитивом. Я пишу эту фразу и понимаю, что она звучит как мотивационный плакат, который висит в спортивном зале средней школы, но, как бы то ни было, это действительно работает. Ты становишься частью своего окружения. Если ты переживаешь кризис или чувствуешь, что вокруг тебя один негатив, оглянись и подумай о том, что ты видишь каждый день.

3. Я выяснила, что делает меня счастливой, и пользуюсь этим каждый день. Да, это самая очевидная идея на свете, но, честно говоря, далеко не все умеют

сознательно выбирать вещи, которые приносят им радость. Нет, я не считаю, что можно жить, курсируя исключительно между массажными кабинетами и зваными ужинами (но если у тебя получается, то ты счастливица!). Я имею в виду, что бо?льшую часть дня ты должна заниматься тем, что тебя вдохновляет. Например, дольше гуляй с собакой, а не бегай по магазинам в попытке порадовать дальнюю родственницу бессмысленной безделушкой на день ее рождения. Понимаешь, о чем я, сестренка? Откажись от неприятных хлопот в пользу тех, что приносят удовольствие. И если сейчас твой внутренний голос возмущается: «А то я сама бы этого не сделала, если бы могла!» – попроси его заткнуться. Все «не могу» – в твоей голове. Просто откажись, и все. Дальняя родственница не умрет от обиды, а ты станешь куда счастливее.

## Глава 2

Миф: начну завтра

Я не смогу сосчитать, сколько диет испробовала. Сколько раз ставила себе цель начать ходить в спортзал, а потом забивала на нее. Сколько раз собиралась пробежать марафон, даже платила за участие, а потом притворялась, что забыла время тренировки. Два! А сколько раз обещала себе: «каждое утро я буду проходить пару километров перед работой», но не выдерживала больше двух дней?

Бесконечность!

Эти привычки формировались у меня годами, как и у многих женщин. Мы рассуждаем о том, чем хотели бы заниматься, какими быть и чего добиться, но, когда дело доходит непосредственно до дела, сдуваемся быстрее, чем воздушный шарик на холодном воздухе.

Может быть, мы поступаем так, потому что следуем определенному паттерну. Журналы и телешоу уделяют больше внимания тому, как подняться после падения, чем как удержаться в седле. В жизни случается всякое, и порой наши планы проваливаются. Но если это начинает происходить на регулярной основе и обещания перестают иметь реальную силу, стоит задуматься.

Несколько месяцев назад я отправилась посидеть в кафе со своими лучшими подругами. Это была импровизированная чашечка кофе, которая превратилась в полноценный импровизированный ужин, и в конце концов мы все вернулись домой гораздо позже, чем планировали. Дети уже спали, а Дейв был полностью поглощен игрой в главной лиге бейсбола (или сильной бьющей лиги, или как там называется эта разновидность бейсбола, в которую муж играет последние два года, к сожалению без видимых результатов). Я поцеловала его и спросила, как прошел день. Потом спустилась к старой беговой дорожке и пробежала на ней несколько километров. В качестве доказательства тренировки выложила видео в Снепчат, после чего получила сообщения от подруги.

«Ты тренировалась после ужина? Черт возьми, зачем?»

Я ответила: «Не хотела нарушать свои планы».

«Но почему нельзя было просто отложить это на завтра?» – предложила она гениальный вариант.

«Потому что я дала себе слово и собираюсь его держать».

«Ох, – ответила она. – А я первая, кто нарушает данное себе слово».

И не она одна. Я и сама поступала точно так же, пока не осознала, что делаю все возможное, чтобы сдержать обещание, данное другим людям, и тут же отказываюсь от слова, данного себе. «Я отложу тренировку на завтра» превращается в «я не буду тренироваться в ближайшее время». Давай честно: если бы ты чувствовала ответственность за свои слова, то пошла бы тренироваться без всяких отговорок. Представь, что у тебя есть подруга, которая тебя постоянно подводит. И каждый раз, когда ты что-то планируешь, она исчезает из виду. А потом нелепо извиняется: я очень хотела повидаться с тобой, но тот сериал, который я смотрела, был невероятно хорош. Я не смогла его пропустить».

А как бы ты отнеслась к коллеге по работе, которая забрасывает любое начинание? Каждые три месяца она объявляет, что садится на диету, и вдруг две недели спустя принимается лопать свиные ребрышки, запивая их красным вином. И вот ты ловишь ее на этом: «Эй, Пэм, я думала, ты на диете «все 30 дней»? Оказывается, Пэм действительно сидела на диете и чувствовала себя

отлично, но спустя неделю у ее сына был день рождения и она не смогла отказать себе в удовольствии и попробовала кусочек торта. Как после этого можно продолжать? Сейчас она набрала все сброшенные килограммы. Потом добавила еще несколько сверху.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Имеется в виду первокурсницей колледжа (прим. ред).

----

Купить: [https://tellnovel.me/ru/hollis\\_reychel/ochnis-detka-perestan-verit-v-lozh-otom-kto-ty-est-chtoby-stat-toy-kem-tebe-prednaznacheno](https://tellnovel.me/ru/hollis_reychel/ochnis-detka-perestan-verit-v-lozh-otom-kto-ty-est-chtoby-stat-toy-kem-tebe-prednaznacheno)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)