

Брехня 11	«Діти інших людей значно охайніші / організованіші / ввічливіші»	143
Брехня 12	«Мені треба бути меншою»	156
Брехня 13	«Я вийду заміж за Метта Деймона»	167
Брехня 14	«Я жахлива письменниця»	178
Брехня 15	«Я ніколи цього не переживу»	186
Брехня 16	«Я не можу сказати правду»	193
Брехня 17	«Мене характеризує моя вага»	209
Брехня 18	«Мені треба випити»	222
Брехня 19	«Є тільки один правильний шлях»	233
Брехня 20	«I need a hero»	244
Подяки		252

Відгуки про

«ВИТРИ ШМАРКЛІ, ПОДРУГО!»

«Якщо Рейчел Голліс говорить вам витерти шмарклі, то мерщій шукати серветки! Саме такої наставниці потребують усі жінки — від молодих матусь до загартованих досвідом бізнес-леді».

— **АННА ТОДД**, авторка серії книг «Опісля», найпопулярнішого бестселеру за версією New York Times.

«Голос Рейчел — це виграшне поєднання натхненної тренерки особистісного зростання та найкращої (і найдотепнішої) подруги. Надзвичайно відверта і до смішного приземлена книга «*Витри шмарклі, подруго!*» — це подарунок жінкам, які прагнуть процвітати і жити сміливим справжнім життям».

— **МЕГАН ТАМТЕ**, засновниця та співдиректорка Evereve.

«Коли жінка на керівній посаді говорить іншим жінкам ДІЯТИ, цього замало. Зазвичай ми звертаємося до наставника, але рідко маємо справу з інструктором навчального табору. Рейчел лагідно, однак рішуче, каже нам, що настала пора припинити пливти за течією і почати жити своїм шаленим і коштовним життям. *«Витри шмарклі, подруго!»* — досить відверта розмова, яка перекине вас на інший кінець спектру, змусивши почати реалізовувати мрії, які ви довгі роки відкладали. Люблю цю дівчинку».

— **ДЖЕН ГЕТМЕЙКЕР**, авторка бестселеру за версією *New York Times* під назвою *For the Love and Of Mess and Moxie* та щаслива online hostess для мільйонів відвідувачів щотижня.

«Прочитавши першу нехудожню книжку Рейчел Голліс, ви зрозумієте, що вона не так учасниця групи підтримки, як тренерка з особистісного зростання. Це означає, що читачі не лише почерпнуть натхнення, а й отримають усі необхідні знаряддя, щоб втілити у життя свої мрії. *Реалізація мрій* — ось про що говорить Рейчел. І прочитавши її нову книжку, ви зможете втілити їх у життя».

— **ДЖЕССИКА ОНЕГТЕР**, засновниця та співдиректорка Noonday Collection.

«Рейчел наділена рідкісним умінням за допомогою всього лиш одного абзацу змусити вас засміятися вголос і повністю переосмислити все життя. Її слова й ця книжка немовби дарунок і ми знаємо, що вони додадуть вам наснаги і зачеплять до глибини душі».

— **ДЖЕФФЕРСОН ТА АЛІССА БЕТКЕ**, автори бестселерів за версією *New York Times* під назвою *Jesus > Religion* та *Love That Lasts*.

Для Джен, яка повністю перевернула мій світогляд тричі: уперше — книгою Interrupted, удруге поїздкою до Ефіопії та втретє навчивши нас усіх, що справжня лідерка говорить правду навіть тоді, якщо це може їй зашкодити.

[Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Всіхун

ПРИВІТ, ДІВЧИНКО!

Саме в цій розлогій передмові я розповім, чого сподіваюся навчити тебе, доки ти читатимеш мою книгу. Це та мить, коли я окреслюю свої наміри. Тож якщо тобі вже кортить почати, саме зараз я ще дужче розбурхаю твою нетерплячку. Ця передмова також важлива для тієї читачки, яка саме зараз стоїть у книгарні й намагається вирішити: варто придбати цю книгу чи обрати «Викинь мотлох із життя! Мистецтво прибирання, яке змінить вас назавжди»*. Тому слова, які вона зараз читає, стануть для неї вирішальними. Я хочу сказати, що відчуваю неабияку відповідальність, пишучи цю промову. Однак до справи.

Ця книга про купу болісної брехні та одну важливу правду.

* Кондо М. Викинь мотлох із життя! Мистецтво прибирання, яке змінить вас назавжди / пер. з англ. І. Грипи. — Харків: КСД, 2016. — 208 с.

Знаєш, яку правду? Від тебе і тільки від тебе залежить, ким ти врешті станеш і наскільки щасливою будеш. Ніяк інакше.

Не зрозумій мене хибно. Я розповім сотні кумедних, дивних, бентежних, сумних чи шалених історій, але кожна з них має донести до тебе єдину, надзвичайно неоціненну правду: твоє життя — це ти.

Але у правду ніколи не повіриш, якщо спершу не збагнеш брехні, що лежить на шляху до неї. Усвідомлення, що ти сама куєш своє щастя, що саме ти контролюєш власне життя, є надзвичайно важливим. Це один із тих фактів, які ми хапаємо обома руками і вивішуємо на дошку як нагадування... але це не єдине, що тобі потрібно збагнути.

Ти також повинна розпізнавати — і послідовно викоринювати — кожну брехню, яку повторюєш собі впродовж усього життя.

Чому?

Бо неможливо потрапити до нового місця, стати новою, не усвідомивши спершу де ти є зараз. Самосвідомість, що з'являється зі справжнього заглиблення в те, якою ти себе вважаєш, важко переоцінити.

Ти коли-небудь вважала себе не задосить гарною? Не задосить худорлявою? Невартою кохання? Поганою мамою? Тобі коли-небудь спадало на думку, що ти заслужила погане ставлення до себе? Що ти ніколи не станеш рівною комусь?

Усе це брехня.

Уся ця брехня, нав'язана суспільством, пресою, родиною або, якщо відверто, — і тут на поверхню випливає моя належність до п'ятидесятників* — самим

* П'ятидесятництво — протестантська релігійна течія. — Тут і далі прим. ред., якщо не зазначене інше.

дияволом. Ця брехня небезпечна. Вона згубно впливає на наше відчуття гідності та здатність відчувати. Але найстрашніше в ній те, що ми взагалі зрідка її помічаємо. Ми нечасто чуємо брехню, яку створюємо про себе, бо вона так гучно і так довго відлунує в вухах, що перетворюється на білий шум. Ці болісні висловлювання атакують нас щодня, хоча ми навіть цього не усвідомлюємо. Ми миримося з брехнею про себе й розпізнати її — це ключ до зростання в кращу версію самої себе. Якщо ми можемо визначити корінь своїх труднощів, водночас зрозумівши, що й справді можемо їх здолати, тоді ми здатні повністю змінити свою траєкторію.

Саме тому я роблю те, що роблю. Саме тому я веду блог, у якому розповідаю про те, як створити шедевр, виховувати дітей із добротою або як зміцнити шлюб. Саме тому я дослідила тридцять різних способів чистки пральної машинки з фронтальним завантаженням, доки навчила свою родину це робити. Саме тому я знаю ідеальне співвідношення бальзамічного оцту й цитрусів, аби тушковане м'ясо вийшло дивовижно смачним. Звісно, за допомогою блогу я висвітлюю безліч тем, але зрештою вони всі конденсуються в єдине ціле: це частини мого життя і я хочу виконувати їх добре. Записи чудово ілюструють, як я зростаю та вчуся і мені хотілося б, щоб вони розвивалися та надихали й інших жінок також. Припускаю, що якби я зайнялася домашнім навчанням або плетінням, фотографією чи макраме, то випробувала б усе, аби стати кращою і заохотити до цього друзів. Але я цього не роблю. Мені цікаво вивчати стиль життя, тож я зосереджуюся на створенні матеріалів, які зацікавили б ЗМІ у цій сфері.

Однак ще на зорі цієї кар'єри я збагнула, що багато жінок вважають зображення в таких журналах взірцем того, якими вони мають прагнути бути. Чимало з цих

образів є недосяжними — ще одна брехня, яку нам нав'язують, — тож я від початку вирішила бути чесною. Я обираю бути справжньою та щирою і на кожному неймовірно стилізовану світлину спечених кексів знайдемо моя світлина, на якому я з паралізованим обличчям. Якщо я йшла на якийсь вишуканий захід, як-от церемонія нагородження «Оскар», то врівноважувала це дописами про боротьбу із зайвою вагою та світлинами, на яких я на 18 кг важча. Я розповідала про труднощі свого шлюбу, післяпологову депресію, ревності, страх, гнів, усвідомлення себе огидною, нічого не вартою і некоханою. Я намагалася бути цілковито справжньою в тому, хто я є і звідки родом. Серйозно, одним із найвідоміших моїх учинків були опубліковані в інтернеті світлини розтяжок на обвислому животі. І це поки...

А ще я отримую листи. Жінки з усього світу досі надсилають і-мейли та запитують, як мені вдається давати всьому раду, бо у них виникають такі самі труднощі. Кризь ті і-мейли я навіть *відчуваю* біль жінок. Я бачу сором у словах, що вони добирають для опису складнощів, з якими зіткнулися. І мені це зовсім не байдуже.

Тому я їм відповідаю. Кожній самотній жінці я кажу, що вона красива та сильна. Я називаю їх *войовницями*, *сміливицями*, *борчинями*. Кажу не здаватися. Саме це видається доречним сказати цілковитій незнайомці. Проте це не все, що мені хочеться висловити. Ображеній сестрі або найкращій подрузі я сказала би дещо інше. Та й не ці слова мені хотілося б сказати молодшій собі. Близьких я завжди готова підтримати й підбадьорити... але категорично відмовляюся спостерігати за тим, як ти тонеш в проблемах.

Правда в тому, що ти й *справді* сильна, відважна й справжня борчиня... Та якщо я кажу тобі про це, то

лише тому, що хочу аби ти розгледіла ці риси у собі. Я хочу, аби ти схопила себе за плечі й трясла, аж доки зуби не почнуть скреготіти. Я хочу, аби ти вдивлялася в своє обличчя, аж доки не знайдеш мужності поглянути мені в очі й знайти в них відповідь для себе. Я хочу щосили волати, аж доки ти не засвоїш однієї великої правди: ти контролюєш своє життя. Життя дається лише одне й воно минає. Припини картати себе і більше не дозволяй цього іншим. Припини погоджуватися на менше ніж заслуговуєш. Припини купувати речі, які тобі вони не по кишені лише задля того, аби вразити людей, які насправді тобі не подобаються. Припини придушувати почуття замість того, щоб працювати над ними. Припини купувати любов своїх дітей їжею, іграшками або дружною, бо це легше ніж виховувати. Припини мучити своє тіло та розум. Припини! Просто зійди із цього нескінченного шляху. Життя повинне бути мандрівкою з одного унікального місця до іншого, а не замкненим колом, коли ти знову й знову повертаєшся на те ж місце.

Твоє життя не має бути схожим на моє. Господи, твоє життя взагалі не має бути схожим на будь-чье, але принаймні воно повинно бути твоїм власним твором.

Це буде складно? Безперечно! Але обравши легший шлях, ти опинишся на дивані з двадцятьма кілограмами зайвої ваги, а життя тим часом просто минатиме.

Чи зміниться все відразу? Нізачо! Цей процес триватиме впродовж усього життя. Ти випробовуватимеш різні інструменти й техніки. Якісь із них видадуться тобі нормальними, можливо у котромусь ти знайдеш відповідь, а далі тридцять сім інших виявляться непотребом. А потім ти прокинешся завтра й все повториться знову. І знову. І знову.