

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

**Рейчел Холлис**

**ОЧНИСЬ, ДЕТКА!**

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

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *Л. Романова*  
Младший редактор *Р. Муртазина*  
Художественный редактор *Г. Булгакова*

**ООО «Издательство «Эксмо»**

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

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Tauap belgisi: «Эксмо»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дүкен** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор 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](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://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](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 11.02.2019. Формат 70x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,83.

Доп. тираж 4000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-098139-7



9 785040 981397 >



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
Одна книга до книги



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:  
ООО «ТД «Эксмо», 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел.:/факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**В Санкт-Петербурге:** в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.  
Тел.: +7(812)601-0-601, [www.bookvoed.ru](http://www.bookvoed.ru)

*Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:*  
**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](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**Нижний Новгород.** Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,  
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Санкт-Петербург.** ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,  
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Екатеринбург.** Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,  
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).

E-mail: [retgova.ea@eksmo.ru](mailto:retgova.ea@eksmo.ru)

**Самара.** 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](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Ростов-на-Дону.** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.

Режим работы: с 9-00 до 19-00. E-mail: [rostov.mag@rnd.eksmo.ru](mailto:rostov.mag@rnd.eksmo.ru)

**Новосибирск.** 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](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)  
**Хабаровск.** Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,  
пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. E-mail: [eksmo-ktv@mail.ru](mailto:eksmo-ktv@mail.ru)

**Тюмень.** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.  
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алябьевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).  
Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. E-mail: [eksmo-tumen@mail.ru](mailto:eksmo-tumen@mail.ru)

**Краснодар.** ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре  
Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).

**Республика Беларусь.** ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си». Центр оптово-розничных продаж  
Cash&Carry в г. Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск,  
пр-т Жукова, д. 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](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан.** РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3 «А».  
Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91, 92). E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Украина.** ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербова, д. 17а.  
Телефон: +38 (044) 290-99-44. E-mail: [sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)

**Полный ассортимент продукции Издательства «Эксмо» можно приобрести в книжных  
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине [www.chital-gorod.ru](http://www.chital-gorod.ru).**  
Телефон единой справочной службы 8 (800) 444 8 444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

[www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.  
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)



BOOKS.RU  
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН  
ИЗДАТЕЛЬСТВА  
ЭКСМО

EKSMO.RU  
НОВЫЙ ИЗДАТЕЛЬСТВО



УДК 159.9  
ББК 88.37  
Х72

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, детка!» — 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, детка!» — 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 снова стать маленькой .....	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, 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 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. 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 лишними 25 килограммами,