





Мишель Полер

# Привет, страхи!

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2022

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
П49

Michelle Poler  
HELLO, FEARS!

Copyright © 2020 by Michelle Poler.  
Originally published in the United States by Sourcebooks,  
an imprint of Sourcebooks, Inc. www.sourcebooks.com.

**Полер, Мишель.**

П49 Привет, страхи! 100 дней преодоления фобий, ограничений и личностных барьеров / Мишель Полер ; [перевод с английского В. Наумовой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 336 с. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-118243-4

Иногда от желаемого нас отделяет всего лишь смелый поступок. Один решительный шаг. Но чтобы совершить его, мы должны посмотреть в лицо своим страхам. Мишель Полер, создательница движения «Hello, fears!», предлагает пройти челлендж «100 дней борьбы со страхами». Благодаря ему вы сможете выйти из зоны комфорта, сохранить мотивацию и побороть неуверенность в себе.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-118243-4

© Наумова В.С., перевод на русский язык, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022



ПОСВЯЩАЕТСЯ МОИМ  
БУДУЩИМ ДЕТАМ

Возможно, мне также стоит посвятить эту книгу Адаму, моему мужу. Ведь именно благодаря ему я смогла так легко перевернуть свою жизнь с ног на голову.



И, раз уж на то пошло, я хотела бы посвятить эту книгу всем мужчинам, которые поддерживают женщин и помогают им расширять свои права и возможности.



# ☀ СОДЕРЖАНИЕ

Уф, ненавижу  
вступления!

ВСТУПЛЕНИЕ

**ПРИВЕТ!**

СТР. 9

О том, как заниматься  
любимым делом, будто  
на вас никто не смотрит

ГЛАВА ПЕРВАЯ

**ПРИВЕТ, ЖИЗНЬ!**

ОТ ДВИЖЕНИЯ  
НА АВТОПИЛОТЕ ДО ЖИЗНИ  
НА ПОЛНУЮ КАТУШКУ

СТР. 13

О том, как стать  
инфлюенсером и быть  
смелой, но не бесстрашной

ГЛАВА ВТОРАЯ

**ПРИВЕТ,  
БЕССТРАШНОЕ  
СМЕЛОСТЬ!**

КАК ОКАЗЫВАТЬ ПОЗИТИВНОЕ  
ВЛИЯНИЕ НА ЛЮДЕЙ

СТР. 45

О том, как стать  
инфлюенсером и быть  
смелой, но не бесстрашной

О личном бренде  
и преодолении синдрома  
самозванца

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

**ПРИВЕТ,  
ОБЩЕСТВО**

ПРОСТАВЛЯЯ ГАЛОЧКИ  
В СВОЕМ СПИСКЕ

СТР. 65

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

**ПРИВЕТ, ТЫ**

СТАНОВЯСЬ САМИМ  
СОБОЙ

СТР. 93

О вирусности  
и интернет-тролле

ГЛАВА ПЯТАЯ

**ПРИВЕТ,  
ХЕЙТЕРЫ**

РАСКРЫТИЕ СЕБЯ  
И БОРЬБА С КРИТИКОЙ

СТР. 129

Та, в которой я рассказываю, как завалила выступление перед сотрудниками Netflix и как сегодня работаю над «личными страхами»

ГЛАВА ШЕСТАЯ

**ПРИВЕТ, ЭГО  
ЗАБЫВАЕМ О НЕУДАЧАХ**

СТР. 161

ЧТО БЫ ВЫ НИ ДЕЛАЛИ,  
ПРОЧИТАЙТЕ ЭТУ ГЛАВУ

О том, как Адам уволился с работы и встал на путь роста

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

**ПРИВЕТ, РОСТ!**

ПРЕОДОЛЕВАЕМ СТАДИЮ  
«ЧТО Я, ЧЕРТ ПОБЕРИ,  
ДЕЛАЮ?!»

СТР. 195

О том, как добиться реальных успехов

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

**ПРИВ(Н)ЕТ,  
КОНЕЧНО ЖЕ ДА!**

УЧИМСЯ ПРОСИТЬ ТО, ЧЕГО  
ХОТИМ, В ЧЕМ НУЖДАЕМСЯ  
И ЧЕГО ЗАСЛУЖИВАЕМ

СТР. 225

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

**ПРИВЕТ, УСПЕХ!**

КАК НЕ МЕШАТЬ САМОМУ  
СЕБЕ НА ПУТИ К УСПЕХУ

СТР. 257

О том, как стать самым настойчивым человеком в своем кругу

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

**ПРИВЕТ, БУДУЩЕЕ!**

РОСТ СКВОЗЬ ГРЯЗЬ –  
ПЕРЕПИШИТЕ СВОЮ ИСТОРИЮ

СТР. 289

О том, как использовать прошлое, чтобы найти свою цель

ПОСЛЕСЛОВИЕ  
ОТ ДЕББИ МИЛЛМАН  
СТР. 315

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ  
СТР. 319

ОСОБЕННАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ  
СТР. 323

ОБ АВТОРЕ  
СТР. 325





---

# ВСТУПЛЕНИЕ: Привет!

---

**НЕ ХОЧУ ПИСАТЬ ВСТУПЛЕНИЕ.** Такое ощущение, будто я должна прямо сейчас выдать все, что есть *хорошего* в моей книге, лишь бы вы ее прочитали... Понимаете, я тут рассказываю историю, поэтому не хочу прямо сейчас разболтать, что однажды мне пришлось столкнуться с сотней... Ну уж нет! Не давите на меня. Иначе мой рассказ будет испорчен.

Вам интересно?

Ладно, раскрою карты. Недавно мне пришлось столкнуться с сотней страхов за сто дней. Я надеялась, что это сделает меня смелее. Так и произошло! Я стала отважнее, а челлендж набрал огромную популярность. Решив встретиться со своими самыми темными страхами, я прыгала с парашютом, танцевала на оживленной Таймс-сквер, ела устрицы (по-прежнему считаю их отвратительными), параллельно вдохновляя миллионы людей. И знаете, если честно, я не планировала становиться для кого-то примером. Я же не *настолько* хороший человек.

Несмотря на весь мой опыт, мне все еще страшно убеждать других прочитать мою книгу или что-то у меня купить. Я простая девчонка из Венесуэлы, живу в Нью-Йорке, зарабатываю на жизнь тем, что

## ПРИВЕТ, СТРАХИ

сталкиваюсь лицом к лицу со своими страхами, в основном с боязнью публичных выступлений, за которые мне платят с завидной регулярностью.

Но именно поэтому мой голос может оказаться значимым для вас. Встреча со страхами изменила мою жизнь, и я думаю, что эта книга может изменить вашу.

Она не о 100-дневном проекте. Она о том, как я смогла пройти путь от боязливой девчонки, которая наотрез отказывалась покидать зону комфорта, до... все той же боязливой девчонки, которая переосмыслила свои представления о неудачах и отказах, о страхе как о препятствии, о критике и чужих ожиданиях, и уже из этой точки начала расти. Конечно, я до сих пор многого боюсь, но только теперь я быстрее ставлю галочки в списке своих целей и живу в соответствии с *собственными* стандартами. Да, пробовать что-то новое всегда страшно, но не пробовать гораздо страшнее.

У вас хватит смелости принять этот страх?

Эта книга очень личная. В ней я впервые рассказываю некоторые истории из своей жизни, довольно неловкие и неприятные. От вас я ожидаю того же — давайте будем честны друг с другом! И с самими собой. Чем меньше мы будем обманывать себя и говорить то, что, по нашему мнению, хотят услышать окружающие, тем скорее мы доберемся до своей *истинной* сути. Моя книга поможет вам понять это и начать свою лучшую трансформацию.

Вы можете открыть эту книгу на любой странице и начать читать. В ней вы найдете разные упражнения, и я очень хочу, чтобы вы их выполнили. Хорошо обдумайте прочитанное, перепишите своими словами в любимом блокноте и примените полученные знания на практике. Моя книга не из тех, что можно передать после прочтения кому-то еще — нет уж! Пускай купят собственный экземпляр, а этот вы оставьте себе. На различных этапах жизни вам захочется возвращаться к этой книге снова и снова, и каждый раз вы будете извлекать из нее что-то новое. Скажу честно: страх не исчезнет навсегда. Поэтому, если вы будете постоянно переосмысливать свое восприятие этого чувства, то можно смело шагать по жизни, неизменно делая выбор в пользу му-

## ВСТУПЛЕНИЕ

жества и роста. Эта книга заставит вас выглянуть за зону комфорта. А ведь именно с этого начинается вся магия, не так ли?

Господи, насколько же это все изъезжено! Я ненавижу вступления, поэтому, пожалуйста, давайте поскорее покончим с этим. Вы готовы? Увидимся в Главе 1. Или 5, или 10... В общем, там, откуда вы решите начать!

*Целую, обнимаю,  
Мишель*

*(Справляюсь с проблемами  
по мере их поступления  
с 1988 года)*

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

# 1 привет, ЖИЗНЬ!

## ОТ ДВИЖЕНИЯ НА АВТОПИЛОТЕ ДО ЖИЗНИ НА ПОЛНУЮ КАТУШКУ

**Я ЗА КУЛИСАМИ.** Стою рядом с Лизой, организатором мероприятия. Она дает инструкции работникам аппаратной.

— Дэйв, включи презентацию Мишель! И убедись, что звук настроен на нужную громкость, — тихо говорит она, глядя прямо на меня. Я киваю и улыбаюсь ей в ответ, тем самым давая понять, что готова выйти и разорвать зал. На самом деле, я обливаюсь потом от страха, а мое сердце рвется из груди, словно гепард, преследующий кролика. Какое ужасное зрелище я только что заставила вас представить. Прости, кролик.

## ПРИВЕТ, СТРАХИ

Ведущая мероприятия представляет меня со сцены:

— Если вы когда-нибудь задумывались, какой была бы ваша жизнь без страхов, — когда она говорит это, я тоже задумываюсь над ответом на этот вопрос. Мягко говоря, я *очень* нервничаю, — то приготовьтесь узнать! Встречайте — Мишель Полер!

Я все еще стою за кулисами, молюсь, чтобы кликер меня не подвел, но, услышав, как громко меня приветствует толпа, я вспоминаю (в очередной раз), что все эти люди не враги для меня. Все, чего они от меня хотят, — чтобы я выступила суперпотрясно, и тогда они вернутся домой и всем расскажут, какой крутой спикер выступал на мероприятии, и как классно оно прошло.

Дэйв делает звук громче: *настало время моего выхода!*

Я выхожу под мелодию, которая играет у меня в голове, — «Dura» от Daddy Yankee<sup>1</sup> (и мне вообще не стыдно) — и начинаю танцевать, будто стою рядом с самим Daddy Yankee на церемонии вручения наград MTV Video Music Awards. За исключением того факта, что я на сцене одна, перед 8000 женщин, у которых глаза на лоб вылезли от неожиданно активных танцев в восемь утра во вторник.

Мне *так* хорошо. Реггетон<sup>2</sup> — единственное, что успокаивает мои нервы. Я готова обнажить душу, поделиться историей, как мне удалось преодолеть свои страхи, и вдохновить всех этих женщин на то же самое.

Когда я вижу, что мои слова тут же оказывают воздействие, я понимаю, что все это не зря.

Но подождите! Так было не всегда. Давайте вернемся в прошлое на четыре года назад.

В тот день я принимала душ после долгого дня в офисе, как обычно слушая собственноручно составленный плейлист из любимых песен на

---

<sup>1</sup> Daddy Yankee — пуэрто-риканский певец, актер и музыкальный продюсер. Один из наиболее известных представителей стиля реггетон. — *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Реггетон — музыкальный стиль и танец, возникший в конце 1990-х годов в Пуэрто-Рико под влиянием регги, дэнсхолла и хип-хопа — *Прим. ред.*

## ПРИВЕТ, ЖИЗНЬ!

Spotify<sup>1</sup>. Первой заиграла песня «I Lived» в исполнении OneRepublic<sup>2</sup>. Вы когда-нибудь ее слышали? Чем больше я вслушивалась в слова песни, тем сильнее мне хотелось плакать... и, в конце концов, я разрыдалась. Что бы они ни хотели сказать, это выходило за рамки моего жизненного опыта на тот момент. Я осознала, что еще не жила по-настоящему. Ну, технически, я прожила 25 лет, но, чтобы прямо *жить*... Такого я не могла припомнить. Эта мысль меня поразила, и я решилась столкнуться со своими страхами лицом к лицу.

В 2014 году я переехала в Нью-Йорк, чтобы получить степень магистра в области брендинга в Школе изобразительных искусств. Дебби Миллман, гуру брендинга и автор программы, в первый же день занятий задала нам «простой» вопрос:

— *Какой вы видите свою жизнь через десять лет?*

Вы когда-нибудь об этом думали? Простой вопрос — ну да, конечно. Это, должно быть, один из самых сложных вопросов, которые мне когда-либо задавали.

Если вы хоть раз себя об этом спрашивали, то знаете, что при попытке найти ответ все стараются мечтать по-крупному... но не слишком! Хочется звучать амбициозно, но в то же время скромно. И вот, вы начинаете представлять себе 45-метровую яхту, а в итоге останавливаетесь на чертовом каяке! Вам не хочется разочаровывать будущего себя слишком уж большими планами, которые так ни к чему и не привели, и чувствовать себя ничтожеством, не так ли?

Так что я начала записывать *полуамбициозные* цели, которые, как я полагала, могут осчастливить меня через десять лет:

Через десять лет, поработав на одну из лучших компаний во всем Нью-Йорке, я наконец-то стану предпринимателем! Я буду работать с Адамом, моим мужем, над совместным бизнесом (каким бы он ни был), мы будем много путешествовать по делам и наслаждаться этим. Меня будут приглашать на выступления в качестве спикера на различные мероприятия, где я буду рассказывать о своих достижениях. А еще мы купим свою первую квартиру на Манхэттене!

---

<sup>1</sup> Spotify — музыкальный интернет-сервис.

<sup>2</sup> OneRepublic — американская поп-рок группа.