

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Х72

## GIRL, STOP APOLOGIZING

Rachel Hollis

© 2019 by Rachel Hollis

Published by arrangement with HarperCollins Leadership,  
a division of HarperCollins Focus, LLC

### **Холлис, Рейчел.**

**Х72** Хорошие девочки тоже говорят «нет» : как преодолеть 9 страхов, которые мешают добиваться своего / Рейчел Холлис ; [перевод с английского Ю. А. Бушуновой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 240 с.

ISBN 978-5-04-117992-2

Вы когда-нибудь чувствовали, что застряли в своей жизни как в болоте? Изю всех сил пытались и не могли найти время для себя и своих желаний, а иногда не могли даже их сформулировать? В своей книге «Хорошие девочки тоже говорят «нет» Рейчел Холлис, автор бестселлеров и создатель многомиллионной корпорации, указывает на ловушки, проблемы и отговорки, которые мешают нам достичь целей. Откровенно (и весело) рассказывает о своем опыте и ошибках и дает конкретные советы, как создать жизнь мечты.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-117992-2

© Бушунова Ю.А., перевод, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2021

*Моей дочери, Ноа.*

*Пусть ты проживешь свою жизнь  
без сожалений – каждую секунду  
празднуя то, какой тебя создал Бог.*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление: А что если..... 9

**Часть I. ОПРАВДАНИЯ, ОТ КОТОРЫХ  
СТОИТ ИЗБАВИТЬСЯ..... 25**

Оправдание 1. «Другие женщины  
так не поступают» ..... 27

Оправдание 2. «Я не целеустремленная»..... 42

Оправдание 3. «У меня нет на это времени»..... 47

Оправдание 4. «Я недостаточно...»..... 56

Оправдание 5. Я не могу бросить все ради  
мечты и при этом оставаться хорошей матерью /  
дочерью / сотрудником..... 70

Оправдание 6. «Я ужасно боюсь провала» ..... 81

Оправдание 7. «Это уже сделал кто-то другой»..... 89

Оправдание 8. «Что они подумают?» ..... 96

Оправдание 9. «У хороших девочек не бывает  
больших амбиций» ..... 105

**Часть II. МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ,  
КОТОРЫЕ НУЖНО ПРИНЯТЬ ..... 113**

Поведение 1. Перестаньте просить разрешения .... 115

Поведение 2. Выбери одну мечту и иди ва-банк.... 123

Поведение 3. Примите свои амбиции..... 136

Поведение 4. Попросите о помощи!..... 140

Поведение 5. Создание фундамента для успеха.... 149

Поведение 6. Не позволяйте отговаривать себя .... 164

Поведение 7. Научитесь говорить «нет» ..... 170

ХОРОШИЕ ДЕВОЧКИ ТОЖЕ ГОВОРЯТ НЕТ

Часть III. НАВЫКИ ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ .....	175
Навык 1. Планирование.....	177
Навык 2. Уверенность.....	190
Навык 3. Упорство.....	205
Навык 4. Эффективность.....	211
Навык 5. Позитивность.....	221
Навык 6. Лидерство.....	226
Заключение: Верьте в себя, черт возьми!.....	232
Благодарности.....	235
Об авторе .....	237

## ВСТУПЛЕНИЕ

### А ЧТО ЕСЛИ...

Когда я только решила написать свою книгу, то хотела назвать ее «Sorry, Not Sorry». И да, этому поспособствовала песня Деми Ловато. Я бы даже сказала, что именно эта песня подтолкнула меня к созданию книги.

В конце лета 2017 года я впервые услышала ее мотив и слова. Это было солнечное утро понедельника. Я запомнила это так хорошо, потому что вся моя команда танцевала вокруг стола в конференц-зале, заряжаясь перед еженедельным собранием.

Мы всегда танцуем перед большими собраниями — это аккумулирует энергию и позволяет направить ее в нужное русло. И у нас есть правило — каждую неделю мы выбираем кого-нибудь диджеем. В тот день всем членам моей команды (кроме меня) было меньше 28 лет, так что диджейсет напоминал коробку шоколадных конфет миллениала — никогда не знаешь, какая песня попадет. Именно в тот понедельник я впервые услышала «Sorry, Not Sorry».

Это была любовь с первого звука.

Если вы никогда не качали под эту песню, вам следует немедленно добавить ее в свой тренировочный плей-лист. Она бодрит, веселит и добавляет дерзости — идеально для кардиотренировки.

В своей песне Деми дает понять, что она отлично выглядит, превосходно себя чувствует и живет по своим правилам. И она *sorry*, но не *sorry*. Я живу ради таких песен. Попсовые и легко запоминающиеся, они отлично вписываются в музыкальный сет, который я использую, когда хочу взбодриться или поднять себе настроение.

В тот раз у меня очень быстро случилась песенная влюбленность. Я слушала «*Sorry, Not Sorry*» в душе, в спортзале, в машине — я даже пела в Kidz Bop<sup>1</sup> версии, когда дети за-

---

**Мне хотелось бы сказать вам, что вся моя жизнь — это длинный-предлинный список «мне наплевать, что другие думают по этому поводу», но это неправда.**

---

ставляли меня петь вместе с ними. Каждый, кто знаком с Kidz Bop, знает, что это седьмой круг родительского ада, но благодаря ему я полюбила эту песню еще больше. Я слушала ее постоянно и однажды задумалась: а о чем *не жалею* я?

Деми не жалеет о том, что живет по своим правилам. Она не жалеет, что хорошо выглядит, прекрасно себя чувствует, заставляет бывшего завидовать ей и принимает пенную ванну в гостиной. Но что насчет меня? За что в своей жизни я категорически отказываюсь извиняться?

Мне хотелось бы сказать вам, что вся моя жизнь — это длинный-предлинный список «мне наплевать, что другие думают по этому поводу», но это неправда.

Большую часть последних рождественских каникул я провела в кровати с ужасной простудой. За это время я прочла много исторических романов об эпохе Регентства<sup>2</sup>, и там задумчивые герцоги, прежде чем поцеловать

---

<sup>1</sup> Kidz Bop — сборник песен, которые исполняют дети.

<sup>2</sup> Английское Регентство, или просто Регентство — наименование периода в истории Англии с 1811 по 1820 гг. В течение этого времени принц-регент, в будущем король Георг IV, правил государством по причине недееспособности своего отца Георга III.

героиню «с жаром ста тысяч солнц», произносили что-то вроде: «О, Эванджелина, мне наплевать, что думает общество!» Тогда я провозгласила свою новогоднюю резолюцию: в новом году использовать выражение «мне наплевать» каждый день. Сейчас только второе января, а мои желания уже сбылись. Юху!

По правде говоря, я, как и многие другие женщины, все еще пытаюсь преодолеть желание быть приятной и удобной для окружающих. Я стараюсь не обращать внимания на мнения других людей, но у меня не всегда получается. Я до сих пор иногда попадаю в ловушку «а что подумают другие» и отговариваю себя от какой-нибудь труднодостижимой цели. Но есть сферы жизни, в которых я научилась абстрагироваться.

Было время, когда я упорно работала, чтобы сохранить свои ценности и не поддаться чужому влиянию. Я научилась мечтать дерзко, по-крупному. Осмелилась ставить грандиозные, возмутительные цели. Научилась быть гордой работающей матерью — вместо того, чтобы испытывать вину, что ты не идеальная мать. И я смею верить, что могу изменить мир, помогая женщинам почувствовать себя храбрыми, гордыми и сильными.

Иногда меня может задеть какой-нибудь незнакомец в интернете, которого не устраивают мои волосы, одежда или стиль письма, но я больше не трачу ни секунды на размышления о том, что другие люди думают обо мне *из-за моих мечтаний*.

Это самое сильное чувство в мире — знать, что вы можете хотеть чего-то *для себя*, даже если никто другой не понимает почему. Хотите быть учителем начальных классов? Замечательно! Мечтаете открыть груминг-студию для собак, чтобы красить пуделей в розовый? Отлично! Копите деньги, чтобы отправиться в роскошный отпуск на другой конец света, где сможете представляться как Бьянка, когда ваше настоящее имя Пэм? Вперед!

## ХОРОШИЕ ДЕВОЧКИ ТОЖЕ ГОВОРЯТ НЕТ

Какой бы ни была ваша мечта, она *ваша*, а не моя. Только когда вы поймете, что вам не нужно оправдываться за свои мечты перед кем бы то ни было, вы встанете на путь *к себе*. Не нужно демонстрировать миру свой средний палец, как Бейонсе<sup>1</sup> в своей песне. Не нужно становиться ожесточенными и грубыми и бросать свои цели в лицо другим людям, чтобы доказать свою правоту. Я имею в виду, что вы сосредоточитесь на своей мечте, будете выполнять свою работу, тратить свое время, но перестанете чувствовать себя виноватой.

---

**Какой бы ни была  
ваша мечта, она  
ваша, а не моя.**

---

К сожалению, большинство людей никогда не ощутят свободу от чужого мнения. Женщины особенно жестоки по отношению к себе и часто забывают на свои желания еще до того, как попытаются их осуществить.

Это издевательство.

У людей, которые слишком боятся дать себе шанс, внутри так много нереализованного потенциала! Среди женщин, читающих эти строки, есть те, чьи идеи могли бы изменить мир... если бы только у них хватило смелости поверить: *это сработает*. Прямо сейчас меня читают женщины, которые могут изобрести суперполезное приложение, основать новый мировой дом моды, написать великий бестселлер или придумать инновационную косметику — если бы только они поверили в себя.

Мечта всегда начинается с вопроса, и очень часто этот вопрос начинается с «А что если...»

А что если я вернусь в школу?

А что если я попробую создать *это*?

---

<sup>1</sup> Речь идет о песне Бейонсе «Sorry», а именно о строчках:

Middle fingers up, put them hands high  
Wave it in his face, tell him, boy, bye  
Tell him, boy, bye, middle fingers up.

А что если я заставлю себя пробежать 42 километра?

А что если я перееду в другой город?

А что если я — одна из тех, кто может поменять систему?

А что если Бог подарил мне эту мысль с какой-то целью?

А что если я добавлю немного денег в семейный бюджет?

А что если я напишу книгу, которая будет помогать людям?

«А что если...» — это стук в дверь вашего сердца. Вы стучитесь и пытаетесь найти в себе мужество преодолеть страх. Ваше «А что если...» имеет причину. Ваше «А что если...» — это путеводная звезда. «А что если...» подсказывает вам, на чем нужно сосредоточиться сейчас.

Если бы каждая женщина, услышавшая внутри себя «А что если...», следовала зову своего сердца, — она шокировала бы своими способностями и себя, и остальных. Если бы она — *если бы мы* — просто жили в поисках ответа на этот вопрос, то воздействие на окружающий мир было бы невероятным.

Некоторые ученые утверждают, что мы используем мозг только на 10%. Но вы наверняка видели хотя бы один фильм, в котором герой получает доступ к остальным 90% — он глотает таблетку или проходит обучение в секретных правительственных органах и вдруг одной силой мысли сгибает металл или за несколько часов придумывает решение, как выйти из мирового кризиса. Я уверена, что многие женщины, как Питер Паркер<sup>1</sup> до укуса радиоактивного паука, — работают только с частью своего потенциала, потому что еще не столкнулись с таким сильным катализатором, который смог бы полностью его разблокировать.

Лишь немногим из нас с детства говорили, что верить в себя и свой потенциал — хорошо. Люди, с рождения развивающие свои таланты, как правило, видят больше возможностей. Дети, которых часто хвалили, обладают более

---

<sup>1</sup> Человек-паук.

## ХОРОШИЕ ДЕВОЧКИ ТОЖЕ ГОВОРЯТ НЕТ

высокой самооценкой и, даже став взрослыми, остаются уверенными в своих силах. Люди с большими ресурсами легче относятся к достижению целей, чем те, у кого ресурсов немного. Но что, если вас воспитывали иначе? Что делать, если у вас нет явных талантов или миллионного состояния? Насколько вероятно, что вы поверите, что способны на большее? И каков шанс, что вы не откажетесь от своей цели, когда вас собьют с курса?

А что если... вы примете данность? Что если действительно поверите в себя? И что если не только вы, но и многие другие женщины во всем мире примут решение заменить ожидания других людей на собственные представления о себе?

Можете себе представить, как изменился бы мир, если бы еще 25% населения Земли, или хотя бы 15%, или даже 5% женщин решили принять свои «а что если...»? Можете представить, как изменится мир, если они перестанут обращать внимание на чувства вины или стыда, которые подавляют их потенциал? Представляете себе экспоненциальный рост, который мы увидим во всех отраслях: от искусства до науки? Попробуйте вообразить, какими радостными и наполненными станут эти женщины. Как все это отразится на их семьях. Как другие женщины увидят их успех, вдохновятся и используют его как катализатор — чтобы начать перемены в собственной жизни. Если бы революция «а что если...» произошла, — она *изменила бы мир*. На самом деле я верю, что *мы можем изменить мир*. Но сначала необходимо перестать жить в страхе быть осужденными за то, кто мы есть.

\* \* \*

Пока я писала все это, я пыталась понять, как нам облегчить ситуацию... Но знаете что? Мы взрослые женщины и можем с ней справиться. Мы можем честно посмотреть на свою жизнь и признать суровую истину. Проблема не в окружающем мире.

Проблема в нас самих.

Серьезно. Если бы мы не боялись, нам не пришлось бы так много извиняться за то, кто мы есть, чего хотим от жизни, и за то, сколько времени посвящаем себе.

Для большинства женщин история имеет примерно одинаковый сюжет. Когда ты только приходишь в этот мир, ты — это *настоящая* ты. Ты не выбирала себя сознательно, ты такой родилась. И росла инстинктивно. Ты была громкой? Или тихой? Ты требовала много внимания? Или любила одиночество?

У тебя были простые потребности, взгляд на мир был чистым, и ты даже не думала о том, чтобы быть кем-то другим, — ты была просто *собой*. Но потом что-то поменялось. Произошло кое-что важное, что в будущем изменит всю твою дальнейшую жизнь, хотя в то время ты даже не подозреваешь об этом.

Ты узнала, что такое *ожидания*.

Ты была очаровательным ребенком, но вдруг это перестало работать на взрослых. Теперь они ждут от тебя, что ты перестанешь выливать суп на пол, кричать, если не добиваешься своего, начнешь пользоваться туалетом, как нормальный человек, и больше не будешь кусать своего брата, просто потому что тебе это нравится.

В момент, когда нас перестают безусловно принимать и в нашей жизни появляются чужие ожидания, происходят две чрезвычайно важные вещи.

Во-первых, мы узнаем, что значит жить в рамках общественных норм. И это, кстати, неплохо — потому что было бы странно, если бы в тридцать лет мы все еще пользовались подгузниками, когда не можем найти туалет.

Во-вторых — мы узнаем, как заполучать внимание, а для ребенка внимание равнозначно любви. И если вы никогда не переосмыслите это, то всю свою жизнь будете верить, что если кто-то вас заметит, значит, вы любите

---

**Проблема в нас  
самих.**

---

## ХОРОШИЕ ДЕВОЧКИ ТОЖЕ ГОВОРЯТ НЕТ

мы. (Обратите внимание на то, что происходит в соцсетях, ага.)

Послушайте внимательно, потому что я собираюсь рассказать вам кое-что, что поможет вам понять буквально каждого человека, которого вы знаете, и, возможно, саму себя. Когда вы были маленькой, вам нужна была постоянная забота, чтобы остаться в живых, но в какой-то момент вы перестали получать ее, потому что она перестала быть жизненно необходимой. Но вам все равно нравилось внимание других людей (в конце концов, вы ведь были ребенком). И тогда ваш умный мозг начал искать способы, как обойти систему. Некоторым малышам достаточно стать ласковыми, чтобы получить желаемое. Кому-то приходится заставлять родителей смеяться — и поэтому такие люди с самого детства учатся развлекать всех вокруг. А есть дети, которые привлекают внимание, делая что-то хорошее — потому что тогда все окружающие их хвалят; такие люди часто преуспевают в жизни. Некоторые же замечают, что, когда они болеют или падают, больно ударяясь, мама уделяет им больше времени и внимания; и так рождаются ипохондрики. А у некоторых детей не получается привлечь внимание, что бы они ни делали, — и поэтому они брыкаются, кричат и устраивают истерики. Ведь злиться лучше, чем быть невидимкой. Все эти детские наклонности могут превратиться в привычки, а детские привычки, которые мы переносим во взрослую жизнь, превращаются в бессознательное.

Я знаю, это звучит как одно большое обобщение, но серьезно, спросите себя: похоже ли это на кого-нибудь из ваших знакомых? Есть ли в вашей жизни кто-то, у кого всегда уйма проблем? Независимо от того, какой сегодня день недели. Все потому, что их трудности привлекают к ним то внимание, которого они жаждут от других. А есть ли среди ваших знакомых суперуспешные? Настоящие трудоголики? Ну, те, кто никогда не сидит на месте и постоянно рвется

вперед? Скорее всего эти люди, как и я, выработали в детстве привычку получать внимание через достижения. Эту привычку трудно сломать.

А знаете ли вы женщин, которые кажутся совершенно беспомощными? Им постоянно нужен кто-то, чтобы помочь, решить проблему или дать совет — буквально в каждом решении. Я бы поставила последний доллар на то, что они выросли в семье, которая кормила их этой ложью или контролировала каждое их решение — поэтому у них нет уверенности в своих собственных силах.

Я хочу сказать, что еще в раннем детстве мы узнаем о существовании приемов, которые позволяют удерживать чужое внимание. И даже если они трансформируются и меняются с течением времени, то в целом мы остаемся прежними — и все теми же способами ищем внимания, будучи взрослыми.

Я благодарна родителям, что всегда получала от них достаточно внимания. Благодаря этому я еще в детстве поняла: для того, чтобы быть любимой, не нужно что-то делать — я не должна *заслужить* любовь. Мои родители меня любили. Но для ребенка, для которого внимание — это проявление любви, отсутствие внимания заставляет отправиться на его поиски.

Итак, вы еще ребенок и вот вдруг узнаете, что определенным поведением можете привлекать внимание окружающих. И это понимание вырастает в вашу личность. Но это не единственная неприятная вещь. В том же возрасте, когда вы учитесь получать любовь, вам начинают говорить, кем вы должны быть, чтобы продолжать получать ее.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, какая часть вашей жизни строится исключительно на вашем выборе, а что является следствием чужих ожиданий?

---

**Я еще в детстве поняла: для того, чтобы быть любимой, не нужно что-то делать — я не должна заслужить любовь.**

---

## ХОРОШИЕ ДЕВОЧКИ ТОЖЕ ГОВОРЯТ НЕТ

Я росла, зная, что обязательно выйду замуж и у нас будут дети... и что все это произойдет очень быстро. В моем маленьком родном городе у большинства девочек, с которыми я ходила в среднюю школу, в девятнадцать лет уже был первый ребенок. Когда в двадцать четыре года я родила первого сына, я казалась себе почти старухой.

В двадцать. Четыре.

А что сейчас? Мне кажется, в двадцать четыре я была еще очень молода. Мысль о том, что один из моих детей родит ребенка к двадцати четырем годам, приводит меня в небольшой ступор. В этом возрасте ты еще так много не знаешь о себе — так много всего нужно прожить, так много увидеть. Я не хотела бы что-то менять в своей жизни, по-

---

**Вам не нужно ни-  
чье разрешение,  
и вы, конечно же,  
не должны пола-  
гаться на чью-либо  
поддержку, чтобы  
осуществить свои  
мечты.**

---

тому что иначе у меня не было бы таких детей, как сейчас. Но чем старше становлюсь, тем больше осознаю: меня воспитывали с мыслью, что моя истинная ценность основана на той роли, которую я буду играть для других людей. В конце концов, то, что тебя считают хорошей женой, хорошей матерью или дочерью, редко зависит от того, насколько ты верен самому себе.

Там, где я выросла, женщин учат: чтобы быть хорошей женщиной, нужно быть хорошей для других людей. Если ваши дети счастливы, значит, вы хорошая мама. Если ваш муж счастлив, значит, вы хорошая жена. А еще существуют роли хорошей дочери, сотрудницы, сестры и подруги... Вся женская ценность, по существу, заключена в счастье других людей, которую она им обеспечивает. Как кто-то может успешно управлять чужими ожиданиями на протяжении всей жизни? Как можно мечтать о большем? Как кто-то может следовать своему «а что если...», если ему нужно сперва получить чужое одобрение?