





staying strong

365 days a year

Demi Lovato



Feiwel and Friends

NEW YORK

ДЕМИ ЛОВАТО

Быть сильной

365 дней в году



АСТ
Москва

УДК 159.9+784.69(092)

ББК 88.5+85.314

Л 68

Demi Lovato
STAYING STRONG: 365 DAYS A YEAR

Печатается с разрешения издательства Feiwei and Friends,
a division of Macmillan Children's Publishing Group,
и литературного агентства Nova Litera SIA

Ловато, Деми.

Л 68 Быть сильной 365 дней в году / Деми Ловато. — Москва : АСТ, 2015. — 416 с.

ISBN 978-5-17-086606-9

Деметрия Девонн «Деми» Ловато — знаменитая на весь мир американская певица и актриса. Она снималась во многих сериалах, выпустила несколько альбомов, занимавших верхние строчки в музыкальных рейтингах. Но слава принесла ей не только богатство и любовь поклонников, но и большие проблемы. Деми Ловато пришлось пройти не один курс реабилитации от разного рода зависимостей, но она вышла из этой битвы победителем.

Сегодня она с полным правом может повторить известные слова: «Что не убивает нас, делает нас сильнее».

День за днем певица делится с нами цитатами, вдохновлявшими ее в трудные минуты — из Эйнштейна или Тупака, Аристотеля или Эдит Пиаф, — и рассказывает о том, как научилась любить себя и весь мир.

УДК 159.9+784.69(092)

ББК 88.5+85.314

ISBN 978-5-17-086606-9

© 2013 by Demi Lovato

© О. Михайлова, перевод на русский язык

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Моим фанатам

Предисловие



Я впервые встретила с Деми за завтраком в лондонском отеле летом 2012 года. Она тогда была на пике карьеры. Ее хиты «Skyscraper» и «Give Your Heart a Break» занимали первые места чартов, и всего через несколько месяцев она должна была стать судьей в шоу «Х-Фактор» вместе с Саймоном Коуэллом и Бритни Спирс.

Для девушки, которой только что исполнилось двадцать лет, кумира подростков и диснеевской принцессы, она казалась мудрой не по годам. Но на пути к успеху ей пришлось вынести немало ударов. Деми поделилась со мной своими личными трудностями, в том числе рассказала о борьбе с булимией и анорексией, депрессией и биполярным расстройством, о том, что все эти испытания едва не стоили ей карьеры.

Как мать двух дочерей, я была невероятно благодарна Деми за то, что могу, используя ее непростой опыт, откровенно поговорить со своими девочками и объяснить им, что слава не защищает нас от неуверенности в себе, не делает неуязвимыми. Деми сбросила гляцевую мантию звезды и показала всем, что она обыкновенный человек. И я знаю, что тем самым она помогла множеству молодых женщин, столкнувшихся с подобными проблемами, почувствовать себя менее одинокими.

Вскоре после нашей первой встречи я пригласила Деми на свое дневное ток-шоу. Она, конечно же, была очаровательна и благородна. Ее готовность открыто говорить перед публикой подвигла меня поделиться собственным опытом расстройства пищевого поведения в двадцатилетнем возрасте, о чем я никогда прежде не рассказывала. Честность Деми помогла и мне честно рассказать о своем прошлом.

У Деми удивительные отношения с поклонниками. Они любят ее, и она любит их не меньше. Она научила нас всех, что иногда нужно позволить сердцу разбиться на части, но пока ты на вершине небоскреба, наслаждайся жизнью.

Шестнадцать вам лет или пятьдесят шесть (как мне), вы многое почерпнете из истории Деми и ее советов и полюбите ее еще больше.

Кэти Корик

Быть сильной

Дорогой читатель,

я многое пережила и многое поборола, от наркотической зависимости до депрессии, и все это время я искала себя и искала свое счастье. Всегда были и будут взлеты и падения, разочарования и победы, и все что между. Иногда несколько коротких слов меняют все, они могут успокоить и вдохновить.

Каждый день я медитирую и молюсь, обращаясь к высшей силе внутри себя. Сколько бы вам ни было лет, где бы вы ни жили и в какого бы бога ни верили, важнее всего носить в себе высшую силу, которая больше тебя самого и к которой можно обратиться за поддержкой. Для меня это Бог, а для вас это может быть что-то, во что вы верите, вселенная, карма и так далее. Хотя всем нам приходится бороться, важно сохранить внутри стимул, вдохновляющий вас, помогающий не пасть духом и двигаться вперед.

В этой книге собраны мои собственные мысли, цитаты, которые меня вдохновляют, а также советы, способы медитации, размышления и ежедневные ориентиры. Они очень помогли мне, и вот этой особой, личной ценностью я хочу поделиться с вами.

Кем бы вы ни были, пожалуйста, прочтите это и знайте, что я всегда с вами. Будьте сильными, смелыми, любите искренне и безоглядно, и вам нечего будет терять.

С любовью,

Deni 

Январь



1 января

Ты прекрасно и дивно устроена.

Однажды я решила, что мне нужна собственная мантра. Что-то личное и значительное, что я могла бы говорить себе самой, что наполняло бы меня покоем и любовью, возвращало на твердую почву. В Библии говорится: «Славлю Тебя, потому что я дивно устроен», и я говорю себе «ты прекрасно и дивно устроена». Я повторяю это постоянно, и это по-настоящему помогает обрести мир и осознать, что я прекрасна такая, какая есть, и мне не нужно ничего больше того, что уже есть во мне.

Цель. В наступившем году найди свою собственную мантру. Каждый день, глядя в зеркало, повторяй ее себе.