



*Посвящается маме, папе и Джейн.*

*Благодаря вам я стала такой, какая я есть.  
Спасибо, что подарили мне крылья. Я люблю вас.*

*И вам, мои дорогие читательницы, а также  
всем девушкам, которых я встретила во время  
этого удивительного путешествия. Я делаю все  
это ради вас.*



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	9
Манифест той самой девушки .....	16

## Часть I. ПОДГОТОВКА КО ВЗЛЕТУ

Глава 1. БУДЬ СТРАСТНОЙ .....	21
<i>Чего хочешь ты? Что делает тебя счастливой? Напиши свою собственную конституцию и начинай жить по своим правилам.</i>	
Глава 2. БУДЬ ПЕРВОЙ .....	58
<i>Ты относишься к себе с состраданием? Потренируйся ставить себя на первое место в списке своих приоритетов.</i>	
Глава 3. БУДЬ ЖЕСТКОЙ .....	110
<i>Как у тебя с трудолюбием? Перестань оправдываться за то, что ты не двигаешься навстречу своим мечтам, и начни воплощать их в жизнь.</i>	
Глава 4. БУДЬ НЕПОПУЛЯРНОЙ .....	162
<i>Ты танцуешь под ритм своего собственного барабана? Перестань так сильно беспокоиться о мнении скептиков и начни окружать себя людьми, которые поддерживают твои устремления.</i>	

## Часть II. СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ РОСТ

Глава 5. БУДЬ СМЕЛОЙ .....	203
<i>Мечтай по-крупному. В таком случае, даже когда все будут думать (особенно когда все будут думать), что это невозможно, будь большой девочкой и все равно добейся своего.</i>	
Глава 6. БУДЬ СТОЙКОЙ .....	256
<i>Ты сдаешься после первого же признака неудачи, после первого же отказа? Научись снова вставать после того, как тебя сбивают с ног.</i>	
Глава 7. БУДЬ КАК ГУБКА .....	288
<i>Узнай все, что только сможешь, от удивительных людей, которые появились на свет раньше тебя. Найди себе наставника и впитай его знания.</i>	
Глава 8. БУДЬ ПОЛЕЗНОЙ .....	323
<i>Люби себя, живи ради своей цели и делись своими дарами.</i>	
Я и есть та девушка .....	356
Источники .....	366
Еще больше источников .....	370
Еще больше невероятных историй от невероятных женщин .....	374
Слова благодарности .....	387
Еще немного обо мне, Алексис Джонс .....	391

## **ВВЕДЕНИЕ**

До завершения этой книги мне осталось написать только вступление. Пустой курсор на экране компьютера продолжает издеваться. Я напечатала и удалила больше черновых вариантов, чем когда-либо осмелюсь признать, и в каждом из них писала то, что, по моему мнению, ты хотела бы услышать. Какая ирония, не правда ли?

Я только что написала книгу о том, как найти собственный голос, как не давать окружающим влиять на уверенность в себе и не зависеть от чужого одобрения. А сама делаю совсем наоборот. Но сейчас осенило: мое вступление не будет похоже на какую-то причудливую педантичную речь с целью произвести впечатление или убедить купить книгу. Ведь ты хочешь совсем не этого, не так ли? Я не люблю пустую болтовню. Мне ближе прямолинейный подход. Так что вступление, как и все остальное в этой книге, просто будет честным.

Я решила написать книгу, потому что мне все это надоело. Я устала чувствовать себя неполноценной, несовершенной, устала отчаянно нуждаться в одобрении и страдать от хронической неуверенности в себе. Я устала от ощущения, будто постоянно отстаю в какой-то не-

видимой гонке против времени, против других женщин и даже против самой себя. Не помню, когда началась эта гонка, но решила ее прекратить. Я решила научиться быть самой собой и понять, что этого более чем достаточно. И это невероятно. Начиная это путешествие, я быстро поняла, что я не единственная девушка, которая ищет внешнего одобрения вместо подлинной уверенности в себе и простого внимания вместо безусловной любви.

Поэтому несколько лет назад решила основать некоммерческую организацию, единственная миссия которой — напоминать девушкам об их прирожденной и безмерной ценности. Я назвала ее I AM THAT GIRL, и с тех пор мы с лучшей подругой-соучредителем путешествуем по миру, разговариваем, слушаем и делимся своими историями с девушками, у которых удивительно разное прошлое и уникальный опыт. Меня шокировало и трогало то, что я слышала от них.

Но, возможно, самое поразительное заключается в том, что на моем амбициозном пути к «изменению мира» именно *мой* мир больше всего нуждался в изменениях. Такие ситуации, когда «учитель» понимает, что ему есть чему поучиться у своих учеников, ироничны и спускают с небес на землю. Благодаря этому безумному приключению я поняла, что мы настолько сильно похожи, что даже не подозреваем. Возможно, мы боремся с разными демонами, наши проблемы по-разному называются, а невзгоды обретают разное обличье, но тот факт, что у ВСЕХ они бывают, — это общая нить, которая связывает нас воедино.

Я решила написать книгу, чтобы охватить еще большую аудиторию таких девушек, как мы. Поделиться тем,

что узнала во время своего путешествия, что сработало, какие ошибки совершила, с чем бесполезно бороться, а какие битвы стоят приложенных усилий. Я здесь, чтобы сказать тебе то, чего никто так и не понял. Мы постоянно находимся в процессе работы над собой. Моменты блеска и гениальности в жизни всегда будут уравновешивать периоды уязвимости, неуверенности в себе и сомнений. Чем скорее ты смиришься с этим, тем счастливее будет твоя жизнь.

Я знаю, что это тяжело. Я на время переезжала к родителям, чтобы проводить побольше времени с отцом, который боролся с раком, и в этот душераздирающий период он напомнил мне об одном из самых глубоких жизненных уроков. Он сказал мне, что очень важно научиться принимать и ценить свои недостатки так же, как и свои сильные стороны, потому что они всегда будут сосуществовать рядом друг с другом. Если ты отрицаешь часть своей личности, пытаешься выбросить ее из-за «неидеальности» и притворяешься, будто ее не существует, ты никогда не сможешь полностью узнать и полюбить себя. Именно это было моей целью при написании книги — помочь освободиться от всего, что тебя сдерживает. Помочь отключить тот голос, который пытается убедить, что ты недостаточно хороша. Отделить ум и действия от той части, которая хочет сделать их идеальными, а не идеально подходящими тебе.

С учетом вышесказанного, если ты хочешь узнать, как «исправить» себя, я не тот человек, который тебе нужен, а это — не та книга. Я не думаю, что тебя нужно исправлять.



Это не одна из тех книг по самопомощи, авторы которых обещают, что вместо пасмурных будней в жизни засияет солнышко и появится радуга или что у тебя появится парень/тело/работа мечты. Я не стану даже пытаться убедить, что с тобой что-то не так, чтобы потом продать тебе «свою запатентованную схему» избавления от этих недостатков. И даже если бы могла взмахнуть волшебной палочкой и избавить тебя от всех проблем, я бы так не сделала. Потому что жить «идеальной» жизнью — это то же самое, что смотреть телевизор в черно-белом режиме: ты лишаешься всех ее цветов. Нам нужны приключения, взлеты и падения, неожиданные любовные разочарования, экстаз, трудные испытания и спокойное, равномерное плавание. Жизнь заключается не в том, чтобы выбирать только то, что нравится, и бросать все остальное, а в том, чтобы научиться сосуществовать со всем этим и сделать выбор в пользу того, чтобы видеть красоту, изящество и веселье в разочарованиях и неудачах, от которых никуда не скрыться.

Сев за написание этой книги, я попросила более тридцати девушек откровенно поделиться историями своей жизни. Их я и вплела в эти страницы. Я услышала советы о любви, болезненных разрывах, неудачах и успехах. Я попросила поделиться историями о поиске своей страсти, о переосмыслении, нахождении баланса между работой и отдыхом, а также восстановления до нормального состояния. Затем заперлась в комнате на несколько месяцев, открыла сердце и излила на бумагу свои мысли и советы.

Эта книга, как и мы сами, представляет собой неидеальный коллаж из советов, посыпанных мудростью,

вдохновения и небольших практических рекомендаций, которые напоминают, что ты удивительна — именно такая, какая есть, — что твои мечты сбудутся, а когда ты сияешь ярче всего, то делаешь лучше мир и тех, кто тебя окружает. Надеюсь, что на этих страницах зерна истины соприкоснутся с твоей душой и добавят блеска твоей жизни. Эта книга служит напоминанием о том, что ты много значишь для этого мира, что твои мысли имеют вес, твои слова обладают мощью, а твой выбор жизненного пути — священен.

Ты уже *та самая девушка*, моя дорогая. Все, что ты ищешь, находится прямо здесь, внутри тебя. Узнать, кто ты есть на самом деле, и в дальнейшем напоминать тебе об этом — это лишь один из многих способов, благодаря которым эта книга поможет сбросить свои оковы и взлететь. Мы, девушки, забыли, насколько мы утонченные существа и как мы можем помочь друг другу прожить великолепную и уникальную жизнь. Мы забыли, что играем в одной команде, и вместо этого начали злиться друг на друга и пытаться поставить подножку. Хуже того, мы стали плохо относиться к самим себе.

К счастью, это всего лишь вредоносная программа, своего рода вирус, и я увидела на чужих примерах и испытала на своем опыте, что мы можем обновить программное обеспечение.

Если когда-нибудь и должно было наступить время, когда наше поколение взяло бы ответственность на себя,

---

**Если ты отрицаешь часть своей личности, пытаешься выбросить ее из-за «неидеальности», ты никогда не сможешь полностью узнать и полюбить себя.**

---

понесло бы факел за тех женщин, которые жили задолго до нас, взялось бы сносить устоявшиеся порядки и спросило бы себя: «Почему не мы?», то это время наступает сейчас. Наше поколение критикуют за то, что оно самое испорченное в истории человечества. За то, что мы думаем, будто имеем право делать или иметь что-либо, пальцем о палец не ударив ради этого, просто потому, что мы существуем.

Я думаю, что это самая крутая проблема, которая у нас есть. Потому что это означает, что мы — поколение девушек, которые действительно верят в то, что они могут изменить мир. Но пока мы не умерли от скромности, как сказал бы мой тexasский отец, следует принять мощный совет: мы не можем просто говорить об этом, писать твиты или выкладывать записи в своих многочисленных аккаунтах в социальных сетях, мы должны стать *олицетворением* этих слов. Эта книга — моя попытка вдохновить *ту девушку* внутри тебя: девушку, которая способна творить магию, разжигать перемены и вдохновлять мир.

Я посвятила свою жизнь тому, чтобы напомнить тебе, девушке, которая сейчас держит эту книгу в своих руках, что ты более чем достаточно хороша, что ты безмерно любима и что твоя ценность, по своей сути, в-р-о-ж-д-е-н-н-а-я и б-е-з-м-е-р-н-а-я. Не забывай об этом! Хотя нам и приходится сталкиваться с некоторыми из величайших мировых проблем, я считаю, что мы также являемся их величайшим решением. По правде говоря, я думаю, что мы с тобой — секретное оружие.

В истории наступит время, когда мир вспомнит этот момент. Момент, когда поколение девочек взяло на себя

ответственность, поверило в себя, совершило прыжок в неизвестность и мир навеки изменил свой облик. Это наш шанс, поэтому посреди всего того безумия, что творится, найди время на чтение книги, а затем передавай полученные знания. Ты можешь себе представить, как выглядел бы мир, наполненный целой армией девушек, которые по-настоящему любят себя и друг друга?! Что же тогда станет возможным? На ум приходят два слова: ИГРА НАЧАЛАСЬ.

## **МАНИФЕСТ ТОЙ САМОЙ ДЕВУШКИ**

Я достаточно хороша. Мне всего хватает. Я справляюсь достаточно хорошо.

Я — это я. Каждый день.

Не та, кем, по моему же мнению, меня хотят видеть другие.

А настоящая, неотретушированная, наполненная красотой, совершенная в своих несовершенствах версия себя. Я предпочитаю думать своей головой.

Я открыто высказываю свою правду.

И снова и снова справляюсь с трудными жизненными вопросами.

Я мечтаю о лучшем мире и стремлюсь сделать его своей реальностью.

Моя цель заставляет меня двигаться дальше.

И я даю ей свободу меняться и развиваться.

Я вдыхаю жизнь в свои мечты и в мечты других людей. Я верю в магию. Я ищу ее повсюду.

Я превращаю обыденные события в приключения. Творю, воображаю, изобретаю и теряюсь.

Я делаю то, что вдохновляет меня.