

Оглавление

Благодарности	15
От автора	17
Как я писала эту книгу	19
Девушка с обложки	23
Как быть супермоделью	29
Хлам	31
О личном	37
Секрет жизни	42
Секрет жизни. Часть вторая	43
Гром: очень короткий рассказ	49
Отрывки из моего дневника	50
Важные слова	57
Семья	60
Что бы сделал Иисус	65
Хайку	70
Зарядка для тела и ума	71
Медитация	77
Простая медитация от Эллен	81
Советы, которые, возможно, окажутся полезными, а может быть, и нет	85

8 Кроме шуток

«Американский идол», или «Если вы не можете сказать ничего хорошего, молчите»	87
Элементарная вежливость	92
Сауна	98
Ответы на часто задаваемые вопросы	101
Ярлыки	102
Дети, это для вас. Часть первая	105
Дети, это для вас. Часть вторая	111
Разговоры, разговоры, разговоры	115
За и против	121
Дополнительные благодарности	126
Дети, животные и детеныши животных	127
Мой список того, что нужно успеть сделать до конца жизни	132
Лень мне несвойственна	133
Мечты: очень короткий рассказ	138
Навыки общения	139
Ужин с ясновидящей	146
Идеи	148
Подростки, эта глава для вас	150
Для взрослых, которые ничего не поняли из предыдущей главы, но хотели бы понять	151
Самая длинная глава в этой книге	153
Глава-твит	159
Люди думающие и недумающие	160
Глава для тех, кто слушает аудиокнигу	164
Честность	166
Не переживай, будь счастлив	171
Фокус-покус	177
Женская сила	179
Скука	184
Как дарить подарки — советы от Эллен	186

Размышления	193
Глава для взрослых	198
Как играть в азартные игры	200
Режим дня звезды	205
Сон	207
Письмо охране торгового центра	212
Как стать миллиардером	218
Пять чрезвычайно простых способов заработать много денег	219
В моей голове	220
Романтическая история: очень короткий рассказ	225
Сны	226
А если серьезно... я шучу	231
Последняя глава	234

От автора

Дорогие читатели!

Привет. Как жизнь? Рада слышать, что все именно так. Спасибо, что купили мою книгу. Вместе мы совершим удивительное путешествие, неповторимое и особенное. Знаю, многие из вас смотрят мое ток-шоу, но общаться через книжные страницы и через экран телевизора — все-таки разные вещи. На шоу я обычно рассказываю о том, что происходит в моей жизни и о чем я думаю каждый день. А в этой книге расскажу о том, что происходит в моей жизни и о чем я думаю каждый день. Погодите... впрочем, к чему тратить время на дурацкие сравнения?

Многие из вас наверняка задаются вопросом: Элен (или просто «Э»), если мы с вами хорошо знакомы), зачем ты написала третью книгу, хотя у тебя уже вышли два сокрушительных бестселлера? Что ж, вот ответ: с момента написания второй книги в моей жизни много всего произошло. Я вступила в брак. У меня появилось собственное ток-шоу. Я основала свою звукозаписывающую

компанию. Снялась в рекламе CoverGirl. Озвучила рыбку Дори. Получила «Оскара»*. Пробежала Бостонский марафон и первой пришла к финишу**. Заложила компостную кучу***. И удостоилась ордена Британской империи от самой королевы Елизаветы****!

Как видите, за последние несколько лет со мной чего только не приключилось, и мне есть чем поделиться. Надеюсь, что у вас найдется минутка: сядьте, расслабьтесь и читайте с удовольствием. Вы убедитесь, что я заглянула под каждый камушек, приоткрыла все завесы, увязала все хвосты — короче, ничего не упустила! Так что давайте начнем.

* Неподтвержденная информация на момент выхода книги.

** На момент выхода книги не подтверждено участие автора в марафоне.

*** Во дворе у соседа. Ничего не говорите.

**** На момент выхода книги я утверждала, что это невозможно ни при каких обстоятельствах. Но знаете — и это важный жизненный урок, — никогда не говори никогда!†

† Позже я упомянула об этом в телефонном разговоре с одним британцем. Он сказал, что мой оптимизм в данном случае напрасен, потому что орден Британской империи вручают только британцам, а я не британка. По крайней мере, на момент выхода книги ей не была.

Девушка с обложки

*Красота в глазах смотрящего.
Внешность не главное.
Важна не красота лица,
а красота души.*

Всю свою жизнь я верила в эти народные мудрости. Я не сомневалась, что истинная красота никак не связана с цветом волос и глаз. Она кроется в человеческой душе, моральных принципах и умении отличить добро от зла, думала я. Но в 2008 году я стала новым лицом косметики CoverGirl и поняла, какая это несусветная чушь. Накось выкуси, мир! Залюбуйся моими скулами! Я королева красоты! (В этот момент срабатывают вспышки, и я верчу головой из стороны в сторону, позируя, как супермодель. Поскольку поместить мини-вспышки в книгу «невозможно» и «слишком дорого», вам придется их вообразить. Ну извините.)

А если серьезно, я до сих пор верю, что внутренняя красота важнее внешней. Щедрое сердце, непредвзятый

ум и здоровая селезенка — что может быть красивее? (Хотя на самом деле человеческие внутренности выглядят отвратительно. Даже у красивых людей очень неприятные внутренности. Видели когда-нибудь документальные сериалы о хирургах на Discovery? Бр-р-р.)

Для меня быть красивой — значит ощущать себя комфортно в своем теле. Знать и принимать себя такой, какая я есть. Я счастлива быть собой. Я уверена в себе, я честна перед собой, и, полагаю, именно поэтому компания CoverGirl выбрала своим лицом меня — пятидесятилетнюю открытую лесбиянку. Да, у меня потрясающие голубые глаза, но это так — бонус.

Однако нельзя отрицать, что мы живем в обществе, заикленном на внешности. Я поняла это недавно, когда случайно посмотрела в увеличительное зеркало — знаете, из тех, что делают ваше лицо раз в пятьсот больше. Они продаются в магазинах в разделе «Товары для ванной, которые заставят вас почувствовать себя страхолюдиной» рядом с напольными весами и обычно стоят на верхней полке, куда ни один человек низкого роста не дотянется. Наверняка вы хотя бы раз в жизни заглядывали в такое зеркало. С одной стороны оно выглядит абсолютно нормальным. Но стоит перевернуть его, и ваше лицо становится похожим на поверхность Луны!

У нас с Поршей такое зеркало есть в ванной. Я никогда не смотрю в него, потому что обычно его загоразживает человек, который меня моет. Но по какой-то причине

однажды я взглянула в это зеркало и... боже мой, что за дьявольское изобретение! Кто его придумал и почему этого человека не посадили в тюрьму? Такие зеркала должны снабжаться предупреждениями. Есть же наклейки на автомобильных зеркалах: «Объекты в зеркале кажутся ближе, чем на самом деле». Так и на увеличительных зеркалах должны помещать наклейки: «Объекты в зеркале кажутся уродливее, чем на самом деле».

В этих зеркалах видны такие подробности, о которых вы и не подозревали, — потому что их просто не видно невооруженным глазом. Я стала разглядывать свою линию роста волос и обнаружила, что там угнездилась стая голубей. Я была потрясена! Есть всего два вида людей, которым надо разглядывать что-то с таким большим увеличением: микрохирургам, выполняющим сложные операции, и ювелирам. Больше никому! Никто не увидит вас такими, какими вы видите себя в этих зеркалах, если вы, разумеется, не замужем за хирургом или ювелиром, которые возвращаются с работы, не сняв свои увеличительные аппараты. «Дорогая, я дома. Ох, ничего себе, ну и поры у тебя!»

Не понимаю, зачем люди туда смотрятся. Такие зеркала не отражают реальности и подчеркивают все изъяны. А это никому не нужно. Для этого у нас есть мамы. Недостатки имеются у всех. Никто не идеален — кроме, пожалуй, Пенелопы Крус. Наши недостатки делают нас людьми. Если мы примем их как часть себя, они перестанут казаться проблемой.

То же могу сказать и о возрасте. Я никогда не скрывала, сколько мне лет. И не понимаю, зачем люди это делают. Скажу больше: в наш век интернета его утаить невозможно. Любой человек может легко погуглить мой настоящий возраст и выяснить не только то, в каком году я явилась на свет, но и в какой час, в какой больнице и сколько длились схватки у моей матери. Не удивлюсь, если где-то на YouTube выложен ролик, в котором акушер шлепает меня по попе. Если его там нет, то лишь потому, что в мое время еще не было YouTube.

Возраст — категория, которую мы совершенно не в силах контролировать. Это просто факт жизни. Я рада, что становлюсь старше, мудрее и учусь на своих ошибках. Скажем, я счастлива, что больше не ем паштет, как в двадцать четыре года. Я рада, что через несколько лет смогу покупать билеты в кино и музеи за полцены. Учитывая, как часто я хожу в кино и музеи, я сэкономлю целых тридцать долларов в год!

В детстве все хотят скорее повзрослеть. Если ребенка, которому целых семь с половиной, назовут семилеткой, он оскорбится до глубины души. Наверное, даже заплачет. А сейчас? Можете представить такую реакцию взрослого человека? «Это Марша. Ей сорок два». «Сорок два с половиной, на минуточку! Вот вечно ты забудешь половину! А мне, между прочим, скоро уже сорок два и три четверти!» В каком возрасте мы перестаем мечтать «вырасти»? В двадцать и тридцать все вроде бы довольны своим возрастом. Наверное, это происходит ближе к сорока, когда

переваливаешь через так называемый рубеж. Не знаю, что это за рубеж и почему считается, что перевалить через него плохо. Когда я иду в горы и преодолеваю рубеж, это означает, что все самое трудное позади и скоро привал и перекус. По мне, так это хорошо.

Где-то лет с пятидесяти люди уже начинают стесняться возраста, и это продолжается пару десятков лет. Но когда им исполняется семьдесят или восемьдесят, они вновь начинают сообщать свой возраст всем и каждому, потому что сам факт, что тебе удалось дожить до этого момента, — большая удача. А уж если ты дотянул до ста — точно не будешь врать, что тебе всего девяносто пять. Так что ума не приложу, зачем занижать возраст в середине жизни. Каждому прожитому году следует радоваться; год прошел, мы счастливы и здоровы — стоит отпраздновать! Ведь это лучшее, что может с нами случиться. И это мы — каждый из нас выглядит определенным образом, а не иначе; у каждого своя походка и манера речи. Скажем, я вышагиваю от бедра, потому что я супермодель, а иногда бегу вприпрыжку, потому что это весело. Если мы научимся принимать себя такими, какие мы есть, окружающие последуют нашему примеру. Так что будьте собой. И принимайте себя такими, какие вы есть. Обнимите себя покрепче — в буквальном смысле. Примите себя со всеми недостатками. Если, конечно, вы не серийный убийца.

Вы, должно быть, думаете: ей легко говорить. Но поверьте — быть собой здорово. Если бы мне позвонили пятнадцать лет назад и сказали, что я стану лицом

CoverGirl, я бы ответила: «Не может быть!» и «Кто дал вам этот номер?» Но посмотрите на меня сейчас! Я — это я, ко всему прочему — всемирно известная супермодель, за которой охотятся косметические компании! Однажды даже в Париж ездила!