



Lessons

МОЙ ПУТЬ К ЖИЗНИ,
КОТОРАЯ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

ЖИЗЕЛЬ БЮНДХЕН

NEW YORK TIMES BESTSELLER

ОДРИ

Мода. TRUESTORY

Жизель Бюндхен

**Lessons. Мой путь к жизни,
которая имеет значение**

«ЭКСМО»

2018

УДК 745(092)
ББК 85.126(3)-8

Бюндхен Ж.

Lessons. Мой путь к жизни, которая имеет значение /
Ж. Бюндхен — «Эксмо», 2018 — (Мода. TRUESTORY)

ISBN 978-5-04-105409-0

До сих пор мало кто знал настоящую Жизель Бюндхен, известную топ-модель и актрису, чья личная жизнь резко контрастирует с ее публичным имиджем. Оказывается, ее судьба не всегда была безоблачной. Встреча с модельным агентом, о которой мечтают миллионы девушек, превратилась в испытание, а всемирная известность – в барьеры, которые было не так просто преодолеть. В своих мемуарах Жизель впервые рассказала о себе настоящей, о пагубных пристрастиях, психологических расстройствах и тернистом пути к вершинам модельного бизнеса. Жизель делится с читателями своим жизненным опытом со взлетами, падениями, переживаниями и секретами достижения идеала.

УДК 745(092)
ББК 85.126(3)-8

ISBN 978-5-04-105409-0

© Бюндхен Ж., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

Вступление	6
1	21
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Жизель Бюндхен

Lessons. Мой путь к жизни, которая имеет значение

Посвящается Виви, Бенни и Джеку

Благодарю вас за вашу любовь, за то, что вы – свет моей жизни, мои невероятные учителя, за то, что вы позволили мне идти новыми дорогами, искать более глубокий смысл и достигать новой цели. Каждый день вы вдохновляете меня, чтобы я могла делать этот мир лучше. Ато vocês!

Gisele Bündchen

LESSONS: MY PATH TO A MEANINGFUL LIFE

Text copyright © 2018 by Gisele Inc.

Photo on title page © Daniel Jack Lyons

Photos on cover and back flap © Nino Muñoz

This edition published by arrangement with Levine Greenberg Rostan Literary Agency and Synopsis Literary Agency

© Крупичева И.Ю., перевод на русский язык, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Вступление

Если бы я собиралась написать простую хронику своей жизни до сегодняшнего дня, краткий вариант выглядел бы примерно так.

Меня зовут Жизель Каролина Бюндхен. Последние двадцать три года я работала моделью. Я родилась в 1980 году и выросла в Оризонтине, маленьком городке на юге Бразилии, в часе езды от того места, где нужно переехать через реку, чтобы попасть в Аргентину.

Я бразильянка в пятом поколении, хотя имею немецкие корни и по отцу, и по матери. Мои родители говорят на немецком языке друг с другом и на португальском с моими пятью сестрами и со мной. Я средний ребенок. В детстве мы с моей сестрой-близнецом Пати обычно спорили, кто из нас третья, а кто четвертая по возрасту. Пока я росла, мне хотелось стать профессиональной волейболисткой или ветеринаром.

Когда мне было тринадцать лет, мама, тревожившаяся из-за моей плохой осанки – рост уже был 180 см – записала меня с двумя сестрами на местные курсы моделей. В конце обучения мы отправились в специальную поездку в Куритибу, Сан-Паулу и Рио-де-Жанейро. Поездка на автобусе казалась бесконечной – двадцать семь часов в дороге. Мама поехала с нами, как и некоторые другие матери. В торговом центре в Сан-Паулу ко мне подошел молодой человек и произнес классическую фразу «нехорошего» мужчины: «Хочешь быть моделью?» «Мама!» – закричала я, и она сразу же подбежала ко мне. Но мужчина – его звали Зека – действительно был скаутом агентства Elite Model Management. Когда мы пришли в его офис, Зека сказал моей маме, что меня следует записать на национальный конкурс Elite Look of the Year, что она и сделала. Я заняла второе место, во что сама никак не могла поверить. В качестве награды я получила авиабилет на Ибицу (Испания), чтобы принять участие в международном конкурсе Elite Model Look. Я в первый раз летела на самолете, это была моя первая поездка за пределы Бразилии. Каким-то образом я оказалась в десятке финалисток. Все происходило быстро, очень быстро.

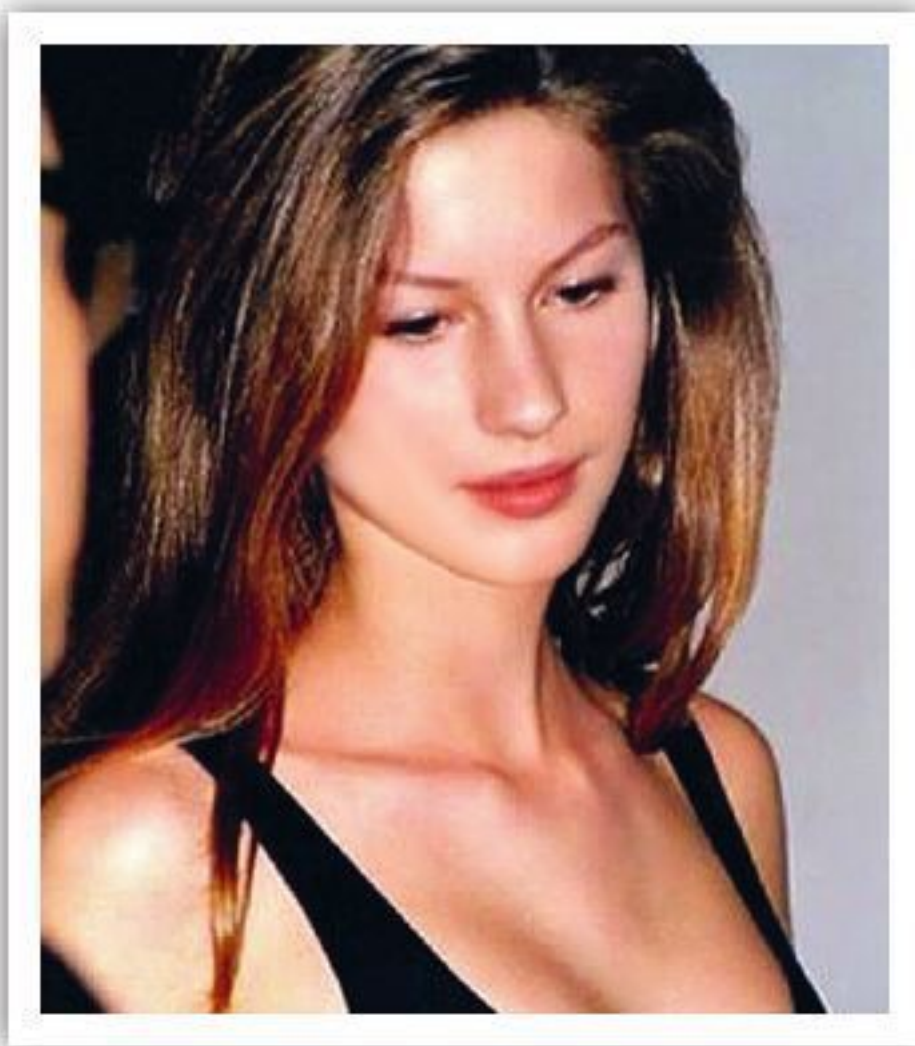


Этот снимок был сделан для первого портфолио, когда мне было четырнадцать лет
Photo © Tarciso De Lima

Годом позже, в 1995 году, я переехала в Сан-Паулу, чтобы начать карьеру модели. Мне было четырнадцать лет. Как вы можете представить, переезд из маленького городка всего с 17 000 жителей в крупнейший город Бразилии был серьезной переменной.

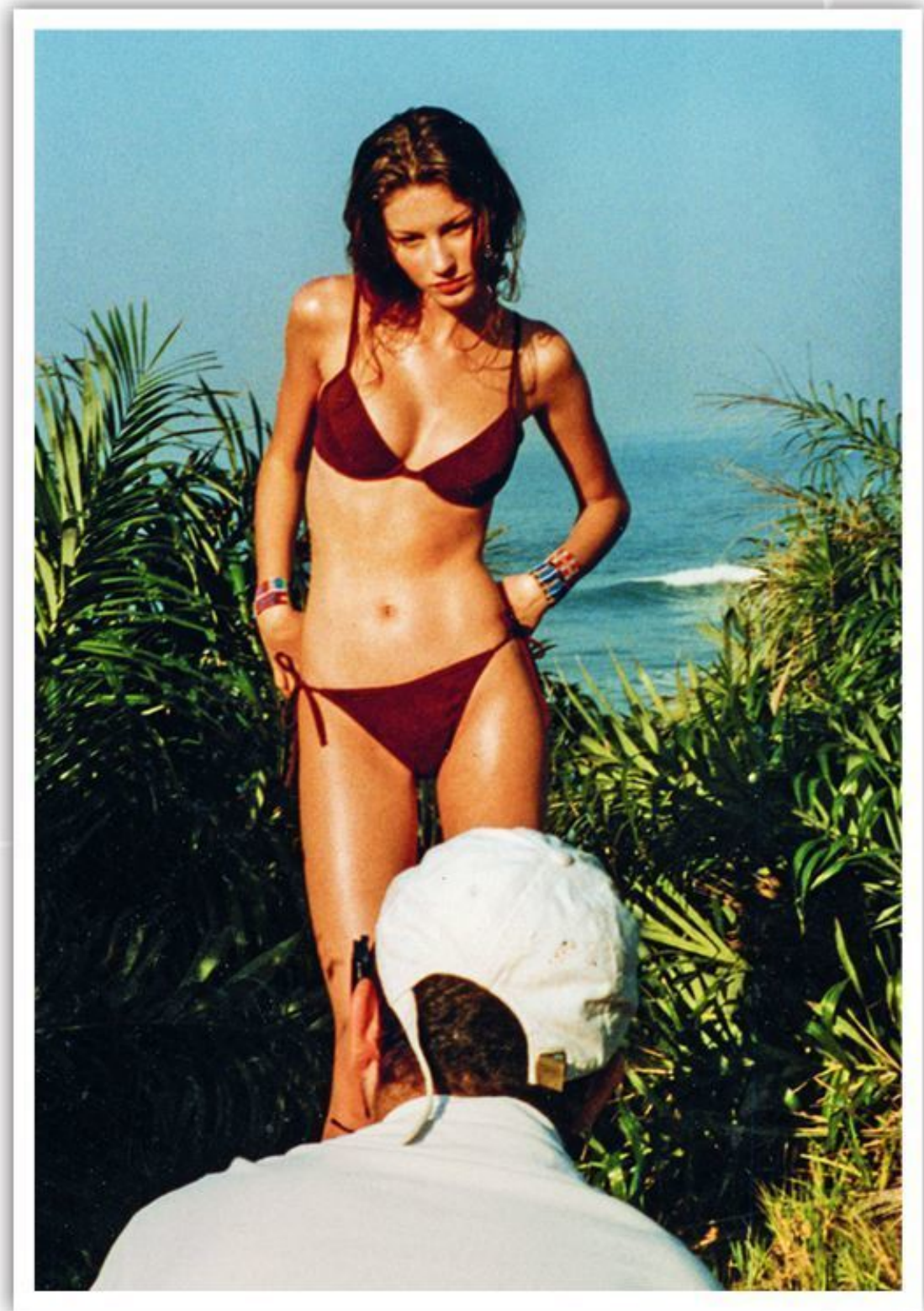
После того как я проработала несколько месяцев в Сан-Паулу, агентство отправило меня в Токио (Япония), где я прожила три месяца, снимаясь для каталога. Мой первый большой прорыв произошел несколько лет спустя в Лондоне, когда дизайнер Александр Маккуин выбрал меня для показа своей коллекции прет-а-порте. Я была в ужасе. Мне пришлось выйти на подиум без рубашки, белый топ был нарисован в последнюю минуту стилистом-визажистом. С потолка лил искусственный дождь.

После шоу Александра Маккуина я получила прозвище «Тело», которое надолго прилипло ко мне.



Я во время финала конкурса Elite Model Look в Сан-Паулу, 1994 год. Мне четырнадцать лет

Photo 11 © Paulo Guerra



Ранний снимок за кулисами фотосессии. Мне шестнадцать, съемки проходят в Рио-де-Жанейро

В 1999 году я участвовала в показах Versace, Ralph Lauren, Chloé, Missoni, Valentino, Armani и Dolce & Gabbana. Журнал «Vogue» выбрал меня для представления конца эры «героиного шика» в модельном бизнесе. В тот год я появилась на обложках журнала «Vogue», один раз французского издания и трижды – американского. Заголовок одной из статей объявил

о «Возвращении изгибов». Год я закончила, получив награду журнала «Vogue» как «Модель года». Весной 2000 года я работала моделью для Marc Jacobs, Donna Karan, Calvin Klein, Christian Dior, Prada, Valentino и многих других известных брендов в Нью-Йорке, Милане и Париже. С 1998 по 2003 год я появлялась в каждой модной кампании Dolce & Gabbana, а с 2000 по 2007 год была одним из ангелов Victoria's Secret. За последние двадцать лет я 1200 раз снялась для обложек журналов, 450 раз для модных редакционных статей и 500 раз вышла на подиум. В 2015 году я намеренно сократила участие в модных показах, так как хотела сосредоточиться на семье и личных проектах. В последний раз я вышла на подиум в 2016-м, на церемонии открытия летних Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро. Я шла по самому длинному подиуму в жизни, пока пианист играл мелодию Антониу Жобима «Девушка из Ипанемы». Это было потрясающе! Я ощущала это как кульминацию всего того, что произошло раньше.

* * *

Все это произошло на самом деле, хотя я опустила детали. Это история «публичной» меня. Но жизнь, которой я жила на публике, имеет мало общего с тем, какая я на самом деле, или с тем, что для меня важнее всего, во что я верю и что хочу рассказать миру.

Ирония заключается в том, что, хотя я стала известной как модель, я никогда не чувствовала, что девушка на подиуме, в журналах и в рекламе на телевидении – это я. **В школе в Бразилии одноклассники смеялись надо мной из-за моего роста, веса и внешности.** Я не верю в то, что любой уровень успеха во взрослом состоянии полностью меняет то, каким вы видели себя будучи ребенком.

Поэтому, когда я начала работать моделью, я чувствовала себя неуклюжей, несмотря на то что у меня, предположительно, была модельная внешность. Моей уверенности в себе не помогало и то, что некоторые люди в бизнесе говорили мне, что у меня слишком маленькие глаза, а мой нос и груди слишком большие. В четырнадцать лет ничто не вызывало у меня большей неловкости и не делало меня еще более застенчивой, чем слова какого-нибудь дизайнера, называвшего меня хорошенькой, фотографа, указывавшего, как мне встать, или редактора, отпускавшего комментарии по поводу моего тела, глаз или носа, словно меня не было в комнате.

Вот почему примерно в восемнадцать, пытаясь защитить себя, не дать ранить и не позволить превратить в предмет, я надела доспехи. **Я настоящая была Жизелью, а модель Жизель была просто она. Я так и говорила – она.** Она была актриса. Исполнительница. Хамелеон. Придуманный персонаж, выражающий фантазию дизайнера. Я приходила на работу. Я понимала, чего хотят фотограф, стилист, визажист. Их идеи соединялись, чтобы создать настроение, и неожиданно я видела *ее*, чувствовала *ее*. Работа моделью стала для меня способом исследовать все цвета моей личности, включая и те, о существовании которых я не догадывалась. Становясь *ею*, я могла изобразить любую эмоцию, любое отношение. Как будто отделившись от нее, я могла быть свободной, сохраняя настоящую себя в безопасности. Она могла быть сексуальной или скромной. Она могла быть солдатом или бесстыдной женщиной. Она могла быть лицом или телом. Я настоящая никогда не мечтала стать моделью.

Пока я росла, я даже не знала, что модель – это реальная профессия. То, что произошло со мной, я рассматривала как возможность заработать на жизнь. Двери открылись – сначала одна, потом другая, – и я вошла в них. В происшедшем был и практический компонент. Ребенком я слышала, как родители ссорились из-за денег. Я думала, что если стану моделью и, возможно, высокооплачиваемой, то смогу помочь семье, вместо того чтобы быть еще одним голодным ртом. Поэтому я решила воспользоваться той возможностью, которая мне представилась, и посмотреть, что из этого выйдет.



Я младенец, дома, в Оризонтине, 1981 год

Но вместо того чтобы писать о *ней*, я хочу сосредоточиться на том, кто такая *я*. Поэтому в этой книге я рассказала об уроках, которые помогли мне жить более осознанной и радостной жизнью, вдохновили меня преодолеть те препятствия, с которыми я сталкивалась за эти годы (включая панические атаки), и подарили мне более глубокое понимание меня самой и мира вокруг меня.

Некоторые из этих уроков я усвоила на собственном опыте, и это было тяжело. Другие я усвоила, наблюдая за другими, поняв, что так *не надо* делать и так *не надо* себя вести. В каждой главе этой книги вы найдете истории из моей жизни, иллюстрирующие процесс моего движения вперед. По пути я встретила много учителей. Я поняла, что самым великим наставником является природа. **Я научилась слушать внутренний голос, который не раз подсказывал мне правильное решение, хотя я не хотела его слушать.** Я поняла, что наши мысли, слова и поступки связаны между собой, и почему нам надо быть с ними осторожными. Я начала питать тело, разум и душу с помощью медитации, целительной еды и позитивного

взгляда на мир, чтобы в результате ощутить большую ясность и четко осознать цели. Я надеюсь, что моя история вдохновит вас и поможет вам.

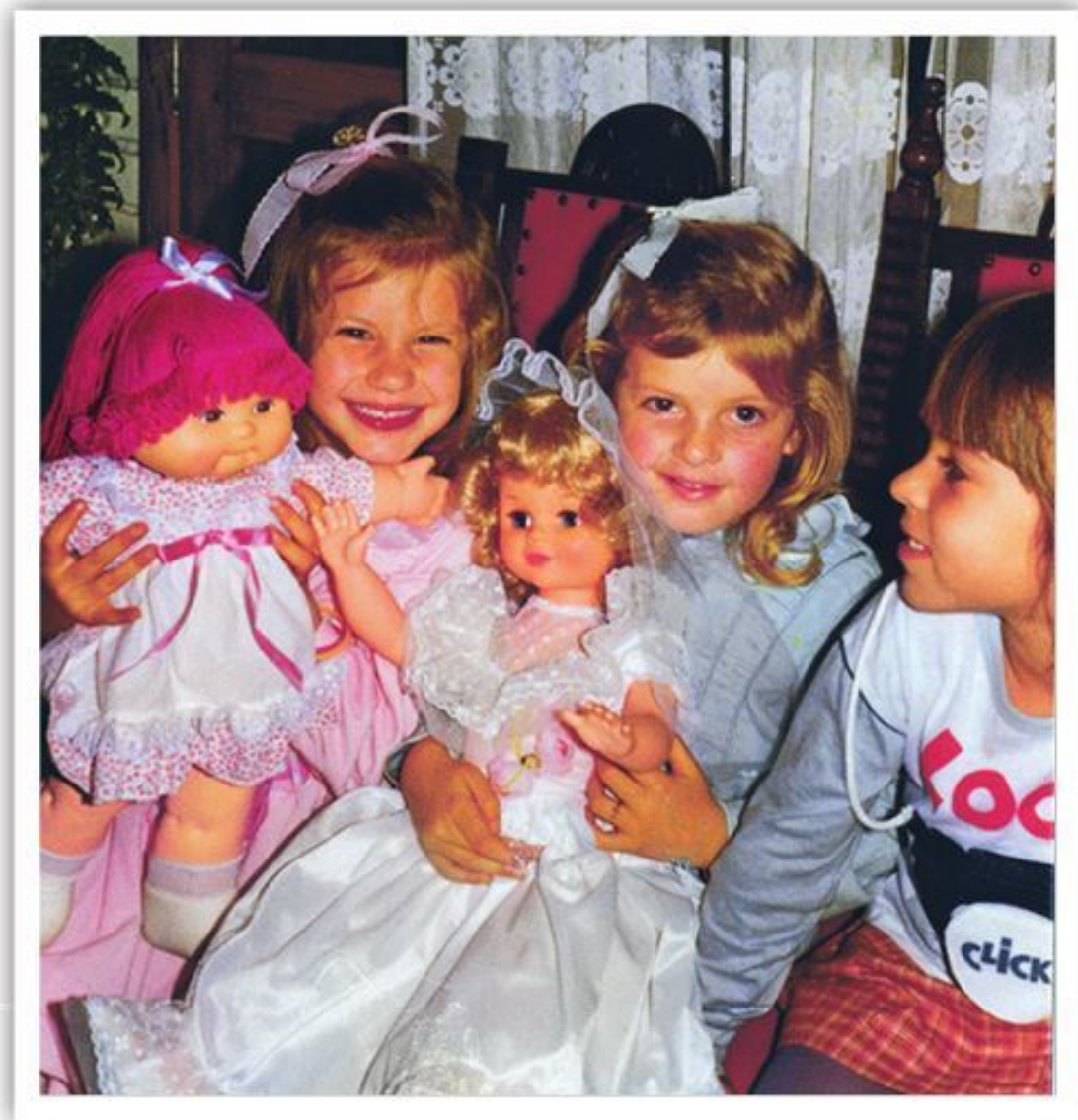
Итак, если модель, о которой я говорила ранее, это *она*, то кто такая я?

Если описать меня одним словом, то это будет слово *простая*. Я из тех девушек, кто ходит босиком в джинсах и футболке. Моя семья скажет вам то же самое. Я всегда училась жизни, всегда была любопытной, всегда хотела узнать больше. Естественно, когда я покинула родной город, чтобы начать карьеру модели, начала ощущать мир по-новому. Последние два десятилетия я открываю себя, пытаюсь понять, кто я. На самом деле настоящая Жизель сильно отличается от моего публичного «я». Я родилась в семье среднего класса, много работавшей, в городе Трес де Майо в южной Бразилии. У моих родителей шесть дочерей: Раке, Фофа, Пати, Жиз (это я), Габи и Фафи. Мама работала кассиром в местном банке. Папа был и предпринимателем, и торговым агентом, работал в сфере недвижимости. Он много чего перепробовал. Отец всегда читал, учился, что-то создавал. Он был и остается свободным духом. Сейчас он мотивационный оратор и социолог, работающий вместе со мной над проектами по защите окружающей среды.



Папа, мама с Габриэлы на руках, в середине Раке и Фредди на нашем с Пати дне рождения (я слева, показываю язык). Бразильские пироги в честь дня рождения обычно делают со сгущенным молоком, они просто восхитительны!

Нам повезло: на нашем заднем дворе росли разные фруктовые деревья – авокадо, суринамская вишня, персики, гуава, папайя, бутия, или железная пальма, и три разных сорта мандаринов (мой любимый фрукт). Я собирала фрукты в подол футболки и тащила домой.



Наш с Пати день рождения, 1987 год, Оризонтиня. Думаю, вы видите, насколько я счастлива, получив в подарок Фофуру, мою любимую куклу, после целого года ожидания.

Я всегда любила природу. Чувствовала, что земля или песок под моими ступнями, деревья, облака, птицы и солнечный свет – это часть меня, что я – это и есть природа. Помню, как любила ездить на ферму к бабушке, где она доила коров, выращивала почти все то, что она ела, и сама шила себе одежду.

Бабушка готовила нам вкуснейшие блюда, например пирог *кухен*, немецкий вариант итальянского панеттоне², но только с запеченными в нем крошечными кусочками клубники или винограда. Она подавала его со свежими густыми сливками, еще теплыми.

Я выросла в римской католической вере, и мама заставляла нас ходить в церковь каждое воскресенье. Как и мои сестры, я была не слишком довольна, когда сидела на жесткой скамье и слушала священника. Но мне нравилось пение (у моей мамы было громкое красивое сопрано).

А потом мы с другими детьми с удовольствием ели то, что выставляли прихожанки: капустный салат, пасту и *чурраско*, мясо и кур, поджаренных на углях. Я по-прежнему люблю

² Легкий сладкий итальянский пирог наподобие пасхального кулича с цукатами. – Прим. перев.

истории из Библии и учу им собственных детей. Но я всегда «копала», чтобы понять *причину* всего, и в какой-то момент начала спрашивать себя, чему меня учат.

Мне было лет двенадцать или тринадцать, когда на уроке религии мы изучали книгу Левит. Я подняла руку и спросила, как может постулат «око за око, зуб за зуб» сосуществовать с тем, что Иисус учил любить врагов наших и всегда подставлять другую щеку. Я не пыталась умничать, а действительно не понимала.

Вместо того чтобы ответить на вопрос или начать дискуссию, учительница сначала удивилась, потом разозлилась и отправила меня к директору. Я не думала, что поступила неправильно! (И до сих пор не думаю.)

Почему учительница не ответила на мой вопрос? Если она не смогла, то кто бы смог? Только не мои родители. Мама и папа были слишком заняты работой, чтобы вырастить шесть дочек. А вопросы, на которые мне хотелось получить ответы, множились. Кто я? Почему я именно здесь? С чего начался мир? Вопросов становилось все больше, и вместе с этим росло и мое сопротивление той системе, которая говорила: «Это факты, вот так это работает, и существует только один путь».



Нам с Пати нравилось играть с курами на ферме нашей бабушки. Ребенком я очень любила туда ездить. 1983 год

Возможно, именно мои постоянные поиски вызвали во мне восхищение миром души. Вечером я молилась Богу, моей звезде, моим ангелам-хранителям. **В самом начале подросткового возраста я начала читать не только о религии, но и о верованиях, метафизике и мифологии. Все это до сих пор – мои любимые темы.** В какой-то момент я поверила в то, что каждый из нас живет в мире, которым управляют иллюзии, поэтому наша задача – выяснить, кто мы такие на самом деле, и определить свою личную цель. Все, что мы переживаем, хорошее и плохое, имеет значение, пусть даже мы не можем понять это сразу. Все происходит с нами для приобретения опыта.

Своим детям я говорю, что Бог – это энергия, которая стоит за созданием всего на свете. Бога можно увидеть в горах, в океанах, в небе, в деревьях, в солнечном свете, в дожде, в живот-

ных и во временах года. Без природы ничто и никто не смог бы существовать. Природа божественна, и благодаря ей мы все живем.

Сегодня, в тридцать восемь лет, я чувствую, что нахожусь в начале совершенно новой жизни, своего рода нового рождения. Теперь моя цель – это продолжать учиться и развивать таланты, чтобы использовать все, что мне дано, для служения добру. Я уверена, что многих людей занимает и отвлекает информация, которая на них вываливается, например плохие новости. Надеюсь, что эта книга вдохновит тех, кто хочет сосредоточиться на внутренних, духовных ценностях.

В молодости я никак не могла предположить, что произойдет со мной двадцатью годами позже. Я была слишком занята жизнью, необходимостью выбора. Однажды я прочла, что, когда мы оглядываемся назад на свою жизнь, нам удастся увидеть историю, последовательность или план, как будто невидимая сила упорядочила ее. Пусть все события жизни, и даже люди в ней, казались случайными или неважными в тот момент, в конце концов, они становятся необходимыми для нашей истории. Наша жизнь играет важную роль и в жизни других людей. Как будто наши жизни – это «винтики» в одном большом сне единственного видящего сны, в котором все персонажи тоже видят сны. Когда мы оглядываемся назад, создается ощущение, что мы все, не подозревая об этом, были создателями наших жизней, но как и с кем?

Я знаю, что все еще относительно молода, но, оглядываясь назад, чувствую огромное чувство благодарности. Мне были предоставлены феноменальные возможности, и я много работала, чтобы извлечь максимум из каждой из них. Моя жизнь не просто случилась. Я *решила* переехать в Сан-Паулу, когда мне было четырнадцать. Много лет спустя я *решила* выйти замуж за любимого мужчину. Я *решила* родить двоих детей. Я могла никогда не уезжать из Бразилии. Я могла бы профессионально играть в волейбол (у меня это хорошо получалось) или стать ветеринаром. Я могла бы выйти замуж за кого-то другого или вообще не выйти замуж, никогда не иметь детей. Моя сегодняшняя жизнь – это результат десятков принятых мной решений. Когда я была моложе, то всегда входила в те двери, которые передо мной открывались. Но становясь старше, я начала сама открывать двери для себя. Если бы мы принимали решения более осознанно и с большим самопознанием, мы бы оказались ближе к жизненной цели, какой бы она ни была.

За эти годы друзья и незнакомые люди доверительно рассказывали о том, с чем пришлось бороться в жизни девушкам и женщинам. Они говорили мне, что их дочери или подруги сталкивались с депрессией, тревогой, нарушениями пищеварения или причиняли себе вред.

В ответ я делилась с ними *моим* непростым опытом, надеясь на то, что они почувствуют поддержку и поймут, что не одни. **Сегодня нас всех бомбардируют изображениями того, как мы должны выглядеть и вести себя.** И конечно, я знаю, что более двух десятилетий работала в индустрии, которая склонна превозносить недостижимые образы красоты, стиля и гламура. Я знаю и о том, что социальные сети – это демонстрация лучших, а не худших моментов нашей жизни. В моем аккаунте в Instagram вы не увидите фотографий с головной болью или с мешками под глазами из-за того, что я не спала всю ночь, потому что мои дети болеют.

Жизнь может быть волшебной. Но чтобы прожить ее хорошо, нужно над этим работать, необходимы сосредоточенность, терпение, настойчивость и дисциплина. **Завидовать или сравнивать себя с кем бы то ни было – это токсичный рецепт. Зависть всегда порождает ощущение, что вы недостаточно хороши.** Я верю, что все мы особенные. Каждый из нас может предложить что-то уникальное, что только *он может* дать миру.

Я знаю, что многие женщины просто перегружены. Они получают высшее образование, и их расписание не оставляет им возможности свободно вздохнуть; в расцвете лет, в тридцать-сорок, они выбиваются из сил, стараясь быть хорошей матерью, идеальной женой, звездой на работе и всем этим одновременно. Они практически никогда не бывают одни. Они потеряли

связь с природой и с самими собой. Они ищут ответы вне самих себя, не понимая того, что самые главные ответы *внутри*. Когда-то и я была *такой*. Поэтому пишу эту книгу для более юной себя. Если бы кто-то поделился со мной этими уроками, когда я была подростком или двадцатилетней, возможно, мне было бы чуть легче идти по жизни. Потому что я хочу поделиться этими уроками со своими детьми.

Я всегда спрашиваю себя: «*Как я могла бы им помочь, если бы они не были моими детьми? Или меня не было бы рядом? Как я могу оставить им что-то ценное и важное?*» Больше всего я хочу, чтобы мои дети выучили и запомнили именно те уроки, которые вошли в эту книгу, чтобы они стали маяками в их собственной жизни.

Двадцать три года я была ученицей в школе моды, и, пожалуй, раньше всего узнала, насколько поверхностной она может быть. Чаще всего, будучи моделью, я чувствовала себя виноватой и сомневающейся. Модельный бизнес никогда не был моей страстью, сущностью. Это была возможность заработать, которую я не стала упускать. Это не значит, что я не испытываю огромной благодарности за все возможности, которые мне были предоставлены, или не благодарна людям, которые мне их предоставили. Я обрела известность, работая в индустрии моды, и теперь я могу использовать ее как один из приобретенных инструментов для привлечения внимания к своим проектам, которые ближе сердцу и которые, по моему убеждению, смогут оказать положительное влияние на мир. Большинство людей знают меня только как образ. Как объект. Чистый холст, на который они могут проецировать собственные истории, мечты или фантазии. По иронии судьбы именно так я вела себя на работе, когда становилась *ей*! **В течение двадцати трех лет я была образом без голоса. И это роднит меня со многими женщинами.** Разве большинству из нас не давали понять, что наш голос не заслуживает быть услышанным? Разве нас не игнорировали на встречах, не критиковали онлайн или не говорили о нас только как о каких-то частях тела? Позволить себе быть открытой и уязвимой – не *она* это позволяет, а я, Жизель, – это очень страшно. Я больше не смогу отстраниться или спрятаться. И все же поверьте мне: очень странно ощущать себя объектом чьих-то планов. Быть одновременно известной и бессловесной меня больше не устраивает. Жизнь не всегда легкая, и в ней нет ничего от сказки, мы все преодолеваем препятствия, кем бы мы ни были. Я надеюсь, что, высказавшись, смогу вдохновить других женщин поступить так же, особенно в такое время, когда женщинам, как никогда раньше, *нужно* поддерживать друг друга. В конце концов, перемены происходят только тогда, когда мы готовы постоять за то, во что верим.



На праздновании Дня гаучо, Оризонтина, сентябрь 1986 года. Я в оранжевом платье

Уроки в этой книге – это не свод правил. Я всегда уважала статус-кво, но как личность не хотела бы с ним ассоциироваться. Некоторые из этих уроков могут показаться знакомыми или отвечающими здравому смыслу. Моя цель только в том, чтобы просто интерпретировать конкретные убеждения в контексте моей собственной жизни и моего опыта. Как и большинство людей, я всему еще учусь на своем жизненном пути и каждый день стараюсь стать лучше. Если эти уроки окажутся полезными, великолепно. Если один, два из этих уроков или все восемь никак в вас не отзовутся, отпустите их и двигайтесь дальше. Помните, когда я росла, я задавалась вопросами обо всех и обо всем, даже если на них не было ответов, и вы, возможно, чувствуете то же самое.

Я даже на долю секунды не претендую на роль авторитета или эксперта. Я не хуже и не лучше всех остальных людей. **Просто эти уроки оказались полезны для меня и помогли мне сделать мою жизнь лучше, придав ей более глубокий смысл.**

И все же, если после прочтения книги в вашей памяти останется лишь что-то одно, я надеюсь, это будет осознание, что необходимо проживать жизнь с любовью. С любовью к себе. С любовью к другим людям. С любовью к миру, в котором мы все живем. Отбросьте все остальное, но, пожалуйста, пожалуйста, никогда не живите без любви.

1

Все начинается с дисциплины

Слово дисциплина нам не особо нравится, особенно когда мы молоды. *Разве я не могу подумать об этом еще через несколько лет?* Кажется, что это слово больше подходит для военной или закрытой школы, может быть, для списка правил или рекомендаций, которые не позволяют нам делать то, что хочется. Дисциплина может иногда казаться врагом веселья или счастья, результатом заговора взрослых, решивших лишить нас радости и вдохновения.

На самом деле это, конечно, не так. Дисциплина – это намного больше, чем просто тяжелый труд, и именно с нее начинается любой процесс. Сколько себя помню, я всегда была в высшей степени организованной и много трудилась, помогая сестрам убирать дом, занимаясь спортом, хорошо учась в школе, работая моделью и даже сейчас будучи женой и матерью. Именно поэтому я чувствую такую сильную связь с этим первым уроком: **все начинается с дисциплины. Я уверена, что любой мой успех – это результат сосредоточенности, усердного труда, увлеченности и пунктуальности.**

Я делала то, что было необходимо, что от меня требовали, и всегда отдавалась на сто процентов любым своим занятиям. И я до сих пор отношусь так к жизни. Иными словами, я сторонница дисциплины.

В нашем доме дисциплина имела серьезное значение. Она была необходима в многодетной семье, где все девочки говорили одновременно. Мама прилагала все усилия, чтобы позаботиться обо всех нас. Она вставала в шесть часов каждое утро и готовила нам на завтрак шейк из авокадо, бананов или яблок и молока, иногда добавляя капельку сахара. Иногда она готовила нам *торрадас*, то есть сэндвичи с расплавленным сыром. Затем она или отец отвозили нас в школу, и мама отправлялась на работу. Она возвращалась домой к полудню, чтобы мы могли пообедать вместе. По выходным мама вставала еще раньше, чтобы заняться стиркой, приготовить и заготовить еду на неделю вперед.



20 июля 1980 года. В этот день родились мы с Пати. Наша сестра и бабушка с маминой стороны пришли с нами познакомиться



Мы всегда делали семейное фото перед рождественской елкой, стоявшей в углу нашего дома. Вверху, слева направо: Раке и моя сестра-близнец Пати. Внизу, слева направо: Уолтер, дедушка с отцовской стороны, Габи, Фофа, я с открытым ртом и Люсилла, бабушка с папиной стороны, с малышкой Фафи на коленях

В доме было три спальни и две ванных комнаты, а нас в семье было восемь человек, поэтому мы с сестрами рано поняли, что от нас требуется помощь. Каждая из нас должна была закончить свою долю уборки, и только потом нам позволяли идти на улицу играть. Раке или Фофа звонили в звонок, и мы отправлялись на «рабочие места». Я обычно наводила порядок в ванной и часто проводила немало времени, очищая зубной щеткой швы между плитками пола так тщательно, что с него можно было есть. **Для ощущения комфорта мне всегда нужно, чтобы жилье было чистым и организованным. Если вокруг беспорядок, я даже думать нормально не могу.** Я и мои сестры также были «неофициальными» мамами для младших. Я помню, как в восемь лет меняла подгузники сестре Фафи, а потом помогала старшим сестрам жарить эмпанеды в кухне.

Эти пирожки из пшеничной муки с начинкой из курицы, говядины или сыра и шпината обычно готовила мама.

Хорошая девочка – так родители обычно говорили нам, когда мы с сестрами поступали правильно. Когда мы были вежливыми. Когда делали то, о чем нас просили. Когда мы много работали, получали хорошие оценки или хорошо играли в волейбол. Даже когда все шло не по плану, мама и папа всегда помогали нам почувствовать, что мы сделали все возможное, если старались и много трудились. Слова *хорошая девочка* были серьезной похвалой. Благодаря им я всегда гордилась усилиями, которые приложила.

Отскребала ли я пол в ванной, много ли занималась, чтобы хорошо учиться в школе или добиться чего-то в спорте, я всегда вкладывала максимум сосредоточенности и мотивации во все, что делала. В десять лет, когда начала играть в волейбол, я говорила себе, что нужно тренироваться по крайней мере два часа в день, чтобы добиться успеха. Я решила тренироваться так интенсивно, как только смогу, чтобы догнать команду, а может быть, и команду классом старше. К домашним заданиям я относилась точно также. Если предмет не давался, при необходимости я могла не спать ночами, только бы получить высший балл. Дисциплина никогда не была для меня отдаленным понятием или тем, к чему я пришла в жизни позднее. Она всегда была частью меня: я старалась изо всех сил, чтобы родители мной гордились, никого не подводила. Если хотела в чем-то преуспеть, я не просто представляла то, чего хочу, и не ждала, пока оно появится, как не ждала и того, что кто-то преподнесет мне это на блюдечке. Я знала, что должна *работать, чтобы этого достичь*. Даже если мне было страшно или это казалось невозможным. Я всегда прилагала максимум усилий, потому что знала: если не сделать все наилучшим образом, то сама буду собой недовольна. Благодаря дисциплине я была уверена, что могу добиться всего, но только в том случае, если буду много трудиться. Даже когда было страшно, никогда не чувствовала себя потерпевшей неудачу. Я понимала, что мне *брошен вызов*.



Моя подруга Маки, я, моя подруга Карина и сестра Пати в нарядах raqitas перед выступлением на музыкальном фестивале в Оризонтине в 1992 году

Шло время, и я становилась все более дисциплинированной, возможно потому, что увидела результаты. В четырнадцать лет я переехала в Сан-Паулу, чтобы сделать карьеру модели. Тогда я сказала себе: *«Не собираюсь возвращаться домой с пустыми руками. Не собираюсь огорчать родителей и сестер. Буду трудиться так упорно, как могу, и сделаю то, что должна, даже если потребуются работать весь день и всю ночь»*. Без дисциплины я бы, наверное, села в ближайший автобус и вернулась домой. Работа была напряженной, и я скучала по семье. Часто чувствовала себя одинокой. Но я оставалась в Сан-Паулу и продолжала работать. Сначала появилась одна возможность, затем еще одна и еще. Я продолжала двигаться вперед.



На маленькой лодке по дороге на съемки рекламы среди айсбергов в Исландии, 1998 год. Было жутко холодно!

К 1999 году, после того как был подписан контракт с Victoria's Secret, я работала 350 дней в году. В обычный сезон только один день работы предполагал участие в шести показах, затем следовали примерки для показов следующего дня. Прическу и мейкап могли начинать делать в шесть утра, а примерки иногда продолжались до рассвета. Не имело значения, что я легла спать в два часа ночи. Я должна была быть на примерке. *И каждое утро я приходила вовремя.* Ничего гламурного в этом не было. Редко, когда кто-то предлагал стакан воды, а некоторые без стеснения критиковали мое лицо.

Я помню, что подростком и двадцатилетней одну за другой встречала красивых моделей. Их было так много. Я едва верила в происходящее, но почему-то именно меня брали на работу. Почему? Мне пришлось поверить, что дисциплина сыграла большую роль. Я много работала, но пыталась сделать так, чтобы людям со мной было весело. Любая работа – это сотрудничество, и модельный бизнес не исключение. Я ни разу не опоздала. Всегда выполняла обязательства на сто процентов. Однажды во время съемок в Исландии мне сказали встать на фальшивый айсберг посреди ледников. **На мне было только платье из веревок. Я заледенела, боялась поскользнуться и упасть в ледяную воду, но все равно улыбалась, изо всех сил стараясь не показать, что я в панике.** Я сказала себе: не имеет значения, что ты дрожишь от холода и у тебя посинели губы. Ведь важно было хорошо выполнить работу.

И я действительно была счастлива находиться там! Я ценила каждую возможность, которую мне давали. Разве мог любой человек, занимаясь тем, чем я, не чувствовать себя самым счастливым, даже если его прижали к леднику?

Кроме того, я верю, что одной из причин моей успешной карьеры модели было то, что я не была от природы фотогеничной. Многие модели потрясающе выглядят на пленке. Но я чувствовала, что не буду хорошо смотреться, если просто встану перед камерой. Мне нужно быть оживленной, вести себя как актриса или танцовщица, чтобы создать особый момент. Мне было важно хорошо сделать работу, но при этом не позволить модельным съемкам раскрыть мое я.

На самом деле я так никогда и *не стала* моделью; я только *работала* моделью. Обычно я работала весь день, а потом отправлялась домой, чтобы пообщаться со своей собакой Видой и почитать. Меня не интересовали вечеринки, гламур, модная одежда или посиделки за полночь. Я чувствовала себя совершенно счастливой, отправляясь домой и раскрывая новую книгу.

Сейчас я все еще работаю моделью, когда могу. Я люблю работать. Мне нравится быть креативной, и моя работа предоставляет много возможностей научиться чему-то новому. Я люблю учиться, и умение извлекать пользу из новых возможностей – это часть моей натуры. Но это не всегда было легко, и мой путь определенно не был прямым. Теперь я ничего не принимаю как должное, да и никогда этого не делала. Я планирую много работать и отдаваться любому делу полностью. Для меня это единственно возможный путь.

Я верю, что если вы хотите преуспеть, то необходимы четыре фундаментальных шага. По крайней мере так было у меня. Прежде всего это конкретность.

Все в жизни начинается с мечты. Но сначала мечта должна стать четко определенной, и, что более важно, вы должны понимать, почему хотите именно этого. Ни в четырнадцать лет, ни в двадцать, ни в двадцать семь я не говорила себе: «Моя цель быть великой моделью». Я, скорее, делала упор на то, чтобы *быть лучшей в том, что делаю, выкладываться по максимуму*. Честно говоря, я могла бы заниматься разными профессиями! И все же знала, что в том, чем в конце концов занялась, я должна быть лучшей. Не лучшей по сравнению с другими, а лучшей версией *самой себя*.

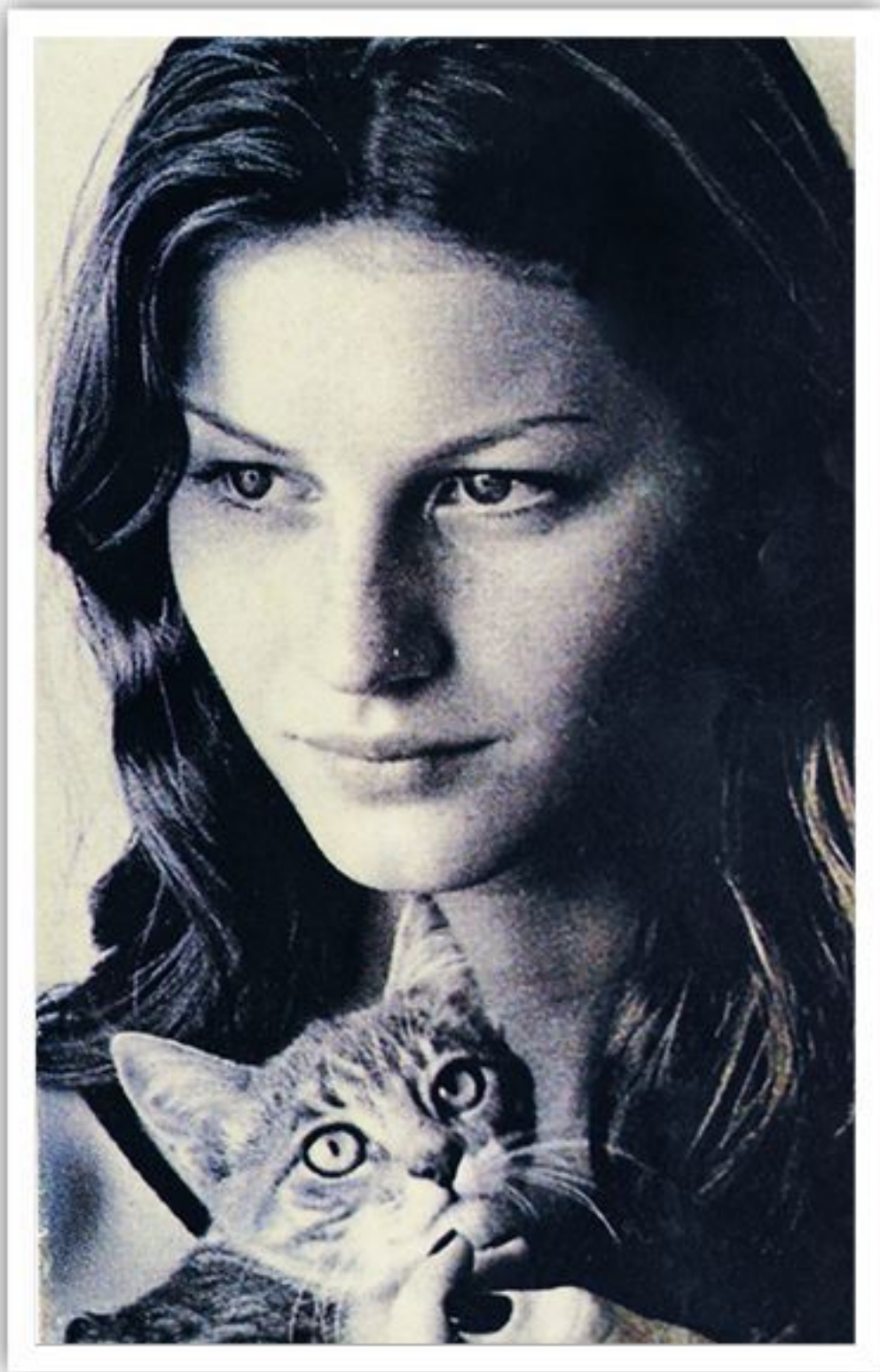
По моему опыту, конкретное определение цели дает вам направление и тот внутренний огонь, который может вас мотивировать.

Возможно, вы учитесь и получаете хорошие оценки, но хотели бы получать отличные. Или стремитесь преуспеть в спорте. Стать потрясающей женой и матерью. Добиться успеха в работе. Быть замечательным человеком. Может быть, вы хотите регулярно тренироваться или медитировать каждый день. Для начала будьте предельно конкретны. Как достижение поставленной цели повлияет на более существенную цель? *Почему* это для вас важно? Что вы готовы сделать, чтобы приблизиться к достижению своих целей? Что вам нужно, чтобы добиться результата?

Не менее важны и реальные ожидания. **Я по собственному опыту знаю о том, как опасно поднимать планку слишком высоко.** И если вы все же это сделаете, то в случае неудачи начнете критиковать себя или чувствовать неудачником, хотя правда заключается в том, что вы просто не были реалистом.

Как только вы поставите перед собой конкретную цель, то следующим шагом будет *сосредоточенность*. Вы будете совершать множество мелких действий, чтобы двигаться вперед. И вот здесь начинается тяжелый труд. Что от вас потребуется для достижения цели? Нужно ли вам изменить привычный распорядок дня, отказаться от каких-то привычек или даже от людей в жизни? Для достижения лучших результатов в учебе вам, возможно, придется вставать раньше, чтобы позаниматься дополнительно, попросить помощи у преподавателя или у тех, кто учится вместе с вами. Возможно, вам потребуется наставник или ролевая модель, указывающая верный путь.

Третий шаг – это *преданность* делу. Это значит, что вы не должны сходить с дистанции, какой бы длинной она ни была, хвалить себя за то, что у вас получилось, но при этом концентрироваться на том, что нуждается в улучшении. *Как вы работаете?* Чем вы измеряете прогресс? Вы сосредотачиваетесь на том, что уже хорошо делаете, или улучшаете то, в чем не так хороши, а затем пытаетесь решать какие-то проблемы? По своему опыту скажу, что тяжелый труд и преданность делу – это не одно и то же.



В 1996 году я была в Сан-Паулу, шла под дождем в кинотеатр «Блокбастер-Видео», когда услышала мяуканье. Я принесла котенка домой, накормила его и назвала Фомина, что по-португальски означает «всеядный», так как любую еду он проглатывал за две секунды. Когда я узнала, что не смогу взять его с собой в Соединенные Штаты, куда переехала спустя несколько месяцев, я нашла для него хороший дом

Photo © Vavá Ribeiro

Преданность делу – это приверженность определенной цели или идеалам. Многие люди очень тяжело трудятся, но некоторые не выполняют все шаги, необходимые для достижения того, чего им на самом деле хочется. Вы можете поставить перед собой несколько целей, но без преданности делу вы их не достигнете. У кого больше шансов стать успешным музыкантом: у пианиста, который занимается час в день, или у пианиста, который занимается по четыре часа в день? Преданность делу означает, что вы будете уделять время тому, к чему стремитесь. Преданность делу это: *«Я буду продолжать идти, что бы ни случилось»*. Без преданности делу вы едва ли увидите пользу от тяжелого труда.

Если сосредоточенность означает, что вы говорите «да» упорному труду, преданность делу означает, что вы говорите «нет» тому, что отвлекает, занятиям или даже людям, которые тянут вас в другом направлении или подталкивают к тому, чтобы сдаться. Будьте честны перед собой. Что вы сделали за день? Ваше время ушло на то, чтобы отвечать на сообщения и электронные письма? Вы прогрессируете или стоите на месте? Я продолжала шаг за шагом идти вперед, даже когда мои одноклассники смеялись надо мной или я тосковала по дому в четырнадцать лет, или когда меня отвергали на кастингах. Я двигалась вперед, проходя один просмотр за другим. Разумеется, бывали времена, когда я ужасно скучала по родителям, по сестрам. И хотя эти моменты были болезненными и отвлекающими, они оставались временными гостями. Они приходили и уходили. В то же самое время я хотела показать самой себе, что могу выполнить задуманное, и мне это было нужно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.