



Бъдете силни

365 дни в годината

Демни Ловатъ



Превод от английски Елка Виденова

ЕГМОНТ

ЕГМОНТ

България

Всички права запазени. Нито книгата като цяло, нито части от нея могат да бъдат възпроизвеждани под каквато и да е форма.

Оригинално заглавие *Staying Strong: 365 Days a Year*

Copyright © 2013 by Demi Lovato

Published by arrangement with Feiwel & Friends. All rights reserved.

Превод Елка Виденова

Редактор Вида Делчева

Коректор Таня Симеонова

Издава „Егмонт България“

1142 София, ул. „Фритьоф Нансен“ 9

www.egmontbulgaria.com

Отпечатано в „Инвестпрес“ АД, София, 2013

ISBN 978-954-27-1134-6



На моите фенове



Въведение от

КЕЙТИ КОУРИК

Запознах се с Деми на закуска в хотел „Лондон“ през лятото на 2012 г. Кариерата ѝ бе в невероятен подем. Scyscraper се оказа страхотен хит, Give your heart a break се катереше все по-нагоре в класациите (впоследствие щеше да достигне №1), а само след няколко месеца щяха да я избераат за съдия в The X Factor, редом до Саймън Кауъл и Бритни Спийърс.

За момиче току-що навършило 20 години и добило известност като сладурана от филмите на „Дисни“, тя ми се стори далеч по-мъдра от годините си. Причината вероятно се крие в немалкото препятствия, с които се е сблъскала по пътя към успеха. Деми ми разказа за личните си проблеми, включително за борбата си с анорексията и булимията, за тормоза, на който е била подложена от връстниците си, за склонността си към самонаряване и за биполярното си разстройство. И как тези трудности едва не са извадили кариерата ѝ от релси.

Като майка на две дъщери съм искрено благодарна на Деми, че споделя болезнените си преживявания с младите

си почитателки и им показва, че славата невинаги предпазва от несигурност и съмнения. Уверена съм, че като повдига лъскавата завеса на живота си на знаменитост и разкрива чисто човешката си страна, Деми е помогнала на безброй млади жени със същите проблеми да не се чувстват толкова самотни.

Скоро след първата ни среща поканих Деми като гост в предаването ми. Както и очаквах, тя бе очарователна и изключително сърдечна. Готовността ѝ да се разкрие в едно такова публично шоу ме вдъхнови да споделя собствения си опит с хранителното разстройство, от което страдах, когато бях на двайсетина години – нещо, което дотогава не бях доверявала на никого. Нейната прямота ми помогна да говоря откровено за собственото си минало.

Деми е изградила уникална връзка с феновете си. Те я обичат и на свой ред и тя ги обича. Учи всички нас, че когато сме потиснати, е добре да проявяваме търпение към себе си, а когато ни обземе въодушевление, да си позволим да се порадваме на гледката от високото.

Независимо дали си на шестнайсет, или, в моя случай, на петдесет и шест, със сигурност ще научиш нещо ценно от Деми и от житейските ѝ съвети, и неизбежно ще я заобичаш още повече.

Будете сини

Драги читатели,

Преживяла съм какво ли не, борила съм се с пристрастявания и с депресия, но неизменно съм се опитвала да намеря себе си и щастието. В живота винаги ще има хубави и лоши мигове, сърдечни терзания, но и грандиозни победи и всякакви други неща. Понякога няколко простички думи могат да променят всичко – могат да утешат и да вдъхновят.

Всеки ден медитирам и се моля, опитвам се да установя контакт с висшата сила в самата мен. Независимо на колко сте години, откъде произхождате, каква е расата или религията ви, важно е да вярвате във висша сила – в нещо по-голямо от вас самите, към което можете да се обърнете за утеха. За мен това е Бог, но за вас може да е нещо друго – вселената, кармата... И макар някои дни да са трудни, важно е да си имаме нещичко, което да ни мотивира и вдъхновява, да ни помага да запазим положителната си нагласа и да гледаме напред.

Тази книга представлява колекция от мои мисли, от цитати, които ме вдъхновяват, както и уроци, размишления и ежедневни цели. Помогнали са ми невероятно много, затова искам да ги споделя с вас като специален и личен подарък.

Независимо на какъв етап от живота си се намирате, моля ви, прочетете тези думи и знайте, че винаги съм с вас. Бъдете силни, бъдете смели, обичайте силно и искрено, и ще видите, че няма какво да губите.

С обич,

Deni

Януари



1 януари

ПРЕКРАСНО И ЧУДНО СЪМ СЪЗДАДЕНА.

Преди известно време реших, че имам нужда от своя собствена мантра. Лично и значимо послание, което да мога да си повтарям, за да ми носи утеха и обич, а също и за да ми помага да се радвам на настоящия миг. В Библията пише: „страшно и чудно съм създаден“^{*}, затова реших да използвам „прекрасно и чудно съм създадена“. Повтарям си го постоянно и определено ми помага да постигна мир и да осъзная, че съм свършена такава, каквато съм. И нямам нужда от нищо отвъд това, което имам в самата себе си.

Цел: През тази нова година открийте своя лична мантра. Всеки ден заставайте пред огледалото и си я повтаряйте.

* Псалми 139:14, Цариградски превод. – Бел. пр.

2 януари

ЦЕЛТА НИКОГА НЕ Е КОНКРЕТНО МЯСТО,
А ПО-СКОРО НОВ НАЧИН ЗА ВЪЗПРИЯТИЕ.

— Хенри Милър

Имам огромния късмет през последните години да пътувам много. От видяното по време на тези пътувания силно впечатление ми направи колко много неща възприемаме за даденост. Видях бедни квартали, чиито жители ходят в лют студ без обувки и връхни дрехи. Посетих места, където хората работят тежък физически труд и едва успяват да припечелят нещо. Научих се да ценя всеки човек на тази планета и да не приемам работата си за даденост.

Цел: Постаарайте се да сте открити към всичко и посветете един ден (или седмица) да опознаете различна част от света. Ако не можете да си позволите да отсъствате от работа, посетете непознат квартал в собствения ви град. Бъдете благодарни за всичко, което имате.

3 януари

ВСЕКИ ЖИВОТ ИМА ЦЕЛ. СПОДЕЛЕТЕ ИСТОРИЯТА СИ И МОЖЕ БИ ЩЕ ПОМОГНЕТЕ НА ДРУГ ДА ОТКРИЕ СВОЯТА.

Причината да споделя личните си борби е, че проблемите, с които съм се сблъсквала, продължават да са тема табу. Самонараняването, хранителните разстройства, пристрастяванията и нарушенията в настроението са все неща, за които рядко се говори. Но е изключително важно някой да повдигне въпроса, за да могат онези, които се борят с това в момента, да знаят, че има откъде да намерят помощ. Искам да послужа като лъч надежда за малкото момиченце, което няма такава.

Цел: Застъпете се за онези, които все още не могат да се застъпят сами за себе си. Осигурете им подкрепа и им вдъхнете сили.

4 януари

ПОНЯКОГА ЖИВОТЪТ Е УЖАСНО ТРУДЕН, НО ВЪПРЕКИ ВСИЧКО СИ ЗАСЛУЖАВА ДА СЕ БОРИТЕ. ВСЯКА ЕМОЦИЯ Е ЗА ПРЕДПОЧИТАНЕ ПРЕД ЛИПСАТА НА ЕМОЦИИ.

Повтарях си тези думи на погребението на баща ми и благодарение на тях оцелях през това изпитание. Не можех да овладя емоциите си. В миналото бих посегнала към алкохола, бих спряла да се храня, бих намерила някакво средство, за да избегна огромната поглъщаща ме болка. Хората често предпочитат да притъпят болката с помощта на различни вещества, но е далеч по-смело да минеш през огъня с отворени очи. Вместо да притъпявам болката, си позволих да изживея всяка емоция, която ме връхлиташе. През онзи период ми беше ужасно тежко, но понеже реших да изпитам тъгата и отчаянието, след време ми беше по-лесно да мисля положително за живота му. И да започна да се възстановявам, здравословно и истински.

Цел: Позволете си да изпитате именно онова, от което постоянно бягате. Обадете се на приятел, осмелете се да покажете уязвимост, споделете.

5 януари

НА СВЕТА ИМА ТОЛКОВА МНОГО ПРЕКРАСНИ,
ТАЛАНТЛИВИ ХОРА. НЕ ПОЗВОЛЯВАЙТЕ НА НИЩО ДА
ВИ ПОПРЕЧИ ДА РАЗГЪРНЕТЕ ПОТЕНЦИАЛА СИ.

В живота си съм се сблъсквала с ужасно много хора, които са ми казвали, че не умея да правя едно или друго нещо. Такива хора просто ви изпитват и не бива да им позволявате да ви обезкуражат. Истинските приятели ви насърчават и вярват във вас. Не позволявайте на никого да ви убеди, че не можете да сбъднете мечтите си, понеже ако сам не вярвате в себе си, тогава никой няма да повярва във вас.

Цел: Помислете за нещо, което отдавна искате да направите, но вечно отлагате, и започнете още днес. Отърсете се от страха.

6 януари

ИЗПРАВЕТЕ СЕ СРЕЩУ НАЙ-ГОЛЕМИЯ СИ СТРАХ. СЛЕД
ТОВА СТРАХЪТ НЯМА ДА ИМА ВЛАСТ НАД ВАС.

— Джим Морисън

Когато бях малка, изпитвах ужас от повръщането, а после дълго време бях булимичка. Явно подсъзнателно съм искала да преживея най-големия си страх. Толкова много мразех да повръщам, че сама си го причинявах.

Цел: Важно е не просто да изживявате страховете си, а да се освободите от тях. Помнете, че има смисъл във всяка трудност или възможност в живота ви.

7 януари

ПРОМЕНИ МИСЛИТЕ СИ, ПРОМЕНИ ЖИВОТА СИ.

— Лао Дзъ

Помня, че чух тази мисъл по времето, когато се борех с депресията си, и в началото не я разбрах. Когато все пак реших да я приложа в живота си, пред мен се разкри цял един нов свят. Заменете отрицателните и изпълнени със самоненавист мисли с позитивни и самоуверени мисли. Когато имате положителна нагласа към себе си, ще видите света в нова светлина. Животът ви днес е такъв, какъвто *сами* го направите.

Цел: Обърнете внимание как звучат мислите ви.

8 януари

ЕДИНСТВЕНОТО, ОТ КОЕТО СЕ НУЖДАЕШ, Е ЛЮБОВ.

— Бийтълс, *All you need is love*

Тези простички думи съдържат толкова много истина. Ако има любов, всичко се нарежда. Толкова пъти ми се е случвало да се усетя изгубена и без надежда, но замисля ли се за обичта, която тая в сърцето си за приятелите, семейството и собствения ми живот, се чувствам в мир.

Цел: Покажете на хората, които обичате, какво изпитвате към тях. Покажете любовта си, опечете им торта, напишете им писмо, нарисуйте им картина. Не очаквайте от тях сами да се досещат за чувствата ви, при положение, че можете да ги дарите с прекрасни емоции.

9 януари

БЪДЕТЕ ТАМ, КЪДЕТО СТЕ ЖЕЛАНИ, И СЕ ДРЪЖТЕ
НАСТРАНА ОТ ОНЕЗИ, КОИТО НЕ ВИ ИСКАТ.
ЗАОБИКОЛЕТЕ СЕ С ПОЛОЖИТЕЛНИ ХОРА И
ПОЛОЖИТЕЛНА СРЕДА.

Не си губете времето с хора, които не ви ценят. Познавам безброй момичета, които вечно преследват някое момче с идеята, че ще успеят да го променят, или пък приятели, които не са им верни. Така няма да постигнат нищо. Една от тайните на трайната връзка и за трайното приятелство е взаимното уважение.

Цел: Не пилейте време да преследвате някой, който ви е дал да разберете, че няма нужда от вас. Направете разбор на взаимоотношенията си и се откажете от всички вредни връзки.

10 януари

НЕ ПОДЦЕНЯВАЙТЕ ЧУВСТАТА СИ.
УВАЖАВАЙТЕ ГИ.

Някога предпочитях да бягам и да се крия от чувствата си, особено когато бях разстроена, наранена или ми беше неловко. Но с времето се научих да приемам всичките си емоции. Зная, че за да мога да ги преодоля, трябва да проявя нужното уважение към тях и да ги допусна. Та нали са част от мен. Именно затова са значими и важни.

Цел: Съсредоточете се върху емоция, от която се страхувате или срамувате. Няма нищо лошо в това да изпитвате страх, гняв или тъга, стига да не им позволявате да станат определящи за вас. Приемете ги и си напомнете колко са ценни.

11 януари

ИМАТЕ МОЗЪК В ГЛАВАТА СИ И КРАКА В ОБУВКИТЕ СИ.
МОЖЕТЕ ДА ПОЕМЕТЕ В КОЯТО ПОСОКА ПОЖЕЛАЕТЕ.

— доктор Сюз

Това е вашият живот и вие разполагате с всичко необходимо, за да го живеете така, както винаги сте си мечтали. Възползвайте се от всичко, което сте научили и преживели и създайте своя собствена реалност. Най-хубавото нещо в живота е, че ако не ви харесва къде сте се озовали, винаги идва нов ден и ще можете да започнете отначало.

Цел: Вземайте интелигентни, добре обмислени решения. Постарайте се днес да направите изборите, които ще ви донесат утре желаното бъдеще.

12 януари

МЕЧТИТЕ СА ТАЙНИТЕ ЖЕЛАНИЯ НА СЪРЦЕТО.

— Пепеляшка

Макар да звучи съвсем простичко, това е едно от най-мъдрите послания от приказките на „Дисни“. Когато пораснем, можем да станем каквито си поискаме и да го направим където си поискаме. Ако имате цел, преследвайте я с цялото си сърце. Няма невъзможни неща.

Цел: Влагайте цялата си душа в желанията си и преследвайте неотклонно всяка своя мечта. Само вие можете да постигнете целите си. Никой друг не може да го направи вместо вас.

13 януари

СТАНЕТЕ СВОЯ НАЙ-ДОБЪР ПРИЯТЕЛ.

С времето се научих да си бъда най-добрият приятел. Безброй нощи съм плакала от тъга и самота, преживяла съм почти всички възможни сърдечни болки. Но с времето осъзнах, че трябва да се науча да се утешавам, за да мога да превъзможна болката. Това е дълъг път, който все още не съм изминала до край, но пък постигнах значителен напредък. Сега най-искрено мога да заявя, че съм най-добрата си приятелка.

Цел: Обичайте се и се отнасяйте със себе си така, както бихте се държали с най-добър приятел. Заслужавате същата обич, каквато отдавате и на другите.

14 януари

НЕ Е ВАЖНО КАТО КАКЪВ Е РОДЕН НИКОЙ,
А КАКЪВ Е СТАНАЛ.*

— Дж. К. Роулинг

Историята на всеки един от нас има различно начало. Всички имаме различен старт, но посветим ли душата и волята си на най-голямата си страст, нищо не може да ни спре. Успехът се измерва с положените усилия и с постигнатото.

Цел: Гордейте се със себе си и с произхода си. Гледайте неизменно напред – в посоката, в която вървите, към онази личност, която желаете да бъдете.

* Хари Потър и Огненият бокал. София: Егмонт България, 2002, с. 579, превод Мариана Мелнишка.

15 януари

МАМА ЧЕСТО МИ КАЗВАШЕ, ЧЕ АКО НЕ МОЖЕШ ДА
НАМЕРИШ НЕЩО, ЗА КОЕТО СИ СТРУВА ДА ЖИВЕЕШ,
ТО НАЙ-ДОБРЕ ДА НАМЕРИШ НЕЩО, ЗА КОЕТО СИ
СТРУВА ДА УМРЕШ.

— Тупак

На нашата прекрасна Земя всеки има своята мисия. А
как ще изживеем живота си и как ще се реализираме за-
виси единствено от нас. Важното е да имате кауза – нещо,
в което вярвате, което озарява живота ви и ви разкрива
смисъла му.

Цел: Открийте нещо, което ви помага да ставате от
легло сутрин и работете по него. Бъдете готови да защи-
тавате онова, в което вярвате.