

# ÍNDICE

AGRADECIMENTOS .....	11
Uma Mensagem da Autora .....	13
Escrever Este Livro.....	17
CoverGirl .....	20
Como Ser Uma Supermodelo .....	25
Coisas .....	27
Falando Pessoalmente.....	33
O Segredo da Vida .....	37
O Segredo da Vida — Parte Dois .....	38
Trovão: Um Conto Curto .....	43
Entradas de Diário .....	44
Palavras Importantes.....	50
Família.....	52
O Que Faria Jesus? .....	56
Haiku.....	60
Alongamentos .....	61
Meditação .....	66
Meditação Orientada.....	70
Coisas ao Acaso Que Poderiam Ajudá-los mas talvez não Ajudem.....	73
<i>American Idol</i> , ou «Se não Tem nada de Simpático a Dizer, não Diga nada».....	75
Regras Básicas de Cortesia .....	79
Sauna .....	83
Respostas a Perguntas Frequentes .....	85
Etiquetas.....	86
Para as Crianças — Parte Um.....	89

Para as Crianças — Parte Dois .....	94
Falar pelos Cotovelos .....	97
Prós e Contras .....	101
Agradecimentos Adicionais.....	105
Bebés, Animais e Animais-Bebé.....	106
A Minha Lista «Antes de Bater a Bota» .....	110
Eu não Sou Preguiçosa.....	111
Aspirações: Um Conto Curto .....	115
Competências Sociais.....	116
Jantar com Um Adivinho.....	121
Ideias .....	123
Para os Adolescentes .....	125
Para os Adultos Que não Compreendem o Capítulo para os Adolescentes e Querem mesmo Compreendê-lo.....	126
O Capítulo mais Longo.....	128
Capítulo <i>Tweet</i> .....	132
Pensadores Profundos e Pensadores não muito Profundos.....	133
Capítulo para os Ouvintes do Audiolivro.....	136
Honestidade.....	138
Não Se Preocupem, Sejam Felizes.....	142
Magia.....	147
Poder Feminino.....	149
Tédio.....	153
Dicas da Ellen para Dar Presentes .....	154
Reflexões.....	159
Capítulo Só para Adultos.....	163
Dicas de Jogo.....	165
Rotina Diária de Uma Celebridade .....	169
O Sono .....	171
Carta aos Serviços de Segurança do Centro Comercial .....	175
Como Tornar-Se Bilionário/a .....	180
Cinco Maneiras Extremamente Fáceis de Ganhar Muito Dinheiro .....	181
Dentro da Minha Cabeça.....	182
Romance: Um Conto Curto.....	186
Sonhos .....	187
A Sério... Estou a Brincar.....	191
Último Capítulo.....	194

*A todos os meus fãs —*

*Isto não é piada.*

*Obrigada pelo vosso apoio. A sério... Não estou a brincar.*

# AGRADECIMENTOS

Tive dificuldade em decidir como listar e agradecer a todas as pessoas importantes na minha vida. Ia ordenar as pessoas por ordem alfabética, mas não achei que fosse justo para com a Catherine Zeta-Jones. Depois pensei que talvez devesse fazer uma lista das pessoas mais baixas às mais altas ou das mais magras às mais pesadas, mas também não me pareceu correto. Por isso, decidi listar toda a gente dos mais espertos aos mais burros. Não, isso não é verdade. Esta lista não segue nenhuma ordem em particular. Lá porque alguém aparece em primeiro lugar, não quer dizer que seja a pessoa mais importante. Também não quer dizer que não seja a pessoa mais importante. Estou grata a todos.

Assim, sem qualquer ordem em particular, gostaria de agradecer a:

A minha mãe, o meu pai, o meu irmão, Craig Peralta, Eddy Yablans, Esther Newberg, Deb Futter, Eric Gold, Caryn Weingarten, Harley Neuman, Kevin Yorn, Hilary Estey McLoughlin, David McGuire, Ed Glavin, Mary Connelly, Andy Lassner, Lauren Pomerantz, Kevin Leman, Jason Gelles e a todos os guionistas do meu *talk show*.

Embora tenha mencionado antes que esta lista não segue nenhuma ordem em particular, há uma pessoa que é a mais importante na minha vida — a minha mulher, Portia.

Obrigada.

# UMA MENSAGEM DA AUTORA

Caríssimos Leitores,

Olá? Como estão? Folgo muito em o saber. Quero agradecer-lhes por terem comprado este livro. Estamos prestes a iniciar uma bela viagem juntos — uma viagem que é única e especial. Sei que muitos talvez vejam o meu *talk show*, mas comunicar através de um livro é diferente de comunicar através da televisão. Por exemplo, no meu *talk show* conto-vos o que se passa na minha vida e aquilo em que penso em cada dia. Mas neste livro vou contar-vos o que se passa na minha vida e em que penso — sabem que mais? Não quero fazer-vos perder tempo com comparações tontas.

Mas aposto que muitos de vós são capazes de estar a pensar: Ellen (ou «E», dependendo do grau de familiaridade que tenhamos), porque é que está a escrever outro livro depois de já ter provado o que vale ao ter escrito anteriormente dois livros de incrível êxito? Bem, a verdade é que, desde a altura em que escrevi o meu último livro, aconteceram muitas coisas na minha vida. Casei-me. Passei a ter um *talk show*. Criei uma empresa discográfica. Tornei-me uma das caras da CoverGirl. Fui Dory. Ganhei um Prémio da Academia<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Não confirmado até à data de publicação.

Ganhei a Maratona de Boston<sup>2</sup>. Comecei a fazer compostagem<sup>3</sup>. A rainha de Inglaterra concedeu-me um título de nobreza<sup>4</sup>.

Passei por um grande número de experiências nos últimos anos e tenho muito a partilhar convosco. Por isso, espero que reservem uns momentos para se sentarem confortavelmente e desfrutarem das palavras que escrevi para todos neste livro. Acho que descobrirão que não deixei nenhuma pedra em cima dos assuntos, nenhuma porta por abrir, nenhuma vidraça por partir, nenhum tapete por aspirar, nenhum marfim por correr. O que quero dizer é, vamos lá começar, está bem?

---

<sup>2</sup> Não foi possível confirmar o lugar alcançado e/ou a participação na corrida até à data de publicação.

<sup>3</sup> No jardim do meu vizinho. Não lhe contem.

<sup>4</sup> À data de publicação, foi-me dito que isto nunca poderia acontecer em nenhuma circunstância. Mas sabem o que eu digo, e isto é uma importante lição de vida, Leitores — nunca digas nunca.

A SÉRIO... ESTOU A BRINCAR



# Escrever Este Livro



Ao longo do último ano, desde que decidi escrever este livro, as pessoas têm-me perguntado como é que eu tenho tempo e porque é que decidi escrevê-lo. A verdade é que, em junho do ano passado, eu ia a atravessar um túnel a falar ao telemóvel com o meu agente e tinha pouca rede. Eu disse: «Arranjei uma estante do IKEA ótima para pôr livros.» O meu agente pensou que eu tinha dito: «Tenho uma ideia ótima para um novo livro.»

Quando descobrimos o nosso mal-entendido hilariante, eu já tinha assinado uma data de papéis (quem é que tem tempo para ler aquelas palavras todas?) e tinha um contrato para escrever um livro. Aconteceu algo semelhante há uns anos, quando eu disse ao meu agente: «Acho que quero um gelado aqui do lado», e ele pensou que eu disse: «Quero ser jurada no *American Idol*.» Desde então, arranjei um telemóvel novo. E descobri que o meu agente se chama Marvin, não Blarvin.

Mas a verdade é que estou contente por ter decidido escrever este livro. Adoro escrever e sinto que aprendi muito sobre a vida e o amor e outras palavras com quatro letras desde que escrevi o meu último livro e que há coisas que quero partilhar com o mundo.

Afinal, escrever um livro é difícil. Não é tão duro como ser mineiro numa mina de carvão ou ensinar adolescentes a conduzir, eu sei. Mas é duro. Não pensei que fosse tão difícil, porque tenho

um programa na televisão todos os dias onde falo durante uma hora e usualmente tenho bastante que dizer. Além disso, já escrevi outros livros — dois com o meu nome e dúzias sob o pseudónimo Danielle Steel.

Quando me sentei para escrever, fiquei a olhar fixamente para a página em branco e tentei pensar nalgumas estratégias para começar. Quando quero que um convidado no meu programa comece a falar e conte uma boa história, faço-lhe uma pergunta. Por isso, fiz a mim própria uma pergunta que faria a um convidado: «Quando é que se apaixonou pelo Tim McGraw?»

Isso não me levou a lado nenhum e rapidamente me apercebi de que não devia fazer a mim própria perguntas que são especificamente para a Faith Hill.

Então, coloquei a mim própria uma pergunta diferente.

«O que a levou a aceitar o papel de *Precious*?»

Também não resultou.

Comecei então a pensar sobre vocês, os meus leitores. Quem são? O que estão a fazer? O que trazem vestido? (Não pensei nisto de uma maneira imprópria.) Pensei que ajudaria se me pusesse no vosso lugar por um momento. Ajuda sempre pensar nas outras pessoas em vez de só em nós próprios. Por exemplo, se querem saber o que estou a fazer neste momento, estou a ir para o trabalho toda descapotada. Mas não baixei a capota do meu carro. Estou com uma boina — ajuda-me a pensar e faz-me sentir francesa. Também é por isso que estou a fazer de conta que estou a fumar uma palha, e é talvez por essa razão que um autocarro cheio de turistas está a olhar fixamente para mim.

De que gostariam então de me ouvir falar, como meus leitores? Foi o que perguntei a mim própria. Talvez gostassem de me ouvir falar sobre alguns dos pontos altos ao longo da minha vida e da minha carreira, mas é difícil saber se os pontos altos que achariam interessantes são os que eu acho interessantes. Por exemplo,

há alguns anos telefonei à companhia dos meus cartões de crédito e consegui que ela cancelasse uns juros de mora que, muito honestamente, não julguei que me perdoassem. Foi um momento importante para mim, porque toda a gente sabe como alguns funcionários dos serviços de apoio ao cliente podem ser mal-encarados quando lhes está a correr mal o dia. Mas não sei se é o tipo de momento de glória de que gostariam de me ouvir falar.

Deixei a minha mente vaguear por alguns dos momentos mais importantes da minha vida e depois compreendi o que precisava de fazer. Como não sei uma data de coisas específicas sobre cada um dos meus leitores, a não ser que muitos, provavelmente, têm o cabelo castanho, decidi incluir algo para toda a gente neste livro. Encontrarão alguns contos para adultos, páginas para colorir para as crianças e muitas coisas para todas as idades. Também encontrarão dicas de autoajuda, alguns conselhos de saúde (de alguém que não tem formação em Medicina nem autoridade para dar conselhos médicos), factos de nutrição e talvez até aprendam a ser mais felizes na vossa vida do dia a dia. Espero que sim.

## ADENDA

Há algumas coisas que eu queria incluir neste livro, mas que decidi guardar para as minhas memórias. O que se segue é uma lista de coisas que não abordarei neste livro:

- Pormenores da minha relação de longa data com Javier Bardem.
- Os anos que passei num reformatório.
- Os meus primeiros tempos de pioneira do *disco sound*.
- O meu envolvimento com o escândalo do *playback* de Milli Vanilli na década de 1990.
- A minha meia-irmã recentemente descoberta.
- O vídeo de sexo que veio a público.

# CoverGirl



*A beleza está nos olhos de quem vê.*

*A beleza é superficial.*

*A beleza não está no rosto; a beleza é uma luz  
no coração.*

Ao longo de toda a minha vida, tenho acreditado nestas ideias. Acreditei que a verdadeira beleza não está relacionada com a cor dos cabelos ou dos olhos. A verdadeira beleza tem a ver com quem a pessoa é como ser humano, com os seus princípios, a sua bússola moral. Mas então, em 2008, pude finalmente mandar essas tretas todas dar uma volta, porque fui convidada para ser o novo rosto dos cosméticos *CoverGirl!* Toma lá e embrulha, ó mundo! Olha-me para estas maçãs do rosto! Sou uma rainha da beleza! (É aqui que dispararam os *flashes* e eu viro a cabeça para um lado e para o outro, posando como uma supermodelo. Aparentemente, era «demasiado caro» e «não era possível» pôr minilâmpadas em cada livro, por isso vão ter de imaginar a cena. Peço desculpa.)

A verdade é que continuo a acreditar que, acima de todas as características físicas, é mais importante ter beleza interior — ter um coração grande, uma mente aberta e um baço espetacular. (Na verdade, o interior da maior parte das pessoas mete nojo. Até mesmo

as pessoas bonitas têm interiores muito pouco atraentes. Já alguma vez viram aqueles programas sobre operações no canal Discovery? Não é bonito de se ver.)

Para mim, a beleza tem a ver com sentir-se confortável na sua própria pele. Tem a ver com saber quem se é e aceitá-lo. Sinto-me feliz por ser quem sou. Tenho autoconfiança, vivo de forma honesta e verdadeira e penso que foi por isso que fui escolhida como a primeira CoverGirl de cinquenta anos abertamente *gay*. É só um bónus eu ter uns olhos azuis lindos de morrer.

Mas nós somos realmente uma sociedade que dá muita importância à aparência física. Apercebi-me disto recentemente quando olhei acidentalmente para um daqueles espelhos que aumentam o rosto cerca de quinhentas vezes. Vendem-nos na Bed Bath & Beyond, no corredor das «Coisas Que Nos Fazem Sentir mal Connosco Próprios». Estão mesmo ao lado das balanças de casa de banho, usualmente numa prateleira a que não se chega por se ser demasiado baixa. Tenho a certeza de que toda a gente já alguma vez se viu a um desses espelhos. Num dos lados, é um espelho totalmente normal. E depois, quando se vira do outro lado, a cara da pessoa parece a superfície lunar.

A Portia e eu temos um no duche. Nunca me olho nele, porque usualmente está tapado pela pessoa que me dá banho. Mas por uma qualquer razão olhei-me nele um dia e, santo Deus, é uma invenção horrível! Quem é que inventou aquela coisa e porque é que ainda não foi preso? Aquelas coisas deviam vir com um aviso. Os espelhos retrovisores trazem um aviso a dizer: «Os objetos estão mais próximos do que parecem.» Os espelhos de aumento deviam ter um aviso a dizer: «Os objetos não são tão atraentes como parecem.»

Mostram-nos coisas que não sabíamos que estavam lá, que ninguém poderia alguma vez ver. Olhei para a minha risca do cabelo e descobri uma família de rolas a viver lá. Foi chocante. As únicas

peessoas que precisam de ver as coisas assim tão de perto são os cirurgiões, quando estão a fazer operações melindrosas, e os joalheiros. É só. Ninguém vai ver a pessoa da maneira como ela se vê naqueles espelhos, a não ser que ela seja casada com um cirurgião ou com um joalheiro e ele venha para casa diretamente do trabalho ainda com o aparelho posto. «Querida, cheguei. Oh, meu Deus, os teus poros são enormes!»

Não sei porque é que alguma vez precisaríamos de nos ver a um espelho desses. Não são nada fidedignos. Mostram cada um dos nossos defeitos. Nós não precisamos disso. É para isso que temos mãe. A questão é que toda a gente tem defeitos. Ninguém é perfeito, a não ser a Penélope Cruz. Os nossos defeitos são o que nos torna humanos. Se conseguirmos aceitá-los como parte de quem somos, eles nem sequer têm de ser problema.

Sinto a mesma coisa em relação à idade. Nunca fui do tipo de mentir sobre a idade que tenho. Na verdade, não sei como é que as pessoas ainda conseguem mentir sobre a idade, agora que existe a Internet. Não só se pode descobrir facilmente em que ano nasci, mas também a que horas, em que hospital, quanto tempo a minha mãe esteve em trabalho de parto. Não me admirava que houvesse um vídeo no YouTube com o médico a dar-me uma palmada. A única razão por que não existe é porque não havia YouTube quando eu nasci.

A idade é algo sobre o qual não temos qualquer espécie de controlo, é apenas um dado de quem somos. Eu gosto do facto de ficar mais velha e mais sensata e de aprender com os meus erros a cada dia que passa. Sinto-me contente, por exemplo, por já não comer plasticina, como quando tinha vinte e quatro anos. E sinto-me contente por daqui a uns anos poder pagar só meio bilhete no cinema e nos museus. Considerando a frequência com que vou ao cinema e a museus, poderei poupar para cima de trinta dólares por ano.

Quando éramos pequenos, só queríamos ser mais velhos. Quando tínhamos sete anos e seis meses e alguém dizia que só tínhamos sete, ficávamos furiosos. Se calhar, até éramos capazes de chorar. Conseguem imaginar-se a fazer uma cena dessas agora, em adultos? «Esta é a Marsha. Tem quarenta e dois anos.» «Quarenta e dois e meio! Esqueces-te sempre do meio ano! Tenho praticamente quarenta e dois anos e três quartos!» Não sei em que idade as pessoas deixam de querer ser mais velhas. Toda a gente parece gostar de andar pelos vinte e pelos trinta anos. Deve ser por volta dos quarenta, quando já se passou o «cimo do monte». Nem sequer sei o que isso quer dizer e porque é que é uma coisa má. Quando vou fazer uma caminhada e chego ao cimo do monte, isso quer dizer que já passei a parte mais custosa e que me espera um lanchinho. Isso é bom, do meu ponto de vista.

As pessoas parecem sentir uma certa timidez em relação aos cinquenta e aos sessenta, mas quando chegam aos setenta ou aos oitenta anos começam a dizer outra vez a idade, porque é uma grande vitória ter chegado até ali. Ninguém chega aos cem anos e diz às pessoas que só tem noventa e cinco. Por isso, não sei porque é que alguém há de mentir em relação àquelas idades intermédias. Deveríamos celebrar cada ano que sobrevivemos e cada ano em que vivemos felizes e com saúde. Porque, francamente, essa é a melhor das hipóteses. E o facto é que nós somos quem somos — temos um determinado aspeto, falamos de uma determinada maneira, andamos de uma determinada maneira. Eu ando a passo de trote porque sou uma supermodelo, e às vezes ando a galope para me divertir. Quando aprendemos a aceitar isso, as outras pessoas aprendem a aceitar-nos. Por isso, sejam quem realmente são. «Abraçam» quem são. Literalmente. Abraçam-se. Aceitem quem são. A não ser que sejam um *serial killer*.

Eu sei que parece fácil eu dizer isto, mas acreditem em mim — é bom serem quem são. Se me tivessem telefonado há quinze anos

e me tivessem dito que eu ia acabar por ser a cara da CoverGirl, eu teria dito: «Nem pensar» e «Como é que arranjou o meu número?». Mas olhem para mim agora. Sou totalmente eu e sou uma supermodelo internacionalmente conhecida e bastante procurada. Até fui a Paris uma vez.