

Джон Паркин

ЖИЗНЬ ПО ПРИНЦИПУ
ПОСЛАТЬ
ВСЁ
← НА ...

Нестандартный путь к полному счастью

БОМБОРА™

Москва 2019

УДК 159.9
ББК 88.3
П18

John Parkin
F**K IT THERAPY

© 2012 by John C. Parkin and Gaia Pollini
Internal illustrations © 2012 by Gaia Pollini, with additional material
by Arco and Leone Parkin (aged 10) Quiz (p.139)
© 2012 by John C. Parkin and Mark Seabright
Originally published in 2012 by Hay House (UK) Ltd.
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Перевод на русский язык *Е. Фатеевой, Д. Куликова*

Паркин, Джон.

П18 Жизнь по принципу «Послать все на...» : нестандартный путь к полному счастью / Джон Паркин ; [пер. с англ. Е. Фатеевой, Д. Куликова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 368 с.

ISBN 978-5-04-099275-1

Книга о том, как получить все, что вам нужно, и стать счастливым, не прилагая титанических усилий, а всего лишь поспав на... свои желания и проблемы. По сути, учебник по «здоровому пофигизму». Однако расценивать эту книгу как призывающую к безделью и фатализму не стоит. Под мантру «а пошло все на...» автор подводит весьма занятную и далеко не «пофигистичную» теоретическую базу. Книга поможет взглянуть на себя и мир другими глазами, перестать беспокоиться, нервничать и растрчивать силы и здоровье на пустяки. Джон Паркин призывает послать все на... чтобы сосредоточиться на главном, раскрыть свои скрытые ресурсы и получать наслаждение от жизни как она есть.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-099275-1

© Фатеева Е., Куликов Д., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

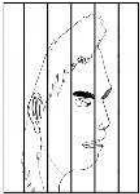
ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ☞ Как наши эмоции, мысли и концепции превращаются в тюремные решетки — **Часть 1** и **Часть 6**
- ☞ Как освободиться от страхов и начать радоваться каждому дню жизни — **Часть 4**
- ☞ Как перестать слишком серьезно ко всему относиться и переживать: «посылательная» мантра — **Часть 4** и **Часть 5**
- ☞ Как заменить неуверенность в себе на уверенность, доверие и уважение — **Часть 4**
- ☞ Как избавиться от перфекционизма: три действенных способа — **Часть 4**
- ☞ Как начать делать то, что действительно нравится, и зарабатывать этим на жизнь — **Часть 4**, **Часть 5** и **Часть 8**
- ☞ Как перестать тревожиться, контролировать и стремиться к совершенству: первое направление Терапии — **Часть 5**
- ☞ Как оторваться от дивана и начать действовать — **Часть 5**
- ☞ Что такое «посылательное» состояние — **Часть 6**
- ☞ Как и зачем надо расслабляться: техники релаксации — **Часть 6**
- ☞ Как научиться доверять своим чувствам и интуиции — **Часть 6** и **Часть 7**
- ☞ Как желать чего-либо, чтобы желания сбывались: закон привлечения — **Часть 7**
- ☞ Как повысить качество жизни с помощью принципа «А пошло всё на...»: полный апгрейд — **Часть 8**

Посвящается
Мэри Райт,
нежно любимой бабушке,
последней из моих бабушек и дедушек,
которая умерла в то время,
когда я писал эту книгу

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие переводчика	19
Предисловие	21
Мы написали эту книгу в тюрьме.....	23



ИМЯ: Серр Стивенс
ПРЕСТУПЛЕНИЕ:
Одним сердцем
воспринимал жизнь

ЧАСТЬ 1 **РАССМОТРИМ СТЕНЫ** **НАШЕЙ ТЮРЬМЫ**

ГЛАВА 1 Что такое тюрьма?	31
ГЛАВА 2 Почему существуют тюрьмы?	52
ГЛАВА 3 Как это — сидеть в тюрьме.....	63
ГЛАВА 4 Почему мы хотим выбраться из тюрьмы?	68



ИМЯ: Серр Роберт
ПРЕСТУПЛЕНИЕ:
Ее орудиям чинит
своих кассеты

ЧАСТЬ 2 **ПРЕДСТАВИМ,** **ЧТО НАХОДИТСЯ** **СНАРУЖИ ТЮРЬМЫ**

ГЛАВА 5 Бросим взгляд в будущее.....	73
--	----



ИМЯ: Франк Фрэнк
ПРЕСТУПЛЕНИЕ:
Судья, что
подсудимый лучшего

ЧАСТЬ 3 СОСТАВИМ ПЛАН ТЮРЬМЫ

ГЛАВА 6	
Блок А: История.....	89
ГЛАВА 7	
Блок Б: Страх.....	92
ГЛАВА 8	
Блок В: Слишком серьезное отношение к жизни.....	96
ГЛАВА 9	
Блок Г: Неуверенность в себе.....	99
ГЛАВА 10	
Блок Д: Отсутствие самосознания.....	102
ГЛАВА 11	
Блок Е: Перфекционизм.....	104
ГЛАВА 12	
Блок Ж: Отсутствие воображения.....	107
ГЛАВА 13	
Блок З. Шоры рационализма.....	115



ИМЯ: Рей Рейно
ПРЕСТУПЛЕНИЕ:
Мачеху уродливый
Босс

ЧАСТЬ 4 ЛОМАЕМ ТЮРЕМНЫЕ СТЕНЫ

ГЛАВА 14	
Ломаем стены истории.....	119
ГЛАВА 15	
Ломаем стены страха.....	124
ГЛАВА 16	
Ломаем стены серьезного отношения к жизни.....	130

ГЛАВА 17	
Ломаем стены неуверенности в себе.....	135
ГЛАВА 18	
Ломаем стены отсутствия самосознания.....	140
ГЛАВА 19	
Ломаем стены перфекционизма.....	144
ГЛАВА 20	
Ломаем стены отсутствия воображения.....	149
ГЛАВА 21	
Ломаем стены рационализма.....	155



ИМЯ: Джим МакКинич
ПРЕСТУПЛЕНИЕ:
Мошенничества ради развлечения все на свете

ЧАСТЬ 5 ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПОБЕГА

ГЛАВА 22	
«А пошло всё на...». Ослабьте хватку.....	161
ГЛАВА 23	
«А пошло всё на...». Действуйте.....	165
ГЛАВА 24	
«А пошло всё на...». Два в одном.....	169



ИМЯ: Эбба Сандберг
ПРЕСТУПЛЕНИЕ:
Фишинг и махинации

ЧАСТЬ 6 ПРОХОДИМ СКВОЗЬ СТЕНЫ

ГЛАВА 25	
Используем магию для прохождения сквозь стены.....	173
ГЛАВА 26	
Откройтесь.....	178

ЖИЗНЬ ПО ПРИНЦИПУ «ПОСЛАТЬ ВСЁ НА...»

ГЛАВА 27	
Расслабьтесь	179
ГЛАВА 28	
Наполнитесь энергией.....	188
ГЛАВА 29	
Нейтрализуйте.....	200
ГЛАВА 30	
Перестаньте думать.....	205
ГЛАВА 31	
Благодарите.....	212
ГЛАВА 32	
Осознайте.....	218
ГЛАВА 33	
Любите.....	224
ГЛАВА 34	
Дышите.....	227
ГЛАВА 35	
Чувствуйте.....	230
ГЛАВА 36	
Выражайте.....	232
ГЛАВА 37	
Доверяйте	237
ГЛАВА 38	
Привлекайте.....	243
ГЛАВА 39	
Состояние «А пошло всё на...».....	252



ИМЯ: Оскар Оскар Оскар
ПРЕСТУПЛЕНИЕ:
 Сидя в тюрьме, человек
 прислушивается к
 мнению окружающих

ЧАСТЬ 7

КАК ПОЛУЧИТЬ ПУЛЮ В ЛОБ И ВЫЖИТЬ

ГЛАВА 40	Кто будет в вас стрелять?	275
ГЛАВА 41	Как избежать пули в лоб.....	281
ГЛАВА 42	Когда вы получаете пулю	286



ИМЯ: Жан-Жан-Жан
ПРЕСТУПЛЕНИЕ:
 Узнает, что в тюрьме
 больше, чем обо
 всем, что она знает

ЧАСТЬ 8

ЖИВЕМ ВНЕ ТЮРЬМЫ — НА СВОБОДЕ

ГЛАВА 43	Быть свободным в Городе под названием Забыли-Зачем-Приехали	291
ГЛАВА 44	Быть свободным в Городе Труда.....	294
ГЛАВА 45	Быть свободным в Городе Денег	301
ГЛАВА 46	Быть свободным в Городе Отношений	308
ГЛАВА 47	Быть свободным в Городе Благополучия.....	314
ГЛАВА 48	Быть свободным в Городе Где-Ничего-Не-Получается.....	323
ГЛАВА 49	Быть свободным в Городе Где-Случается-Всякая-Дрянь.....	329

ЖИЗНЬ ПО ПРИНЦИПУ «ПОСЛАТЬ ВСЁ НА...»

ГЛАВА 50	
Быть свободным и принять бета-жизнь.....	335
ГЛАВА 51	
Быть свободным и повысить качество своей жизни.....	339
ГЛАВА 52	
Быть свободным и просто появиться в Городе.....	343

ВЫРВАТЬСЯ НА СВОБОДУ, БЫТЬ СВОБОДНЫМ, ПОНИМАТЬ, ЧТО ТАКОЕ СВОБОДА

Истинная природа Терапии «Послать всё на...».....	349
Послесловие.....	353
Благодарности.....	355
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	356
Что это такое и зачем оно вам нужно.....	356
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	358
Пятерка наших самых любимых вещей.....	358
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	360
Тест на Состояние «А пошло всё на...» — подсчет очков.....	360
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	362
Концовка «Побега из Шоушенка».....	362
Об авторе.....	364

«Послать всё на...» (англ. *F**k It*): понять, что все, беспокоящее нас, вызывающее страдания, волнения, стресс, не имеет большого значения для общего положения вещей, — и отпустить проблемы.

Терапия (англ. *therapy*): процесс, который вызывает заживление, оздоровление человека, не важно, к чему он относится — к телу, разуму или к душе. Буквально терапия означает «делать снова единым, целым».

Обыденный (англ. *unimaginative*): лишенный фантазии, воображения, творческого начала.

Писатель (англ. *writer*): художник, который выражает себя путем создания фрагментов текстов или книг. И он часто начинает свою книгу с цитат из словарных статей (см. «Обыденный»).

Воздерживаться (англ. *desist*): если вы начинающий писатель, то это не для вас, не делайте этого. Я воздерживаюсь потому, что: а) я учу принципам «А пошло всё на...», и правила созданы для того, чтобы их нарушать; и б) я пытаюсь приукрасить этот скучный разговор и сделать его менее скучным (хотя бы отчасти).

Наслаждаться (англ. *enjoy*): а теперь садитесь поудобнее и наслаждайтесь книгой, которая будет вас развлекать и исцелять, а также изменять и вдохновлять. Вам ни в коем случае не понадобится писать. Никакой работы. Просто садитесь, сложив руки, и позвольте словам и принципам творить волшебство.