

Д Ж Е Н С И Н С Е Р О

# НИ СЫ

Восточная мудрость, которая  
гласит: будь уверен в своих силах  
и не позволяй сомнениям мешать  
тебе двигаться вперед

**БОМБОРА**<sup>TM</sup>

Москва 2020

УДК 159.922  
ББК 88.52  
С38

Jen Sincero  
You Are a Badass: How to Stop Doubting Your Greatness  
and Start Living an Awesome Life

© 2013 by Jen Sincero

Публикуется с разрешения издательства Running Press, an imprint of Perseus Books, a division of PBG Publishing, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc. (США) при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

**Синсеро, Джен.**

С38      НИ СЫ. Будь уверен в своих силах и не позволяй сомнениям мешать тебе двигаться вперед / Джен Синсеро ; [пер. с англ. Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2020. — 320 с. — (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-102369-0

Хочешь жить так, как никогда не жил — начни делать то, что никогда не делал. Главная формула саморазвития, которую можно свести к «восточной мудрости», — НИ СЫ. Именно к этому призывает Джен Синсеро, автор культового бестселлера, вышедшего в 28 странах и проданного общим тиражом 1 000 000 экземпляров. Ее книга — это настоящий электрошокер. Она состоит из 25 самых действенных методик саморазвития, каждая из которых, будучи проверенной Джен Синсеро на собственном опыте, дала результат. Добавьте еще соленый авторский юмор, бесшабашную дерзость, подкупающую самоиронию и получите самую мощную из существующих книг по преобразению жизни. Если что-то и может заставить вас по максимуму реализовать свой потенциал, это она — невероятная, яркая, прорывная книга Джен Синсеро.

Также выходит под названиями «Убить Большого Соню. Как заставить замолчать свою «внутреннюю сволочь» и направить жизнь по лучшему из сценариев» и «Будь дерзким! Как перестать сомневаться в собственном величии и сделать жизнь грандиозной».

УДК 159.922  
ББК 88.52

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2019  
ISBN 978-5-04-102369-0 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

***Из этой книги ты узнаешь:***

- Как наступить на горло ошибочным убеждениям и не позволить им ограничивать жизнь — глава 1.
- Почему надежда на лучшее помогает притягивать удачу — глава 2.
- Как не обращать внимание на эго и жить в свое удовольствие — глава 4.
- Как начать любить себя и все, что делаешь — глава 6.
- Что будет, если перестать слушать других и начать слушать себя — глава 7.
- Как медитировать, чтобы стать еще лучше, чем есть — глава 10.
- Как изменить свои убеждения, чтобы изменить реальность — глава 11.
- Чем энергия благодарности лучше энергии гнева — глава 14.
- Как прощать сволочей, чтобы с легкостью идти дальше — глава 15.
- Почему нужно заботиться о себе больше, чем о других — глава 21.

*Моим неизменно верным «болельщикам» —  
папе и брату Стивену*

И все же за все это время  
Солнце ни разу не сказала Земле:  
«Ты мне должна».  
Гляди, что делает такая любовь.  
Она освещает небо.

*РУМИ*

# СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ. . . . . 10

## Часть I

### КАК ТЫ ДОШЕЛ ДО ТАКОЙ ЖИЗНИ

ГЛАВА 1. Это не я, это мое подсознание! . . . . . 21

ГЛАВА 2. Слово на букву «Б» . . . . . 33

ГЛАВА 3. Лети, голубь, лети . . . . . 41

ГЛАВА 4. Большой Соня . . . . . 49

ГЛАВА 5. Самовосприятие — это американские  
горки . . . . . 58

## Часть II

### КАК ПРИНЯТЬ

### СВОЮ ВНУТРЕНнюю КРУТИЗНУ

ГЛАВА 6. Люби того единственного, кто ты есть . . . . . 65

ГЛАВА 7. Я знаю, кто ты, но кто же тогда я? . . . . . 79

ГЛАВА 8. Что ты здесь делаешь? . . . . . 88

ГЛАВА 9. Человек в набедренной повязке . . . . . 99

СОДЕРЖАНИЕ

7

**Часть III**  
**КАК ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП**  
**К МАТЕРИНСКОЙ ЖИЛЕ**

ГЛАВА 10. Основы медитации . . . . .	105
ГЛАВА 11. Твое сознание — твоё наказание . . . . .	112
ГЛАВА 12. Рули своей «Промежностью» . . . . .	123
ГЛАВА 13. Дари сам и позволяй дарить другим . . . . .	133
ГЛАВА 14. Благодарность — твоё дорожка к великолепию . . . . .	138
ГЛАВА 15. Прости — или протухнешь . . . . .	148
ГЛАВА 16. Расслабься, Уилма . . . . .	159

**Часть IV**  
**КАК ПРЕОДОЛЕТЬ, НАКОНЕЦ, СВОЕГО Б.С.**

ГЛАВА 17. Это просто — как только поймешь, что это нетрудно . . . . .	167
ГЛАВА 18. Прокрастинация, перфекционизм и польская пивнушка . . . . .	185
ГЛАВА 19. Драма провала . . . . .	193
ГЛАВА 20. Страх — удел неудачников . . . . .	204
ГЛАВА 21. Миллионы зеркал . . . . .	216
ГЛАВА 22. Сладкая жизнь . . . . .	231

## ЧАСТЬ V

### КАК БЫТЬ КРУТЫМ

ГЛАВА 23. Всемогущее решение . . . . .	235
ГЛАВА 24. Деньги — твой новый лучший друг . . . . .	247
ГЛАВА 25. Не забывай уступать . . . . .	277
ГЛАВА 26. Дело или болтовня . . . . .	283
ГЛАВА 27. Телепортируй меня, Скотти. Верь в невозможное! . . . . .	298
ИСТОЧНИКИ. . . . .	301
БЛАГОДАРНОСТИ. . . . .	313

# ВСТУПЛЕНИЕ

*Можно начать с ничего, и из ниоткуда сотворится путь.*

Преподобный Майкл Бернард Беквит  
бывший наркоман-энтузиаст,  
который стал духовным энтузиастом  
и героем-вдохновителем

**К**огда-то мне казалось, что подобные высказывания — полная хрень. О чем талдычат все эти люди? Мне не было до этого никакого дела — я ощущала себя слишком крутой!

То немного, что мне было известно о мире самопомощи и духовности, я находила непростительно сентиментальным. От него за версту несло отчаянием, восторженной церковностью и навязчивыми объятиями непривлекательных незнакомцев. Все это ничуть не заставляло меня задуматься о том, какой недовольной брюзгой я была.

В то же время в моей жизни хватало вещей, которые до ужаса хотелось изменить. Если бы не железобетонное лицемерие, я бы, пожалуй, согласилась: кое-какая помощь мне бы не помешала.

В целом, надо сказать, дела шли совсем не плохо. Я опубликовала пару книжек, обзавелась множеством



отличных друзей, хорошей семьей, квартирой, машиной. У меня имелась еда, одежда и чистая питьевая вода. По сравнению с условиями, в которых живет большинство обитателей нашей планеты, моя тогдашняя жизнь была, ну, чистые взбитые сливки. Но если сравнивать с тем, на что я была способна (и знала это!), все мои достижения выглядели... скажем так, довольно блеклыми.

Меня постоянно преследовали размышления: *«Далжно, неужто это лучшее, на что я способна? Правда? Я заработаю ровно столько, чтобы в этом месяце оплатить квартиру? Опять? И потрачу еще год жизни на вереницу придурков, лишь бы числиться в этих нишатко-ни-валко-без-обязательств-отношениях? Серьезно? Я собираюсь и дальше задаваться вопросом: «В чем мое истинное предназначение?» И в миллионный раз упиваться безнадёгой этой трясины?»*

Боже! Какая! Скука!

У меня было ощущение, что я механически выполняю рутинные упражнения — еле-еле душа в теле — с редкими яркими проблесками. И самое обидное: в глубине души я ЗНАЛА, что абсолютная рок-звезда, что у меня есть способность брать, давать и любить. Я могла бы взлетать на высотные здания одним прыжком и создать все, к чему приложу мозги, и...

*Что такое? Штраф за неправильную парковку? Да вы шутите, не иначе! Дайте-ка я гляну... Я не могу себе позволить оплатить его, ведь это уже третий раз за месяц! Я сейчас же пойду и скажу им...*

И оба-на, я снова сдувалась, погрязая в мелочах! Снова не могла понять, куда утекает мое время и как так получается, что я продолжаю жить в этой трижды долбаной жалкой квартирке, ежедневно питаюсь грошовым фастфудом?

Коль скоро ты, мой читатель, взял в руки эту книгу, полагаю, что и в твоей жизни есть области, которые выглядят... эээ... не блестяще. Возможно, тебе повезло найти родную душу, но в кармане настолько пусто, что твой пес вынужден самостоятельно добывать себе пропитание. Или, допустим, твои финансовые дела в полном порядке, ты обрел предназначение, но не можешь припомнить, когда в последний раз хохотал до упаду. А может быть, ты полный лузер по всем перечисленным позициям и в свободное время только и делаешь, что рыдаешь. Или пьешь запоем. Или собачишься с парковочными контролерами, злясь на их сверхъестественное чувство времени и тупое чувство юмора. Словно каждая из них несет личную ответственность за твой хмурый взгляд и финансовый кризис. Или, возможно, у тебя есть все, чего только можно пожелать, но по какой-то причине ты ощущаешь неудовлетворенность.

Дело не в том, чтобы зарабатывать миллионы долларов или решать мировые проблемы. Твое призвание может состоять в заботе о семье или в выведении превосходного сорта тюльпанов. Главное — добиться полной ясности в вопросе «Что делает меня счастливым и дает ощущение полноценной жизни?» Важно определить

это и сразу начать двигаться в направлении желаемого образа, а не делать вид, что не заслуживаешь его превращения в реальность. Или покорно сидеть на попе, прислушиваясь к мнению папочки и тетушки Мэри относительно того, чем тебе *следовало бы* заниматься.

Твоя задача — найти в себе смелость создать самую яркую, счастливую и наикрутейшую версию самого себя.

Хорошая новость: это возможно. Главное — перейти от **желания** изменить свою жизнь к **решению** ее изменить.

.....

Желать — значит сидеть на диване с рюмочкой чая в руке и туристическим журналом на коленях.

Решить — значит прыгнуть в неведомое очертя голову. И устремиться за своей мечтой со всем пылом капитанши команды болельщиц, оставшейся без партнера за неделю до выпускного бала.

.....

Вероятно, придется делать то, чего ты и вообразить не мог. Если за подобным занятием застанут друзья, не отмыться всю оставшуюся жизнь. А может, они начнут за тебя тревожиться? Или перестанут с тобой общаться, потому что теперь ты такой странный и не похожий

на них? Придется поверить в то, чего нельзя увидеть, но ты точно знаешь, что оно существует. Отказаться от прежних ограничивающих убеждений и просто-таки вцепиться в решение создать жизнь своей мечты.

Каким бы трудным это ни казалось, куда хуже просыпаться среди ночи с осознанием, что годы стремительно проносятся мимо, а ты ничего толком не добился.

Возможно, ты слышал истории о людях, у которых случался масштабный провал, доведший их до крайности. Или людей, обнаруживших у себя раковую опухоль. Или тех, кто оказывался в одном шаге от секса с незнакомцем, чтобы заработать на дозу. После этого они резко брали себя в руки и преображались. Но давайте поймем: чтобы начать выкарабкиваться, необязательно ждать, пока окажешься на самом дне.

Все, что нужно, — это принять решение.

Прямо сейчас!

У американской писательницы Анаис Нин есть замечательная строка: «И пришел день, когда риск остаться бутонем стал страшнее, чем риск расцвести». Так было со мной. Так, полагаю, происходит с большинством людей.

Мой путь был процессом (и остается им), который начался с решения все изменить. Ничто из того, что я успела перепробовать прежде, не помогло. Ни многократное пережевывание проблем с моими (столь же безнадежными) подругами и психотерапевтом. Ни работа до изнеможения. Ни «выходы в свет» на кружку пива в надежде, что все как-нибудь образуется. Я дошла

до точки: «Готова пробовать все, лишь бы взять себя в руки».

Я ходила на мотивационные семинары, где участников заставляли цеплять на грудь бейджик с именем и «давать пять» соседу с возгласом: «Ты классный, и я тоже классная!»

Я избивала подушку бейсбольной битой и вопила как резаная.

Я укрепляла узы со своим духом-наставником.

Я участвовала в дурацкой церемонии, в ходе которой вступала в брак с самой собой.

Я писала любовное письмо своей матке.

Я читала все книжки по самопомощи, сколько их есть на свете, и тратила больше, чем зарабатывала, нанимая частных психологов и психотерапевтов.

В сущности, я вызывала огонь на себя.

Если ты новичок в мире самопомощи, эта книга откроет тебе основные концепции, которые полностью изменили мою жизнь. Причем сделает это так, чтобы у тебя не возникло желания сбежать посреди процесса. Если же ты уже плескался в океане самопомощи, эта книга, надеюсь, приведет к решающему озарению и поможет осуществить ключевые перемены в твоей жизни. Однажды ты проснешься, заливаясь счастливыми слезами, — не в силах поверить в головокружительную реальность того, что удалось стать собой!

Главной целью в начале работы над собой был вопрос: «Как заработать денег?» Если честно, у меня не было и намек на ответ. Кроме того, меня выморажи-

вала сама необходимость признаться в том, что я этого хочу. Я была писателем и музыкантом. Мне казалось, что нужно сосредоточиться на искусстве, а деньги пусть сами о себе позаботятся. Я повидала немало людей, занимавшихся ради заработка сомнительными вещами, не говоря уже о скучнейшей на свете работе — мне такие способы были поперек горла. Добавим сюда кучу других вывернутых наизнанку представлений о нечестивом долларе, и остается только дивиться, как вообще я не дошла до поисков еды в мусорных ящиках.

Я, наконец, поняла, что если я хочу грести деньги лопатой, то должна не просто сфокусироваться на их зарабатывании, но преодолеть страх и ненависть к ним. Вот тогда-то книги по самопомощи и начали стекаться ручейком в мой дом, а бейджики с моим именем — заступать на обязательный (и унижительный) пост над моей левой грудью. В конце концов, я довела свой долг по кредитке до немислимых размеров, потратив куда большую сумму, чем заплатила бы за все вожаделенные машины, вместе взятые, и наняла первого в жизни коуча.

За шесть месяцев я утроила свои доходы. И все благодаря онлайн-бизнесу, который создала, обучая людей писательскому ремеслу. Теперь он развился до уровня, который обеспечивает возможность свободно путешествовать по миру, занимаясь писательством, публичными выступлениями и музыкой.

Я мечтаю помочь тебе добраться туда, куда ты хочешь. Но прошу: прояви гибкость и прими некоторые довольно эксцентричные идеи. Прошу мыслить не-

предвзято. Хочу крикнуть тебе в лицо: ОСТАВАЙСЯ ОТКРЫТЫМ — ИЛИ ТЕБЕ КОНЕЦ! Я не шучу. Это действительно важно. И если тебя не удовлетворяет сегодняшнее положение вещей, значит, пришла пора измениться.

.....

Если хочешь заполучить жизнь,  
которой никогда не жил,  
придется делать то,  
чего никогда не делал.

.....

Мне плевать на то, насколько конченным неудачником ты себя считаешь в данный момент. Тот факт, что ты сумеешь грамоте, располагаешь такой роскошью, как время на прочтение этой книги и деньги на ее покупку, дает громадную фору в игре. И это надо ценить. И знать: ты можешь показать класс и поделиться с миром своим великолепием. Смысл — в этом.

Нам нужно, чтобы умные люди с большой душой и не растроченным творческим потенциалом использовали все средства, ресурсы и поддержку, чтобы творить добрые дела.

Нам нужно, чтобы люди чувствовали себя счастливыми и любимыми настолько, чтобы не срывать злость на самих себе, на своих близких, на братьях меньших и на планете в целом.