

САРА НАЙТ

БЕСТСЕЛЛЕР
NEW YORK
TIMES

просто будь
СОБОЙ!*

*забей на перфекционизм
и преврати изъяны в достоинства

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 159.92
ББК 88.52
Н20

Sarah Knight
YOU DO YOU

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company,
New York, New York, USA. All rights reserved.

Найт, Сара.

Н20 Просто будь СОБОЙ! Забей на перфекционизм и преврати изъяны в достоинства / Сара Найт. — Москва : Эксмо, 2021. — 288 с. — (#жизнь_прекрасна. Бестселлеры о счастье без компромиссов).

ISBN 978-5-04-102162-7

Новая книга Сары Найт, автора бестселлеров «Магический пофигизм» и «Just f*cking do it», о том, как важно быть самим собой. Вокруг всегда полно советчиков: родственников, знакомых, коллег, — которые «любезно» объясняют, как нам жить и что делать, попутно убеждая задвинуть подальше наши «странности». Сара предлагает эффективные стратегии, которые помогут определиться с ХНЗ — тем, чего вы хотите, в чем нуждаетесь и чего заслуживаете на самом деле, — и научиться строить жизнь по собственным правилам, превращая свои недостатки в достоинства. А главное, помните: если вы не будете собой, вы просто станете... никем!

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-102162-7

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Другие книги Сары Найт

«*Магический пофигизм*»

«*Just f*cking do it!*»

Благодаря этой книге вы:

- станете эгоистом в правильном смысле слова
- избавитесь от тирании аргумента «просто потому что»
- сделаете «ментальный ремонт», превратив недостатки в достоинства
- поймете, что быть «милым» и «удобным» — не ваша работа
- добьетесь успехов и заткнете рот завистникам и врагам

Сегодня ты — это только ты,
И это правдивее правоты.
Нет ни его, ни меня — никого,
Кто был бы больше тобой.

Доктор Сьюсс

Содержание



Уверена, что вы спрашиваете себя, зачем я создала это совещание 15

I

ВЫ ЗДЕСЬ: Упражнение на ориентацию 29

Тирания «Просто потому что» 31

Кем вы себя возомнили? 34

Первому игроку приготовиться 36

Жизнь по минимальным потребностям 40

ХНЗ и вторая половина Золотого правила 42

Общественный договор 44

Перед тем как вы поставите свою подпись 51

А судьи кто? 52

Ментальный ремонт 53

Нетрадиционная мудрость для нетрадиционных людей 58

Учитесь быть собой 60

II

ДЕЛАТЬ И НЕ ДЕЛАТЬ: Правила, которые нужно нарушать 63

Вы не можете угодить всем, так что придется угодить самому себе 74

Все умрут 77

- «Ты постоянно употребляешь это слово. Я не думаю, что оно означает то, что ты думаешь» **80**
Альтруизм: мать всех мифов **87**
Я узнала об этом от Ваниллы Айса **89**
Удача с третьего раза **91**
Что бы сделал Марти Макфлай? **97**
Так, ну ладно... Но как же мне расслабляться??? **105**
Диапазон трудности **109**
Как быть трудным **112**
Вы не получите того, что хотите, если не попросите об этом **113**
Вот это сделка! **117**
Смерть от целевой группы **121**
Дегустация **124**
Господи, ну что же ты такой трудный? **129**
Один — самое лучшее число **134**
В слове «команда» нет буквы «е». На что ты намекаешь? **138**
Рискованное предприятие **146**
5 различных рисков, на которые вы можете пойти, и как это сделать **147**
Три верных способа заткнуть ненавистников **150**
Жаль, что я не знала, как уйти **151**
Полночь в саду обязательств, вины и страха **156**



- ХОЧУ И НЕ ХОЧУ:** Не столь радужные надежды **161**
Слоненок в моей матке **166**
Как перенаправить традиционный разговор в другое русло **168**
А если это не выбор? **172**

- Три маленькие «п» 175
 Продуктивность 175
 Планирование 177
 Пунктуальность 180
«П» для «Потехи» — играть, пряча свои карты 182
Чувство правильности 186
Не сожалеют о единичной ошибке 189
 Вам нужно совершать свои собственные ошибки
 и помнить о совершенных промахах 191
Успех — это не безразмерная куртка или штаны, которые
подходят всем 193
Хорошая прическа, и не нужна расческа 197
С приветом и не все дома 202
Ведите себя странно 205
 Чудаческий флаг: развевается на самом верху
 мачты 206
 Чудаческий флаг: на середине мачты 208
 Чудаческий флаг: низко висящий и сильно
 натянутый 209

IV

- ДОЛЖЕН И НЕ ДОЛЖЕН: Слишком много
обязанностей 213
До свиданья, бедная черная овечка! 221
Наверстывание времени 223
 Можно пойти только на одну свадьбу. (И это
 не обязательно должно быть бракосочетание
 вашей кузины Дженнифер) 225
Я вы-вы-бираю тебя 230
Оставьте сообщение по биологической обратной
связи после звукового сигнала 233
Жизнь — это пляж 236

Кульٹ ٲяшности 243

Слишком интенсивное движение на скоростном шоссе 247

Все в вашей голове, а не на бедрах 255

«Дай пять» повсюду 263

Верни мне мое эго 265


Глажу вас по шерсти, как и обещала 266

Эпилог 269

Благодарности 276

Об авторе 279

Уверена, что вы спрашиваете себя, зачем я созвала это совещание



Жизнь становится гораздо лучше, когда вы перестаете заморачиваться тем, что думают другие люди, и начинаете делать то, чего на самом деле хотите. Я знаю это в том числе потому, что написала целых две книги на эти темы — книги, которые осчастливили многих людей — даже немцев! Может быть, вы входите в число этих людей/немцев? Если да, то вы знаете, что мой литературный первенец — книга «Магический пофигизм» — научила читателей говорить «нет», устанавливать границы и больше не тратить время, энергию и деньги на то, что не приносит радости.

Это было ОСВОБОЖДЕНИЕ.

Вторая книга, «Just f*cking do it», научила людей ставить цели и достигать их.

Это было ОСНАЩЕНИЕ ОРУЖИЕМ.

Но самое прекрасное в этих книгах вот что: помимо двух чрезвычайно полезных диаграмм, которые до сих

пор время от времени появляются в соцсетях и СМИ, их успех подвиг меня на написание третьей книги.

Эта книга посвящена РАСШИРЕНИЮ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

Я рискую сразу же снести вам крышу и обрушить на ваши головы самое жизнеизменяющее утверждение, которое я когда-либо делала. Мое главное блюдо. Ваше новое секретное оружие.

Выражаясь бессмертными словами из песни группы «Destiny's Child» — готовы ли вы к этому?

C

BAMM

BCE