

УДК 159.92
ББК 88.53
С38

Jen Sincero
YOU ARE A BADASS: HOW TO STOP DOUBTING YOUR GREATNESS
AND START LIVING AN AWSOME 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 ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2020. — 304 с.

ISBN 978-5-04-109096-8

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 Союю. 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 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-109096-8

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2019
© 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 внимания 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 сказало Земле:
«Ты мне должна».
Гляди, что делает такая любовь.
Она освещает небо.*

Руми

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.	11
---------------------	----

ЧАСТЬ I

КАК ТЫ ДОШЕЛ ДО ТАКОЙ ЖИЗНИ

ГЛАВА 1. Это не я, это мое подсознание!	23
ГЛАВА 2. Слово на букву Б	35
ГЛАВА 3. Лети, голубь, лети	43
ГЛАВА 4. Большой Соня	51
ГЛАВА 5. Самовосприятие – это американские горки	59

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?	78
ГЛАВА 8. Что ты здесь делаешь?	87
ГЛАВА 9. Человек в набедренной повязке	98

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»	122
ГЛАВА 13. Дари сам и позволяй дарить другим	131
ГЛАВА 14. Благодарность – твоя дорожка к великолепию	135
ГЛАВА 15. Прости – или протухнешь	144
ГЛАВА 16. Расслабься, Уилма	154

ЧАСТЬ IV

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ, НАКОНЕЦ, СВОЕГО Б.С.

ГЛАВА 17. Это просто – как только поймешь, что это нетрудно	161
ГЛАВА 18. Прокрастинация, перфекционизм и польская пивнушка	178
ГЛАВА 19. Драма провала	186
ГЛАВА 20. Страх – удел неудачников	197
ГЛАВА 21. Миллионы зеркал	209
ГЛАВА 22. Сладкая жизнь	223

ЧАСТЬ V

КАК БЫТЬ КРУТЫМ

ГЛАВА 23. Всемогущее решение	227
ГЛАВА 24. Деньги – твой новый лучший друг	238
ГЛАВА 25. Не забывай уступать	265
ГЛАВА 26. Дело или болтовня	271
ГЛАВА 27. Телепортируй меня, Скотти. Верь в невозможное!	285
ИСТОЧНИКИ	288
БЛАГОДАРНОСТИ	299
УКАЗАТЕЛЬ	300

ВСТУПЛЕНИЕ

Можно начать с ничего и из ниоткуда, со-
творится путь.

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

Когда-то мне казалось, что подобные высказыва-
ния — 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 самопо-
мощи и духовности, я находила непростительно сенти-
ментальным. От него за версту несло отчаянием, вос-
торженной 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 железобетон-
ное лицемерие, я бы, пожалуй, согласилась: кое-какая
помощь мне бы не помешала.

В целом, надо сказать, дела шли совсем не плохо. Я опу-
бликовала пару книжек, обзавелась множеством отлич-

ных 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: *«Да ладно, 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 ни-шатко-ни-валко-без-обязательств-отношениях? Серьезно? Я собираюсь и дальше задаваться вопросом: «В чем мое истинное предназначение?» И в миллионный раз упиваться безнадегой 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 полу-

чается, что я продолжаю жить в этой трижды долбаной жалкой квартирке, ежедневно питаюсь грошовым фаст-фудом?

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 контролершами, злясь на их сверхъестественное чувство времени и тупое чувство юмора. Слово 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.

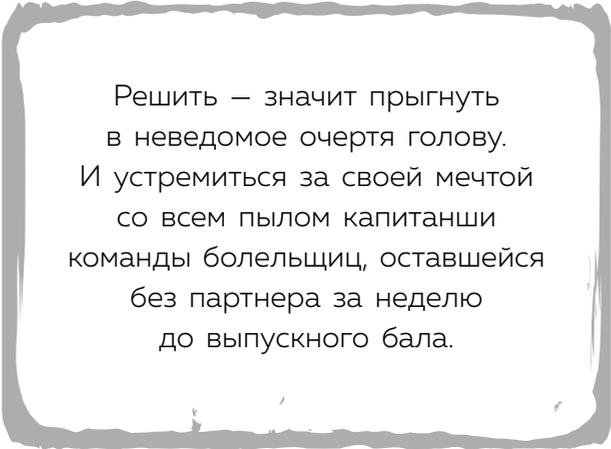
Главное — добиться полной ясности в вопросе «Что делает меня счастливым и дает ощущение полноценной жизни?» Важно определить это и сразу начать двигаться в направлении желаемого образа, а не делать вид, что не заслуживаешь его претворения в реальность. Или покорно сидеть на попе, прислушиваясь к мнению папоч-

ки 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, доводивший их до крайности. Или людях, 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 вымораживала 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 удивиться, как вообще я не дошла до поисков еды в мусорных баках.

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 невыносимых 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 непредвзято. 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 растраченным 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.

Нужно, чтобы нас окружали люди, которые излучают любовь к себе. И мы бы перестали программировать разум будущих поколений искаженными представлениями типа «деньги — это плохо», «я недостаточно хорош» и «я не могу жить так, как хочу».