

Я посвящаю эту книгу тем, кто отчаялся и потерял надежду, тому, кого сломали люди и обстоятельства. Поверьте, сегодня ваша жизнь может начаться заново. Мне плевать на ваше прошлое — и вы тоже должны перестать о нем париться.

Спасибо моей красавице-жене и сыновьям, которые вдохновляют меня день за днем. Без вас я бы никогда не смог стать тем, кто я есть сейчас. Благодаря вашей щедрости и любви мы стали семьей, которая может изменить мир.

СОДЕРЖАНИЕ

Вот в чем вся загвоздка	9
Искусство саботажа	29
Вопрос	45
Магия маленькой губки	69
Куда вас «забросила» судьба	93
Установление истины	121
Три саботажника	145
Вы	157
Они	179
Жизнь	205
На острие копья	231
Перестраиваем маршрут	255
Вы реально можете с ЭТИМ покончить	283

01

**Вот в чем вся
загвоздка**

*В большинстве случаев
ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ ВЫ
ЖИВЕТЕ НА АВТОПИЛОТЕ.*

Однажды меня спросили: «Что лежит в основе человеческого существования?»

И я ответил: «Всякая чушь».

После этого в воздухе повисла пауза. Люди потупили глаза и стали рассматривать носы своих ботинок, а потом принялись забрасывать меня странными бессвязными вопросами, чтобы избавиться от чувства неловкости.

Вероятно, они ожидали услышать что-то в стиле нью-эйдж: о свободном духе, или о сути древних лесов, или о частичках звездной пыли, пролившихся на нас волшебным дождем. Но мой ответ был (и есть) предельно ясным. По моему опыту общения с людьми могу сказать, что если вы отбросите весь позитив, то под ним будет скрываться нечто иное, другими словами — что-то не такое вдохновляющее и успокаивающее.

вающее, как нам бы хотелось. Не злое или гнусное, а что-то похожее на цинизм, сдерживающее, повторяющееся и, в конечном итоге, не приносящее удовлетворения.

Что-то, что подрывает нашу жизнь. А точнее — саботирует.

Эта маленькая книжка — мой вклад в вашу счастливую жизнь. Я хочу, чтобы вы увидели все то дерьмо, которое вас окружает, и смогли изменить это.

Так что если вы устали, перегорели, чувствуете себя загнанным в ловушку, нелюбимым, неуверенным в себе, подавленным или нервным; если остановились, заскучали, сломались, потеряли смысл жизни и чувство направления; если вы опустошены, погрязли в мыслях о прошлом и беспокойстве о будущем, разочарованы, раздосадованы и злы; если испытываете страх, недоверие или просто попали в замкнутый круг, — я с вами и гарантирую, что эта книга вам поможет.

Нет, я серьезно. Не читайте ее просто так, а используйте.

Давайте взглянем в самое сердце ваших проблем и выдерем с корнем все это дерьмо.

В своей книге «Unfu*k yourself. Парься меньше, живи больше» я писал о бесконечном внутреннем диалоге, с которым нам все время приходится иметь дело. Белый шум чужих мнений, суждений, объяснений, страхов и оправданий, который постоянно звучит в наших головах. Иногда он громкий, иногда — тихий, но он не прекращается ни на минуту.

Этот внутренний диалог — своеобразная кладовка вашей жизни. Там все продумано до мелочей. Там рождаются, живут и умирают ваши амбициозные планы.

Некоторые из них никогда не претворятся в жизнь. Особенно ваши сокровенные мечты. Вы уничтожаете их, как только они возникают. Прямо в голове.

Люди — больше чем просто слова, которые звучат как внутри, так и снаружи. Это диалог, который вы ведете при помощи своего тела. Это мешок из кожи и костей, он говорит обо всем. И пока он говорит — вы живете.

Короче говоря, вы — это то, что вы говорите, или, вернее, вы — природа ваших слов. Если для вас жизнь — «это, пожалуй, слишком», — так оно и есть. Путаница в том, что вам кажется, что жизнь — это определенный путь, и вы просто описываете то, что видите перед собой. Но все совсем наоборот. Вы создаете реальность собственными разговорами, а потом просто действуете в соответствии с ними. И делаете это постоянно. Вы никогда (да-да, никогда) не реагируете непосредственно на саму жизнь. Каждый видит собственную версию жизни, и именно поэтому все ведут себя совершенно по-разному и получают совершенно разный опыт.

Жизнь просто есть. То, как вы ее описываете, зависит от вас. И вам придется с этим жить. И вы живете.

Собственно, в этом тоже нет ничего нового.

Важность языка и то, как он формирует ваше мировоззрение и даже ключевые события в жизни, изучали такие философы, как Ганс Георг Гадамер, Эдмунд Гуссерль и Мартин Хайдеггер. Чувства, которые у вас есть (или нет), формируются благодаря языку. Ваша речь — это ваша жизнь, и наиболее ярко это выражается в регулярных попытках самосаботажа.

Да, чтобы принять эту мысль, нужно совершенно по-новому взглянуть на свою жизнь. Но подумайте: ваши слова и эмоции неразрывно связаны друг с другом, будто танцуют страстное танго. Мы становимся все более и более зависимыми от своих эмоций — нам необходимо чувствовать себя счастливыми, уверенными и прочее-прочее-прочее. Но получается, что нам важны именно эмоции, а не то, что их вызывает.

Слова выходят на первый план. Вы не *живете* отстойной жизнью, а *говорите*, что жизнь — отстой. Слова выскакивают сами собой, звучат в фоновом режиме, поэтому вы не обращаете на них внимания и, соответственно, не паритесь.

Эта книга выводит работу, которую мы начинали в *Unf*k Yourself*, на новый уровень. Мы наконец готовы проанализировать внутренние диалоги и понять, почему именно они являются причиной всего дерьмового, что сейчас есть в нашей жизни. Обычно мы просто испытываем те или иные эмоции, вызванные внутренней болтовней, и нам даже в голову не приходит подумать, какие именно слова мы используем. Поэтому, если хотите узнать, почему вы общаетесь с собой так, как общаетесь, и что конкретно вами движет... просто продолжайте читать.

Прежде чем вы подумаете, что я призываю вас к банальностям вроде «позитивного мышления», давайте кое-что проясним. Есть одна причина, по которой такой способ бороться с негативными мыслями, как просто взять и начать думать «я достаточно хорош», «я достаточно умен» и «меня все любят», подходит не всем.

Проблема такого подхода в том, что он ничего не решает. Нельзя просто взять и заменить одно на другое. Это почти то же самое, что заметать мертвых тараканов под ковер к приходу ваших друзей. Да, кажется, что дома стало чисто, но вы же знаете, что трупы все еще там. Так же происходит и в голове: когда мы прячем негативные эмоции под наш «виртуальный ковер», мы все равно знаем, что они никуда не исчезли. Вроде похоже на правду, но все равно — самого себя не обманешь. Вы будете чувствовать какое-то мошенничество.

Я предлагаю использовать эту книгу, чтобы пробраться под этот «ковер». Чтобы увидеть эмоциональныхдохлых тараканов и дать свободу, разрешить вам *быть*, а не *притворяться*. Вы, конечно, можете изменить свое эмоциональное состояние, делая упражнения из первой книги, но общим знаменателем все равно будет язык.

Смысл нашей работы заключается в том, что мы будем делать только одно дело за раз. Вы не сможете любить и сердиться на кого-то в одну и ту же секунду. Или одно, или другое. Не можете прощать и обижаться или быть равнодушным и грустным. В каждый момент жизни вы испытываете только что-то одно.

Прежде чем мы погрузимся в процесс, я хочу кое-что исправить. Некоторые читатели заметили, что в прошлой книге я практически ничего не сказал о себе. Так вот.

Я шотландец. У меня жуткий акцент, и я тяготею к килтам и дурной погоде.

Я люблю вдохновлять людей. Моя миссия в том, чтобы дать им возможность изменить жизнь к лучшему. Но я делаю это, не втирая окружающим, что они восхитительны, или что скоро и на их улице будет праздник, или что все происходит по какой-то причине, или любую другую современную чушь, на которую почему-то все покупаются.

Нет, я говорю прямо в лоб. Вы — проблема, и вы же — ее решение!