

**#жизнь\_прекрасна**



САРА НАЙТ

ПРОДАНО  
2 000 000  
КНИГ СЕРИИ

# успокойся, чёрт возьми!

как изменить то, что можешь,  
смириться со всем остальным  
и отличить одно от другого

**БОМБОРА™**

Москва 2020

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Н20

Sarah Knight  
CALM THE F\*CK DOWN

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

**Найт, Сара.**

Н20 Успокойся, чёрт возьми! : как изменить то, что можешь, смириться со всем остальным и отличить одно от другого / Сара Найт ; [перевод с английского Н. Александрова]. — Москва : Эксмо, 2020. — 320 с. — (#жизнь\_прекрасна. Бестселлеры о счастье без компромиссов).

ISBN 978-5-04-102312-6

Каждый день мир подкидывает нам новые поводы для тревог. Мы узнаем о финансовом кризисе из новостей, читаем гневный e-mail от начальника, опаздываем в аэропорт из-за пробок или вспоминаем о незакрытом кредите. В таких ситуациях злость, страх и отчаяние (и даже истерика) — вполне закономерны, не так ли? Но у Сары Найт, анти-гуру и автора бестселлера «Магический пофигизм», другое мнение.

Вместо того чтобы тратить время, силы и деньги на негативные чувства, ознакомьтесь с ее суперэффективным методом «Без паники»: он поможет определить, с чем вы способны справиться, а с чем стоит просто смириться (и забыть!). Вы научитесь «ловить дзен» в нужный момент, брать под контроль все, что в вашей власти, а главное — сможете с юмором встречать любые невзгоды и сохраните позитивный настрой.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-102312-6

© Александров Н.,  
перевод на русский язык, 2020  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Другие книги Сары Найт:

*«Магический пофигизм»*

*«Just f\*cking do it!»*

*«Просто будь собой!»*



# Содержание



Примечание к названию	13
Введение	15
<i>Дерьмо случается</i>	16
<i>Беспокоюсь? Я?</i>	21
<i>Я ничего не могу поделать с этим дерьмом. (Или могу?)</i>	25



## ИТАК, ВЫ ПАНИКУЕТЕ

Сосредоточьтесь на реальной проблеме  
и обуздайте вашу реакцию 37

В чем же проблема? 41

*Эволюция истерии* 44

Четыре лица истерики 47

Добро пожаловать на обратную сторону 57

Ресурсы истерики 59

Четвертое средство	65
<i>Далее в программе: провокационное мнение!</i>	68
Ментальная уборка и один вопрос, чтобы управлять всеми	70
Ваш мозг во власти щенков	73



## УСПОКОЙСЯ, ЧЕРТ ВОЗЬМИ!

Определите, на что вы можете повлиять, смиритесь со всем остальным и пошлите к чертям все это дерьмо	79
Выберите любую категорию	83
Скопление бурь дерьма: список	89
Доложите обстановку. Удаленные, надвигающиеся и тотальные бури дерьма	98
<i>Чем больше, тем жестче (опрос)</i>	101
Включайте свою манию контроля	106
<i>Один вопрос, чтобы управлять всеми: на практике</i>	108
<i>Дерьмо, о котором беспокоятся люди у меня в Twitter. Могут ли они что-нибудь с ним поделать?</i>	110
Если ответ был «нет», как на это забить: ловите совет	115
<i>Посмотрите правде в глаза</i>	116
Вариант 1: Просто забейте	119

Вариант 2: Свалите от проблем, как Гудини	120
<i>Как перестать беспокоиться о чем-то</i>	121
<i>Сегодняшние вы, встречайте завтрашних вас</i>	123
<i>Как перестать грустить о чем-то</i>	128
<i>Как перестать злиться на что-то</i>	129
<i>Как перестать избегать чего-либо</i>	132
Секретный вариант «Б»	134
<i>Продуктивное, полезное, эффективное     беспокойство (ППЭБ)</i>	135
Сдувание бури дерьма с берега	138
<i>Хьюстон, у нас иррациональный страх</i>	142
Затишье перед бурей дерьма	146
Сегодня я почитала новости, с ума сойти	153
Заваривая кашу	158
<i>Таблетка не была успокоительным</i>	160
Люблю, когда все идет по плану	163
<i>Категоризация двоюродных сестер</i>	163



## РАЗБЕРИСЬ С ПРОБЛЕМОЙ

Решите те, на которые вы  
можете повлиять 171

Я в деле 176

Три принципа решения проблемы 178

<i>Взвесьте все обстоятельства</i>	181
<i>Определите ваш реалистичный идеальный результат (РИР)</i>	184
<i>Триаж</i>	186
Согнитесь! (бонусный принцип)	191
В укрытие!	194
<i>Это все у вас в голове</i>	196
Тотальная буря дерьма: перечень ужасов	198
<i>Относительно безболезненное дерьмо</i>	200
<i>Утомительное дерьмо</i>	205
<i>По-настоящему тяжелое дерьмо</i>	212
Твоя очередь, Боб	227

## IV

### ВЫБЕРИТЕ СОБСТВЕННОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Когда случится дерьмо, как вы  
успокоитесь и разберетесь с проблемой? 229

Вы выбрали «ТРЕВОЖНОЕ» 234

Вы выбрали «Покажите  
беспокойству кукиш» 235

Вы выбрали «Затусите с П.Д.Л.  
(проблемами других людей)» 236

Ой-ей, вы решили ПАНИКОВАТЬ! 238

Решение проблемы после того, как вы успокоились на фиг (ТРЕВОГА)	239
Решение проблемы после того, как вы успокоились на фиг (ПЕЧАЛЬ)	240
Решение проблемы после того, как вы успокоились на фиг (ЗЛОБА)	242
Решение проблемы после того, как вы успокоились на фиг («РЕЖИМ СТРАУСА»)	243
Решение проблемы, когда вы ИСТЕРИТЕ (ТРЕВОГА)	245
Решение проблемы, когда вы ИСТЕРИТЕ (ПЕЧАЛЬ)	246
Решение проблемы, когда вы ИСТЕРИТЕ НА ХРЕН (ЗЛОБА)	248
Решение проблемы, когда вы ИСТЕРИТЕ (ИЗБЕГАНИЕ)	249
Вы выбрали «ПЕЧАЛЬНОЕ»	268
Вы выбрали «Смех — лучшее лекарство»	269
Вы выбрали «Вас ждет вкусняшка»	270
Вы решили ПРОДОЛЖИТЬ СТЕНАТЬ...	271
Вы выбрали «ЗЛОЕ»	274
Вы решили поупражняться!	275
Вы решили спланировать отмщение	276
Ой-ей. Вы решили УСУГУБИТЬ СИТУАЦИЮ	277

Вы выбрали ИЗБЕГАНИЕ («Режим страуса»)	280
Вы решили «получить напоминание»	281
Вы решили «предложить сделку»	282
Вы решили абсолютно ничего не делать	285
Эпилог	287
Благодарности	297
Указатель терминов	300
Об авторе	310

## Примечание к названию



Эта книга посвящена беспокойству во всех его проявлениях — от повседневных «а вдруг?» до полномасштабной истерики. Я не обижусь, если вы решите, что я самая отвратительная сволочь, раз назвала так книгу. Все ведь знают, что «Успокойся, черт возьми!» — первая в длинном списке бесполезных фраз, которые можно сказать человеку, когда он волнуется.

В самом деле, если я расстроена и кто-то предлагает мне успокоиться, мне хочется тут же его прибить. Так что я вас понимаю.

Но эта книга еще и о проблемах (у всех они есть), и **если вы хотите их решить, то спокойствие — это именно то, что вам нужно**. Вот такие дела. Если вам от этого станет легче, то знайте, что на этих страницах я говорю вам «успокойтесь, черт возьми» с той же целью, с какой говорила «Just f\*cking do it!» на страницах... Кхм... Одноименного бестселлера New York Times. То есть для того, чтобы мотивировать и воодушевить вас, а не пристыдить или осудить.

Уверяю вас, это моя единственная цель. (И я не самая отъявленная сволочь. Эта честь принадлежит тому, кто придумал вувузелу.)

Все, претензий больше нет? Отлично.

И еще кое-что, прежде чем мы с головой погрузимся в успокоение и решение проблем: я **знаю разницу между временной тревогой и полноценным тревожным расстройством**. Знаю потому, что у меня самой стоит диагноз «генерализированное тревожное и паническое расстройство» (пишите о том, что знаете не понаслышке, ребята!).

Конечно, полная ругани книга по самопомощи не заменит профессиональную медицинскую помощь. Но если вы купили «Успокойся, черт возьми!», потому что, как и я, постоянно испытываете клиническое беспокойство, то здесь вы найдете много советов, рекомендаций и методов, которые помогут вам совладать со всем этим дерьмом. **А потом можно переходить к решению тех проблем, которые, собственно, и питают ваше беспокойство.**

Но, возможно, нет у вас никакого тревожного расстройства. Или вы не осознаете, что оно у вас есть. А может, просто не решается это признать. Вероятно, вы испытываете лишь временное беспокойство в определенных ситуациях (см.: полномасштабная истерика). Без паники! «Успокойся, черт возьми!» предоставит вам широкий ассортимент средств для борьбы со стрессом. Плюс советы, рекомендации и методы для того, чтобы как-то справиться с этой вашей проблемой, которую вы не осознаете или не решается признать. Ну так, на всякий случай.

# Введение



Я хотела бы начать с пары вопросов:

- Сколько раз в день вы спрашиваете себя: «А вдруг?» Мол, а вдруг случится то или другое? А вдруг все пойдет не так? А вдруг что-то не оправдает моих ожиданий?
- Сколько времени вы проводите, волнуясь о чем-то, что еще не произошло? Или о том, что не только не произошло, но и едва ли произойдет?
- Сколько часов вы бездарно просвистели, напрягаясь из-за того, что уже произошло (или избегая этого, пока тихая паника наполняет вашу душу), вместо того чтобы просто разобраться с проблемой?

Не стесняйтесь, я не пытаюсь вас пристыдить. Наоборот, я отвечу первой!

Отвечаю: *слишком много, чересчур много и ДО ФИГА*. Полагаю, мой ответ совпадает с вашим, потому что, если вы ответите «ни разу», «нисколько» и «ноль», то причин