



магический Тюфигизм

как перестать париться обо всем на свете
и стать счастливым прямо сейчас

сара найт

#жизнь прекрасна. Бестселлеры о счастье без компромиссов

Сара Найт

**Магический пофигизм.
Как перестать париться
обо всем на свете и стать
счастливым прямо сейчас**

«ЭКСМО»

2015

УДК 159.92
ББК 88.52

Найт С.

Магический пофигизм. Как перестать париться обо всем на свете и стать счастливым прямо сейчас / С. Найт — «Эксмо», 2015 — (#жизнь прекрасна. Бестселлеры о счастье без компромиссов)

ISBN 978-5-04-095038-6

Когда-то бестселлер Мари Кондо «Магическая уборка» помог журналистке и писательнице Саре Найт выкинуть весь хлам и привести дом в идеальный порядок. Этот опыт вдохновил ее полностью изменить свою жизнь: избавиться от бесполезных дел, навязанного чувства вины и нежелательного общения и направить энергию и время на любимых людей и приятные занятия. В этой книге Сара делится с нами своим методом «ментальной уборки», который позволит забить на всякую ерунду и жить легко и ярко.

УДК 159.92

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-095038-6

© Найт С., 2015

© Эксмо, 2015

Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	6
Предисловие	8
Глава 1	13
Почему пора забыть?	14
Пофигизм: основы	15
Кто эти мифические пофигисты?	16
Как стать пофигистом?	18
Хватит жить с оглядкой на чужое мнение	19
Чувства против мнений	21
Составление бюджета пофигизма	24
Подводя итог	26
Упражнение по визуализации	28
Глава 2	29
Сознание как склад	30
Рассортируйте фигню по категориям	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Сара Найт

Магический пофигизм: как перестать париться обо всем на свете и стать счастливым прямо сейчас

Sarah Knight

THE LIFE-CHANGING MAGIC OF NOT GIVING A FUCK

copyright © 2015 by Emergency Biscuit Inc.

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

© Литвинова Ирина, перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Из этой книги вы узнаете:

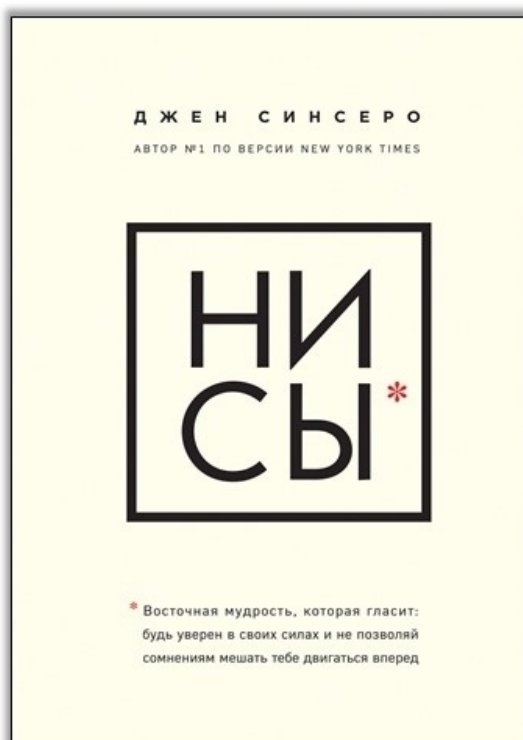
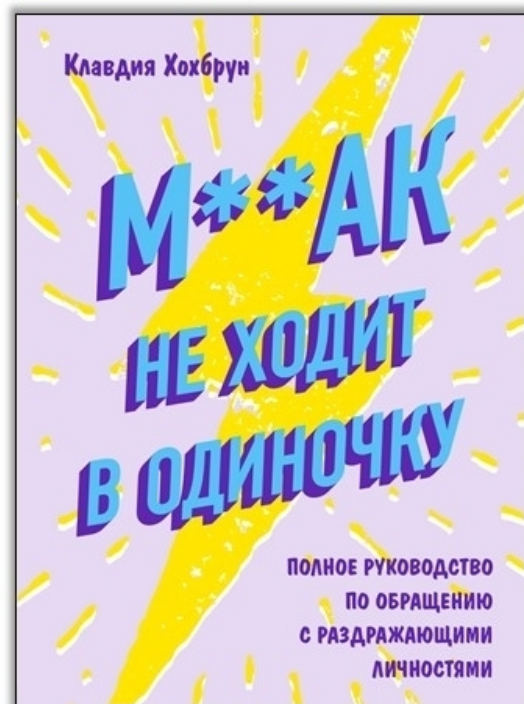
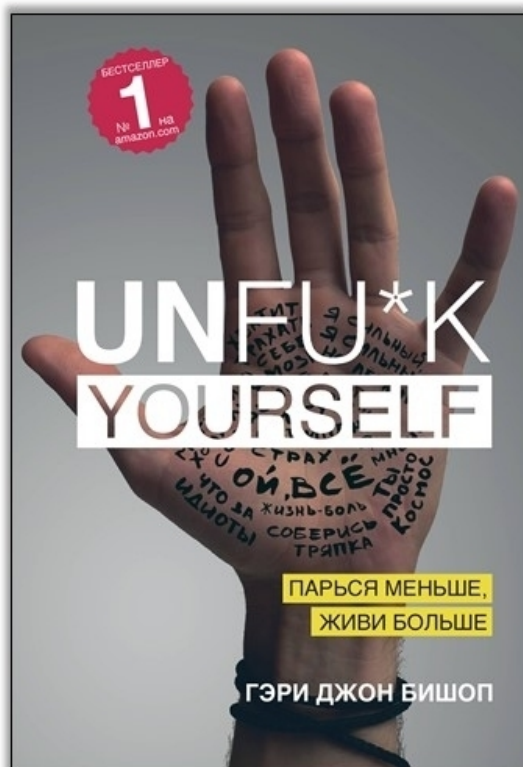
- Как пофигизм поможет вам экономить время, нервы и деньги
- На что можно и нужно забить, чтобы облегчить себе жизнь
- Какие дополнительные бонусы приносит пофигизм
- Как перестать париться о том, что подумают окружающие
- Как пофигизм улучшает здоровье

Дисклеймер

Эта книга – о пофигизме. Признаюсь, для испытания моего метода мне пришлось распрощаться с множеством вещей, задач, событий, занятий и людей. Вы можете не согласиться с моим выбором. Дело ваше. Возможно, кто-то узнает себя на этих страницах – особенно это относится к родителям малышей, энтузиастам караоке, моим друзьям, родственникам или бывшим коллегам. Если так, вы либо правы, либо нет. В любом случае, если вас обидели некоторые мои высказывания, тогда вам просто **необходима** эта книга. Переходите сразу на страницу 34: «Хватит жить с оглядкой на чужое мнение».

И еще одно: выкиньте из головы мысль, что эта пародия состряпана при участии, одобрении или с разрешения Мари Кондо.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



Unfu*k yourself. Парься меньше, живи больше.

Эта книга взорвала мир англоязычной pop-fiction литературы. Гэри Джон Бишоп, эксперт по саморазвитию мирового класса, предлагает максимально простой подход к достижению счастья – управление внутренним монологом. Он помогает разорвать порочный круг неудач, учит фокусироваться на цели и жить в удовольствие.

Мак не ходит в одиночку.**

Оградите себя от тех, кто портит вам жизнь! Психиатр с многолетним стажем Клавдия Хохбрун расскажет о 9 типах трудных людей и предложит эффективные методы общения с ними. Узнайте, как давать отпор во время разногласий, контролировать собственных «тараканов» и просто радоваться жизни.

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

Эта дерзкая и невероятно искренняя книга Джен Синсеро заставляет проснуться, засунуть свои страхи куда подальше и начать действовать. В ней вы найдёте сразу 25 подходов, которые дают реальный результат. Испытайте на себе систему полного преобразования жизни

Хакни рутину. Как алгоритмы помогают справляться с беспорядком, не тупить в супермаркете и жить проще.

Каждый день на рутинные дела вроде похода в магазин или сортировки почты уходит куча времени и энергии. Математик Али Альмоссави предлагает решать повседневные задачи самым интересным способом: с помощью алгоритмов, с которыми любой процесс станет в разы быстрее и эффективнее.

Предисловие

Если вы похожи на меня, то наверняка знаете, что такое париться обо всем на свете. Вы перегружены и измотаны. Дергаетесь, тревожитесь и паникуете из-за кучи накопившихся обязательств.

«Магический пофигизм» – книга для всех, кто работает слишком много, отдыхает слишком мало и кому вечно не хватает времени, чтобы посвятить его людям и занятиям, которые действительно нравятся.

Мне было почти тридцать, когда я осознала, что есть вещи, на которые вполне можно забить, но только ближе к сорока до меня дошло, как воплотить эту идею с размахом. Данная книга – кульминация моих знаний и опыта в деле пофигизма, манифест удовольствия и пошаговое руководство для тех, кто хочет сбросить оковы вечной суеты и подарить себе более здоровую и счастливую жизнь.

Вы что-нибудь слышали о «Магической уборке»? Да? Мои поздравления! Значит, вы не жили в пещере, когда бестселлер Мари Кондо, японского консультанта по наведению порядка дома и в жизни, покорила мир. Миллионы людей приняли на вооружение двухэтапный метод КонМари, избавляясь от вещей, которые не зажигают в сердце «искры радости», и правильно организуя хранение оставшихся. Результат такой уборки – чистое, спокойное жизненное пространство, которое, как уверяет мисс Кондо, приводит к положительным переменам даже вне дома.

Так какое отношение имеет японская книга об уборке к моему манифесту пофигизма?

Вы в недоумении? А мне казалось, все очевидно!

Отдавая должное педантизму, изяществу и эффективности метода мисс Кондо по расхламлению, я припасла для вас кое-что еще...

Расчистка домашних завалов

Летом 2015 года я уволилась из крупного издательства, променяв пятнадцатилетнюю карьеру на вольные хлеба редактора-фрилансера и писателя. В тот день, когда я в последний раз вышла из высотки своего офиса – скатившись вниз с корпоративной лестницы быстрее, чем стриптизерша с шеста, – я отправила на свалку кучу заморочек, связанных с начальством, коллегами, поездками на работу и обратно, дресс-кодом, будильником... Да мало ли с чем еще.

Я перестала париться по поводу конференций по продажам. Забила на бизнес-кэжуал и общие собрания. Прекратила подсчитывать дни до отпуска подобно тому, как заключенные отмечают тюремный срок зарубками на стене камеры.

Как только я скинула ярмо корпоративной тоски, у меня появилась уйма времени и свобода распоряжаться им по собственному усмотрению. Я спала сколько хотела и по утрам не вскакивала, как ошпаренная, по звонку будильника. Днем обедала с мужем, работала над фриланс-проектами (или ходила на пляж) и всеми правдами и неправдами избегала нью-йоркской подземки.

А еще я читала «Магическую уборку». Чистюля по жизни, я всегда пыталась сделать свою квартиру похожей на картинку из глянцевого журнала. Но я не думала, что мне так пригодятся советы мисс Кондо. К тому же теперь, став хозяйкой своего времени, я могла посвятить его работе на себя, послеобеденной дреме или расчистке домашних завалов, так ведь?

Знаете, эта маленькая книжка оправдывает свое название. Она и в самом деле... *осмелюсь сказать... магическая.*

В течение нескольких часов я обкатала метод КонМари на ящике с носками мужа. Автор рекомендует избавиться от нелюбимых носков, которые вы никогда не носите (в моем случае речь шла о носках, которые, насколько я знаю, не нравятся мужу, а потому и лежат мертвым грузом). А оставшиеся выстроить, как солдатиков, по стойке смирно, чтобы, открыв ящик, можно было окинуть их одним взглядом. Увидев результат, мой муж – поначалу решивший, что я тронулась умом, раз трачу время на организацию его ящика с носками, – обратился в новую веру. На следующий день он сам перетряхнул остальные свои ящики и шкаф с одеждой.

Если вы не читали книгу Мари Кондо, позвольте мне объяснить, почему мы так загорелись ее идеями.

Помимо избавления от одежды, которая стала ненужной и больше не радовала глаз, мы освободили время, съедаемое мучительными раздумьями «Что надеть?» (ведь теперь содержимое ящика можно было сразу охватить взглядом). Но это еще не все. Отныне ничего не терялось (благодаря вертикальной укладке вещей по методу мисс Кондо) и количество стирок заметно поубавилось (поскольку мы перестали считать, что чистые носки закончились, в то время как они томились в дальнем углу ящика, заваленные подштанниками, которые уже сто лет никто не носит).

Другими словами: после того как все носки оказались перед глазами, жить стало лучше и веселей. В восторге от собственного открытия, я неделями бегала по знакомым, проповедуя новые знания всем, кто меня слушал (и даже тем, кто не слушал).

Вкусив прелести вольницы и втянувшись в уборку шкафов, я вдруг обнаружила, что готова изменить и жизнь!

Созерцая свой безукоризненно опрятный дом, я чувствовала, что проникаюсь спокойствием, уверенностью. Мне нравились чистые столешницы и правильно организованный кухонный шкаф. Но именно свобода, обретенная после ухода с надоевшей работы, и возможность *вернуть* в свою жизнь людей, вещи, события и хобби, которые делают меня счастливой, зажгли в моей душе искру радости. В свое время эту радость вытеснили не двадцать две пары скатанных шариком носков, но **избыток обязательств и разросшийся ментальный беспорядок**.

Тогда-то я и поняла... дело не только в носках, верно?

Не поймите меня неправильно: я восхищаюсь Мари Кондо, затеявшей революционную борьбу с хламом ради того, чтобы принести больше радости в нашу жизнь. Ее метод сработал для меня и явно работает для миллионов людей по всему миру. Но, как говорит мисс Кондо в своей книге, «по-настоящему жизнь начинается после того, как вы приведете дом в порядок».

Что ж, я привела свой дом в порядок. Однако настоящее волшебство случилось, когда я привела в порядок свою голову.

Давайте вернемся немного назад.

Искусство ментальной уборки

Я родилась с синдромом гиперответственности. Может, и вы тоже.

Как и положено перфекционистке, я стремилась к совершенству с самого раннего детства, эта привычка осталась со мной и во взрослой жизни. Я бралась за любые проекты и задачи, устраивала себе бесконечные испытания, пытаясь доказать, что достойна уважения и восхищения со стороны семьи, друзей и даже случайных знакомых. Я общалась с людьми, которые мне не нравились, просто чтобы казаться доброжелательной; хваталась за самую черную работу, доказывая свою полезность; давилась отвратительной едой, чтобы никого не обидеть. Одним словом, я слишком долго тянула эту лямку, угождая всем и вся.

Это не жизнь.

Я впервые встретила пофигиста, когда мне было чуть за двадцать. Назовем его Джеффом. Владелец успешного бизнеса, с кучей друзей, Джефф не утруждал себя делами, к которым не лежала душа. И при этом все его любили и уважали. Он не появлялся на танцевальном выступлении вашего малыша и не приходил посмотреть, как вы пересекаете финишную черту в забеге на пять километров, – но никто не роптал. Потому что Джефф – это Джефф, понимаете? Он был замечательным, общительным и добродушным парнем, но тратил свой запас безразличия исключительно на важные для него вещи – близкие отношения с детьми, игру в гольф и ежевечерний просмотр игры «Рискуй!»¹. А как же все остальное?

А все остальное – по барабану!

И он всегда выглядел довольным собой, умиротворенным и, главное, счастливым.

Ха, частенько думала я, наблюдая за Джеффом, *вот бы и мне так!*

Позже, уже лет в двадцать пять, у меня был кошмарный сосед, который жил этажом ниже. Он изводил меня безумными претензиями, но по какой-то необъяснимой причине я очень переживала из-за его мнения обо мне и старалась исполнять его прихоти. (Помню, однажды он заставил мою подругу ходить на каблучках по квартире, а я стояла с ним в его гостиной и слушала. И, хотя ничего толком не услышала, вынужденно согласилась с тем, что «немного шумно».)

Сосед был явно не в себе – так почему же меня волновало, нравлюсь я ему или нет? Оглядываясь назад, понимаю, что следовало забить на мистера Розенберга, когда он впервые обвинил мою соседку по квартире в «слишком шумных упражнениях» над его спальней... И это в то время, когда соседка вот уже две недели как путешествовала по Европе.

Ближе к тридцати я получила предложение руки и сердца и начала готовиться к свадьбе. И тут уж заботы посыпались как из рога изобилия: бюджет, место проведения банкета, угощение, платье, фотографии, цветы, оркестр, список гостей, текст и оформление приглашений, свадебные клятвы, торт и все прочее. Список можно продолжать до бесконечности. Многие из этих вещей по-настоящему волновали меня, некоторые казались менее существенными; и все же я тратила нервы на каждую мелочь, потому что просто *не умела по-другому*.

В результате я настолько вымоталась, что **не чувствовала ни радости, ни счастья**. К дню свадьбы я обзавелась мигренями, хроническими болями в животе и крапивницей такого же розового оттенка, как цветы, украшающие мое платье.

Мысленно возвращаясь в те дни, я задаюсь вопросом: разве стоили мои споры с мужем из-за «Кареглазой девчонки»² в качестве музыки для свадебного банкета наших нервов и времени?

Стоило ли уделять столько внимания выбору закусок для фуршета, если мне не суждено было даже притронуться к ним, поскольку их разносили, пока мы с мужем позировали для свадебных фото?

Ни фига!

Но кое в чем я все-таки преуспела, одержав маленькую победу: пусть мне пришлось попотеть над списком гостей (потому что я *строго* следила за бюджетом), но знаете, чем я не стала заморачиваться? Рассадкой!

Решив, что гости вполне взрослые люди и не нуждаются в моей помощи в выборе места для кормежки, я сэкономила драгоценное время – десятки часов, не меньше, – избавив себя от необходимости корпеть над мудреными схемами рассадки, перемещая тучи родственников туда-сюда, как костяшки в пятнашках. Успех!

После свадебного геморроя я чувствовала себя выжатой как лимон. Тем не менее заброшенная схема рассадки вселила в меня легкий оптимизм. Мне *надо было* подойти серьезно к

¹ Популярная телевизионная игра-викторина. Ее российская версия – «Своя игра». – Здесь и далее: *Прим перев.*

² Песня североирландского певца и музыканта Вана Моррисона (1967 год).

этим карточкам с именами гостей, но я махнула на них рукой, позволив задницам приглашенных плюхаться, куда пожелают. И что – кто-нибудь пожаловался на нерадивую невесту? Никто!

Хм...

Мало-помалу, в течение следующих нескольких лет, я прекратила париться по пустякам, забывая на все, что меня бесит. Начала с того, что пару раз ответила отказом на приглашения поучаствовать в корпоративных посиделках после работы. Расфрендмила некоторых противных особ на «Фейсбуке». Категорически отказалась пройти круг ада, читая чужую «пьесу».

И постепенно становилось все легче. Я уже не чувствовала себя обремененной заботами. В душе воцарился мир. Я вешала трубку, когда мне звонили с рекламными предложениями; говорила «нет» поездке на выходные с малышами; распрощалась со вторым сезоном сериала «Настоящий детектив» после просмотра всего лишь одной серии. Я сосредотачивалась на людях и вещах, которые на самом деле, как выразилась бы Мари Кондо, зажигали во мне искру радости, – и становилась *собой*.

Вскоре я поняла, что у меня появились собственные идеи по поводу отношения к жизни и ими можно поделиться с другими.

Что-то приносит вам радость? Тогда, конечно, держите это при себе и балуйте вниманием. Но возможно, важнее другой вопрос: **вас что-то бесит?** Забейте на этот раздражающий фактор – причем не медля! И я покажу вам, как это сделать.

Я разработала программу **расхламления и перестройки ментального пространства с помощью пофигизма**. Пофигизм позволит вам не тратить время, энергию и деньги на вещи, которые не делают вас счастливыми и не улучшают вашу жизнь (иными словами – раздражают), и у вас появится больше времени, энергии и денег, которые можно посвятить тому, что приносит радость.

Я называю это методом не-сожаления. Он состоит из двух шагов:

1. РЕШИТЕ, НА ЧТО ВАМ ХОЧЕТСЯ ЗАБИТЬ.
2. ЗАБЕЙТЕ НА ЭТО.

И, конечно, *не сожалейте*, когда все это выполните.

Мой метод довольно прост, и эта книга поможет вам овладеть им в совершенстве и радикально улучшить повседневную жизнь. **На самом деле, как только вы начнете применять метод не-сожаления, вам уже никогда не захочется париться по мелочам, да и нужды в этом не будет.**

Магия пофигизма

Из этой книги вы узнаете:

- почему беспокойство о том, что думают другие, – ваш злейший враг и как от него избавиться;
- как рассортировать свою «фигню» по категориям для легкости распознавания источников раздражения и радости;
- простые критерии для определения, что достойно вашего внимания, а на что можно забить (например: «Это влияет на кого-либо, кроме меня?»);
- как стать пофигистом, не превратившись в засранца;
- как создать бюджет пофигизма (и придерживаться его);
- как искусство не париться по мелочам может изменить вашу жизнь;
- и многое, многое другое!

Представьте, насколько улучшится ваша жизнь, если вы сможете сказать «нет» тому, что вас по большому счету не интересует, и посвятить время, силы и деньги всему, что вам хочется.

Скажем, когда я перестала краситься перед выходом из дома в соседний продуктовый магазин, у меня появились лишние десять минут, чтобы спокойно посидеть на диване и почитать журнал, купленный в том самом магазине.

Или, когда я забила на «беби шауэр»³ – терпеть не могу этот обычай, – у меня неожиданно появилось полдня воскресной свободы!

И на что же я трачу сэкономленное время? Ну, во-первых, я наливаю себе двойную дозу текилы, в несколько кликов заказываю через Интернет ультрасовременный молокоотсос для будущей мамочки, после чего поднимаю бокал в честь своей университетской однокурсницы, выигравшей конкурс мокрых футболок «Весенний отрыв Кабо-Вабо’98».

Прощайте, милые мамочки! Десять минут онлайн против четырех часов украшения подгузников и безалкогольного пунша? Для меня это даже не вопрос. Может, кому-то вечеринки для будущих мам и кажутся достойным времяпрепровождением, но по мне – это еще хуже, чем дворовые распродажи по выходным, которые ничего, кроме досады, не приносят.

Собственно, конкретика не имеет значения. Главное, если вы последуете моему методу не-сожаления, у вас поднимется настроение, распорядок дня очистится от всякого хлама, а время и энергия будут потрачены только на то, что доставляет вам удовольствие.

Ваша жизнь круто изменится. Обещаю!

³ Распространенный в Америке и набирающий популярность у нас обычай устраивать вечеринку для будущей матери (от англ. *baby shower* – «младенческий душ»).

Глава 1

Плевать или не плевать

Задайтесь вопросом: чувствуете ли вы себя утомленными, перегруженными и/или неудовлетворенными жизнью?

Если вы ответили утвердительно на любую часть вопроса, задумайтесь и спросите: *почему?*

Готова поспорить, ответ будет таким: потому что вы слишком паритесь. Или, точнее, потому, что думаете, будто *должны* париться по любому поводу.

Я рядом, чтобы помочь.

В этой книге слово *париться* используется двояко:

- как суета вокруг чего-то, которая учитывается в **Шаге 1** (принятии решения, на что вы готовы забить);

- как вложение в кого-то или что-то времени, энергии и/или денег. Это учитывается в **Шаге 2** (когда вы забываете на те или иные вещи).

В обоих смыслах единственный способ изменить жизнь к лучшему – это прекратить *чертовски много париться*. Мой метод не-сожаления позволяет сократить до минимума время, энергию и деньги, которые вы тратите на бесполезных людей и ненужные вещи. Признайтесь: вы точно знаете, о ком и о чем я говорю!

Давайте приступим к делу?

Почему пора забить?

Это один из жизненно важных вопросов. Или, по крайней мере, должен им быть.

Вместо того чтобы слепо рваться вперед и говорить «ДА, ДА, ДА!!!» всему, что требует вашего времени, энергии и денег (включая покупку и чтение этой книги), первое, о чем вы должны задуматься, прежде чем произнести это коварное словечко из пары букв: *а мне есть до этого дело?*

Вы можете не осознавать этого, но ваш запас небезразличия – драгоценный ресурс, имеющий свой предел. Разбрасываясь им направо и налево, вы исчерпываете его – как бывает с банковским счетом, – и в результате устаете, беспокоитесь и отчаиваетесь. Это не дело! Со временем вы научитесь составлять *бюджет пофигизма*, который позволит вам правильно оценивать и расставлять приоритеты, раз и навсегда избавив от привычки тратить понапрасну силы, время и деньги на ненужные обязательства.

Но, прежде чем мы перейдем к пофигизму, давайте поговорим о том, что достойно вашего внимания и нервов.

Вам должно быть небезразлично все, что не бесит, а, наоборот, приносит радость. Это относится к людям, вещам, занятиям или к любым отвлеченным понятиям. Иногда все настолько очевидно, что решение напрашивается само собой. Ура! Здорово. Но чаще – и вот почему вам не обойтись без метода не-сожаления – вы принимаете решение, не взвешивая все «за» и «против», и делаете неправильный выбор.

Большинство из вас бездумно тратят запас небезразличия. Тревога, чувства вины и долга руководят вашими поступками, и получается, что, угождая другим, вы наносите ущерб собственному благополучию, накручивая себя сверх меры и лишаясь радости.

Это бессмысленно и контрпродуктивно с точки зрения счастливой жизни. (Если вы не хотите жить на все сто, рекомендую дальше не читать.)

Вы все еще со мной?

Ладно, тогда ответьте на такой вопрос: **вместо того чтобы беспокоиться и терзаться чувствами вины и долга, вы бы хотели чувствовать себя полными сил, доброжелательными и беззаботными?** Представьте себя Санта-Клаусом, только с мешком не игрушек, а внимания, заботы и других ништяков, которые вы раздаете мальчикам и девочкам, того заслуживающим.

Вы можете стать Сантой ништяков!

Так что прямо сейчас прекращайте говорить «да», чтобы угодить другим. Берите паузу, чтобы подумать, **насколько вас колышет насущная проблема и заслуживает ли она ваших ништяков (то есть времени, энергии и денег)** с учетом составленного вами бюджета пофигизма.

Только честно ответив на эти вопросы, можно тратить запас небезразличия на людей и вещи, задачи и события, идеи и цели, которые меньше всего бесят и дают возможность порадоваться.

Если подумать, жизнь – это бесконечный выбор между «да» и «нет», между пофигизмом и суетой. Топая по проторенной дорожке, в конце каждого дня, недели или месяца вы обречены скрести по дну оскудевшего запаса небезразличия, и вот тогда до вас доходит, что вы истратили его ради благополучия всех, кроме СЕБЯ.

Метод не-сожаления полностью меняет картину.

Пора переключить сценарий, снять проклятие и прекратить растрачивать себя на неправильные вещи, прикрываясь надуманными причинами.

Пофигизм: основы

Пофигизм означает заботу о себе в первую очередь – это как с кислородной маской, которую надо надеть на себя, прежде чем помогать другим.

Пофигизм дает вам полную свободу сказать «нет». Я не хочу. У меня нет времени. Я не могу себе этого позволить.

Пофигизм – что принципиально важно – освобождает от беспокойства, тревоги, страха и чувства вины, связанных со словом «нет», позволяя не тратить время, которого у вас нет, на людей, которые вам не нравятся, делая то, что вам не хочется.

Пофигизм уменьшает ментальный хаос и устраняет раздражающие факторы из вашей жизни, освобождая пространство для истинного наслаждения всем, что вам по-настоящему дорого.

Это может показаться эгоистичным... Так оно и есть! Но поверьте, мир изменится к лучшему для всех, кто вас окружает.

Вы перестанете беспокоиться о том, что *должны* делать, и сосредоточитесь на том, что вам *хочется* делать. Вы станете счастливее и отзывчивее на работе; ваши коллеги и клиенты только выиграют от этого. Вы будете больше отдыхать, а значит, и друзья выгадают от вашего хорошего настроения. Вы сможете проводить больше времени со своей семьей – или меньше, но зато эти моменты общения станут более ценными и значимыми.

И у вас появится больше времени, энергии и денег, чтобы посвятить себя той жизни, о которой вы мечтаете. **Те, кому подвластно великое искусство пофигизма, – всегда ПОБЕДИТЕЛИ. Вы ведь хотите пополнить ряды этих счастливицов, не так ли?**

Кто эти мифические пофигисты?

По моему опыту, пофигисты всегда относятся к одной из трех категорий:

дети;

засранцы;

просвещенные.

Дети

Дети весьма преуспели в деле пофигизма. Они не парятся, потому что у них просто *нет* повода. Как правило, их основные потребности удовлетворяют взрослые, и, даже если этого не происходит, дети не видят разницы. Подумайте сами: если кто-то изо дня в день стирает ваши вещи, вам не все равно, что вы загваздали брюки подливкой или опрокинули себе на голову стаканчик йогурта? Да пофиг. Если для того, чтобы получить стакан сока или новую игрушку, вам нужно всего лишь завизжать что есть мочи, разве не плевать вам, что вы куда-то засунули предыдущий стакан или что утопили плюшевого мишку в унитазе? Конечно, плевать! И если у вас не развита мелкая моторика, станете вы заморачиваться со шнурками? Да ни за что на свете!

Пофигизм детей отчасти объясняется тем, что они не имеют жизненного опыта. Их разум чист, пока еще не заляпан мирской чушью. Им *незачем* проводить ментальную уборку.

Везунчики эти милые обормоты.

Но жизнь несправедлива, и дети не могут вечно оставаться детьми. В какой-то момент мы смиряемся с ходом времени и расстаемся с кроссовками на липучках. Но каждый из нас *может* найти путь назад, к тому волшебному равновесию, и облегчить бремя взрослой жизни, вспомнив про детский пофигизм.

Засранцы

Да, есть среди пофигистов и засранцы. Им на все плевать, потому что они генетически предрасположены получать то, что хочется, даже если при этом приходится задеть чьи-то чувства, переступить через кого-то или попросту пройти мимо. (Примечание: кое-кого из детишек тоже можно причислить к засранцам, но для целей нашего исследования это не имеет значения.) В отличие от моего приятеля Джеффа, такие люди не пользуются уважением и не вызывают симпатий. Их скорее побаиваются, но уж точно не любят.

Топ-10: на что плюют засранцы

1. Чужое личное пространство.
2. Свои опоздания.
3. Громкие разговоры в тихом вагоне поезда.
4. Мусор, оставленный после себя.
5. Чаевые.
6. Распространение зловония в замкнутом помещении.
7. Использование «поворотников».
8. Загораживание прохода по эскалатору.
9. Уборка экскрементов за своими домашними питомцами.
10. Отношение к ним как к засранцам.

Если вам важно нравиться окружающим, вы вряд ли захотите превратиться в засранца. Конечно, в вашем расписании могут освободиться несколько вечеров в неделю, но вовсе не

потому, что вы решили взять под контроль свой бюджет пофигизма и раздавать внимание и заботу только тем мероприятиям и людям, которые вам действительно интересны. Это произойдет исключительно потому, что вас перестанут куда-либо приглашать.

Нет, мой метод заключается в том, чтобы получать все что хочешь – и ничего из того, чего не хочешь, – оставаясь классным парнем или девчонкой. Что подводит нас к следующей категории...

Просвещенные

Совершенно верно. Вы можете стать просвещенными пофигистами, не превращаясь в засранцев. Ничто не мешает вам вернуться к тому детскому состоянию пофигизма, но с самосознанием, которого лишены дети. Послушайте, есть вещи, которые для меня до сих пор важны (пунктуальность, восьмичасовой сон, домашняя пицца), и в верхней части этого списка стоит вежливость. Я за честность, но вежливую.

Скажем, если вы посылаете собственноручно написанную благодарность своим друзьям за прекрасно проведенные выходные в их домике на озере, они вряд ли обидятся, когда вы в следующий раз откажетесь от их приглашения... присоединиться к ним на их любимой ярмарке вегетарианской еды.

Это же просто здравый смысл. Вы любите отдыхать в домике на озере и ненавидите вегетарианские ярмарки? Отправьте слова благодарности; не будьте засранцами. Это беспроблемный вариант!

Как стать пофигистом?

«Магический пофигизм» поможет вам достичь просвещенного состояния пофигизма, **не совершая тех ошибок, которые совершила я.**

Я проведу вас по всем лабиринтам, помогу составить бюджет пофигизма и научу распознавать, что стоит ваших усилий и внимания, а на что можно забить, не превращаясь в засранца.

Видите ли, мое путешествие в жизнь, свободную от ненужных забот и обязательств, оказалось не без подводных камней. В самом начале этого пути я применяла метод не-сожаления наугад; и первыми под обстрел попали мои друзья и семья. Так, я заранее отказалась от приглашения на церемонию обрезания, еще даже не получив его. Мне так хотелось поскорее забить на все эти религиозные обряды, что я не подумала, насколько мне *небезразличны* чувства моего друга. В тот момент, когда я отправила по электронной почте записку: «*Для информации: я не хожу на обрезания*», его жена мучительно рожала их первенца-сына. Черт. Мне до сих пор стыдно за свой поступок.

Короче, я усовершенствовала свой подход, заложив в его основу **принцип «не стать засранцем»**. В конце концов, я не хотела терять друзей, мною двигало желание эффективнее управлять своим временем, чтобы получать больше удовольствия (и меньше расстраиваться) от общения с друзьями.

И я обнаружила, что тандем *честности и вежливости* в разных сочетаниях (в зависимости от ситуации) способствует плавному переходу к пофигизму.

Но прежде чем применять метод не-сожаления – еще до того, как вы сделаете Шаг 1 и научитесь быть честными и вежливыми, – **следует прекратить обращать внимание на то, что думают о вас другие.**

А вот с этим разберемся подробнее.

Честность и вежливость: динамичный дуэт

Чтобы максимально эффективно применять метод не-сожаления, одной честностью не обойтись, да и вежливость в одиночку не сработает. Вы можете резать правду-матку в глаза, но делать это очень грубо, и значит, потом придется просить прощения. Или вы можете быть супервежливыми и при этом врать направо и налево. Одно дело – невинный обман, но если вас поймают на чудовищной лжи, гарантирую, вы об этом горько пожалеете. И метод не-сожаления потеряет весь смысл.

Тут главное – подобрать идеальную комбинацию, создать неповторимый дуэт. Вместе честность и вежливость способны творить магию, нажимая на все правильные кнопки и обеспечивая выигрышный результат. Они всегда дополняют друг друга, даже если одно качество порой высвечивается ярче, и разорвать этот дуэт никому не под силу.

Хватит жить с оглядкой на чужое мнение

Метод не-сожаления открывает дверь в волшебный мир пофигизма. А безразличие к тому, что думают о вас другие, поможет в нем освоиться. Иначе будете барахтаться во рву, окружающем Храм Просвещения, растрачивая силы лишь на то, чтобы держаться на плаву и отбиваться от голодных крокодилов.

Наплевательское отношение к чужому мнению прокладывает путь к **Шагу 1** (принятию решения о том, на что вы готовы забыть). После этого вы сможете перейти от слов к делу, совершая **Шаг 2** (попросту забывая на то, что вам не нужно).

И при этом вы никого не обижаете и не бесите! (Если только перед вами не стоит задача обидеть или взбесить; иногда это бывает забавно.)

Но все по порядку.

Пожалуйста, прислушайтесь к тому, что я говорю о чувствах стыда и вины, которые вы испытываете, когда стараетесь не париться. Обычно они возникают не потому, что вы не правы в своем решении. Просто вас терзает мысль, как истолкуют ваше решение другие.

Знаете что? **Вы все равно не властны над чужим мнением.** Ради всего святого, разберитесь с тем, что *вы* думаете! А всерьез рассчитывать, что вы можете контролировать мнение других, и тратить время и нервы на это – провальная стратегия.

Да, ваш пофигизм может влиять на окружающих. Но вы отвечаете за свое поведение лишь в отношении их чувств, а не мнений. Это два разных компонента, связанные с тем, «что подумают другие», и мы подробнее обсудим их чуть позже. А пока давайте посмотрим, как работает мой метод, когда речь идет о вещах, подвластных и не подвластных вашему контролю.

Когда я вынашивала идею бросить офисную работу и уйти на вольные хлеба фриланса, меня очень беспокоили все аспекты моего решения – прежде всего, прощание с блестящей карьерой и сокрушительный удар по банковскому счету. Но меня тревожило и то, как воспримут мое решение другие люди (друзья, семья, босс, коллеги). *Обленилась? Капризничает? Вдруг привалило неожиданное богатство и теперь можно не работать? Разве ее не волнует, что нам придется взвалить на себя ее ношу, когда она уйдет?*

Теперь, когда я поднаторела в методе не-сожаления, мне совсем не сложно разложить эти чувства по полочкам.

1. Я всегда любила работать – просто расхотелось заниматься именно *той* работой. Если люди думают, что я обленилась, это их проблема.

2. Я довольно долго размышляла и планировала, принимая это решение, и если в чем-то ошиблась, это не касается никого, кроме меня.

3. И нет, я не выиграла в лотерею. (Но если бы выиграла, то, конечно, бросила бы работу. Только не говорите, что вы нет!)

Но все эти опасения были не столь существенными. Куда больше меня беспокоило другое: если я оставлю работу, не скажется ли это на жизни близких мне людей, не огорчат ли их временные трудности, не обвинят ли они меня в этом.

Итак, мне предстояло забыть на проблемы, которые я не могу контролировать (скажем, сколько времени понадобится моему работодателю, чтобы подыскать мне замену), и сосредоточиться лишь на том, что зависит от МЕНЯ (например, не вставать в семь утра и не покидать блаженно спящего мужа, чтобы сорок пять минут трястись в подземке на работу, вставшую поперек горла).

Я озаботилась совсем другими вещами: где найти удаленные заказы и как сохранить свой сайт в рабочем состоянии. Но эти заботы скорее приятные, поскольку фриланс дает возмож-

ность высыпаться. И проводить больше времени с мужем. А моя дорога на работу составляет теперь около тридцати шагов – от кровати до дивана.

Как только я уловила *разницу* между заботой о чем-то важном и беспокойством о том, что другие думают о моем отношении к жизни, все встало на свои места.

Чувства против мнений

Вполне возможно, что вы уже недоумеваете. Или скептически хмуритесь. Или даже паникуете: *«Я не могу перестать беспокоиться, что думают другие. Это запрограммировано в моей ДНК!»*

Но послушайте: ваша ДНК привела вас к тому, как вы живете сейчас. Если хотите прожить лучшую жизнь, вам придется взломать систему.

Есть две причины, побуждающие вас париться по поводу чужого мнения: **во-первых, вы не хотите *быть* плохим человеком и, во-вторых, не хотите *выглядеть* плохим человеком.**

Разумеется, вам не должно быть все равно, если речь идет о *чувствах* окружающих (достаточно задать вопрос: вы заденете чьи-то чувства, отмахнувшись от сложившейся ситуации?). Но скажите честно: ведь вы сами прекрасно знаете, когда раните чьи-то чувства. Просто не будьте засранцами.

Я хочу сказать вот что: не нужно заморачиваться, что думают другие, когда речь идет об их *мнении*. Если вы научитесь общаться на уровне мнений, это пойдет вам на пользу. «Язык мнений» – честный, вежливый и исключительно обезоруживающий! Вы не только не *станете* засранцем, но и не будете им *выглядеть*. И тогда уж точно прекратите беспокоиться, что думают другие.

Усекли?

Еще нет?

Ладно, посмотрим на это с другой стороны: **Человек имеет полное право вежливо не согласиться с чужим мнением.** Это пассивная позиция. Она никого не обижает и вполне оправданна. Вам нравится арахисовое масло? Отлично! А я терпеть его не могу. Мне оно кажется скользким и мерзким. Без обид, без обмана.

Но представим, что мы с вами друзья и вы торгуете натуральным, домашним арахисовым маслом. Вы настойчиво зазываете меня на «арахисовые масленичные вечеринки», где гостей поджидают расставленные на кухонном столе унылые баночки бурого месива, и я чувствую себя обязанной купить хотя бы одну – исключительно ради того, чтобы заставить вас заткнуться.

Тут-то и наступает момент истины. Если мне по барабану ваше арахисовое масло, с чего вдруг я должна тратить с трудом заработанные деньги на его приобретение?

Мне бы, конечно, хотелось послать вас подальше со словами: «Отвяжись ты от меня с этим дерьмом», но это смертельно ранит ваши чувства. А я этого не хочу. Поэтому мне проще отдать вам двадцать долларов в обмен на двести граммов липкой гадости, которая выглядит так, будто ее долго жевал больной слон, а потом выплюнул обратно в банку.

Так?

Нет, нет и нет.

Вместо этого мне следует сказать вам – честно и вежливо: я не разделяю вашего мнения, что арахисовое масло непременно должно оказаться у меня во рту. Это значит, что сегодня вечером я ничего у вас не куплю. Если вообще когда-нибудь куплю.

Понимаете, к чему я клоню? Мне не безразличны ваши *чувства*, потому что вы – моя подруга (хотя уже достали своим арахисовым маслом), но меня не колышет ваше *мнение* о том, как я должна относиться к этому продукту. Не велика потеря, если вы отстанете от меня, убедившись, что мои сосуды и так забиты трансжирными кислотами, поскольку я предпочитаю сдабривать сэндвичи небольшим количеством маргарина. В конце концов, это мои сосуды. Так что, отмахиваясь от вашего арахисового масла, я всего лишь имею в виду разницу во мнениях.

Вы можете избежать поруганных чувств, если посмотрите на конфликтную ситуацию беспристрастным взглядом. Метод не-сожаления как раз об этом.

Если расхождения во мнениях с подругой затрагивают базовые *ценности*, можно проявить чуть меньше честности, но добавить вежливости. Одно дело – сказать, что вы не верите в полезные свойства арахисового масла, и совсем другое – что не верите в право женщины на выбор, в свободную Палестину или в то, что «Патриоты Новой Англии»⁴ – отпетые мошенники.

В подобных ситуациях, когда вам наплевать на насущную проблему, но при этом вы не хотите ввязаться в кулачный бой или попасть в «черный список», все, что вам нужно, это **выразить общую идею и оставить все как есть**.

Скажем, вы – родитель, и вас всегда окружают люди, которые имеют *мнение* о том, как вы воспитываете своих детей. Вероятно, и у вас есть мнение об их способах воспитания, но вы-то держите рот на замке. В любом случае воспитание – это тяжелая работа, все родители беззаветно любят своих детей, и вам потребуется много сил, чтобы балансировать между горячим одобрением и потоком непрошенных советов. Все эти раздражающие советы, как правило, тесно связаны с вашими и чужими ценностями и, следовательно, чувствами.

И вот однажды на детской площадке завязывается дискуссия, можно ли детям спать в родительской кровати. Вы занимаете одну позицию (неважно, какую!), а вашим оппонентом оказывается другая мамочка – назовем ее Стейси.

Вы не согласны со Стейси, но не хотите, чтобы она считала вас плохой матерью. И *обижать* ее своим несогласием тоже не хотите. Ведь тогда ваш ребенок может быть заклеен как «дитя засранцев» и друзей на площадке у него поубавится.

До сегодняшнего дня вы, вероятно, просто кивали и улыбались. Возможно, вам хватало терпения минут двадцать выслушивать разглагольствования Стейси о *наглости* некоторых родителей, которые поступают *не так*, как думает *она*. И этот акт пассивного одобрения – не говоря уже о двадцати минутах напрасно потраченных нервов и времени, – гложет вас, как банда муравьев на пикнике.

Вам необходимо срочно включать пофигизм!

Так, чтобы в следующий раз, когда возникнет подобная ситуация, вы могли спокойно взглянуть на Стейси, пожать плечами и сказать: «Да ладно, у каждого свое мнение!» А потом сменить тему на нейтральную. Ну, например, обсудить, становится ли Джордж Клуни сексуальнее с возрастом.

Тем самым вы подтверждаете, что мнение Стейси – не единственное, имеющее право на существование, но не заморачиваетесь его одобрением или оспариванием. Вы не обрушились с нападка на ее ценности и не задели ее чувства, так что не превратились в засранца и не выглядели как засранец. Вы были честны и вежливы, и на душе полегчало от сознания, что вам плевать на мнение Стейси, а она не сможет обвинить вас в грубости.

И что получается? Вы НЕ СОЖАЛЕЕТЕ.

О сожалениях

В нашем обществе слово «*Сожалею!*» маскирует что угодно: от «На самом деле мне плевать, просто хочу сгладить то, что я сделал или собираюсь сделать» до возбужденно-нервного «О черт, что я натворил???».

Не приписывайте мне гендерных предрассудков, но женщинам в большей степени свойственно разбрасываться словами сожаления, пытаясь заранее или по факту защититься от обид и обвинений от коллег, друзей или в отношениях.

Когда вы действительно накосячили, вам должно быть стыдно, и тогда следует сказать об этом. Если вы собираетесь совершить что-то неблагоприятное

⁴ Профессиональный клуб по американскому футболу из Бостона, штата Массачусетс.

и думаете, что короткое «*Сожалею*» смягчит вину, тут вы ошибаетесь. Может, для разнообразия перестанете быть засранцем?

Но если вы не сделали ничего такого, о чем могли бы сожалеть, прекратите: а) терзаться сожалениями и б) говорить об этом окружающим!

Другими словами, метод не-сожаления достигает одноименного результата. Он позволит вам поступать так, чтобы вообще не пришлось сожалеть – или говорить об этом.

Подытожим: если ваш пофигизм сильно задевает *чьи-то чувства* (например, отказ от покупки домашнего арахисового масла у подруги или оценка чьих-то методов воспитания), будьте честными и вежливыми в обосновании своего решения, постарайтесь объяснить его разницей во мнениях, и в девяноста девяти процентах случаев все сложится к лучшему.

Но если ваш пофигизм затрагивает *вас, и только вас* (например, решение не прихорашиваться, чтобы пойти в продуктовый магазин), тогда к чему беспокоиться, что подумают другие? Пусть они останутся при своем мнении о ваших штанах для йоги и футболке с принтом Винни-Пуха; главное, что вы чувствуете себя комфортно в таком прикиде и к вам не станет клеиться охранник на выходе.

А если ваш случай лежит где-то посередине? Ну, тогда вам действительно необходима эта книга!

Понадобится какое-то время, чтобы привыкнуть, но вы перестанете беспокоиться о том, что думают другие.

Только не будьте засранцем

Я не устаю повторять, что пофигизм, при правильном к нему отношении, *не* означает превращение в засранца. Если вы тщательно обдумываете причины, по которым хотите забить на те или иные вещи, просчитываете последствия для себя и других, оцениваете потенциал задетых чувств, наверняка найдется решение – обычно через сочетание честности и вежливости, – которое позволит вам сохранить лицо. И сведет к минимуму число ругательств в ваш адрес.

Составление бюджета пофигизма

Знаете, как это клево, когда вы тратите накопленные за несколько месяцев деньги на покупку, о которой давно мечтали? Идете с заветной заначкой в магазин и выходите оттуда с новым сноубордом или чем-то еще!

В этот момент вы и не задумываетесь, чем жертвовали ради того, чтобы накопить на сноуборд. Но вы действительно чем-то жертвовали. Возможно, три месяца лишали себя ежедневной радости от пончиков из «Данкин Донатс». А может, вам пришлось вкалывать сверхурочно в «Данкин Донатс», чтобы заработать возжеленную сумму (тем самым жертвуя свободным временем). В любом случае перед вами стояла цель – накопить на сноуборд, – и вы составили бюджет, предусмотрев, сколько денег откладывать и/или сколько часов отработать, чтобы достичь цели.

Я предлагаю вам составить бюджет пофигизма.

Вы можете каждый раз переживать экзистенциальный кризис, решая дилемму, стоит ли купить чертово арахисовое масло, дабы не задеть чувства подруги. А можете просто подумать об этом как о статье в вашем бюджете.

Покупка одной двадцатидолларовой баночки арахисового масла = один *ништяк*.

И ништяк, потраченный на масло, означает, что у вас осталось на один *меньше* — и, стало быть, плакала ваша поездка на такси с гребаных «масленичных посиделок» (которая могла бы избавить вас от тяготы общественного транспорта). Или минус двадцать долларов из заначки на сноуборд. Или из арендной платы.

Этот ништяк начинает казаться более ценным, не так ли?

Конечно, не все измеряется деньгами. Есть много всякой фигни, которая съедает время или энергию, а не кошелек. Но вы можете планировать время и силы так же легко, как планируете денежки.

Скажем, ваш ребенок учится в школе, и родители его сверстников традиционно пекут домашнее печенье для школьных мероприятий. Печенюшки со смайликами из глазури и отдельную партию без глютена – для вечно худеющих. Но, возможно, у вас нет ни ВРЕМЕНИ, ни СИЛ, чтобы заниматься выпечкой. У вас есть лишняя двадцатка, но вы переживаете, что подумают другие родители, если вы сделаете свой вклад в виде покупного печенья.

Угадываете, к чему я клоню?

Вам нужно: а) перестать беспокоиться, что подумают другие, и б) соответственно считать свой бюджет пофигизма. Нет времени и сил на домашнее печенье? Сойдет и покупное!

Слишком часто вы раздаете свои ништяки без всякой цели. Поспешно говорите «да», строите планы, соглашаетесь провести выходные на даче у приятелей, а потом спохватываетесь: «Ох-хо-хо, как же мы не продумали все до конца?»

Чтобы получить максимум счастья, необходимо просчитать результат *до* того, как вы начнете раздавать ништяки. **Потраченное время, энергия и/или деньги должны принести радость.** Если же ваши усилия выльются в сплошное разочарование, вы вряд ли захотите осознать это на полпути к даче.

Возьмите паузу. Просчитайте все как следует. И возможно, вы побережете свой запас небезразличия.

Как быть с теми, кому не дает покоя ваш пофигизм?

Все мы знаем этих людей. Вы можете быть на редкость честными и вежливыми, но им этого как будто мало. Они продолжают спорить, уговаривать, пытаясь вас переубедить. Неважно, на что вы предпочли забить, – для них это настолько принципиально, что они не могут смириться с вашим спокойным отношением к разнице во мнениях.

Предметом спора может быть что угодно: от футбольного матча до импровизационного джаза и вашего нежелания участвовать в религиозных ритуалах. Решимость этих упрямцев не подвластна ни честности, ни вежливости. Они прямо-таки напрашиваются на конфронтацию, **КАК БУДТО ХОТЯТ, ЧТОБЫ ИХ ЧУВСТВА БЫЛИ ЗАДЕТЫ.**

Знаете что? В некоторых ситуациях даже неплохо побыть засранцем, если есть возможность раз и навсегда положить конец этим разговорам. Послушайте, если кто-то должен сказать им, чтобы они отвалили, почему бы не вам взять на себя эту миссию?

Подводя итог

Магический пофигизм начинается с расстановки приоритетов. Вам решать, что для вас важнее. Радость или вечное недовольство. Право выбора или обязательства. Мнения или чувства. При этом надо помнить о строгом соблюдении бюджета. И всегда видеть перед собой цель как приз.

Давайте еще разок пробежимся по основам. Вот поэтапный план для принятия решения – стоит или не стоит париться. Он поможет разумно распоряжаться вашим запасом безразличия.

- Подумайте: ваше решение раздавать (или не раздавать) ништяки влияет только на вас? Или на других тоже?

- Если влияет только на вас, вы получаете серьезную фору!

Если решение задевает других, сначала прекратите беспокоиться о чужом мнении, а потом забивайте на те или иные вещи.

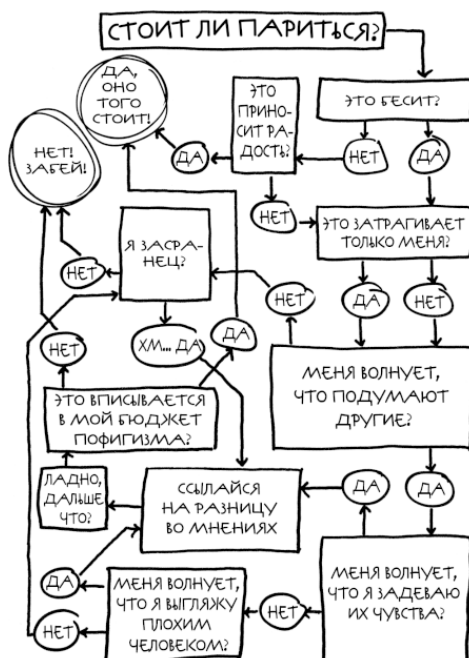
- Чтобы выполнить этот шаг, рассматривайте *мнения* других отдельно от их *чувств*.

- Не превращайтесь в засранца.

- Теперь откройте свой бюджет пофигизма: насколько ценны собранные в нем ништяки? Вы можете себе позволить ту или иную трату из запаса безразличия?

- Если да, тогда – вперед! Но если нет, действуйте честно и вежливо, продвигаясь по пути пофигизма, будучи уверенными на все сто, что не придется ни о чем сожалеть.

Для тех, кому важна визуализация, предлагаю схему принятия решения о раздаче ништяков. Не стесняйтесь обращаться к ней по мере дальнейшего чтения.



Во второй и третьей главах этой книги я:

- проведу вас через завалы в вашем сознании, которые вам вскоре придется разгрести;
- научу вас заранее сортировать фигню, чтобы вы могли принимать взвешенные решения;
- предложу в качестве образца собственный список Топ-10 вещей, на которые мне совершенно наплевать;

- познакомлю с различными стратегиями реализации Шага 2 (собственно пофигизма);
- и помогу вам определить вещи, которые *стоят* ваших нервов, времени и сил. Это позволит максимально снизить стресс, поднять уровень счастья и изменить вашу жизнь к лучшему.

Ну а пока последняя тренировка, чтобы настроиться на правильную волну...

Упражнение по визуализации

Сядьте. Расслабьтесь.

Я хочу, чтобы вы сделали короткую паузу и отчетливо представили **все, что вас беспокоит в настоящий момент – со стороны друзей, семьи, общества или даже собственного извращенного чувства долга.**

Это может быть что угодно: сочетание туфель и сумочки, поиск работы, фермерские продукты, горячая йога, палеодиета, книги о Гарри Поттере, чайный гриб, соответствие трендам, голосование на выборах, балет, хэштеги, кофе в зернах, чужие дети, ханжество христиан, котики в Инстаграме, китайская экономика, проект «Голос», новая жена вашего отца и рок-фестиваль.

Неважно себя чувствуете? Нервничаете, подташнивает, тревожитесь? Злитесь?

Отлично. Значит, это работает.

Теперь представьте себе, какими счастливыми и беззаботными вы бы себя ощущали, если бы забили на все это.

Горячая йога? Да плевать на нее!

Чужие дети? Пофиг.

Котики в Инстаграме? Извините, не до вас. Мяу.

Разве вам не стало лучше? Говорю вам: как только вы задействуете магию пофигизма, у вас начнется новая, лучшая жизнь.

Имея это в виду, давайте перейдем к Шагу 1 метода не-сожаления. Шаг 1 – это принятие решения забить и не париться.

Глава 2

Если вы решили забить

Во второй главе мы проведем инвентаризацию мусора, который загромождает ваш разум. К сожалению, невозможно собрать весь этот хлам на полу посреди комнаты, как это проделывает Мари Кондо с носками.

Но не волнуйтесь, я придумала обходные пути.

Я выделила четыре категории потенциального пофигизма, и мы по очереди разберемся с каждой из них. Обещаю, это будет забавно! Гораздо веселее, чем вечеринка с караоке по случаю дня рождения коллеги (ее мы тоже обсудим в этой главе).

Вы составите инвентарный список для каждой категории ментального хлама и с его помощью определите, что вас бесит, а что приносит радость. После этого вы завершите Шаг 1: примете решение, на что хотите забить.

Вот увидите, насколько это простой и приятный процесс. Отчасти даже... вызывающий привыкание. Я гарантирую: как только вы войдете во вкус, пофигизм станет вашей жизненной философией.

Ведь это так здорово!

Сознание как склад

Решение забить на что-то очень раскрепощает. А забить, не причиняя боли другим и не превращаясь в засранца, – еще лучше.

Но сначала нужно заглянуть в себя и разобраться.

Шаг 1 начинается с инвентаризации вашего *ментального* пространства – чтобы вы могли рассортировать все свои обязательства на те, что бесят, и те, что приносят радость. И тогда вы сможете решить, на что вам плевать или не плевать.

Позже, когда вы будете готовы, я попрошу вас сесть на пол (желательно твердый – неудобство подстегнет вас побыстрее с этим закончить) и представить свой разум как захламленную комнату. Хотя нет, назовем это гигантским складом, полным всякого дерьма. Тут и все нынешние заботы, и обязанности, которыми вас нагружают. Одним словом, на этом складе царит настоящий бардак.

(Вы видели фильм «Барахольщик»? Брр, у меня мурашки по коже.)

А дальше вам предстоит пробираться по закоулкам этого склада, выделяя пригодный материал (достойный вашего внимания и беспокойства) и бесполезный мусор (на который можно забить). Возможно, вы даже обнаружите там некоторые вещи, о которых начисто забыли, но они заслуживают почетного места в вашем сознании, как только вы расчистите там завалы. Вы распознаете все гири, что висят на вас; оцените их тяжесть и хорошенько подумаете, хотите вы с ними расстаться или нет.

Когда вы столкнетесь с этой лавиной хлама, вам станет не по себе: заурчит в животе, закружится голова, гулко забьется сердце. В этом все и дело!

Друзья, мы страдаем от ментальной перегрузки.

Большинство из вас лишь изредка заглядывает на склад, но не продвигается дальше той горы мусора, что высится прямо у порога, и уж точно не пытается расчистить остальную часть помещения. **Вам придется углубиться в самую гущу и признать весь хлам своей собственностью, прежде чем появится надежда разгрести завалы.**

Да, вы должны испытать ментальную перегрузку, чтобы в полной мере оценить масштаб бедствия, ужаснуться тому, сколько времени, сил и денег вы тратите на напрасные заботы и беспокойства, – и прийти в восторг, когда избавитесь от этого хлама раз и навсегда.

Проведя мысленную инвентаризацию склада (как я уже сказала, это произойдет чуть позже), вы составите список всей фигни, скрывающейся в его глубинах.

Сделайте это один раз и тщательно – и у вас появится метод, гарантирующий пожизненное освобождение, даже если обстоятельства будут предъявлять вам новые требования. Вы больше не допустите ментального беспорядка и не позволите хламу, на который забили, снова поселиться на вашем ментальном складе. Для этого у вас будут специальные инструменты.

Повторю: вы должны отразить в списке каждую обнаруженную фигню, независимо от того, считаете вы ее достойной или нет. В нынешнем состоянии все, что требует вашего внимания и заботы, возможно, спрятано под толщей ненужных беспокойств – скажем, вам далеко не безразлично счастье родной сестры, но плевать вы хотели на подробности, связанные с пирсингом ее нового парня.

Я предупреждала вас: на складе творится суший бардак. Для начала вам надо как следует осмотреться и оценить обстановку.

Как сказал Альберт Эйнштейн: «Будь у меня один час на решение проблемы, я бы потратил пятьдесят пять минут на ее осмысление и пять минут – на поиск решения». Умный парень, не зря получил Нобелевскую премию.

Потратьте и вы время на то, чтобы исследовать свой ментальный склад, раскопать все скрытые залежи и скрупулезно занести их в список. Обещаю, это поможет вам в будущем, в котором вы научитесь грамотно расходовать свой бюджет пофигизма и обеспечите себе лучшую жизнь.

Поверьте мне. Если не мне, так хотя бы Эйнштейну.

Рассортируйте фигню по категориям

В помощь методу не-сожаления я разработала четыре категории потенциального пофигизма.

- Вещи
- Работа
- Друзья, знакомые и незнакомцы
- Семья

Все вместе эти категории составляют обширную группу, на которую потенциально можно забыть. Но мы разберемся с каждой из них по отдельности, чтобы вам легче было принимать решения. Итак, приступим.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.