

Д Ж Е Н С И Н С Е Р О

АВТОР №1 ПО ВЕРСИИ NEW YORK TIMES



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

Книги, которые нужно прочитать до 35 лет

Джен Синсеро

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

«ЭКСМО»

2013

УДК 159.92
ББК 88.53

Синсеро Д.

НИ СЫ. Восточная мудрость, которая гласит: будь уверен в своих силах и не позволяй сомнениям мешать тебе двигаться вперед
/ Д. Синсеро — «Эксмо», 2013 — (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет)

ISBN 978-5-699-98630-9

Эта книга - культовый бестселлер - дерзкая и невероятно искренняя, она заставляет проснуться, засунуть свои страхи куда подальше и начать действовать. Джен Синсеро испытала на себе все известные методики личной трансформации, выбрала 25 подходов, которые дали результат, и превратила их в систему полного преобразования жизни. Если что-то и может заставить вас по максимуму реализовать свой потенциал, это она – невероятная, яркая, прорывная книга от знаменитого тренера по мотивации и успеху. Из этой книги вы узнаете: как не обращать внимания на эго и жить в своё удовольствие; как начать любить себя и всё, что делаешь; как изменить свои убеждения, чтобы изменить реальность; почему надежда на лучшее притягивает удачу; почему нужно заботиться о себе больше, чем о других. Также выходит под названиями "Убить Большого Соню. 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 978-5-699-98630-9

© Синсеро Д., 2013

© Эксмо, 2013

Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	7
От издателя	9
Вступление	10
Часть I	14
Глава 1	14
Глава 2	19
Глава 3	22
Глава 4	25
Глава 5	29
Часть II	31
Глава 6	31
Глава 7	37
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Джен Синсеро

НИ СЫ. Будь уверен в своих силах и не позволяй сомнениям мешать тебе двигаться вперед

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

Jen Sincero

YOU ARE A BADASS: HOW TO STOP DOUBTING YOUR GREATNESS AND START
LIVING AN AWSOME LIFE

© 2013 by Jen Sincero

© Мельник Э. И., перевод на русский язык, 2018

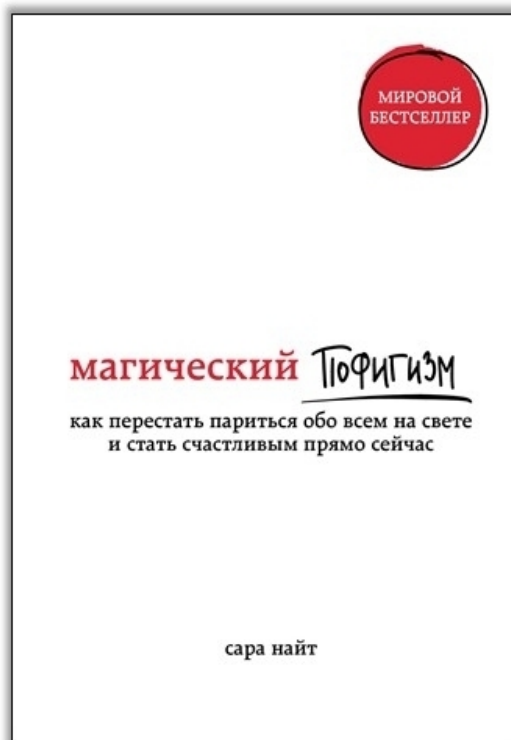
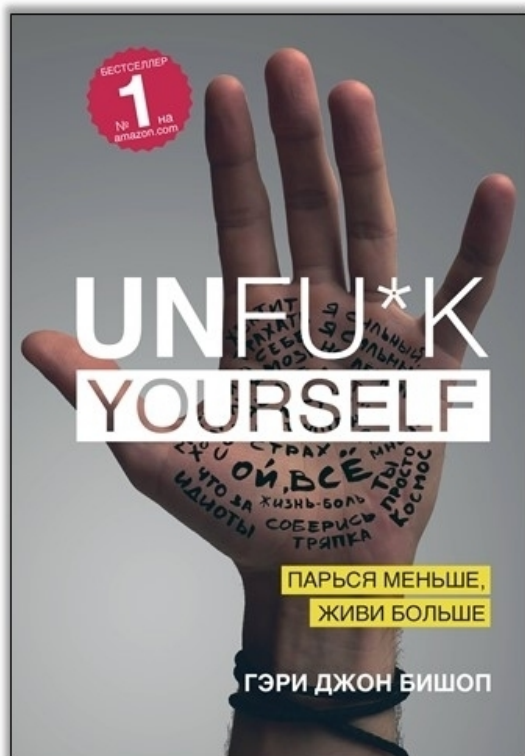
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

* * *

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 внимание 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.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



Unfu*k yourself. Парься меньше, живи больше

Эта книга взорвала мир англоязычной non-fiction литературы. Гэри Джон Бишоп, эксперт по саморазвитию мирового класса, предлагает максимально простой подход к достижению сча-

стью – управление внутренним монологом. Он помогает разорвать порочный круг неудач, учит фокусироваться на цели и жить в удовольствие.

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

Ещё недавно автор этой книги Сара Найт терпела бесполезные совещания и всё время беспокоилась о том, что подумают окружающие. Однако, вдохновившись бестселлером Мари Кондо «Магическая уборка», она выбросила из дома всё лишнее и научилась получать удовольствие от жизни. Если вы замучились угождать всем, кроме себя – самое время использовать магию пофигизма.

Разгреби свой срач. Как перестать ненавидеть уборку и полюбить свой дом

Забудьте картинки идеальных скандинавских интерьеров. Они слишком далеки от реальности, полной грязных тарелок и нестиранной одежды. В своей книге Хоффман Рэйчел предлагает систему уборки «Разгреби свой срач» – для всех, кто слишком занят или ленив, но мечтает о чистой квартире.

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.

От издателя

Мы просто влюбились в эту книгу. В ее искрометный язык, в соленый юмор, в искренность авторского тона, в продуманную структуру и по-настоящему дельные рекомендации. Нет ничего удивительного, что на amazon.com она собрала более 3000 положительных отзывов, была переведена на 28 языков и опубликована общим тиражом 1 000 000 экземпляров. Ее удачный вывод на российский рынок стал для нас принципиальной задачей.

Готовя книгу к публикации, мы столкнулись с одной проблемой. Оригинальное название «You are badass»¹ не имело столь же эффектного перевода на русский язык. Ну не назовешь же ее банальным «Ты крут!» или грубым «Ты засранец!» Варианты вроде «Иди и делай» или «Возьми себя в руки» тоже не внушали оптимизма. Пожалуй, ближе всего к англоязычному «You are badass» оказалось наше родное «Ай да сукин сын!», которое кроме всех прочих недостатков вызывало стойкие литературные ассоциации.

Перебрав несколько дюжин названий и опросив не менее трехсот пользователей соцсетей, мы решились на неожиданное – выпустить книгу сразу под тремя названиями:

«Будь дерзким!»,

«Убить Большого Соню»,

«НИ СЫ» (последнее отсылало к известному мему про китайскую мудрость и условно переводилось как «Будь уверен в своих силах и не позволяй сомнениям мешать тебе двигаться вперед»).

Иными словами, книга Джен Синсеро вышла с тремя разными названиями и тремя совершенно не похожими друг на друга обложками. Случай для издательского дела уникальный. По сути, настоящий эксперимент, в котором сможет принять участие любой читатель. Мы будем благодарны, если, купив книгу, вы зайдете на ее интернет-страницу по адресу eksmo.ru/youarebadass/ и напишите, какая из обложек вам оказалась ближе, и почему.

Впрочем, в каком бы оформлении эта книга ни была вами куплена, вы в любом случае выиграете. Ведь произведение Джен Синсеро – это настоящее приключение. Захватывающее путешествие из точки «так себе» в точку «you are badass». Поверьте, этот путь стоит пройти.

¹ You are badass – самый близкий перевод к оригиналу «Ты засранец», однако автор вкладывает в это слово несколько иной смысл и скорее делает комплимент потенциальному читателю, а не оскорбляет его, говорит: «Ты крут!», «Ты молодец!» – (Прим. ред.)

Вступление

*Можно начать с ничего и из ниоткуда, сотворится путь.
Преподобный Майкл Бернард Беквит бывший наркоман-энтузиаст,
который стал духовным энтузиастом и героем-вдохновителем*

Когда-то мне казалось, что подобные высказывания – полная хрень. О чем талдычат все эти люди? Мне не было до этого никакого дела – я ощущала себя слишком крутой!

То немногое, что мне было известно о мире самопомощи и духовности, я находила непростительно сентиментальным. От него за версту несло отчаянием, восторженной 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 железобетонное лицемерие, я бы, пожалуй, согласилась: кое-какая помощь мне бы не помешала.

В целом, надо сказать, дела шли совсем не плохо. Я опубликовала пару книжек, обзавелась множеством отличных 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 веренищу придурков, лишь бы числиться в таких ни-шатко-ни-валко-без-обязательств-отношениях? Серьезно? Я собираюсь и дальше задаваться вопросом: «В чем мое истинное предназначение?» И в миллионный раз упиваться безнадеей 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 получается, что я продолжаю жить в этой трижды долбаной жалкой квартирке, ежедневно питаюсь грошовым фастфудом?

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 контролерами, злясь на их сверхъестественное чувство времени и тупое чувство юмора. Словно 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 папочки и тетюшки 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 бутоном 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. При чем 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 намека 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 дивиться, как вообще я не дошла до поисков еды в мусорных ящиках.

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 немыслимых размеров, потратив куда большую сумму, чем заплатила бы за все возжеленные 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 разумеешь 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».

Нам нужно, чтобы классные люди перестали бы существовать, едва сводя концы с концами, а начали, наконец, дышать «полной грудью» и полноценно жить. Жить и вдохновлять своим примером других.

Первое, о чем я хочу тебя попросить: поверь, что нас окружает мир бесконечных возможностей. Мне плевать на твоих тараканов вроде «Я не способен перестать обжираться», или

«Люди от природы злы», или «Я не могу удержать мужчину, даже будучи прикована к нему наручниками». Просто поверь: все возможно!

Собственно, а что тебе терять? Если пролистаешь эту книгу и решишь, что написанное в ней чушь собачья, можешь спокойно вернуться к своей отстойной жизни. Но если отставишь предвзятость, засучишь рукава и решительно возьмешься за дело, то однажды обнаружишь, что живешь той самой жизнью, которая когда-то вызывала лишь чувство жгучей зависти.

Часть I

Как ты дошел до такой жизни

Глава 1

Это не я, это мое подсознание!

*Ты – жертва правил, по которым живешь.
Дженни Хольцер, художник, мыслитель, кладезь талантов*

Много лет назад со мной произошел жуткий случай в боулинге. Мы с друзьями заканчивали напряженную партию. Я так старалась устроить великолепное шоу из своего последнего броска – громко объявляла о своей неминуемой победе, пританцовывала, кружилась на подходе, – что даже не поняла, где оказались мои ступни, когда я отпустила шар.

В тот момент мне суждено было узнать, насколько серьезно боулинг-сообщество наказывает тех, кто хотя бы одним пальцем заступит за линию. Они смазывают маслом, воском или еще какой-то скользкой субстанцией всю дорожку. Стоит игроку случайно пересечь границу в попытке сделать идеальный бросок с подкруткой, как ноги несчастного вылетают вперед, а задница плюхается на поверхность, на которой даже брошенный сверху шар для боулинга не в силах оставить ни единой трещинки.

Пару недель спустя я валялась на кровати с парнем, имя которого узнала меньше минуты назад, и объяснила ему, что после того несчастного случая просыпаюсь посреди ночи от мучительной боли в ступне. По словам моего врача, это происходило из-за защемления спинного нерва. Теперь, чтобы спокойно спать по ночам, мне нужен новый, более жесткий матрас.

– А у меня тоже ступни болят, когда я сплю! – отозвался он. Потом приподнялся с намерением «дать пять».

Я не стала ему отвечать. И не только потому, что без восторга отношусь ко всем этим «дай пять». Просто он меня бесил! Поиски подходящего матраса и так казались занятием крайне странным и смущающим. Ты ложишься боком с подушкой между ног, провоцируя пялиться на себя всех присутствующих. Но то, что мне приходилось делать это вместе с продавцом, лежавшим рядом со мной и напрашивавшимся на «дай пять», не лезло ни в какие ворота!

Я не могла не заметить, что остальные продавцы просто вставали около кровати, выбранной покупателем, засыпая его информацией о матрасах, пока их клиенты принимали различные позы. Этот же улегся на спину рядом со мной. Скрестил на груди руки и принялся вещать, уставившись в потолок. Будто мы с ним находились на отдыхе в летнем лагере! Да, он был довольно мил и невероятно много знал о пружинах, латексе и полиуретане с эффектом памяти... Но, черт меня дери, я никак не решалась повернуться на бок из опасения, что он пристроится ко мне сзади!

Может быть, я проявила излишнее дружелюбие? Может, не следовало спрашивать, из какого он города? Может, он подумал, что я имела в виду нечто другое, когда похлопала рядом с собой ладонью, чтобы проверить на ощупь верх чехла?

Мне следовало бы потребовать, чтобы этот Боб из фрик-шоу убрался с чертовой кровати! Или найти другого помощника, вместо того чтобы потихоньку смыться и лишиться себя единственной в ту неделю возможности заняться поисками матраса. Но я не хотела никого смущать.

Я не хотела смущать его!

Примерно так в моей семье было заведено вести себя в любом дискомфортном взаимодействии. Наряду с безотказным методом «беги в противоположном направлении» в набор

инструментов для конфронтации также входили следующие: «замри на месте», «заговори о погоде», «отключись» или «разразись рыданиями в тот момент, когда тебя уже не могут услышать».

В отсутствии навыков поведения в ситуации конфронтации нет ничего удивительного. Особенно если учесть тот факт, что моя мать происходит из рода так называемой «белой кости» – белых американцев-протестантов англосаксонского происхождения. Ее родители держались традиционного мнения, что детей должно быть видно, но не слышно. Они смотрели на демонстрацию любых эмоций с тем же испуганным пренебрежением, с каким в этой среде обычно относятся к дешевому виски и образованию, полученному не в Лиге Плюща.

Да, моя мать каким-то чудом сумела создать дом, наполненный теплом, любовью и смехом. При этом мне потребовались годы, чтобы научиться начинать предложение фразой, от которой кровь стынет в жилах: «Нам надо поговорить».

Это я вот к чему: ты не виноват, что такой... недоделанный. Но ты будешь виноват, если таким и *останешься*.

Когда ты с воплем явился на этот свет, ты был комочком радости, не способным делать ничего иного, кроме как пребывать в текущем моменте. Ты не имел понятия, что у тебя есть тело. Не говоря уже о том, что его следовало бы стыдиться.

Когда ты обводил мир взглядом, все в нем просто *было*. Если какой-то предмет оказывался рядом с твоими губами, ты засовывал его в рот. Если он был рядом с рукой, ты его хватал. Ты был просто человечком – человеческим *бытием*.

Исследуя и расширяя свой мир, ты получал от окружающих людей сообщения о том, как он устроен. С того момента, как в тебе проснулась способность к восприятию, они принялись пичкать тебя представлениями и убеждениями, запаса которых хватило бы на целую жизнь. И многие из них не имели ничего общего с тем, кто ты есть на самом деле. Или даже просто с истиной. «Наш мир опасен», «ты слишком толстая», «размер имеет значение», «здесь не должно быть волос», «учиться в колледже важно», «музыкант или художник – это не настоящая профессия» и т. д.

Главным источником этих сведений были, разумеется, твои родители, которых поддерживало общество. В процессе воспитания родители искренне старались защищать тебя, наставляли на путь истинный и любили всем сердцем. Заодно передавая тебе убеждения, которые переняли от своих родителей, которые те, в свою очередь, переняли из своей семьи – и т. д.

При этом многие из этих убеждений не имели ничего общего с тем, кем на самом деле были *твои родители*. Или с тем, что на самом деле истинно.

Я понимаю, в моем изложении это выглядит так, будто все мы сумасшедшие. Но, если честно, это так и есть.

Большинство людей живет в иллюзии, основанной на чужих убеждениях.

Пока не проснутся. Что, как я надеюсь, произойдет и с тобой.

Вот каков механизм. У каждого из нас, людей, имеется сознание и подсознание. Однако большинство осознает только свое сознание, поскольку именно с его помощью мы перерабатываем поступающую информацию. В сознании мы выносим суждения, мучаемся навязчивыми мыслями, ругаем себя за безалаберность, решаем раз и навсегда перестать есть жареное, сообщаем, что $2 + 2 = 4$, пытаемся припомнить, где, черт возьми, мы оставили ключи от машины – и т. д.

Наше сознание похоже на неугомонного трудягу. Оно непрестанно переключается с мысли на мысль, делая паузу, только когда мы спим. Но стоит нам открыть глаза, как все начинается по новой. Важно понимать, что сознание полностью развивается только по достижении пубертатного возраста, когда заканчивается формирование лобной доли мозга.

Подсознание же – не аналитическая часть мозга, которая полностью развита уже в тот момент, когда мы приходим в этот мир. К нему имеет отношение все, что касается чувств, инстинктов и закатывания пронзительных истерик посреди супермаркета. Кроме того, подсознание – это хранилище, в которое мы складываем всю получаемую информацию.

Подсознание верит всему, поскольку у него нет никаких фильтров. Оно не ведает разницы между истинным и ложным. Если родители говорят нам, что никто в нашей семье не умеет зарабатывать деньги, мы им верим. Если они демонстрируют, что семейная жизнь – это когда лупят друг друга по морде, мы принимаем предлагаемую картину как должное. Мы ведь верим им, когда они втирают, что какой-то жирный чувак в красной хламиде спустится по каминной трубе и принесет нам подарки. Так почему бы не верить во всю прочую чушь, которую они нам скармливают?

Подсознание подобно маленькому ребенку, который ни в чем не разбирается и получает большую часть своих знаний, пока лобная доля мозга еще не сформирована. Мы воспринимаем информацию, передаваемую посредством слов, улыбок, нахмуренных лбов, тяжелых вздохов, поднятых бровей, слез, смеха и прочее. Вся эта нефильТРованная информация откладывается в нашем податливом маленьком подсознании как «истина», иначе называемая «убеждениями». Там она и живет, не пуганая и не анализируемая, пока мы не оказываемся спустя десятилетия на кушетке у психотерапевта или на регистрации в реабилитационном центре.

Я гарантирую, что всякий раз, как ты в слезах задаешься вопросом: «В чем, блин, моя проблема?!», ответ кроется в каком-то убогом, ограничивающем и ложном подсознательном убеждении, которое ты таскаешь с собой, сам того не сознавая.

Так что давай подведем итог, ладно?

1) Подсознание содержит генеральный план нашей жизни. Оно ставит свое шоу, опираясь на неотфильтрованную информацию, которую собирало все время, пока мы были детьми.

2) Мы, как правило, не осознаем эти подсознательные убеждения, управляющие нашей жизнью.

3) Когда наш разум наконец развивается и становится готовым к работе, его все равно контролируют убеждения, которые мы носим в подсознании.

Наше сознание думает, что оно все контролирует, но это не так.

Наше подсознание вообще ни о чем не думает, зато все контролирует.

Вот почему столь многие бредут, спотыкаясь, по жизни, делая все, что считает нужным их сознание. При этом они не в силах понять, какая же загадочная эпидерсия мешает им создать ту превосходную жизнь, которой они хотят.

Скажем, к примеру, тебя воспитывал отец. Он не вылезал из финансовых трудностей, вечно пинал в раздражении мебель, ворчал, что деньги не растут на деревьях. Он не занимался тобой, так как его никогда не было дома под предлогом необходимости зарабатывать на жизнь. Твое подсознание принимало все это за чистую монету. Со временем оно развило, к примеру, такие убеждения:

- **Деньги = трудности.**
- **Деньги недоступны.**
- **Это деньги виноваты в том, что отец мною не занимался.**
- **Деньги – отстой, от них сплошные мучения.**

А теперь ты стал взрослым и на сознательном уровне больше всего на свете хотел бы грести бабки лопатой. Но твое подсознание испытывает глубокое недоверие к деньгам. Оно

заставляет считать их недоступными и бояться, что, если ты будешь их зарабатывать, тебя бросит тот, кого ты любишь. В этом случае ты будешь оставаться нищим, вне зависимости от того, насколько упорно пытаешься заработать *на сознательном уровне*. Или, заработав большую сумму, будешь спускать ее на ветер, чтобы избежать перспективы оказаться брошенным.

Ты можешь что угодно говорить о своих желаниях. Но если у тебя есть противоречащее им подсознательное убеждение, они вряд ли сбудутся. Тут есть два варианта: а) ты не позволишь себе обладать объектом желания; б) ты позволишь себе обладать им, но весь изведешься из-за этого. А потом у тебя сдадут нервы, и ты все равно его лишишься.

Мы не осознаем, поедая четвертый по счету пончик или выходя замуж за парня, который до ужаса похож на папашку-кобеля, что нами руководит подсознание. И что, когда наши подсознательные убеждения идут вразрез с нашими сознательными желаниями, это создает мучительные конфликты между тем, что мы *пытаемся* создать, и тем, что на самом деле создаем. Мы словно давим одной ногой на газ, а другой на тормоз. (Понятное дело, у нас есть и воистину прекрасные подсознательные убеждения, но речь сейчас не о них.)

Вот некоторые другие сценарии, которые могут показаться знакомыми:

Сознание: Я жажду найти свою родственную душу и жениться на ней.

Подсознание: Близость ведет к боли и страданиям.

Безымянный палец: Без кольца.

Сознание: Я хочу сбросить 12 кг.

Подсознание: Люди опасны; я должен создать щит, чтобы защитить себя.

Тело: Крепость из толщи жира.

Сознание: Я привлекательная, сексуальная и хочу трахаться.

Подсознание: Физические удовольствия постыдны.

Сексуальная жизнь: Скуотища.

Сознание: Я хочу путешествовать по миру.

Подсознание: Удовольствия = безответственность = меня не будут любить.

Загранпаспорт: Девственно чист.

Это все равно что не иметь возможности в свое удовольствие посидеть на веранде из-за обосновавшегося там запаха тухлятины. Можно придумывать кучу хитроумных способов справиться с этой проблемой: жечь благовония, устанавливать вентиляторы, воспитать собаку. Но пока не осознаешь, что кто-то заполз под дом и там сдох, проблема никуда не денется. Она будет, мля, отравлять вонью твою жизнь!

Первое, что необходимо для избавления от ограничивающих убеждений, – осознать их. Ибо, пока не осознаешь, так и будешь красить веранду и ставить в вазу цветы вместо того, чтобы работать с настоящей причиной проблемы, которая погребена глубоко в твоём подсознании – эксгумации дохлого скунса!

Не пожалей времени, чтобы взглянуть на не шибко впечатляющие области своей жизни и подумать об убеждениях, которые могли их создать. Давай возьмем для примера старый и любимый всеми вопрос – отсутствие денег. Ты зарабатываешь намного меньше денег, чем, как ты полагаешь, способен заработать? Ты достиг определенного предела дохода, выше которого не можешь подняться? Тебе кажется, что богатство – явление, на которое ты не способен физически? Если так, запиши первые пять ассоциаций, возникающих, когда ты думаешь о деньгах. Чем пахнет твой список: отвагой и надеждой или страхом и ненавистью? Что думают о деньгах твои родители? Что думали о них другие люди в твоём окружении в детстве? На что

были похожи их отношения с деньгами? Видишь ли ты какую-то связь между их денежными убеждениями и твоими?

В последующих главах этой книги я собираюсь вручить тебе инструменты для более глубокого погружения в подсознательные убеждения. А пока просто потренируйся отступать на шаг в сторону. Начни обращать внимание на то, что происходит в неудачных областях твоей жизни, и укреплять мышцу всемогущего осознания. Пойми, какие «легенды» тебя тормозят. К примеру, «чтобы зарабатывать, придется заниматься нелюбимым делом». Или «я попаду в ловушку, если вступлю в близкие отношения». Или «если я сяду на диету, придется забыть обо всем вкусненьком». Ну и, наконец, «если я буду получать удовольствие от секса, гореть мне в аду со всеми прочими грязными греховодниками».

Поняв, что на самом деле происходит, ты сможешь начать вытаскивать из шкафов злобонные скелеты своих ограничивающих убеждений. Причем делать это с легкостью, на «раз-два-взяли». Таким образом, ты освободишь жизненное пространство, в которое можно будет пригласить новые, свежие, восхитительные убеждения и переживания.

Глава 2

Слово на букву «Б»

Если хочешь узнать тайны вселенной, мысли в терминах энергии, частоты и вибрации.

Никола Тесла, изобретатель, физик, просто гений

Когда я жила в Альбукерке, в штате Нью-Мексико, мы с друзьями частенько зависали в вестерн-баре под названием «Полуночное Родео». Это было местечко из тех, где имеется пиво «Бад Лайт» по два бакса за банку и дубовый танцпол размером с футбольное поле.

Наша компания была родом с Восточного побережья, и мы считали себя слишком крутыми для кантри-музыки. Поэтому поначалу просто по-снобски посмеивались над всеми этими деревенскими развлечениями.

Каждый из нас страшно гордился, когда удавалось первым засечь какую-нибудь особенно гигантскую пряжку на ремне или смахивающие на велосипедный руль усы. Но нашим любимым развлечением было наблюдение за танцами в стиле кантри. Мы заворожено следили, как масса фанатов Гарта Брукса слаженно притопывала под возгласы «вуу-хуу!», картинно засунув большие пальцы в передние карманы джинсов.

По правде сказать, это было жутко весело. Настолько, что мы и сами начали присоединяться к танцующим. При этом умудрялись помахивать друзьям из моря ковбойских шляп: *эй, гляньте-ка на это!* А потом э-э... оставались на танцполе на следующую песню. Просто чтобы потренировать какое-нибудь из танцевальных па. И вскоре стали ловить себя на том, что каждый уик-энд потихоньку смываемся в «Полуночное Родео» и отплясываем там всю ночь до потери пульса.

Примерно так же складывались мои отношения с Богом. Как водится, все началось с «Охоты на снарка» Льюиса Кэрролла и раздраженного закатывания глаз. Однако к моменту, когда пришло время перемен, я была настолько вымотана своей беспомощностью, что оказалась открыта для любых предложений. Поэтому, обнаружив в книгах о поисках призвания и зарабатывании денег размышления о духовности, не стала, как обычно, морщить нос: «Все это байки для неудачников». Вместо этого я решила дать старине Богу шанс. Терять-то все равно было нечего.

И вот – о чудо! – не все в этих книгах оказалось идиотизмом. Встречались настолько дельные мысли, что я принялась штудировать тему дальше.

А потом начала не просто читать, а изучать.

А потом применять на практике.

А потом заметила, насколько бодрее стала духом.

А потом поверила.

А потом обнаружила, что в моей жизни происходят удивительные перемены.

А потом оказалась охвачена настоящей одержимостью.

А потом начала уже совершенно осознанно перекраивать с помощью веры свою жизнь.

А потом принялась обучать этому окружающих.

И теперь, оседлав своего конька, потрясаю в воздухе кулаком и ору парню, который сидит за панелью управления: «Давай жги, Уэйн!»

Не важно, как ты относишься к Богу. Просто позволь мне сказать, что улучшение твоей жизни пойдет намного легче, если относиться к нему не предвзято.

Называй его как хочешь: Богом, Богиней, Большим Парнем, Вселенной, Источником Энергии, Высшей Силой, Большой Шишкой, инстинктом, интуицией, Духом, Господом, Сверкающим Вихрем или Природой. Лично я нахожу слово «Бог» излишне провокационным и

предпочитаю Источник Энергии, Вселенную, Вихрь, Дух и Природу. Итак, название не имеет значения.

А что имеет?

То, что ты начинаешь осознавать существование Источника Энергии (и налаживать с ним отношения) вокруг и внутри тебя. Именно он станет твоим соратником в период больших перемен. Просто дай ему шанс. Ибо дела обстоят примерно так:

Все мы связаны с этой беспредельной силой, но большинство использует лишь крохотную ее частицу.

Это осознание, что мы сотворены из Источника Энергии и связаны с ним, заставило меня желать более глубокого понимания духовности. И должна тебе сказать, с тех пор как я его достигла, жизнь действительно стала совершенно иной.

Когда я нахожусь в контакте с Источником Энергии, иными словами, «в потоке», я намного сильнее, намного гармоничнее и намного счастливее. И чем больше я медитирую, чем больше уделяю внимания этим отношениям со своей невидимой суперспособностью, тем меньше усилий мне требуется для обретения желаемого. И делаю все необходимое с такой скоростью, что аж волосы встают дыбом. Словно я наконец выяснила, как заставить работать мою волшебную палочку.

Если любить Вселенную, Дух, Природу – это неправильно, то я не хочу быть правильной.

ВОТ ФУНДАМЕНТ ТОЙ РАБОТЫ, КОТОРУЮ МЫ СОБИРАЕМСЯ ПРОДЕЛАТЬ С ТОБОЙ ВМЕСТЕ:

- **Мы все так или иначе связаны с Источником Энергии.**
- **Вся энергия вибрирует с определенной частотой. Так же, как ты сам, и все, чего ты желаешь.**
- **Вибрация притягивает подобную себе вибрацию.**

Основная идея такова: сосредоточься на том, что поднимает тебе настроение, и ты «привлечешь», «притянешь» то, что поднимает тебе настроение.

Мы привлекаем к себе энергию все время, сознавая это или нет. И когда мы вибрируем с низкой частотой, то есть испытываем зависть, беспокойство, уныние, неуверенность, нет смысла рассчитывать на позитивные события в своей жизни.

**Нужно всеми силами повышать частоту собственной вибрации.
Чтобы соответствовать вибрации той частоты, на которую хочешь настроиться.**

Не делать этого все равно что пытаться слушать одну радиостанцию, когда настроен на частоту другой. Скажем, включать во время эротического свидания «Эхо Москвы» вместо «Лав Радио». Велик риск получить вместо приятных ощущений под томную музыку долгую дискуссию об эмиграционном законодательстве...

Вселенная будет соответствовать любой вибрации, исходящей от тебя. А Вселенную не обманешь.

Вот потому-то, когда вибрируешь с высокой частотой, кажется, что классные вещи и события текут к тебе сами собой. Ты постоянно встречаешь замечательных людей и находишь перспективные возможности. И наоборот. Как заметил Альберт Эйнштейн, «совпадение – это способ Бога сохранять анонимность».

Научившись управлять энергетической сферой и сохранять максимально высокую частоту вибрации, ты создаешь ту реальность, которую хочешь.

Так что, повторяю, старое доброе осознание – твой ключ к свободе. Как только осознаешь, что можешь улучшить свое положение, контактируя с Источником Энергии и повышая свою частоту, то сможешь, наконец, сделать это! Как именно, я покажу тебе позже.

Чтобы повысить свою вибрацию, нужно верить: все, чего ты хочешь, осуществимо. Лучший способ поддерживать эту веру – не терять контакта с Источником Энергии.

Мы словно стоим перед гигантским шведским столом с невероятными переживаниями, прозрениями, ощущениями, возможностями, вещами, людьми и способами поделиться нашими талантами с миром. Остается только настроить свою энергию на то, что нам нужно. Ну и предпринять решительные действия для осуществления собственных желаний. Естественно, главное – именно эти действия! Нет смысла сидеть возле соседского бассейна и потягивать коктейли, пока все жареные петухи мира не начнут охоту на твою пятую точку. Нужно двигаться по направлению к победе!

Штука в том, чтобы заставить обе составляющие – энергию и действия – работать в унисон. Если твоя энергия не настроена на то, чего ты по-настоящему желаешь, любое действие будет требовать гораздо больше усилий, чем могло бы. Если же ты:

1. Четко представишь себе то, чего действительно хочешь.
2. Поверишь в достижимость желаемого вне зависимости от внешних обстоятельств.
3. Предпримешь решительные действия, то непременно преуспеешь.

Тебе когда-нибудь случалось летать во сне? Ты паришь над залитыми солнцем лугами с ощущением бешеного восторга, а потом – бац – осознаешь, что это невозможно. И, разумеется, шлепаешься на землю. Больше, как ни стараешься, взлететь ты не можешь.

Именно так и работают убеждения.

Даже если нечто желаемое кажется тебе невозможным, ты все равно должен верить. Ибо в тот момент, когда перестаешь верить, пузырь лопается. Волшебство рассеивается. Магия исчезает из твоей жизни.

Да пребудет с тобою Сила!

Фокус в том, чтобы верить и пребывать в состоянии высокой вибрации не только тогда, когда на небе светит солнышко, а вокруг скачут зайки. Верить надо даже тогда, когда твои дела хуже некуда. Просто верить, что и у этой ржавой медали есть своя сияющая яркой звездой сторона. Главное – не сдаваться.

Как метко выразился французский писатель и бесстрашный искатель истины Андре Жид, «новых земель не откроешь, если не согласишься надолго потерять из виду берег». Секрет состоит в том, чтобы верить: мы живем в любящей, доброй и заботливой Вселенной.

Лишь бы твоя вера была больше твоего страха.

Глава 3

Лети, голубь, лети

Если ты угнетен, значит, живешь в прошлом. Если встревожен, значит, живешь в будущем. Если умиротворен, значит, живешь в настоящем.

Лао Цзы, китайский философ, основатель даосизма. Возможно, это один человек, а может быть, мифическая компиляция разных личностей – никто точно не знает

На занятиях йоги инструктор с завидной регулярностью требует от участников принимать позу голубя. Для меня это выглядит так: заводишь одну прямую ногу назад и тянешь носок, другую, согнутую в колене, укладываешь перед собой, а потом наклоняешься вперед и ложишься на получившуюся конструкцию. Наверное, это полезно, если ты и в самом деле голубь. Я же до одури боюсь этой позы. Мои бедра выворачиваются под неестественным углом. Мне больно и страшно, что суставы заклинит и я не смогу вернуться к исходному положению.

И все же я продолжаю заниматься в полной решимости рано или поздно испытать то самое «расслабление», о котором талдычит инструктор. На самом же деле молча молю этого чувака уже разрешить нам сменить позу. Но он этого, как назло, не делает, ибо занят собой. Все бубнит и бубнит о нашей связи со Вселенной, дыхании, пути к истинному просветлению и...

«Черт—тебя—побери—чувак—давай—уже—побыстрее—
закругляйся! А-а-а-а! Кажется—сейчас—я-что-то—себе—порву—честное
—слово! О—Бог ты—мой—похоже—теперь—я-действительно—застряла—
и-хотелось—бы—знать—как—мне—выбираться—из—этой—позы? Ему—
придется—идти—сюда—и-поднимать—меня—потому—что—вот—теперь
—я—вправду—застряла...»

А потом – ффуух!..

Я вся ухожу в дыхание. Я отключаю нескончаемую болтовню в голове, успокаиваюсь, умолкаю и подчиняюсь. Я чувствую, как мои суставы окончательно смещаются, и тело глубже и глубже погружается в некое новое состояние. Глубже, чем когда-либо прежде.

Боль уходит. Паника уходит. Я остаюсь наедине со Вселенной.

Но потом я снова вспоминаю, что застряла...

«Серьезно—какого—хрена—чувак—ты—что—собираешься—
трепаться—весь—вечер? Мы—сидим—в-этой—долбаной—позе—уже—
пять—минут—реально—судя—по—тому—как—горячо—стало—моей—
коленке! А—ты—на—самом—деле—не—собираешься—затыкаться—
хоть—мне—все—время—и-кажется—что—это—вот-вот—произойдет
—но—нет—ты—все—треплешься—и-треплешься...»

А потом – ффуух!..

Я восстанавливаю контакт со Вселенной. Я таю, глубоко утонув в позе голубя. Ощущаю безмерное блаженство и истинную связь с чем-то гораздо большим, чем я сама.

Это переключение туда-обратно – между паникой в голове и «дыханием в реальности» – режим, в котором большинство из нас пребывает по жизни. Вместо того чтобы беспокоиться о возможности вывихнуть бедро (то есть волноваться о будущем) или переживать, как плохо мне давалась эта поза (то есть выедать себе мозг прошлым), я могла бы просто блаженствовать в состоянии «здесь и сейчас». Иначе говоря, наслаждаться настоящим.

Меня не перестает изумлять, сколько драгоценного времени мы тратим на беготню за белками в своей голове. Разыгрываем драмы, переживаем из-за волос на лице, гоняемся за чьим-то обожанием, пытаемся оправдать свои поступки, жалуемся на медленный Интернет, обсасываем подробности жизни дураков... И делаем все это, находясь в сердце настоящего чуда, которое вершится прямо здесь, прямо сейчас.

Мы живем на бесконечно прекрасной планете! Неким неведомым образом она понимает, как ей вращаться вокруг своей оси и следовать четко определенным маршрутом сквозь океан бескрайнего космоса! Наши сердца бьются! Мы способны видеть мир! У нас есть любовь, смех, речь, гостиницы, компьютеры, сострадание, машины, огонь, цветы, музыка, медицина, горы, маффины! Мы живем в беспредельной Вселенной, под завязку наполненной чудесами! Пора-зительен уже тот факт, что мы не бродим по миру в безостановочном благоговении. Вселенная, должно быть, думает: *«Ну, что мне еще такое сделать, чтобы разбудить этих недотеп? Заставить кока-колу проливаться дождем с небес?»*

Вселенная так сильно любит нас и так отчаянно хочет, чтобы мы вкусили чудес, что порой посылает нам небольшие намеки. Вроде сцены в кино, когда герой чудом избегает гибели. Он настолько переполняется радостью и благодарностью, что начинает вприпрыжку носиться по улицам, хохотать, как безумный, и всех обнимать. Его «проблемы» внезапно исчезают. Чудо быть живым, здесь и сейчас, в текущее мгновение, заполняет собой экран.

Я знаю человека, которого засосало в трубу и протасило сквозь дамбу. Он едва не погиб и теперь рассказывает об этом как об одном из самых глубоких и судьбоносных переживаний. Не то чтобы я желаю кому-то испытать подобное. Просто пойми: если для трансформации тебе обязательно нужна катастрофа, ее могут организовать на космическом уровне.

Вселенная окружила нас превосходными учителями. Например, животными. Животные всегда присутствуют в настоящем. Они наделены тайной способностью втягивать в настоящее и нас. Когда моя подруга переступает порог своего дома, ее пес радуется так, словно его пришли освобождать из сорокалетнего тюремного заключения. Даже если хозяйки не было всего час! Ты здесь. Я здесь. Я тебя люблю. Настолько, что сейчас описаюсь...

Маленькие дети – тоже превосходные наставники. Они настолько глубоко погружаются в радость рисования, игр, исследования мира, что готовы забыть поесть, умыться и поспать. Они непрерывно пребывают в состоянии высоко концентрированного блаженства. Ибо еще не научились беспокоиться о том, что подумают о них другие. Или печалиться из-за того, что не так талантливы в рисовании, как соседка Люси. Они пребывают в текущем моменте. И в этом – суть наслаждения жизнью. Конец истории.

Было бы мудрым решением чаще брать пример с животных и младенцев.

Все, что мы так хотим создать, кем так стремимся стать, уже присутствует в этом мире. Прямо сейчас. Деньги, которые тебе нужны, уже существуют. Человек, с которым ты хочешь познакомиться, уже живет. Опыт, который стремишься получить, доступен тебе в эту самую минуту. Задумка прекрасной песни, которую ты хочешь сочинить, существует и ждет, когда ты загрузишь в себя нужную информацию. Знание, озарение, радость, любовь – все это машет ручкой у тебя перед носом, пытаясь привлечь внимание. Жизнь, о которой ты грезишь, существует! Прямо здесь и прямо сейчас.

О чем я, черт побери, толкую? Если все это здесь – где же оно?

Думай об этом, как об электричестве. До изобретения лампы накаливания большинство людей не осознавало существования электричества. А оно и тогда было, но мы еще не пробудились, не осознали этого. Потребовалось изобрести лампу накаливания, чтобы привлечь к нему наше внимание.

Дело не в том, что вещи и возможности, о которых мы мечтаем, еще не существуют. Дело в том, что мы пока не осознаем их существования. Или того факта, что можем их иметь.

Чем больше ты практикуешься в установлении контакта с Источником Энергии, тем доступнее становишься для загрузки идей и улавливания возможностей.

Есть прекрасная индийская легенда о знатной госпоже, которая хотела встретиться с богом Кришной. Она пошла в лес, закрыла глаза и стала молиться и медитировать, стараясь заставить бога появиться. И – о чудо! – к ней по лесной тропинке идет сам Кришна. Но когда он похлопал женщину по плечу, она, не открывая глаз, велела ему убраться вон, потому что занята медитацией по поводу очень важной цели.

Когда мы полностью погружены в собственные мысли, то упускаем вещи, доступные в данный момент. Замири и обрати внимание на то, что ты чувствуешь прямо сейчас. Ощути, как дыхание втекает в тело и вытекает из него. Ощути дуновение воздуха на коже. Ощути свое сердцебиение. Твои глаза видят. Уши слышат. Обрати внимание на кипящую внутри и снаружи энергию. Отключи мысли и почувствуй связь с Источником. Д-ы-ш-и. Даже если на тебе висит чудовищный кредит, даже если ты не разговаривал с матерью шесть лет... Прямо сейчас, в этот миг, ты можешь обрести покой и радость в том, что есть.

Поскольку все мы взрослые люди, нагруженные массой обязанностей, то, чтобы время от времени абстрагироваться от текущего момента, приходится платить немалую цену. Иногда нужно загодя думать и планировать будущее. Равно как и изучать прошлое, чтобы учиться на его ошибках. Посмеяться над ним или похоронить его, распрощавшись навсегда. Но ладно бы мы просто притормаживали ради кратковременных визитов в будущее и прошлое! Нет, мы тратим столько времени, пережевывая фастфуд-мысли «что, если» и «как так получилось», что... помоги нам Боже!

Чем больше времени ты станешь проводить в текущем моменте, тем богаче станет жизнь. Присутствие в настоящем избавляет тебя от мысленной трескотни и подключает к Источнику Энергии, который повышает частоту твоей вибрации. А она, в свою очередь, привлекает к тебе вещи, события и переживания с аналогичной частотой. Все эти классные вещи, чудесные переживания, захватывающие события уже здесь, рядом тобой. Они терпеливо ждут, пока ты подключишься к общему празднику. И единственное, что нужно сделать, – это заткнуться, притормозить и впустить их в себя.

Глава 4

Большой Соня

*Желание быть кем-то другим – пустая трата самого себя.
Курт Кобейн, вокалист и гитарист рок-группы Nirvana*

Едва встав на путь самопомощи, я услышала про какое-то «Эго». Разговоры о нем до крайности меня запутывали. Всегда думала, что «эго» – это про высокомерие и хвастливость. Что-то вроде «я буду часами распространяться о том, какой я замечательный, а потом продемонстрирую тебе свои мышцы». Но, как оказалось, хотя высокомерие и хвастливость и являются частью эго, ими оно не заканчивается.

В сообществе самопомощи/духовности слово «эго» используется для обозначения теневого «я», или ложного «я», или того «я», которое ведет себя как сволочь. Это та наша часть, которая рулит процессом, когда мы, к примеру, разрушаем собственное счастье, изменяя мужьям или женам, потому что в глубине души не чувствуем себя достойными или любимыми. Та часть, которая отказывается следовать зову сердца и идти в актеры из-за страха провала. Та часть «я», которая распространяется о том, какие мы великие, и играет мышцами из-за неуверенности в себе и необходимости внешнего одобрения.

Иными словами, существует не один способ проявлять свое эго.

Отныне и впредь я буду именовать его Большим Соней. Или, сокращенно, БС. Думаю, так мы будем меньше путаться. К тому же, на мой взгляд, это слово больше подходит, так как главная причина неудач (прозябания в бедности, отношений с придурками или унижительной эмоциональной нестабильности) заключается в том, что мы еще не пришли к осознанию того, насколько мы в действительности могучи, а Вселенная – изобильна.

Так, ладно, поехали дальше.

Большой Соня живет, основываясь на твоих ложных убеждениях и внутренних границах. Это те самые якобы истинные представления о мире, которыми тебя пичкали в детстве, и унижающие выводы о самом себе. БС подпитывается информацией из внешних источников («я делаю это, чтобы завоевать твою любовь», «твое мнение обо мне важнее, чем мое мнение о себе»). Он пассивный («мои обстоятельства контролируют мою жизнь, я – жертва»), опирается на страх – и изо всех сил старается, чтобы ты не покинул пределы собственных границ – так называемую зону комфорта. Большой Соня живет в прошлом и будущем и верит, что ты изолирован от всего, что тебя окружает.

Напротив, твое истинное «я», или высшее «я», или супергероическое «я» (то «я», которое не БС) – это часть, которая функционирует согласно твоей связи с Источником Энергии. Оно подпитывается изнутри («я люблю себя и доверяю себе», «это кажется мне правильным», «у меня есть цель», «я люблю»). Оно активно («я управляю своей жизнью», «я еще всем покажу»), опирается на любовь и полно решимости создавать реальность, основанную на твоём беспредельном потенциале – как только ты пробудишься и перестанешь быть Большим Соней. Твое истинное «я» живет в настоящем и верит в чудеса. Ибо оно – едино с Вселенной.

Сомневаюсь, что на свете есть хоть один человек, полностью свободный от Сони. Большинство же настолько с ним сроднились, что довольствуются жизнью, которая о-о-очень сильно не дотягивает до того, что желаемо и доступно.

Однако лишь очень немногие люди осознают, что им доступно. Мы живем в обществе, основанном на страхе, – и оно яростно ополчается против людей, пробудившихся от Большого Сони, вырвавшихся из зон комфорта ради великого будущего. Нередко их клеймят как людей безответственных, эгоистичных или даже безумных. Разумеется, пока они не добиваются успеха. Тогда – молодцы! Так происходит потому, что:

Наблюдать за тем, как кто-то напролом идет за своей мечтой, пока ты трусишь и придумываешь очередную отмазку, – это бесит.

Разумеется, я обобщаю, и на свете все-таки полно людей, которые нас поддерживают и подбадривают. Но первое, с чем ты наверняка столкнешься, когда решишь освободиться от Большого Сони и менять жизнь к лучшему, – это неодобрение окружающих, которые продолжают спать. И первыми будут самые близкие люди, как бы грустно это ни звучало.

Они могут выражать свое неудовольствие по-разному: злиться, обижаться, удивляться, критиковать, фыркать всякий раз, когда ты рассказываешь о своем новом бизнесе или новых друзьях, делать замечания, что ты стал не таким, как прежде, хмурить брови, поддразнивать и т. д.

Ширли, ты что, правда собираешься бросить свою стабильную работу в офисе, чтобы открыть маникюрный салон? У тебя же двое детей, невыплаченная ипотека и повышенное давление! В этой сфере новички так редко достигают успехов! Разве тебя не волнует, что случится с твоей семьей, если ты потерпишь неудачу?

Ну конечно, Ширли волнует, что будет с ее семьей, если она потерпит неудачу! Она каждую ночь просыпается в приступе паники! Но преодолевает свой страх, чтобы заниматься тем, чем по-настоящему одержима. И это вместо того, чтобы толкаться у офисного кулера и жаловаться на несвежий торт, которым на прошлой неделе сотрудников угощал начальник в честь своего дня рождения.

Позволять другим заляпывать тебя с ног до головы своими страхами и тревогами – из лучших, разумеется, побуждений, – последнее, что тебе нужно, когда ты укрепляешь свои супергеройские качества и идешь на риск. Так что лучше держи рот на замке в обществе людей, которые тебя наверняка обломают. Лучше общайся с теми, кто уже порвал всех на британский флаг. Ну, или хотя бы начал это делать. Или с людьми, которые наверняка тебя поддержат. С тебя хватит и того, что придется иметь дело с собственным фрик-шоу в голове, пытаясь преодолеть возражения БС.

Большой Соня похож на итальянскую мамочку-наседку, которая не только не выпускает дитяtko из дома, но и хочет держать тебя у своей юбки всю жизнь. Ее намерения благие, но целиком основаны на страхе. Пока ты остаешься в привычной безрисковой зоне, Большой Соня доволен. Однако стоит только попытаться сбежать на бурную вечеринку, как эта суперзаботливая властная мамочка бросается грудью вперед и вцепляется в тебя клыками и когтями, мешая вступить в новую жизнь. И методы у нее далеко не самые красивые.

Наверное, то же самое чувствуют люди, бросившие курить или принимать наркотики. Наконец-то ты избавился от этого и сделал то, что значительно улучшит твою жизнь! Но сначала многие дни, а порой и недели, ты чувствуешь себя даже хуже, чем раньше, когда был «непослушным ребенком». Ты пресекаешь употребление всей этой мерзости, избавляя свое тело от токсинов, трясясь, потея, блуя, не понимая, с чего тебе вообще пришло в голову, что это хорошая мысль. Словом, море удовольствия!

То же самое происходит, когда мы избавляем себя от ограничивающих подсознательных убеждений, которые тормозили нас, и выпрыгиваем из зоны комфорта. Это такая мощная детоксикация, что порой кажется, будто все против нас: на нашу машину падает дерево, компьютеры ломаются, мы застаем любимых в постели лучших друзей, у нас крадут паспорта, мы подхватываем грипп, у нашего дома проваливается крыша, мы садимся на прилепленную жвачку... А в действительности это Большой Соня создает хаос в попытке саботировать тебя, вместо того чтобы дать возможность шагнуть вперед, на неведомую, но столь желанную территорию. Каждый успешный человек знает, что это такое, потому что сам прошел через подобное.

Когда делаешь гигантский скачок вперед, жизнь часто превращается в добычу золотаря, прежде чем превратиться в золото.

Я знаю, это может показаться несколько притянутым за уши, но помни: ты сам создаешь свою реальность. То, что ты имеешь сегодня, – результат того, что ты создавал в прошлом, опираясь на свои или навязанные суждения. Когда ты решаешься отыскать истину в сердце, перетрясти кое-какие принципы и вообще сделать перестановку в своем мире и голове, ты, в сущности, убиваешь Большого Соню. И он, конечно, восстает, пытаясь всеми правдами и неправдами загнать тебя обратно в угол. Мы – могущественные создания, которые творят свою реальность с помощью сфокусированной энергии. Но если подсознание решит сфокусировать эту энергию на попытке не дать нам рискнуть, потому что оно в ужасе и в истерике, могут возникнуть проблемы.

Большой Соня сделает что угодно, только бы не дать тебе меняться и развиваться, поскольку ты пытаешься уничтожить саму сущность того, что окружающие привыкли считать «тобой».

Никогда не недооценивай силу обиженного Большого Сони.

Иногда он устанавливает эмоциональную блокировку, пытаясь остановить нас, а порой переходит к физическим действиям. У меня есть клиент, который решил бросить скучную, но высокооплачиваемую работу, чтобы с нуля создать бизнес своей мечты. Он понятия не имел, с чего начать и как все это организовать. Несмотря на то что у него была семья, не было никаких гарантий и готовых решений, он ушел со своей надежной работы и засучил рукава, потому что был полон решимости создать ту жизнь, которую всегда хотел.

Вот тогда-то Большой Соня и взялся!

После психотерапевтического сеанса со мной этот человек обнаружил не одну, а две спущенные шины. Семейная няня протаранила машину жены клиента, будучи за рулем его машины. Под кухней прорвало водопроводную трубу. А прямо перед заключением первой крупной сделки его сбил автобус (рада сообщить, что бедолага остался жив и здоров).

Но, даже имея столько поводов сказать: «Ладно, хорошо, черт с ним. Ты выиграл», человек не сдался. Сегодня он – сам себе начальник, занимается любимым делом, ездит по миру, ведет переговоры по многомиллионным сделкам, кардинально меняет жизнь своих клиентов, занимается творчеством – и подает превосходный пример детям.

Музыкальный продюсер, с которой я работала, решила создать собственную студию звукозаписи. Она вложила кучу усилий и все свои деньги в покупку звукозаписывающей аппаратуры, инструментов, усилителей, шумозащиты – и все это сгорело дотла почти сразу же после создания студии. Вместо того чтобы задернуть шторы, забраться в постель и обиженно скулить следующие два года, продюсер собрала необходимые деньги для восстановления студии. Надо сказать, со второго раза она получилась еще лучше. Теперь эта женщина настолько преуспевает, что может себе позволить «поштучно» отбирать музыкантов. Она получила жизнь, о которой раньше могла только мечтать.

Я это к чему: если ты, наконец, решишь уйти со своей нудной работы и открыть, например, пекарню мечты, не принимай близко к сердцу, когда вдруг грузовик въедет в витрину и подавит булочки. Вместо того чтобы воспринимать это как дурной знак и говорить «Так я и знал!», считай это авансом – так ты избавляешься от своего БС, а значит, движешься в верном направлении.

Рост – дело не для слабаков. Но даже он не так тяжел, как серая жизнь, которую ты ведешь сейчас. Если хочешь взять ее в свои руки и превратить ее во что-то впечатляющее и точно «твое», не останавливайся ни перед чем! Верь. Верь, что твоя новая жизнь уже здесь, и она точно лучше прежней. Держись и будь стойким, если Большой Соня закатит истерику. Что бы

ни случилось, придерживайся выбранного курса. Потому что нет ничего круче, чем наблюдать, как всё привычное вокруг тебя превращается в яркую полноценную жизнь.

Глава 5

Самовосприятие – это американские горки

*Я – супер, я – отстой.
Заглавие еще не написанной автобиографии моей подруги Синтии*

У меня есть подруга, профессиональный оратор. Она настолько четко выражает свои мысли, настолько сильна, умна и от природы обворожительна, что могла бы стоять у раздачи, заказывая буррито, а я бы со слезами на глазах восклицала: «Вот именно! Никакой пережаренной фасоли! Вы слышали, что сказала эта женщина?!» Поэтому представьте, как я удивилась, когда после одного из своих выступлений она плюхнулась рядом со мной и решительно потребовала признаться, насколько это было скучно. У меня также есть подруги-красотки, которые считают себя страшилами. Есть талантливые авторы, которые мечутся между ощущением собственной гениальности и полной бездарности. Есть соседка-предприниматель, которая так и не может решить: то ли она – финансовая богиня, то ли ее семье вот-вот придется переселиться в лачугу под мостом.

Самовосприятие – это американские горки.

Мы проводим свою жизнь, лавируя между краткими мгновениями собственного беспредельного величия и страхом, что мы абсолютно бесталанны/недостойны/ленивы/ужасны и будем вот-вот разоблачены. Постоянно мучим себя – и ради чего? Если ты способен хотя бы на несколько мгновений быть крутым (а я знаю, что ты можешь), зачем убивать драгоценное время, растрачивая энергию на другие варианты? Разве не веселее, ярче и активнее была бы наша жизнь, если бы мы наконец приняли свое удивительное «я»?

Поверить, что мы – звезды, так же легко, как и поверить, что мы – полный отстой.

Оба варианта одинаково доступны. Так почему мы всегда выбираем драму?

Как обычно бывает: человек, вызывающий восхищение, берется за дело и делает что-то феноменальное. Ты радуешься за него и ничуть не удивляешься: *Ну конечно, он не может по-другому, он же ТАКОЙ! Знакомо, правда?* Но заставить себя увидеть, насколько восхитителен ты сам, так же трудно, как толкать в гору гигантскую зефирину! *Так, так, у нас получается, мы поднимаемся, какие мы клевые! О, нет-нет, нас заносит, нас заносит влево! Так, выравниваемся... Супер, все получилось! О нет, нас заносит вправо...* Мы бегаем по кругу, делая шаг вперед и четырнадцать назад, когда в этом нет никакой необходимости.

Попробуй как-нибудь посмотреть на себя глазами человека, который восхищается тобой. Он верит, что ты можешь идти вперед семимильными шагами. Он не знает о твоих комплексах и негативном представлении о себе. Все, что он видит – твой истинный блеск и потенциал. Стань своим самым преданным фанатом, посмотри на себя со стороны – оттуда, где сомнения не смогут тебя достать, – и увидь свет, который ты излучаешь.

Мы сами выбираем то, каким мы видим мир вокруг себя. Так зачем пытаться видеть в себе что-то другое, кроме как супер рок-звезду?

Ты крут. Ты был крут, когда с воплем явился на эту планету; крут и теперь. Иначе Вселенная не стала бы забивать себе голову на твой счет. Ты не можешь все испортить настолько, чтобы твоя крутизна полностью рассосалась. *Она – это то, что ты есть.* И то, чем всегда будешь. Это не обсуждается.

Ты любим. Сильно. Яростно. Безусловно. Вселенная в абсолютном восторге от того, насколько ты восхитителен. Она заключает тебя в жаркие, полные обожания объятия. Она

жаждет дать тебе все, чего ты желаешь. Она хочет, чтобы ты был счастлив. Мечтает, чтобы ты увидел то, что она видит в тебе.

Ты совершенен. Думать о чем-то меньшем для себя так же бессмысленно, как для реки думать, что у нее чересчур извилистое русло, или что она течет очень медленно, или что ее пороги слишком стремительны. Знаешь что? Ты на пути, у которого нет какого-то определенного начала, середины или конца. Здесь нет неправильных поворотов и изгибов. Это просто жизнь. И все, что ты должен, – это быть таким, каким можешь. Ты здесь для этого. Бегство от себя самого делает тебя меньше. Ты – единственный, и второго тебя не будет. *Повторяю: ты – единственный и второго тебя не будет.* Не лишай мир шанса насладиться твоим сиянием. Все мы совершенны на свой собственный чудесный лад. Смейся над собой. Люби себя и других. Радуйся космической иронии.

Часть II

Как принять свою внутреннюю крутизну

Глава 6

Люби того единственного, кто ты есть

В нашей жизни все получается, когда мы по-настоящему любим себя.

Луиза Хэй, писательница, издатель, «крестная мать» самопомощи, которой Луиза занималась давным-давно – еще в те времена, когда это было не круто

Как-то раз, прохладаясь дома у своего брата Бобби, я валялась на диване, наблюдая, как возится на полу его двухлетний сын. Вдруг с журнального столика что-то упало на пол. Ничего особенного. Я даже не запомнила, что именно это было. Мой маленький племянник наклонился, чтобы поднять ее. Бобби повернулся ко мне и сказал: «Видала? Парень точно знает, как это делается. Он сгибает колени, держит спину прямо, бедра под прямым углом, живот напряжен – безупречно!»

В восторге от того, что у него есть добровольный подопытный, Бобби следующую пару минут ронял на пол разные предметы: ложку, пульт от телевизора, пустую пивную банку. И малыш продолжал все это поднимать, пока брат комментировал его осанку, работу мышц, серьезность подхода и тот факт, что мой племянник исполняет все это с невероятным достоинством. Даже несмотря на то, что у него полный подгузник.

– Потрясающе! Этот парень мог бы перевернуть автомобиль, не потянув при этом спину. А я едва способен надеть штаны, чтобы меня после этого не пришлось везти в больницу.

При рождении мы обладаем инстинктивным пониманием некоторых важнейших основ жизни, которые ограничиваются не только умением сгибать колени вместо поясницы, когда, например, нужно поднять с пола пивную банку. Мы рождаемся, умея доверять своим инстинктам, глубоко дышать, есть только тогда, когда голодны, не заботиться о том, что подумают другие о наших звонких голосах, танцевальных па или прическах. Мы умеем играть, творить и любить от всей души. Потом, по мере того как мы растем и учимся у окружающих, многие из этих первозданных представлений вытесняются негативными ложными убеждениями, страхом, стыдом и сомнениями в себе. Потом мы накапливаем эмоциональное и физическое страдание. Потом мы или притупляем боль наркотиками, сексом, спиртным, телевизором, чипсами, или соглашаемся на что-то заурядное. ИЛИ хватаемся за подвернувшийся шанс, вспоминая, насколько мы могущественны, – и выбираем заново научиться всему, что знали когда-то.

Мы словно рождаемся с большим мешком денег – более чем достаточным, чтобы финансировать любую мечту. Но, вместо того чтобы следовать своему сердцу, строим жизнь так, как *следовало бы* по мнению других людей. Одни тратят его на убеждение, что слишком стары, чтобы ходить по клубам, в то время как больше всего на свете обожают буги. Другие размещают его на внешнюю неприступность и самоуверенность, когда в действительности единственное, чего они хотят, – это любовь и дружеское тепло. Третьи стыдятся собственной ориентации. Пока мы продолжаем верить в то, что никак не соотносится с нами, наше внутреннее богатство тает впустую. И лишь после воссоединения со своей *настоящей* сущностью мы начинаем жить разнообразной, полной и подлинной жизнью.

И хотя способам, которыми мы обкрадываем сами себя, нет числа, без сомнения, самый изверский и разрушительный – это инвестиция своего прирожденного богатства в **убеждение, что мы недостаточно хороши.**

Мы приходим в этот мир маленькими комочками радости, а потом старательно учимся не любить себя! Вам не кажется это дико нелепым? Любовь к себе – простейшая, но самая мощная штука *на свете* – идет коту под хвост, когда мы начинаем впитывать внешнюю информацию.

Я имею в виду не тщеславие или нарциссизм, поскольку эти качества тоже порождают страх и отсутствие любви к себе. Я говорю о тесном контакте с нашими высшими «я» и о несокрушимой способности принимать низкое в себе. Я говорю о любви к себе – достаточной для того, чтобы освободиться от обиды, самокритики и чувства вины и принять сострадание, радость и благодарность.

Когда мы счастливы и по уши влюблены в себя, нам плевать на всякое дерьмо – как на свое, так и на чужое.

Представь себе, каким был бы мир, если бы люди любили себя просто так, вне зависимости от чужого мнения, цвета кожи, сексуальных предпочтений, талантов, образования, позиции в обществе, вероисповедания и всего прочего. Только подумай, какой была бы жизнь – твоя и твоих близких, если бы каждое утро ты просыпался с уверенностью, что достоин любви. Посылал бы к черту стыд, вину, сомнения и ненависть – и *позволял себе быть, делать и владеть всем, чего хочешь.*

Да, вот в ТАКОМ мире я хочу жить.

И ВОТ что ты можешь сделать, чтобы одержать победу и изменить свою реальность:

1. ЦЕНИ СВОЮ НЕПОВТОРИМОСТЬ

На свете нет и никогда не будет человека, в точности похожего на тебя. Тебе даны особые таланты, которыми ты можешь поделиться с миром. И то, как ты сделаешь это, – неповторимо. Твой взгляд на жизнь, перспективы, мышление – уникальны. Ты – ограниченная эксклюзивная версия.

2. УТОПИ СЕБЯ В АФФИРМАЦИЯХ

Поверь мне, я не стала бы так поступать с тобой, если бы не необходимость, но... аффирмации² работают. Необязательно проговаривать их перед зеркалом, необязательно обнимать себя или покупать специальный разноцветный дневничок с замочком, чтобы их записывать. Но если ты хочешь развернуть свой корабль, нужно перенастроить мозги, натренировать их мыслить по-другому. И как раз это за тебя могут сделать аффирмации.

Выясни, какие аффирмации тебе необходимо слышать чаще всего, и мысленно проговаривай их весь день: в машине, идя по улице и притворяясь, что говоришь по телефону, бормоча себе под нос в очереди. Напиши их на стикерах и обклей ими весь дом – зеркала, холодильник, приборную панель машины. Записывай свои любимые аффирмации по десять раз каждое утро и произноси их вслух каждый вечер перед сном.

Вот аффирмации, ответственные за любовь к себе. Выбери одну-две – и вперед!

- **Я заслуживаю огромной любви – и принимаю ее каждое мгновение каждого дня.**
- **Я един со Вселенной. Вселенная великолепна – и я великолепен.**

² Аффирмации – краткая фраза-формула, которая при многократном повторении закрепляет в подсознании человека требуемую установку, чем способствует положительным переменам в жизни и психоэмоциональному состоянию.

- **Мое сердце открыто. Оно получает и отдает любовь.**
- **Я принимаю все хорошее, что жизнь готова мне предложить.**
- **Я блестящ, умен и прекрасен.**
- **Мне нравится мой рост и размер моей задницы.**

Примерно так. Если ни одна из этих аффирмаций не помогает, придумай такие, которые не заставят тебя давиться словами, но будут вызывать отклик в сердце. *Чем больше эмоций ты испытываешь от того, что говоришь, тем больше позитивных перемен эти слова принесут.* И да – поначалу может показаться, что ты сам себя обманываешь, но истина в том, что это *сейчас* ты живешь во лжи. Так что аффирмации просто возвращают тебя к истине.

Ты не можешь просто на автомате бормотать всякую чепуху себе под нос. Ты не должен относиться к этому так. Чтобы это работало, нужно прочувствовать это, хотеть этого, воодушевляться этим.

3. ДЕЛАЙ ЧТО ЛЮБИШЬ

Когда постоянно отказываешь себе во вкусняшках, развлечениях, общении с людьми и переживаниях, которые помогают чувствовать себя живым, это заставляет чувствовать себя паршиво.

Взгляни на свою жизнь и разберись, в чем ты себя опускаешь. Если слышишь, как твой голос говорит вещи типа «я люблю сходить куда-нибудь послушать живую музыку, но не помню, когда в последний раз выбирался на концерт», – *найди для этого время.*

Мы все люди занятые. Но именно те, для кого в приоритете жить в удовольствие, этой самой жизнью и наслаждаются. Прямо сейчас тысячи людей на земном шаре сидят в позе йога и любуются океаном, отрываются по полной на музыкальных фестивалях под открытым небом или радостно хохочут в Диснейленде. Прислушивайся к своим желаниям и уделяй внимание тому, что делаешь. Прикладывай сознательные усилия, чтобы получать как можно больше радости от каждого аспекта своей жизни. Это может быть что угодно: провести будний вечер с хорошим другом, бросить ненавистную работу, купить пару совершенно не практичных, но потрясающих туфель или отправиться заниматься серфингом в Коста-Рику. Стремись к жизни, которая сделает тебя счастливым, а не к унылому прозябанию в той дыре, где ты застрял. Позволь себе эту роскошь, пока ты еще жив.

Если ты из тех людей, которые на первое место ставят потребности окружающих, начни ставить на первое место собственные. Тот, кто привык видеть в тебе своего личного помощника, по-прежнему будет любить тебя, даже если ты перестанешь прибегать по его первому зову, как Чип и Дейл. Купи новую пару джинсов, открой счет в банке, найми уборщицу, заставь детей чистить кошачий туалет. Это не сделает из тебя эгоиста – ты просто станешь счастливее. Заботься о себе так, словно ты – самый потрясающий из всех твоих знакомых.

4. НАЙДИ ЗАМЕНУ

Мы настолько привыкли думать о себе плохо, что просто не можем по-другому. Но мы можем сознательно изменить шаблоны и свою модель поведения. Так что начинай обращать внимание на следующее:

О чем ты думаешь, когда смотришься в зеркало?

Что ты чувствуешь, когда ты видишь человека, добившегося успеха в том же, чем бы и ты хотел заниматься, но никогда не позволял себе попробовать?

Что ты думаешь и чувствуешь, когда подходишь к компании по-настоящему красивых и успешных людей?

Или когда из всех сил стараешься чего-то достичь, но терпишь неудачу?

Или когда тебя посылает кто-то потрясающий? И сексуальный?

Или когда ходишь целый день с расстегнутой ширинкой?

Или когда забываешь стаканчик с кофе на крыше машины и трогаешь с места?

Или когда разочаровываешь друга?

Или когда в десятый раз отбиваешь большой палец на ноге, запнувшись о стол в кухне?

Или когда забываешь о папином дне рождения?

Или когда рявкаешь на человека, который не заслуживает такой резкости?

Обрати внимание на слова, которые рождаются в твоей голове, когда ты фигово относишься к себе, и придумай фразу получше.

Например, если всякий раз, как ты смотришься в зеркало, твоя первая мысль – «фу!», из всех сил постарайся заменить ее на «привет, красотка! (или «красавчик»)».

Если у тебя сложные отношения с отцом и ты грызешь себя каждый раз, как наговоришь ему гадостей, замени «я чудовище» на «я – маленький зайка, работающий над своими проблемами». А потом, конечно, извинись.

Если твоя стандартная реакция на всякие косяки – «пфф, мисс Неуклюжесть в своем репертуаре», замени ее вопросом «чему меня это может научить?».

Самое важное – освободиться от драмы и уверенности, что «ты сейчас» – это твоя конечная версия. Мне плевать на твое нытье: «Тебе легко говорить, у тебя же нет такого носа, из-за которого кажется, что к лицу кто-то причалил яхту». Потому что однажды ты увидишь знаменитую модель с носом намного большим твоего, которая решила, что она – красотка. И ты вдруг почувствуешь себя красивой, уверенной в себе и будешь гордиться своим носом, хотя только накануне собиралась отпилить его.

Какие же мы смешные.

Не трать жизнь, цепляясь за оскорбительные выводы о себе. Сделай сознательный выбор заменить их новыми, позитивными.

5. В ПОМОЙКУ САМОУНИЧИЖИТЕЛЬНЫЙ ЮМОР

Постоянный самоуничижительный юмор – выбор неудачников. Я все понимаю: насмешки над собой могут быть веселыми и забавными, я и сама время от времени ими грешу, и нет на свете ни одного человека, которого я с большей радостью сбила бы машиной, чем парень, неспособный посмеяться над собой. Но сейчас я говорю о другом: о бесконечном самобичевании в стиле «я – отстойный лузер». Вытирание ног об себя выходит из моды. Быстро. Особенно если это твой коронный номер. Так что если ты из тех, кого хлебом не корми, дай постебаться над собой, то ты не просто призываешь людей считать тебя неудачником, но требуешь того же от самого себя. Это все равно как если бы ты снова и снова лупил себя ломом. Так с какой стати ты делаешь такое со своим великолепным «я»?!

То, что ты ежедневно говоришь себе, действует сильнее, чем тебе кажется. Якобы безобидные шутки со временем превращаются в разрушительные убеждения. Наши мысли становятся нашими словами, слова – убеждениями, убеждения превращаются в поступки, поступки входят в привычку, а привычки формируют нашу реальность. Так что если ты любишь пошутить насчет того, что не смог бы добиться свидания с девушкой, даже угрожая ей пистолетом,

поэтому все субботы проводишь в одиночестве, вероятно, тебе следовало бы придумать новую коронную шутку.

И главное, манера постоянно выставлять себя на посмеище – такой дешевый способ быть забавным! На это любой дурак способен. Так что придется тебе придумать новый сценарий. Мы, снобы, и твоя собственная уверенность скажут тебе спасибо.

6. ВПУСТИ ЛЮБОВЬ

Принимай комплименты с достоинством, вместо того чтобы возражать им отговоркой вроде «да ладно тебе». Попробуй вместо этого говорить «спасибо». Точка.

Заботься и о своем теле. Мы (если ты такой же, как и я) носимся по делам, по горло занятые работой, и наши бедные тела волочатся за нами, точно старые флюгера. Когда у нас мало времени, именно здоровье мы упускаем из виду: «У меня сегодня пять встреч, йогой займусь завтра, а сегодня вместо обеда съем энергетический батончик». А ведь наши тела нужны нам больше, чем мы им.

Осыпай свое тело комплиментами, наряжай и выводи гулять. Балуй его жарким сексом, роскошными ваннами и массажем. Двигайся, тянись, питай его, пои, уделяй ему внимание: чем лучше чувствует себя тело, тем счастливее ты сам.

7. НЕ СРАВНИВАЙ СЕБЯ С ДРУГИМИ

Тебе когда-нибудь случалось сделать что-то такое, чем ты гордишься, и быть на седьмом небе от счастья, а потом увидеть, что кто-то другой сделал нечто похожее, но лучше, и внезапно из-за этого опечалиться?

Сравнение – самый быстрый способ лишить жизнь всякой радости.

Не твое дело, чем занимаются другие. Единственное, что важно, – это чтобы ты наслаждался собой и был доволен тем, что создаешь. Именно твоя уникальность делает тебя классным. И решить, что кто-то лучше тебя, значит поступать с собой отнюдь не по-дружески.

Можешь себе представить, на что был бы похож наш мир, если бы величайшие люди поддались такому искушению? Если бы Мэрилин Монро сравнила себя с Кейт Мосс и решила, что ей нужно избавиться от своих форм? Или если бы парни из Led Zepplin сравнили себя с Моцартом? *Этот чувак – махина. Намного бо́льшая, чем мы есть сейчас и когда-либо станем, а ведь у него нет даже барабанистика. Пожалуй, нам следует избавиться от барабанов и, может быть, добавить парочку арф.*

Ты прекрасен. Избегай сравнений, как чумы.

8. ПРОСТИ СЕБЯ (НАВОСТРИ УШИ: ЭТО КРАЙНЕ ВАЖНО!)

Ты накосячил в прошлом. И сделаешь это еще не раз. Каждый человек рождается со способностью совершать ошибки. Ты не одинок, умение ошибаться – не твой особый дар. Не переживай. Таскать на себе груз вины и самокритики – не просто вредно, но и совершенно бессмысленно, не говоря уже о том, что скучно! Ты не становишься лучше от того, что чувствуешь себя виноватым или плохо к себе относишься. Ты просто становишься подавленным.

Пойми: вина, стыд и самокритика – три самых разрушительных чувства, прощение себя – одно из самых могущественных. Есть замечательный лайфхак, который поможет тебе это сделать.

Вспомни конкретный момент, которого ты отчаянно стыдишься. Восстанови его в памяти, прочувствуй душой и телом. Думая о нем, повторяй следующие слова (и верь в то, что говоришь!):

Заикленность на отрицательных эмоциях от этого случая только вредит мне и всем остальным и не дает мне полностью наслаждаться своей жизнью. Я – классный. Я предпочитаю наслаждаться своей жизнью. Я решаю освободиться от этого.

Повторяй это до тех пор, пока не ощутишь чувство свободы и легкости в отношении проблемы. Это может занять сутки, неделю или несколько месяцев, а может случиться сразу. Но сколько бы времени это ни потребовало, сделай это. Уж извини, но если ты хочешь быть свободным, тебе придется вкладывать в это время (см. советы о прощении и освобождении в главе 15). И если нужно извиниться перед кем-то, позвони этому человеку.

9. ЛЮБИ СЕБЯ

Потому что это – Святой Грааль счастья.

Глава 7

Я знаю, кто ты, но кто же тогда я?

Меня не оскорбляют все эти тупые анекдоты про блондинок, потому что я знаю, что я не тупая. Я также знаю, что я не блондинка. Долли Партон, певица, автор песен, актриса, альтруистка, бизнес-леди, зажигалочка

Моя подруга – блестящая писательница – однажды позвонила мне в панике: ее внезапно как будто парализовал страх перед темой своей новой книги, и она никак не могла заставить себя продолжать работу.

Эта книга была не просто замечательной, но очень личной и запутанной. Подруга тревожилась, что переборщила, перешла границы допустимого, чем разоблачила себя как конченную чокнутую извращенку.

В этой истории кроется истина, которую **ОЧЕНЬ** важно усвоить, если хочешь реализоваться и до конца раскрыть свой потенциал писателя, художника, бизнесмена, родителя, мясника, пекаря. Итак:

НЕ ТРАТЬ СВОЕ ДРАГОЦЕННОЕ ВРЕМЯ НА МЫСЛИ О ТОМ, ЧТО ДУМАЕТ О ТЕБЕ КТО-ТО ДРУГОЙ.

Представь, каким свободным ты станешь!

Мнения других людей мотивируют каждый шаг, который мы делаем в отрочестве и юности. По мере взросления, если мы движемся в верном направлении, наша одержимость чужим мнением начинает отступать, но лишь очень немногие способны полностью избежать ее бессмысленной, но жесткой хватки.

На самом деле единственные вопросы, на которые нужно обращать внимание при принятии важных решений, таковы:

- 1. Действительно ли я хочу быть, делать или иметь это?**
- 2. Поведет ли это меня по пути, которым я хочу (не следовало бы, а именно *хочу*) идти?**
- 3. Навредит³ ли это кому-нибудь другому?**

Наша жизнь не может быть яркой и полноценной, когда мы живем в страхе перед тем, что могут подумать другие, вместо того чтобы просто радоваться тому, кто мы есть.

Переживания на эту тему – результат инстинкта самосохранения: станешь изгоем в племени – замерзнешь, умрешь голодной смертью или будешь съеден волками. Но есть и другой вариант: станешь изгоем – и дашь начало другому племени, которое будет больше подходить именно тебе, или найдешь новое. В конечном итоге ты можешь не только заняться любимым делом в окружении обожаемых и близких тебе людей, но и в один прекрасный день осознать, что даже не помнишь имен тех, на одобрение которых ты постоянно оглядывался когда-то.

³ Что значит «навредить»? Халтурно сделать работу за чужие деньги, уничтожение источника водоснабжения или порабощение нации. Разочарование твоей матери, неодобрение отца или возмущение подружек не классифицируются как причинение вреда.

Ни одному человеку, который когда-либо добивался чего-то великого, нового или стоящего победного взмаха кулаком, не удавалось сделать это, не выйдя за пределы зоны комфорта. Подумай о братьях Райт.⁴ Можешь представить себе, как все это происходило в те времена?

Маргарет: Ты слышала о бедняжке Сюзан?

Рут: Сюзан Райт?

Хелен: Какой позор! Бедная она, бедная!

Рут: Да что случилось-то?

Маргарет: Ну, ее сыновья...

Хелен: Словно она мало в жизни настрадалась! Родить двух мальчишек, здоровенных, как буйволы, а теперь еще это...

Маргарет: Похоже, два ее сына...

Хелен: Ты будешь доедать свой пудинг из тапиоки? Не против, если я возьму себе кусочек?

Рут: Да говори уже, Маргарет!

Маргарет: Ну, это может показаться сущим безумием, но они...

Хелен: И вот теперь ее сыновья решили, что умеют летать. Какой стыд!

Маргарет: ...ее сыновья думают... они думают, что могут летать.

Рут: Думают, что могут летать?

Маргарет: Да, они думают, что могут летать. Только об этом и говорят.

Хелен: А ведь она только что заново покрасила дом. Пожалуй, теперь им придется уехать из города...

Стоит тебе выделиться и позволить просить своему истинному «я», как тут как тут появится карающий отряд общественного мнения. Особенно если хочешь сделать что-то выдающееся, выходящее за пределы всеобщей зоны комфорта. Вот почему столь многие просто убегают от жизни, которой им хотелось бы жить. Даже просто позволить себе стать заметным – уже риск. Посмотри, как общество относится к знаменитостям: каждое их движение подвергается вивисекции, передается из уст в уста, обсуждается, осуждается и фотографируется из-за угла. Чудо еще, что только половина из них оказывается в реабилитационных клиниках!

Ты ответствен за то, что говоришь и делаешь. Но ты не ответствен за шум, которым поднимают вокруг этого люди.

Два человека выходят из кинозала после одного и того же фильма. Один из них, красный от слез, понуро ковыляет к выходу, оставляя за собой след из скомканных бумажных платочков. А другой бодро проследует к кассе и потребует деньги назад, потому что, на его взгляд, это было самое худшее, что когда-либо видел большой экран.

Один фильм – две противоположные реакции. Почему?

Потому что дело не в фильме, дело в зрителях.

То, что думают о тебе другие, никак не связано с тобой – лишь с ними.

Хитрость в том, чтобы не только не позволять критике иметь над тобой власть, но (что труднее!) не покупаться на похвалы. Нет ничего плохого в том, чтобы, краснея, принимать комплимент, но если ты постоянно стремишься к внешнему одобрению и подтверждению, что ты крут и талантлив, – ты попал. Если твоя самооценка зависит только от того, что думают окружающие, то ты вручаешь свою силу другим людям и становишься абсолютно зависимым от них. И начинаешь охотиться за тем, над чем нет у тебя никакой власти.

⁴ Братья Уилбур и Орвилл Райт – американские изобретатели и первооткрыватели эры авиации, сконструировавшие первый в мире самолет.

Единственное, что имеет значение, – то, что верно для тебя. Настоящий супергерой – это тот, кто всегда помнит о своем внутреннем «я».

Все остальное – лишь другое восприятие реальности. И совершенно тебя не касается. Как же перестать заботиться о том, что думают другие, – и стать самим собой?

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.