

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. 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. 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

Что бы ни происходило вокруг, мы можем контролировать свою жизнь. В этом уверена автор культового бестселлера «НИ СЫ». Книга содержит 25 лично проверенных Джен Синсеро методик для полной трансформации мышления и поведения. Они наполняют наше существование смыслом, избавляют от навязчивых страхов, блокируют пагубные жизненные сценарии, придают сил и оптимизма. «НИ СЫ» переведена на 44 языка. Только в России ее тираж составил более 1 100 000 экземпляров. По праву считается одной из самых мощных книг по перезапуску жизни. И одной из самых нужных в трудные времена.

УДК 159.92  
ББК 88.53

ISBN 978-5-699-98630-9

© Синсеро Д., 2013  
© Эксмо, 2013

# Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	6
От издателя	8
Вступление	9
Часть I	13
Глава 1	13
Глава 2	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# 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

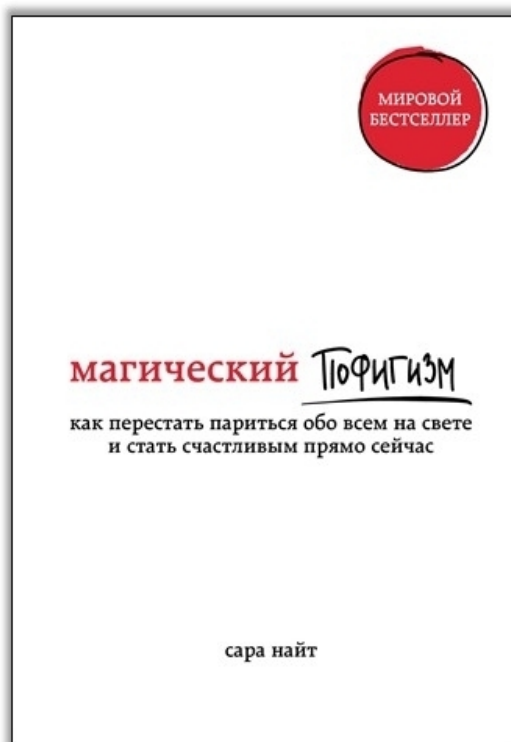
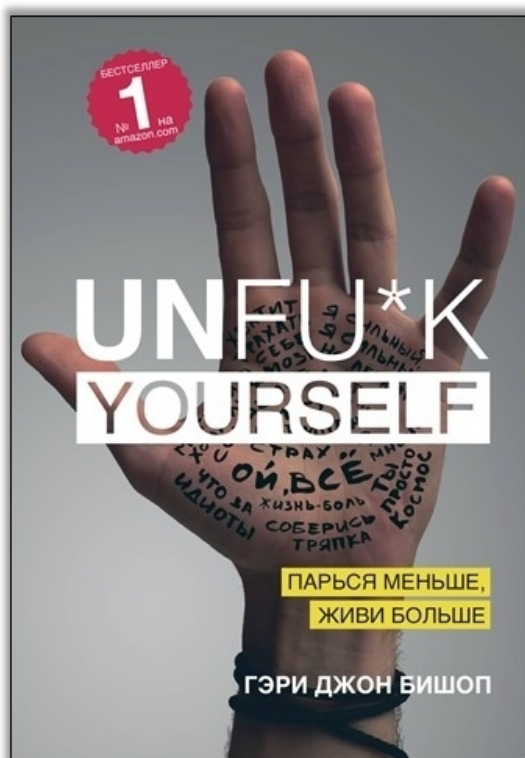
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

\* \* \*

***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.

**М\*\*ак 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»<sup>1</sup> 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/](http://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.

---

<sup>1</sup> 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 немного, 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 имела 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 тетушки Мэри относительно того, чем тебе *следовало бы* заниматься.

Твоя задача – найти в себе смелость создать самую яркую, счастливую и наикрутейшую версию самого себя.

Хорошая новость: это возможно. Главное – перейти от **желания** изменить свою жизнь к **решению** ее изменить.

Желать – значит сидеть на диване с рюмочкой чая в руке и туристическим журналом на коленях.

Решить – значит прыгнуть в неведомое очертя голову. И устремиться за своей мечтой со всем пылом капитанши команды болельщиц, оставшейся без партнера за неделю до выпускного бала.

Вероятно, придется делать то, чего ты и вообразить не мог. Если за подобным занятием застанут друзья, не отмыться всю оставшуюся жизнь. А может, они начнут за тебя тревожиться? Или перестанут с тобой общаться, потому что теперь ты такой странный и не похожий на них? Придется поверить в то, чего нельзя увидеть, но ты точно знаешь, что оно существует. Отказаться от прежних ограничивающих убеждений и просто-таки вцепиться в решение создать жизнь своей мечты.

Каким бы трудным это ни казалось, куда хуже просыпаться среди ночи с осознанием, что годы стремительно проносятся мимо, а ты ничего толком не добился.

Возможно, ты слышал истории о людях, у которых случался масштабный провал, доводивший их до крайности. Или людях, обнаруживших у себя раковую опухоль. Или тех, кто оказывался в одном шаге от секса с незнакомцем, чтобы заработать на дозу. После этого они резко брали себя в руки и преображались. Но давайте поймем: чтобы начать выкарабкиваться, необязательно ждать, пока окажешься на самом дне.

Все, что нужно, – это принять решение.

Прямо сейчас!

У американской писательницы Анаис Нин есть замечательная строка: «И пришел день, когда риск остаться 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. Причем сделает это так, чтобы у тебя не возникло желания сбежать посреди процесса. Если же ты уже плескался в океане самопомощи, эта книга, надеюсь, приведет к решающему озарению и поможет осуществить ключевые перемены в твоей жизни. Однажды ты проснешься, заливаясь счастливыми слезами, – не в силах поверить в головокружительную реальность того, что удалось стать собой!

Главной целью в начале работы над собой был вопрос: «Как заработать денег?» Если честно, у меня не было и 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 зловонные 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.

## **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.