




UNI CORN book



Г Э Р И Д Ж О Н Б И Ш О П

STOP DOING THAT SH*T.

Прекрати самосаботаж
и начни жить по максимуму

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Б67

Gary John Bishop
STOP DOING THAT SH*T

©2019 by Gary John Bishop

Published by arrangement with HarperOne, an imprint
of HarperCollins Publishers.

Бишоп, Гэри Джон.

Б67 Stop doing that sh*t. Прекрати самосаботаж и
начни жить по максимуму / Гэри Джон Бишоп ;
[перевод с английского Ю. А. Петьковой]. — Мо-
сква : Эксмо, 2024. — 304 с. — (UnicornBook. Ме-
га-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-121634-4

Прекратите искать оправдания — начинайте жить!

Снова потратили все отложенные деньги на ерунду? Влю-
бились в неподходящего человека? Налегли на сладкое и набра-
ли те 5 кг, которые сбросили с таким трудом? Вы стремитесь к
лучшей жизни, но снова и снова терпите неудачу? Может, при-
шло время выйти из замкнутого круга?

Автор международного бестселлера «Unfu*k Yourself»
Гэри Джон Бишоп представляет пошаговое руководство по
борьбе с внутренними саботажниками, которые мешают вам
жить той жизнью, которой хочется. Без лишних сантиментов
и воды Бишоп объясняет, как работает механизм подсознания,
чтобы мы научились прерывать ход негативных мыслей до того,
как они начнут высасывать из вас всю энергию и настраивать на
неудачу.

Пора вернуть контроль над собственной жизнью! Сломать
шаблоны, переписать деструктивные сценарии и получить все,
чего заслуживаете!

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Петькова Ю.А., перевод на русский язык, 2021
ISBN 978-5-04-121634-4 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

ВОТ В ЧЕМ ВСЯ ЗАГВОЗДКА	9
ИСКУССТВО САБОТАЖА	29
ВОПРОС	47
МАГИЯ МАЛЕНЬКОЙ ГУБКИ	71
КУДА ВАС «ЗАБРОСИЛА» СУДЬБА	95
УСТАНОВЛЕНИЕ ИСТИНЫ	123
ТРИ САБОТАЖНИКА	145
ВЫ	155
ОНИ	177
ЖИЗНЬ	203
НА ОСТРИЕ КОПЬЯ	229
ПЕРЕСТРАИВАЕМ МАРШРУТ	251
ВЫ РЕАЛЬНО МОЖЕТЕ С ЭТИМ ПОКОНЧИТЬ . . .	279
ОБ АВТОРЕ	297

01

ВОТ
В ЧЕМ ВСЯ
ЗАГВОЗДКА

В большинстве случаев
из дня в день вы
живете на автопилоте.

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

И я ответил: «Всякая чушь».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

.....

Люди — больше чем просто слова,
которые звучат как внутри, так и снаружи.

Это диалог, который вы ведете при
помощи своего тела. Это мешок из кожи
и костей, он говорит обо всем. И пока он
говорит — вы живете.

.....