

Д Ж Е Н С И Н С Е Р О



\* Тайная мудрость, которая гласит:  
только тот, кто ежедневно работает  
над собой, живет жизнью мечты

УДК 159.92  
ББК 88.53  
С38

Jen Sincero  
**YOU ARE A BADASS EVERY DAY: How to Keep Your Motivation Strong,  
Your Vibe High, and Your Quest for Transformation Unstoppable**

© 2018 by Jen Sincero

**Синсеро, Джен.**  
С38 НЕ ТУПИ. Только тот, кто ежедневно работает над собой, живет жизнью мечты / Джен Синсеро ; [перевод с английского В. Наумовой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с. — (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет).

ISBN 978-5-04-110057-5

Эта книга — ваш личный тренер. Каждый день она будет поднимать боевой дух и заряжать на успех. Ее автор, знаменитая Джен Синсеро, призывает не сбавлять обороты на пути к успеху и ежедневно накачивать «мышцы крутости» в Духовном тренажерном зале. «Успех — это способ существования, постоянной адаптации и роста. Чем больше вы делаете для своего успеха, тем легче становится путь», — раздается боевой клич Синсеро.

«НЕ ТУПИ» — это книга-тренинг с упражнениями и техниками для ежедневной работы над собой. С ее помощью вы повысите уровень энергии и сохраните осознанность и мотивацию даже в самые трудные времена.

УДК 159.92  
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-110057-5

© Наумова В., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*Тебе, о великий и чудесный badass\*.  
Спасибо за то, что ты такой, какой есть.*

---

\* Badass — слово, которое крайне сложно перевести с английского, сохранив авторское значение. Ближе всего к нему обращение «сукин сын», когда с его помощью выражают восхищение: «Ай да Пушкин, ай да сукин сын!» Джен Синсоро использует это слово в названиях своих книг: «You are a badass» и «You are a badass at making money». Тем самым она делает комплимент читателю. Называет его badass, что в максимально близком переводе означает: крутой засранец.



## ВВЕДЕНИЕ

**Б**ывало ли такое, что, читая книгу, вы неожиданно понимали: она написана именно для вас? Или, слушая речь, чувствовали, как буквально не можете усидеть на месте от желания действовать? Или, общаясь с умным, масштабно мыслящим человеком, ощущали, что готовы совершить невозможное?

Тогда вы, должно быть, уже в курсе, насколько сила вдохновения способна быстро изменить вашу реальность. Насколько легко осознать масштаб собственных возможностей. И как это осознание порой одурманивает ваш разум.

А еще, полагаю, вы в курсе, как несложно скатиться в жизнь по инерции. Начать сомневаться во всем подряд: в себе, своей цели и необходимости ее достижения!

Иногда для этого нам достаточно каких-то пары часов. Или даже пары минут. Вы только что покинули вдохновля-

ющий семинар, горя желанием порвать на части этот мир... Только что отложили в сторону вдохновляющую книгу... Только что послали куда подальше токсичных друзей... Казалось бы, радуйтесь! Гордитесь собой! Но нет! Вас одолевают сомнения: туда ли я иду, того ли я хочу, имею ли я право идти и хотеть именно этого?

И вот уже занавес нынешней «реальности» постепенно заслоняет величие, которое только что лежало перед вами, подобно живописной долине. Не успели оглянуться, как все привычные оправдания вернулись на свои места и распластали свои тяжелые туши прямо на пути ваших надежд и мечтаний.

Но иногда в порыве одержимости вы принимаете решение сохранить полученный импульс и делаете все возможное, чтобы по-настоящему изменить свою жизнь. С этого момента привычные оправдания начинают казаться неловкими, постыдными и бессмысленными. Им больше не удастся прикрывать ваше бездействие.

У каждого человека на этой планете есть выбор: сдаться или упрямо топтать к успеху. Важно понять, что причина успеха — в чем бы он не выражался — всегда одна. Она сводится к решению продолжать идти, пока цель не будет достигнута. Все.

Любой может прийти в восторг от внезапно возникшей идеи. Загореться, начать всем о ней рассказывать, расписать на бумаге, как будет завоевывать с ее помощью мир... Но воплощать эту идею в жизнь на протяжении долгих месяцев, а иногда и лет — совсем другая история.

## НЕ ТУПИ

Успех требует решимости, мотивации, сосредоточенности, целеустремленности и смелости. Ему необходимо, чтобы вы постоянно прокачивали эти «мышцы», а каждую новую проблему встречали словами: «Пошла прочь, убогая!»

Ментальное пространство, где следует укреплять эти «мышцы крутости», я люблю называть *Духовным тренажерным залом*. По мере того как мы продвигаемся по извилистой дороге к своей сокровенной цели, было бы неплохо выработать некий режим тренировок, чтобы сохранить мотивацию.

.....  
Без тренировок мышцы сами себя  
не накачают.  
.....

Поэтому надо непоколебимо верить в почти невозможное и четко концентрироваться на своей цели.

Вам же не придет в голову, например, после долгого приведения в порядок своей фигуры сказать: «Отличненько, это было здорово, а теперь всего хорошего!» Может быть, и придет, но вряд ли вы сможете убедить себя, что поступаете правильно. Подозреваю, каждому из нас очевидно: хочешь красивое тело — ходи в спортзал регулярно. То же самое и с установками в голове: хочешь сохранять целеустремленность и мотивацию — вытаскивай себя на прогулку за пределами зоны комфорта. Не время от времени, а всегда. Сегодня, завтра, послезавтра, каждый день.

Посещение *Духовного тренажерного зала* включает в себя комбинацию любых из следующих действий:

- Изучайте книги по самопомощи. Выявляйте ограничивающие установки и убеждения. Работайте над преодолением своих блоков. Делайте это, даже если придется каждое утро твердить, глядя в зеркало: «Ты — удивительный человек!» И еще постоянно петь дифирамбы своей неординарной личности. Это обязательно. Нужно быть готовым сделать все что потребуется, независимо от того, насколько мучительным это окажется для вашей психики.
- Медитируйте.
- Слушайте выступления мотивационных ораторов.
- Ведите дневник.
- Составляйте списки благодарности, с помощью которых вы со слезами на глазах будете осознавать, насколько чудесна ваша жизнь.
- Читайте биографии людей, которые вас чертовски вдохновляют.
- Выполняйте физические упражнения.
- Слушайте музыку, из-за которой вы чувствуете себя непобедимым гигантом радости, силы и решимости.
- Повторяйте аффирмации<sup>1</sup> снова и снова, пока они не станут для вас непреложной истиной.

---

<sup>1</sup> А ф ф и р м а ц и я (от *лат.* *affirmatio* — подтверждение) — краткая фраза, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека.

## НЕ ТУПИ

- Сделайте карту желаний и смотрите на нее. Постоянно.
- Занимайтесь саморазвитием.
- Дышите медленно и осознанно, глубоко вдыхая все хорошее и полностью выдыхая все плохое.
- Занимайтесь растяжкой.
- Напишите манифест своей новой жизни и опишите себя до мелочей. Подробно и тщательно. До тех пор, пока не сможете прочувствовать свои слова, попробовать их на вкус, овладеть ими. И вскоре вы начнете задыхаться от ощущения счастья и благодарности.

Успех не статичен, у него нет финиша.

Нельзя прийти к успеху, открыть банку пива и на этом закончить движение вперед.

Успех — это способ существования, постоянной адаптации и роста.

.....

Чем больше вы делаете для своего успеха,  
тем легче становится путь.

.....

Если хотите не только *стать* успешным человеком, но и *оставаться* им — придется постоянно тренироваться в *Духовном тренажерном зале*. С особым усердием подходить к каждой тренировке, пока прогрызаете себе путь к конкретной цели.

Итак, прежде чем вы прочтете эту книгу, составьте план духовной зарядки. Определите, какие практики заставляют вас чувствовать себя так, словно вы можете сделать жим лежа, держа гориллу в руках. Внедрите их в свою жизнь. Превратите в неотъемлемую часть каждого дня, без исключений.

Ответьте себе на вопросы:

- **Какую песню или плей-лист вы будете слушать каждый день?**
- **Какие книги будете читать каждое утро, и в каком объеме?**
- **Будете ли медитировать? Сколько и где?**

Обойдитесь без импровизации.

Определите порядок действий, которого вы могли бы придерживаться без необходимости постоянно переворачивать весь дом в поисках леггинсов. В смысле, все, что нужно для регулярных занятий, всегда должно лежать на своем месте.

Рекомендую проводить короткие тренировки, чтобы не перегружать себя. В идеале нужно первый раз потратить на них от пятнадцати до тридцати минут с утра.

Эта книга создана для того, чтобы стать дополнением к вашим тренировкам в *Духовном тренажерном зале*. Я не стану углубляться в объяснения, в чем смысл тех или иных концепций, как делала это в других своих книгах. К тому же, если вы их читали, то и без объяснений схватите суть. Главное понимать — это нужно делать. Как нужно заниматься бегом, качать пресс и приседать.

## НЕ ТУПИ

Здесь вы встретите простые подсказки, которые помогут упорядочить ваши тренировки и сделать их максимально целенаправленными. Считайте чтение этой книги уколом стимулятора из всех мотивационных лекарств, что когда-либо существовали на свете. Или своим личным тренером. Или супергеройской таблеткой. А еще лучше — ракетными соплами, способными поднять вас над землей, подобно персонажам фантастических фильмов.

.....

Эта книга предназначена не для того, чтобы водрузить на ваши плечи еще больше работы, а для того, чтобы упростить уже имеющуюся.

.....

Моя задача — придать ей определенный вектор, позволяя вам быстрее сменить угол обзора. Другими словами, с помощью проверенных мною медитаций и аффирмаций в нужный момент она будет отвешивать вам дружеский мотивационный шлепок. Добродушно, но настойчиво похлопывать вас по плечу: пора приступать к работе над собой, дружище!

Читайте по одной странице в день. Или просто открывайте книгу в любом месте, когда вам понадобится энергетическая подпитка, и смотрите, что из этого выйдет.

Также я бы посоветовала вести дневник во время чтения, чтобы было куда записывать приходящие в голову идеи. Или выполнять задания. Впрочем, вы можете делать это прямо

ДЖЕН СИНСЕРО

в книге. В ней есть специально отведенные для записей страницы.

Если какое-то из упражнений работает особенно хорошо, продолжайте делать его, пока не почувствуете, что пора перейти к следующему. Так же поступите и с аффирмациями. Читайте, анализируйте, применяйте на практике. И начинайте уже жить той жизнью, которую вы хотите и которую заслуживаете! Каждый чертов день!

**М**еня всегда удивляет, когда люди говорят: «Я не творческий человек». Да ну! Вы уверены? Может, вам просто внушали это с детства? Или вы сами, потерпев незначительное поражение на ниве творчества, убедили себя, что «просто не дано».

По моему глубокому убеждению, нетворческих людей не существует. Каждый человек — творец. Творец по праву своего рождения в этом мире.

Вы творите мысли и взаимоотношения, создаете себе проблемы, решения, предложения, маршруты до работы, жизненные истины, а иногда, возможно, и сэндвичи с авокадо.

- **Вы художник, и ваше произведение искусства — сама ваша жизнь.**
- **Ваш мир — это холст.**
- **Ваши желания и идеи — наброски.**
- **Ваши мысли, слова и отношение ко внешнему миру — краски.**
- **Ваше тело — кисть.**
- **Ваши действия — мазки.**

- Ваши убеждения — это навыки, которые вы используете, чтобы наносить краску.
- Ваша вера и чувство благодарности определяют, насколько необычно ваше произведение искусства.

Если ваша картина получается не такой, как хотелось бы ее видеть, — выясните, в какой части процесса вам не удается достичь нужного мастерства, а затем измените подход.

Вы предпринимаете смелые, умные действия, но постоянно ноете о том, как все сложно?

Сосредоточены на своих желаниях, но тащите с собой глубоко укоренившиеся страхи, что не сможете получить то, чего вы хотите?

Любые мысль, чувство и действие — все это в ваших силах изменить.

.....

Вы сами создаете свою реальность.

.....

Это же так круто! Используйте свое воображение, следуйте за тем, что вам кажется правильным, играйте, подталкивайте себя вперед, дайте себе волю...

И получайте удовольствие от принятия новых волнительных решений, которые приносят красоту в этот мир.

Повторяю, вы сами создаете свою реальность.

Уверенность в своих силах — это не то, что вам только предстоит приобрести, она уже внутри вас.  
Уверенность в себе — это вы сами.

Когда вы только родились, вы были полны уверенности и уважения к себе. Вначале вы полностью принимали себя. Вы думали: «Я — классный».

И только потом ваши представления переросли в: «Я — лузер, потому что ничего в этой жизни не могу сделать правильно».

Любые сомнения, суждения или страхи, которые вы испытываете по отношению к себе, были усвоены с течением времени — это не истина, это обыкновенные ментальные конструкции.

Вы совершенны именно такой, как есть.

Закройте свои прекрасные глаза.

Вдохните воздух в прекрасное тело.

Очистите прекрасный разум.

Почувствуйте жизненную силу, коей сами являетесь.