





Д Ж Е Н С И Н С Е Р О



\* будь уверен в своих силах и не позволяй сомнениям мешать тебе двигаться вперед

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92  
ББК 88.53  
С38

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

© 2013 by Jen Sincero

Публикуется с разрешения издательства Running Press,  
an imprint of Perseus Books, a division of PBG Publishing, LLC,  
a subsidiary of Hachette Book Group, Inc. (США)  
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

**Синсеро, Джен.**

С38      НИ СЫ. Будь уверен в своих силах и не позволяй сомнениям мешать тебе двигаться вперед / Джен Синсеро ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет).

ISBN 978-5-04-240812-0

Что бы ни происходило вокруг, мы можем контролировать свою жизнь. В этом уверена автор культового бестселлера «НИ СЫ», который два года подряд возглавляет Всероссийский книжный рейтинг. 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.

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 978-5-04-240812-0

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

***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 это 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.

*Моим неизменно верным «болельщикам» —  
папе и брату Стивену*

И все же за все это время  
Солнце ни разу не сказала Земле:  
«Ты мне должна».  
Гляди, что делает такая любовь.  
Она освещает небо.

*РУМИ*

## 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

---

<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.)

## ОТ ИЗДАТЕЛЯ

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.

# СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ . . . . .	11
----------------------	----

## ЧАСТЬ I

### КАК ТЫ ДОШЕЛ ДО ТАКОЙ ЖИЗНИ

ГЛАВА 1. Это не я, это мое подсознание! . . . . .	23
ГЛАВА 2. Слово на букву «Б» . . . . .	35
ГЛАВА 3. Лети, голубь, лети . . . . .	43
ГЛАВА 4. Большой Соня . . . . .	50
ГЛАВА 5. Самовосприятие — это американские горки . . . . .	59

## ЧАСТЬ II

### КАК ПРИНЯТЬ

### СВОЮ ВНУТРЕНнюю КРУТИЗНУ

ГЛАВА 6. Люби того единственного, кто ты есть . . . . .	65
ГЛАВА 7. Я знаю, кто ты, но кто же тогда я? . . . . .	78
ГЛАВА 8. Что ты здесь делаешь? . . . . .	87
ГЛАВА 9. Человек в набедренной повязке . . . . .	98

## СОДЕРЖАНИЕ

### ЧАСТЬ III

#### КАК ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП К МАТЕРИНСКОЙ ЖИЛЕ

ГЛАВА 10. Основы медитации . . . . .	105
ГЛАВА 11. Твое сознание — твоё наказание . . . . .	112
ГЛАВА 12. Рули своей «Промежностью» . . . . .	122
ГЛАВА 13. Дари сам и позволяй дарить другим . . . . .	132
ГЛАВА 14. Благодарность — твоё дорожка к великолепию . . . . .	136
ГЛАВА 15. Прости — или протухнешь . . . . .	145
ГЛАВА 16. Расслабься, Уилма . . . . .	155

### ЧАСТЬ IV

#### КАК ПРЕОДОЛЕТЬ, НАКОНЕЦ, СВОЕГО Б.С.

ГЛАВА 17. Это просто — как только поймешь, что это нетрудно . . .	163
ГЛАВА 18. Прокрастинация, перфекционизм и польская пивнушка . . . . .	180
ГЛАВА 19. Драма провала . . . . .	188
ГЛАВА 20. Страх — удел неудачников . . . . .	199
ГЛАВА 21. Миллионы зеркал . . . . .	210
ГЛАВА 22. Сладкая жизнь . . . . .	224

### ЧАСТЬ V

#### КАК БЫТЬ КРУТЫМ

ГЛАВА 23. Всемогущее решение . . . . .	229
ГЛАВА 24. Деньги — твой новый лучший друг . . . . .	240
ГЛАВА 25. Не забывай уступать . . . . .	268
ГЛАВА 26. Дело или болтовня . . . . .	274
ГЛАВА 27. Телепортируй меня, Скотти. Верь в невозможное! . . . .	288
ИСТОЧНИКИ . . . . .	291
БЛАГОДАРНОСТИ. . . . .	302

## ВСТУПЛЕНИЕ

*Можно начать с ничего и из ниоткуда, сотворится путь.*

Преподобный Майкл Бернард Беквит  
бывший наркоман,  
который стал духовным энтузиастом  
и героем-вдохновителем

**К**огда-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.

## ВСТУПЛЕНИЕ

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 вереницу придурков, лишь бы числиться в этих ни-шатко-ни-валко-без-обязательств-отношениях? Серьезно? Я собираюсь и дальше задаваться вопросом: «В чем мое истинное предназначение?» И в миллионный раз упиваться безнадегой 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...

## ВСТУПЛЕНИЕ

*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 квартире, 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 контролершами, 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

## ВСТУПЛЕНИЕ

«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

## ВСТУПЛЕНИЕ

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 людей, обнаруживших у себя раковую опухоль. Или тех, кто оказывался в одном шаге от секса с незнакомцем, чтобы заработать. 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 бутонном 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».