

К☕ФЕБУК

Камал Равикант

Люби себя

Словно от этого зависит
ТВОЯ ЖИЗНЬ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
P13

LOVE YOURSELF LIKE YOUR LIFE DEPENDS ON IT

Kamal Ravikant

© 2020 by Kamal Ravikant

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

Равикант, Камал.

P13 Люби себя. Словно от этого зависит твоя жизнь /
Камал Равикант ; [перевод с английского Н. Шнай-
дер]. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. — (Кофебук.
Книги, которые бодрят и согревают).

ISBN 978-5-04-189958-5

Книга какао с маршмеллоу «Люби себя» научит вас всегда
делать выбор в свою пользу, ведь только так вы сможете стать по-
настоящему счастливым.

Эта книга — легенда американского самиздата. Камал Равикант,
успешный бизнесмен и инвестор, создал простую и эффективную
программу развития любви к себе, которую используют миллионы
людей в России и за рубежом.

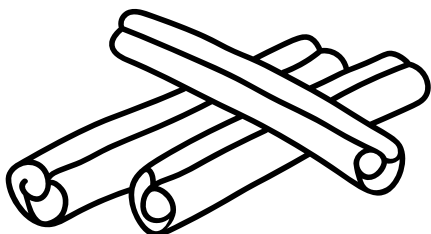
УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-189958-5

© Шнайдер Н., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Джеймсу, Кристине, Саджиду,
Сэл, Сидни и Гидеону.*

*Вы сделали эту книгу реальностью.
Спасибо.*



СОДЕРЖАНИЕ

Зачем читать эту книгу? 11

Часть 1 ОБЕТ

Как все начиналось 17

О чем эта книга? 21

Начало 23

Почему любить? 27

Практика 29

Окно 31

1. Ментальный цикл 33

2. Медитация 36

3. Зеркало	40
4. Один вопрос	42
Мысль	44
Память	47
Выключатели света	49
Я влюблен	55
Прощение	57
Выбор	62
Борозды	65
Волшебство	67
Капитуляция	69
Плыть по течению	71
Вера	74
Кислород	77
Где я хочу быть	79
Конец	80

Часть 2

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

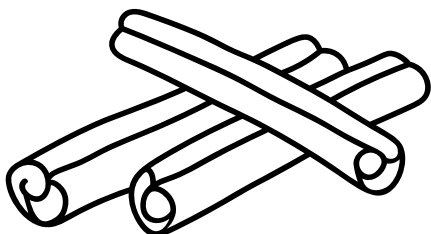
Моя цель	83
Прыжок	85
Первое: простите себя	87
Попробуйте вот что: простите себя	88
Второе: ваш обет	90

Попробуйте вот что: дайте обет	93
Десять вдохов и выдохов	96
Третье: выполняйте практику	99
Практика 1. Ментальный цикл	101
Попробуйте это: ментальный цикл	104
Практика 2. Медитация	109
Попробуйте вот что: медитируйте	111
Практика 3. Зеркало	113
Попробуйте это: Зеркало	115
Практика 4. Вопрос	117
Попробуйте это: вопрос	120
Следующий уровень	122
Ритуалы	124
Отслеживание	126
Линия на песке	128
В двух словах	130
Детские струны	132
Попробуйте это: детские струны	135
Ваше будущее «я»	137
Дарить любовь	139
Парашют	140
Выше	142
Повторять	144

Если это пугает вас	146
Ожидайте волшебства	148
Одна последняя вещь... ..	150

Часть 3
УРОК

Вступление	155
От Камаля	234



ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Я почти отказался от публикации этой книги. Я был в ужасе. Вот он я, первое лицо компании, разваливаюсь на части после того, как моя фирма потерпела крах, и пишу книгу о том, как любовь к себе спасла меня. Я думал, что стану посмешищем и моей карьере придет конец.

Но я перешагнул через страхи и поделился своей правдой с миром. То, что случилось потом, изменило мою жизнь.

Книга стала вирусной. Люди начали делиться ей в интернете и социальных сетях. Они покупали экземпляры для друзей и семьи. Писали сердечные отзывы. Некоторым эта книга буквально спасла жизнь. Другие впервые узнали, как любить себя.



ПОДУМАТЬ ТОЛЬКО, КАК БЛИЗКО Я БЫЛ
К ТОМУ, ЧТОБЫ ПОДДАТЬСЯ СВОИМ
СТРАХАМ! ВАЖНЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ УРОК.

Многие читатели обращались ко мне и рассказывали, как они применяли советы из книги. Задавали вопросы. И я осознал, что, несмотря на успех, того, чем я поделился, оказалось недостаточно. Чтобы создать долговременный эффект, нужно было идти дальше и делиться большим. Это мой долг перед этой книгой. Это мой долг перед каждым, кто прочтет ее.

Так что через семь лет после первой публикации я выпустил обновленное издание. В нем я ответил на все вопросы, которые получил. Надеюсь, после прочтения вам действительно удастся полюбить себя. И, что самое важное, продолжать это делать в течение всей жизни.

Часть первая, *Обет* — расширенная оригинальная версия книги. В ней я собрал все инструменты и установки, которые хотел бы, чтобы мне дали, окажись я на дне. Простая и практичная правда, которая поможет изменить жизнь.

Часть вторая, *Практическое руководство* — новая. Она описывает процесс, который я совершенствовал на протяжении многих лет, чтобы продолжать любить себя. Она показывает, как перейти на другой уровень. Здесь все просто и эффективно. В двух словах, это по-

шаговое руководство о том, как любить себя. Еще одна вещь, которую я хотел бы получить в дар от кого-нибудь.

Часть третья, *Урок*, тоже новая. Это записи того времени, когда я неудачно влюбился. Она показывает, как я применил все, что написано в этой книге, чтобы исцелиться, а потом и восстать из пепла. Вы увидите мое внутреннее и внешнее путешествие, то, что я сделал правильно и где ошибся. Поскольку мы обычно лучше всего учимся на историях, переживание моей трансформации поможет вам запустить собственную.

Я разделяю жизнь на два периода. Один был до того, как я дал обет любить себя, а второй начался после. Я не могу придумать лучший способ жить. Пожалуйста, попробуйте. Это работает.



ОБЕТ