

К☕ФЕБУК + 



Джен Синсеро

# НИ ЗЯ

Откажись от пагубных привычек,  
обрети силу духа и стань  
хозяином своей судьбы

УДК 159.92  
ББК 88.52  
С38

Jen Sincero

BADASS HABITS: CULTIVATE THE AWARENESS,  
BOUNDARIES, AND DAILY UPGRADES YOU NEED TO  
MAKE THEM STICK

© 2020 by Good Witch, LLC

**Синсеро, Джен.**

С38 НИ ЗЯ. Откажись от пагубных привычек, обрети силу духа и стань хозяином своей судьбы / Джен Синсеро ; [перевод с английского Е. А. Кваша]. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Кофебук. Книги которые бодрят и согревают).

ISBN 978-5-04-219944-8

Любовь к луковым кольцам и жареному мясу не помешала Джен Синсеро написать одну из самых гениальных книг про привычки. Можно долго пытаться, но так и не научиться вставать в пять утра, делать зарядку и использовать зубную нить. Однако феноменальный талант автора этой книги запускает мощный трансформационный процесс: вы сами не замечаете, как начинают меняться ваши ежедневные действия и мысли. Эта книга — 21-дневный марафон по замене плохих привычек хорошими. Он работает по принципу снежного кома: каждый день вы вводите новое для себя упражнение и продолжаете выполнять его до конца отведенного срока. В результате не только перестраиваете свою жизнь, но и получаете бешеный заряд энергии. А еще прекращаете ругать себя за маленькие слабости.

УДК 159.92  
ББК 88.52

© Кваша Е.А., перевод на русский язык, 2022  
ISBN 978-5-04-219944-8 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Посвящается Матери Земле*



## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	7
ГЛАВА 1. КАК ТЫ ПРИВЫК ЖИТЬ .....	16
ГЛАВА 2. ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ: НЕВОСПЕТЫЕ ГЕРОИ УСПЕШНЫХ ПРИВЫЧЕК .....	43
ГЛАВА 3. ПРЕВРАЩЕНИЕ В НОВОГО ТЕБЯ ....	86
ГЛАВА 4. 21 ДЕНЬ ДО КРУТЫХ ПРИВЫЧЕК ...	105
ГЛАВА 5. СМЕЛОСТЬ БЫТЬ СОБОЙ .....	212
БЛАГОДАРНОСТИ .....	219
ОБ АВТОРЕ .....	221



## ПРЕДИСЛОВИЕ

**К**огда я впервые решила написать книгу о привычках, эта тема казалась совершенно естественным продолжением моей мотивационной серии. В первой книге «Ни Сы» я уже излагала очевидную истину: «Наши мысли становятся нашими словами, слова становятся убеждениями, убеждения становятся привычками, а привычки становятся нашей реальностью». Привычки — единственный фрагмент уравнения, в который я еще не погружалась с головой, и с нетерпением этого ждала. Ждала до тех пор, пока в моей голове не возникла вот такая беседа с самой собой:

**Я:** Привычки! Ну конечно! А что, ведь именно они и лепят нашу реальность! Как возьму, да как напишу книгу об этом.

**Я, наслаждаясь горкой луковых колец через несколько дней после отказа от жареного:** Так, и о чем

же я напишу? О том, как купить абонемент в спортзал и ни разу им не воспользоваться? Или о том, как перестать ругаться как сапожник? А то мы сейчас как возмем, да как напишем...

**Я:** О господи, это же чистая правда. У меня отстойные привычки. О чем я только думала? У меня же дисциплина как у трехлетнего ребенка!

Я принялась перечислять все причины, почему я не квалифицирована, неспособна и непригодна для написания этой книги. Как я пуцу по ветру свой личный бренд, оскорблю читателей, и моему издателю не останется ничего, кроме как потребовать деньги назад. А потом я поняла: «Ой, смотри-ка, сейчас я с успехом следую кое-какой привычке — одной из самых противных человеческих привычек — концентрируюсь на негативе. Я намеренно забываю, что уже больше 20 лет не притрагивалась к сигаретам, несмотря на то что курить люблю больше, чем общаться с людьми. А еще что очень тщательно чищу зубы, пью воду, благодарю, пишу, заправляю постель, медитирую и прихожу вовремя. И что в любой день предпочту рюкзак и высокогорную тропу вонючему спортзалу». Зато ругань и жареное — да, с руганью и жареным придется еще поработать.

Я завела этот разговор, потому что, если ты хоть сколько-то скептически относишься к своей способности следовать привычкам, хочу напомнить: у всех есть свои недостатки. И мы действительно можем делать все, что взбретет в голову (включая вещи, которые «как бы» взбрели нам в голову в прошлом). И что мы все склонны недооценивать себя и концентрироваться на неудачах вместо того, чтобы праздновать победы.



---

ДАЖЕ ЛЮДИ, ДОСТИГШИЕ  
ГОЛОВОКРУЖИТЕЛЬНОГО УСПЕХА,  
ПРИЗНАЮТ: ИНОГДА ОНИ ПОКОРНО  
ПОДДАЮТСЯ НЕГАТИВУ И ОЩУЩЕНИЮ  
НЕАДЕКВАТНОСТИ.

---

Я слышала, как кто-то из них сказал, что время от времени забывает, как сильно любит свое дело. Он игнорирует овации восхищенного зала и хвалебные отзывы со всех сторон, а вместо этого концентрирует все свое внимание на одном вонючем хейтере из Инстаграма. Вручает ему мегафон и позволяет его мнению заглушить рев довольной толпы.

Чтобы научиться мыслить в мощном позитивном ключе, который нужен для формирования привычек, требуется сохранять осознанность, переключать фокус своего внимания, едва начинаешь ныть, и намеренно думать так, как нужно, чтобы попасть туда, куда ты идешь, и стать тем, кем ты хочешь стать. Когда дело доходит до создания крутых привычек и отказа от отстойных, умение постоянно концентрироваться на том, кем ты становишься, *не думая о том, где ты сейчас/кто ты сейчас*, — это твоя главная сила.

В пикку распространенному мнению, привычки больше связаны с тем, кто ты есть, чем с тем, что ты делаешь.

У нас не получается сформировать полезные привычки, или, наоборот, мы не можем навсегда отказаться-

ся от привычек, которые нам не нравятся, в основном потому, что концентрируемся только на делах — хотя они, конечно, тоже важны. Эмоционально и мысленно мы не участвуем в процессе, а ведь это намного важнее. Поэтому, когда новым привычкам становится сложно и скучно следовать (а это происходит всегда, ведь одно и то же действие приходится повторять по 300 раз), мы бросаем их в пользу чего-то попроще. Или попрικольнее. Или того, что дает моментальное удовлетворение. Или того, что очень вкусно с кетчупом.

Например, ты снова и снова пытаешься избавиться от привычки тратить больше, чем можешь себе позволить. Ты хорошо зарабатываешь, с каждой получки откладываешь часть на кредитку, еще немного — на сберегательный счет и каждый месяц тщательно расписываешь бюджет. А потом, несмотря на скрупулезное планирование, почему-то куда-то едешь, изучаешь мебель на распродаже, радостно кричишь в баре: «Я угощаю!» В мгновение ока на сберегательном счете вешается мышь, и тебе снова приходится просить пощады у коллектора Патрика по телефону. Вполне возможно, что глубоко внутри ты боишься перестать тратить деньги, потому что пытаешься заполнить эмоциональную пустоту вещами и переживаниями. Или, может быть, ты вырос в семье транжир и подсознательно боишься, что они тебя осудят и/или бросят, если ты нарушишь семейную традицию и приведешь свои финансы в порядок. Для создания хороших привычек крайне важно увидеть весь пирог целиком — свою голову, сердце и руки. Иначе ты бросишь медитировать, снова начнешь грызть ногти, а твое ровное и трезвое спокойствие на очередной пассивно-агрессивной семейной сходке

превратится в: «Так, с меня хватит. Кто хочет поиграть в “Правду или действие” с текилой?»

Я надеюсь, что эта книга подарит тебе новый взгляд на проверенные процессы формирования привычек и поможет свергнуть любые препятствия, перед которыми ты пасовал в прошлом. Я также надеюсь, что она сделает создание и уничтожение привычек проще, сжав этот с виду сложный процесс и сведя его к элементарным упражнениям, которые можно делать по чуть-чуть каждый день. Я хочу, чтобы ты приступил к делу и выяснил, какие инструменты лучше всего подходят для достижения реального результата — доселе невиданного — и закрепления его надолго.



---

Я КОУЧ, А НЕ УЧЕНЫЙ. МНЕ ХОЧЕТСЯ  
ТЕБЯ ПРОСВЕТИТЬ, НО Я ПЕРВАЯ БУДУ  
В СЛЕЗАХ И СОПЛЯХ, КОГДА ТВОЯ МЕЧТА  
ИСПОЛНИТСЯ.

---

*Видишь? Видишь этот черный пояс, который ты только что выбил крутым приемом карате? ТЫ САМ справился. Подержи-ка мою закуску. Мне надо это сфоткать.*

Я начну с краткого объяснения того, что такое привычки и как они работают. Я помогу тебе осознать, какие привычки у тебя уже есть (хорошие, плохие и злые), и разобраться, от каких нужно избавиться, ка-

кие ты хочешь завести и кем тебе нужно стать, чтобы все это получилось. Я также научу тебя устанавливать крепкие границы. Ты должен будешь оповестить свое племя и себя самого о том, что твои потребности сейчас на первом месте, что ты создаешь пространство — эмоциональное и физическое — для своего полного расцвета. И да, такая расстановка границ — это твоя новая привычка. Не удивляйся негодующим воплям и протестам всех тех, кого ты выпнешь в первую очередь.

Как только мы подключим твое сердце и голову, я помогу тебе выбрать одну конкретную привычку, над которой ты будешь работать до конца книги. Я проведу тебя через крутой процесс, состоящий из 21 ступени, чтобы либо закрепить новую привычку, либо навсегда избавиться от старой — по твоему выбору. В идеале ты будешь выполнять задания пошагово, день за днем на протяжении трех недель, чтобы не перенапрячься, не заскучать и дать привычке время на закрепление. Я хочу, чтобы ты пустился вскачь и начал превращаться в человека, которым стремишься стать, *пока читаешь эту книгу*, вместо того чтобы стать тем, кто очень много узнал о привычках. Или усвоил научную подоплеку этих самых привычек. Или заснул с книгой о привычках на лице.

Пожалуйста, заведи чистый блокнот и посвяти его исключительно нашей работе (никаких списков покупок). Начни развивать новую привычку с чистого листа, концентрируясь на потрясающей новой жизни, которая тебя ждет. Не позволяй неудачам прошлого затоптать твою уверенность в себе. Ты не просто *можешь* стать тем, кем хочешь. Тебе *суждено* превратиться в эту улучшенную версию себя, иначе у тебя изначально не

появилось бы такое желание, и ты бы совершенно точно не стал тратить свое время на эту книгу. Поверь, что в каждом новом дне содержится тьма возможностей, и помни:



---

У ТЕБЯ ЕСТЬ НЕВЕРОЯТНАЯ СПОСОБНОСТЬ  
КАЖДУЮ СЕКУНДУ ДЕЛАТЬ ВЫБОР,  
КОТОРЫЙ ПОЛНОСТЬЮ ИЗМЕНИТ ТВОИ  
ПРИВЫЧКИ И ТВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ – ЛИБО  
СРАЗУ, ЛИБО ПОСТЕПЕННО.

---

Делать крутой выбор, который может поменять всю твою жизнь — это просто привычка. Привычка, которую ты уже начинаешь осваивать.

## **ОТОРВИ ЖОПУ И ПРИВЕДИ СЕБЯ В ФОРМУ, ДЖУЛИ, 60 ЛЕТ**

Доктор предупредил, что у меня вот-вот разовьется диабет 2-го типа, поэтому мне нужно начать больше двигаться и попытаться сбросить вес. Мне не понравилась идея всю жизнь сидеть на лекарствах, а еще мне не нравилось таскать на себе 5–7 лишних килограммов. Поэтому я решила, что и в дождь, и в зной смогу заниматься по утрам перед работой пятнадцатиминутной зарядкой на коврик для йоги у себя в гостиной. Разве трудно пойти на это ради собственного здоровья?

Я нашла шикарный онлайн-воркаут, который сочетал в себе йогу, растяжку, силовую тренировку и кардио. Каждое утро я вытаскивала коврик для йоги из шкафа и обнаруживала, что растяжка и простые йоговские движения так меня бодрят, что я могу сделать что-нибудь еще. Я выполняла кое-какие силовые упражнения с собственным весом и думала: «Господи, если бы я весила меньше, мне было бы легче отжаться от коврика».

Три отжимания превратились в пять, потом в 10, и теперь я каждый день занимаюсь в среднем по полчаса. Начав это делать, я сразу стала лучше относиться к себе.



---

РАДОСТЬ МАЛЕНЬКИХ УСПЕХОВ БУДЕТ  
ТОЛКАТЬ ТЕБЯ К ПОЛНОЙ ПОБЕДЕ.

---

Я чувствовала себя сильнее. Это дало мне мотивацию, и теперь я стремлюсь делать зарядку как минимум пять дней в неделю.

В то же время я записалась на онлайн-программу здорового питания, где мне рассказали о психологии пищевого поведения и показали, как изменить привычки, которые всю жизнь были со мной. Это было настоящее озарение. Разница между «бездумным» и «осознанным» питанием была огромной. Я научилась смотреть на то, что я ем, а не в телик, делать паузу перед каж-

дым кусочком и стараться по-настоящему ощутить вкус съеденного, а не просто закидывать еду в топку. Я также научилась оценивать степень своего голода. Когда мне хотелось что-нибудь съесть, я спрашивала себя: «Я правда голодна, или мне просто скучно, тяжело, грустно или нервно?» Еще одна рекомендация была — не ждать, пока я проголодаюсь до критического уровня по моей шкале, потому что в этом состоянии просто хватаешь что угодно в торговом автомате или жуешь лежалые пончики с утреннего совещания. Я узнала и другие стратегии и приемы. Очень важно оказалось всегда держать в сумке, дома и на работе полезные и вкусные перекусы. Если планируешь поужинать в ресторане, зайти заранее на сайт, изучи меню и выбери, что из их блюд тебе подойдет. Иначе ты посмотришь, что берут все остальные, и переберешь калорийй.

Другая большая перемена в моем поведении заключалась в том, что я начала осознанно следить и записывать все, что ела каждый день. Еще я каждый день взвешивалась. Звучит ужасно, зато помогло. С тех пор прошло два года, и я похудела на 7 килограммов (медленно, ну и пусть), но самое главное, я не набрала их обратно. Я продолжаю взвешиваться каждый день и следить за питанием. Я знаю, что мне это помогает. Конечно, бывают дни, когда я ем больше калорийй, чем положено, но я не расстраиваюсь. Просто корректирую питание назавтра. Поверьте, я люблю покушать. И я все еще ем все, что захочу. Просто слежу за размерами порций и пытаюсь есть осознанно, а не бездумно.