

ГЭРИ ДЖОН БИШОП

UNFU*K
YOURSELF

ПАРЬСЯ МЕНЬШЕ,

ЖИВИ БОЛЬШЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2021

УДК 159.922
ББК 88.52
Б67

Gary John Bishop
UNFU*K YOURSELF

Copyright © 2016 by Gary John Bishop

Бишоп, Гэри Джон.

Б67 Unfu*k yourself. Парься меньше, живи больше : [перевод с английского] / Гэри Джон Бишоп. — Москва : Эксмо, 2021. — 240 с. — (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет).

ISBN 978-5-04-093701-1

Эта книга взорвала мир англоязычной non-fiction литературы. За рекордно короткий срок UNFU*K YOURSELF попала в топ-20 самых покупаемых нехудожественных книг США и вот уже 26 недель не собирается его покидать. Ее автор предлагает своим читателям максимально простой подход к достижению счастья — управление внутренним монологом. Гэри Джон Бишоп, эксперт по саморазвитию мирового класса, утверждает: каждый человек разговаривает с собой, и от того, как он это делает, зависят его карьера, уровень дохода, семейная жизнь и другие маркеры личного успеха. UNFU*K YOURSELF — это максимально практичное руководство по улучшению своей жизни. Оно помогает раз и навсегда избавиться от подсознательных ограничений, бесконечного самобичевания по разным поводам, разорвать порочный круг неудач, научиться фокусироваться на цели и жить в удовольствии.

УДК 159.922
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-093701-1

© Спирина Ю.А., перевод
на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КНИГИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПРОЧИТАТЬ ДО 35 ЛЕТ

Гэри Джон Бишоп

UNFU*K YOURSELF

ПАРЬСЯ МЕНЬШЕ, ЖИВИ БОЛЬШЕ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Л. Романова*
Художественный редактор *С. Коновалов*
Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финдирүүл: «ЭКСМО» АКБ Баспасы.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қабат, 20 қабат. офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабалдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

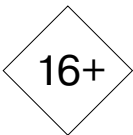
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 17.08.2021.
Формат 84x120¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,12.
Доп. тираж 5000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-093701-1



9 785040 937011 >



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



■ ПЧИТАЙ·ГОРОД

Эта книга посвящена моим сестрам Пауле, Элизабет и Сандре, моей маме Агнес и отцу Патрику. Вместе мы росли, становились на ноги и боролись. Я тот, кто я есть, только благодаря вам.

Я обращаюсь к пессимистам и к тем, кого побила жизнь, к одиноким матерям и безработным отцам, к мечтателям и идеалистам — я такой же, как вы. И если я чего-то добился, то сможете и вы.

Благодаря этой книге вы узнаете:

1. Как правильно беседовать с самим собой (Гл. 1)
2. Как подготовиться, выбрать цель и не видеть препятствий (Гл. 2)
3. Как превратить любое поражение в победу (Гл. 3)
4. Как преодолеть барьеры подсознания (Гл. 4)
5. Для чего нужно смотреть на проблемы издалека? (Гл. 4)
6. Почему так полезна неопределенность? (Гл. 5)
7. Человек действующий или человек мыслящий? (Гл. 6)
8. В чем сила упрямства? (Гл. 7)
9. Почему ожидания опасны для жизни? (Гл. 8)
10. Как работает жизнь? (Гл. 9)

СОДЕРЖАНИЕ

Поехали!	9
Я готов	35
Настрой на победу	61
Получилось!	87
В объятиях неопределенности	109
Я — не то, что думаю, я — то, что делаю	131
Я упрямый	155
Ничего не жду и готов ко всему	177
Что дальше?	203

01

Поехали!

Эта книга подобна
пощечине, которую
отвешивает Вселенная,
чтобы разбудить вас,
прочистить мозги
и вернуть к настоящей
жизни

Вы когда-нибудь ощущали себя белкой в колесе? Той, что изо всех сил бежит, преследуя некую цель, но в итоге остается на месте?

День за днем голос внутри вас нашептывает: «ты ленивый», «ты глупый», «ты недостаточно хорош» — и вот вы уже не можете выбраться из замкнутого круга осуждения самого себя. Вы даже не замечаете, насколько сильно начинаете верить собственным словам! Каждый день на работе вы пытаетесь преодолеть стресс и начать жить нормальной жизнью, а вместо этого выходите из офиса еще более опустошенным. Вы понимаете, что если не выберетесь из этого чертова колеса, то никогда не получите того, чего хотели: ощущения радости от потери веса, удовлетворенности своей карьерой, счастья в по-

настоящему теплых отношениях — всего того, что пока кажется вам недоступным.

Эта книга написана для тех, кто день за днем ведет разрушительный внутренний монолог. Кто изводит себя бесконечным потоком сомнений и отговорок, ограничивающих и усложняющих повседневную жизнь. Она подобна пощечине, которую отшвыргивает Вселенная, чтобы разбудить вас, прочистить мозги и вернуть к жизни.

Поэтому давайте сразу двинемся в правильном направлении. Существуют две разновидности разговоров: одни мы ведем с окружающими, а другие — с собой. Сейчас вы можете воскликнуть: «Эй, приятель, я не разговариваю сам с собой!» Но даже не замечая этого, вы разговариваете с собой постоянно — в собственной голове, где никто не может вас потревожить.

Не важно, творческий вы человек или практичный, экстраверт или интроверт — все равно большую часть времени вы проводите, разговаривая... С СОБОЙ! Вы делаете это, когда тренируетесь, работаете, едите, читаете, пишете, гуляете, набираете сообщения, плачете, спорите, составляете планы, молитесь, медитируете, занимаетесь сексом (с самим собой или с другими). И да, даже когда спите.

Вы делаете это и сейчас.

Все в порядке — вы не сумасшедший. Или, наоборот, мы все немного не в себе. В любом случае, все люди делают это, поэтому расслабьтесь и добро пожаловать в наш странный мир.

Исследования показывают, что каждый день нас посещает порядка 50 тысяч мыслей. Интересно, от скольких из них вам бы хотелось избавиться? Некоторые возникают у нас сами по себе, в ответ на ту или иную ситуацию — мы практически не в силах на них повлиять. Существуют и значительные, масштабные размышления, которым мы придаем большое значение. Увы, почему-то именно они не загружаются автоматически!

Специалисты в области нейробиологии и психологии все чаще приходят к выводу, что то, какие разговоры вы ведете, непосредственно влияет на качество жизни. Профессор Уилл Харт из университета Алабамы провел четыре эксперимента, в ходе которых участники рассказывали о радостных, грустных или нейтральных событиях своей жизни. Он обнаружил, что люди, описывающие нейтральное событие в предложенной им бесстрастной манере, чувствовали себя спокойно. В то время как те, кто рисовал печальное событие в темных красках, испытывали

грусть. Проще говоря, язык, который мы используем, чтобы описать те или иные вещи, определяет наше мировоззрение и чувства. Произнесенные нами слова сильно влияют на то, как мы видим свою жизнь и как справляемся с проблемами, большими и маленькими.

О существовании связи между тем, что мы говорим и что чувствуем, известно сотни, если не тысячи лет. Такие философы, как Витгенштéйн, Хáйдеггер и Гадамер, понимали всю важность языка в нашей жизни. Витгенштейн писал: «...гармонию между мыслями и реальностью можно найти в грамматике языка».

Хорошая новость: ученые доказали, что позитивные внутренние монологи могут значительно улучшить настроение, а также повысить уверенность в себе и производительность труда. И даже больше! Как показывают опыты профессора Ханта, ободряющие беседы с самим собой могут стать ключом к счастливой и успешной жизни.

Но есть и плохая новость. Это правило работает и в обратную сторону: внутренний монолог, наполненный отрицательными эмоциями, может не только испортить настроение, но и заставить чувствовать себя беспомощным. Таким образом вы будете раз-