

Г Э Р И Б И Ш О П

UNFU*K YOURSELF

Парься меньше, живи больше

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.922
ББК 88.52
Б67

Gary John Bishop

UNF*CK YOURSELF

Copyright © 2016 by Gary John Bishop

Бишоп, Гэри Джон.

Б67 Unf*ck yourself. Парься меньше, живи больше / Гэри Джон Бишоп ; [пер. с англ. Ю.А. Спириной]. — Москва : Эксмо, 2022. — 240 с. — (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-102413-0

Эта книга взорвала мир англоязычной non-fiction литературы. За рекордно короткий срок UNF*CK YOURSELF попала в топ-20 самых покупаемых нехудожественных книг США и вот уже 46 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. UNF*CK 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 удовольствие.

УДК 159.922
ББК 88.52

© Спирина Ю.А., перевод
на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-102413-0

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

UNICORNBOOK. МЕГА-БЕСТСЕЛЛЕРЫ В МИНИ-ФОРМАТЕ

Гэри Джон Бишоп

UNF*CK YOURSELF

ПАРЬСЯ МЕНЬШЕ, ЖИВИ БОЛЬШЕ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Л. Романова*
Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *Г. Булгакова*
Бренд-менеджер *Н. Божкова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123306, 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
Финансул: «ЭКСМО»-АКБ Бастасы.
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 кенесер: 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 параллельно на право протекции на территории
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арып-палайтарды
қабилдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дембровский көш., 3-а., литер Б, офис: 1.
Тел.: 8 (727) 261-99-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@book24.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Свидетельство о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өңірден тыс: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 18.10.2021.
Формат 75x100^{1/32}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,42.
Доп. тираж 5000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-102413-0



9 785041 024130 >

16+

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

ЛитРес:
одна клика до книги



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург; ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

ЧИТАЙ · 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 нашепты-
вает: «ты ленивый», «ты глупый», «ты
недостаточно хорош» — и вот вы уже
не можете выбраться из замкнутого круга осуж-
дения самого себя. Вы даже не замечаете, на-
сколько 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 ни-
когда не получите того, чего хотели: ощущения
радости от потери веса, удовлетворенности сво-
ей карьерой, счастья в по-настоящему теплых
отношениях — всего того, что пока кажется вам
недоступным.