



Д Ж Е Н С И Н С Е Р О



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

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, 2024. — 336 с.

ISBN 978-5-04-178664-9

Хочешь жить так, как никогда не жил, — начни делать то, что никогда не делал. Главная формула саморазвития, которую можно свести к «точной мудрости» — НИ СЫ. Именно к этому призывает Джен Синсеро, автор культового бестселлера, вышедшего в 28 странах и проданного общим тиражом 1000000 экземпляров. Ее книга — это настоящий электрошокер. Она состоит из 25 самых действенных методик саморазвития, каждая из которых, будучи проверенной Джен Синсеро на собственном опыте, дала результат. Добавьте еще соленый авторский юмор, бесшабашную дерзость, подкупающую самоиронию и получите самую мощную из существующих книг по преобразению жизни. Если что-то и может заставить вас по максимуму реализовать свой потенциал, это она — невероятная, яркая, прорывная книга Джен Синсеро.

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-178664-9

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

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 эго 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 сказало Земле:
«Ты мне должна».
Гляди, что делает такая любовь.
Она освещает небо.*

РУМИ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	15
------------------	----

Часть I. КАК ТЫ ДОШЕЛ ДО ТАКОЙ ЖИЗНИ

Глава 1. Это не я, это мое подсознание!	27
Глава 2. Слово на букву «Б»	39
Глава 3. Лети, голубь, лети	47
Глава 4. Большой Соня	55
Глава 5. Самовосприятие — это американские горки	64

Часть II. КАК ПРИНЯТЬ СВОЮ ВНУТРЕННЮЮ КРУТИЗНУ

Глава 6. Люби того единственного, кто ты есть	71
Глава 7. Я знаю, кто ты, но кто же тогда я?	86

оглавление

Глава 8. Что ты здесь делаешь?	95
Глава 9. Человек в набедренной повязке	107

Часть III. КАК ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП К МАТЕРИНСКОЙ ЖИЛЕ

Глава 10. Основы медитации	115
Глава 11. Твое сознание — твоё наказание	123
Глава 12. Рули своей «Промежностью»	134
Глава 13. Дари сам и позволяй дарить другим	144
Глава 14. Благодарность — твоё дорожка к великолению	149
Глава 15. Прости — или протухнешь	159
Глава 16. Расслабься, Уилма	170

Часть IV. КАК ПРЕОДОЛЕТЬ, НАКОНЕЦ, СВОЕГО БС

Глава 17. Это просто — как только поймешь, что это нетрудно	179
Глава 18. Прокрастинация, перфекционизм и польская пивнушка	198
Глава 19. Драма провала	207
Глава 20. Страх — удел неудачников	219
Глава 21. Миллионы зеркал	232
Глава 22. Сладкая жизнь	247

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть V. КАК БЫТЬ КРУТЫМ

Глава 23. Всемогущее решение	253
Глава 24. Деньги — твой новый лучший друг	265
Глава 25. Не забывай уступать	295
Глава 26. Дело или болтовня	302
Глава 27. Телепортируй меня, Скотти. Верь в невозможное!	318
Источники	322
Благодарности	334

ВСТУПЛЕНИЕ

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

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

Когда-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 небольшое, 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.

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.