

НЕ УП РОТИ МА Я

самое дерзкое
руководство
по уверенно-
сти в себе

*ЛИЛИ
СИНГХ*

18+





ОГЛАВ





ЛЕНИВЕ

ЧАСТЬ 1

ПОДЧИНИТЕ СЕБЕ РАЗУМ

1. ИГРАЙТЕ В NINTENDO	19
2. УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМИ МЫСЛЯМИ	25
3. НЕ БОЛТАЙТЕ ЛИШНЕГО	31
4. ВЫХОДИТЕ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА	37
5. ОБУЗДАЙТЕ ЭМОЦИИ	43
6. НЕ УСЛОЖНЯЙТЕ	49
7. ПРИЗНАВАЙТЕ ОШИБКИ	55
8. ИЩИТЕ ПРИЧИНУ	61
9. РАЗВИВАЙТЕ САМОКОНТРОЛЬ	67
10. ДОЛОЙ ВЫЖИВАНИЕ	73
11. ЛЮБИТЕ	79
12. ЗАМЕДЛЯЙТЕСЬ	85
ПОВОРОТЫ СУДЬБЫ	92

ЧАСТЬ 2

ДЕЙСТВУЙТЕ ЭНЕРГИЧНО

13. СКАЗАНО — СДЕЛАНО	97
14. О СИНДРОМЕ УПУЩЕННОЙ ВЫГОДЫ	105
15. ВДОХНОВЕНИЕ ПО ГРАФИКУ	111
16. РИСУЙТЕ КАРТИНУ БУДУЩЕГО	117
17. ЦЕЛЬТЕСЬ ВЫШЕ	123
18. ТОЛЬКО ПЛАН А	129
19. ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ, ЧЕМ ГОВОРИТЬ	135
20. УЧИТЕСЬ ИГРАТЬ	139
21. ВЗБИРАЙТЕСЬ ПО ЛЕСТНИЦЕ	145
22. ИДИТЕ ПО СТУПЕНЯМ	151
23. СТАВЬТЕ СРОКИ	157
24. ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО	163
25. СТАНЬТЕ АРХИТЕКТОРОМ	169
26. ВЕДИТЕ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	175
27. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ СТРЕССОВ	181
28. ОТ НЕУДАЧ К УСПЕХАМ	187
29. ВЗБИРАЙТЕСЬ ПО ДРУГОЙ ЛЕСТНИЦЕ	193
ПОВОРОТЫ СУДЬБЫ	196

ЧАСТЬ 3

БУДЬТЕ ЯРЧЕ

30. НЕ ПРОДАВАЙТЕСЬ ЗА ПОХВАЛУ	201
31. ЗАЩИЩАЙТЕ СВОИ ИДЕИ	207
32. БУДЬТЕ ГЛУПЕЕ ВСЕХ	213
33. ВЛОЖЕНИЯ В СЕБЯ	219
34. К ЧЕРТУ ИНСТРУКЦИИ	225
35. СТАНЬТЕ САНТА-КЛАУСОМ	231
36. ГОВОРИТЕ ПРЯМО	239
37. НЕ ВСЕ ВАС НЕНАВИДЯТ	245
38. ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИОРИТЕТЫ	249
39. НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ БЫТЬ СОБОЙ	255
40. ПРОТЯГИВАЙТЕ РУКУ ПЕРВОЙ	261
41. БЫВШИЕ ВАС НЕДОСТОЙНЫ	267
ПОВОРОТЫ СУДЬБЫ	272

ЧАСТЬ 4

СТАНЬТЕ ЕДИНОРОГОМ

42. ВЫ ХАМЕЛЕОН	277
43. НЕ ГОВОРИТЕ ГАДОСТИ	283
44. ВЫ НЕ ГЛАВНЫЙ СУПЕРБОСС	289
45. НЕ ДАВАЙТЕ СЕСТЬ СЕБЕ НА ШЕЮ	293
46. ДЕРЖИТЕСЬ ПРИНЦИПОВ	299
47. БУДЬТЕ ДОБРЕЕ	305
48. ПРОДВИГАЙТЕ ТО, ЧТО ЛЮБИТЕ	311
49. ЦЕНИТЕ, ЧТО ИМЕЕТЕ	317
50. СЛАЖЕННАЯ КОМАНДА	323
ПОВОРОТЫ СУДЬБЫ	328

Заключение > 331
Благодарности > 332
Об авторе > 335

ОБАЛДЕТЬ,
Я НАПИСАЛА
КНИГУ!

ПРЕД

Минуточку. Сделаем небольшую паузу. **ПРИВЕТ!**

Меня зовут **Л.И.Л.И.**, и...

обалдеть, я написала книгу!

А раз вы ее читаете, значит, одно из **ТРЕХ:**

1

ВЫ СМОТРЕЛИ МОИ ВИДЕО НА YOUTUBE и знаете меня как Superwoman. В этом случае спасибо вам за поддержку вне цифрового пространства, а еще за то, что впустили меня в свой дом через экран, как ту жуткую тетку из фильма «Звонок». Если подумать, у нас и волосы похожи, так что аналогия ужасающе меткая. *Через семь дней увидимся.* Шутка! Я не кусаюсь.

2

ВЫ НАШЛИ КНИГУ В КОМНАТЕ РЕБЕНКА и решили пролистать, вдруг это какая-нибудь гадость и пропаганда извращений. Приятно познакомиться! Уверю вас, эта книга с умеренной долей дерзости подходит для всей семьи. Моя цель — вдохновить ваше чадо упорно трудиться и стремиться к достижениям. Купите еще три экземпляра и разложите во всех комнатах.

3

ВЫ ПОНЯТИЯ НЕ ИМЕЕТЕ, КТО Я ТАКАЯ, или слышали обо мне краем уха. Это тоже хорошо. Вероятно, вам просто захотелось узнать, как стать неукротимым Супербоссом*, или вы задумались о том, чего вам в жизни не хватает.

* В оригинале автор употребляет слово *Wawse* — скорее всего, это игра слов *boss* (босс) и *awesome* (потрясающий). Здесь и далее — прим. ред.

ИСЛОВИЕ

Как бы там ни было, я очень рада, что вы держите в руках мою книгу. Спасибо, что готовы потратить на нее свое ценное время и заработанные деньги. Если вы ничего обо мне не знаете, уточню: помимо прочего, я прославилась комедийными видео на YouTube. У меня психологическое образование, я активистка борьбы за гендерное равенство, немножко рэпер, сестра, единорог, а теперь еще и писательница.

Последние несколько лет моя жизнь бьет ключом! Чем я только не занималась: одевшись в стиле моей мамы, целовалась с Сетом Рогеном*; завесила всю Таймс-сквер билбордами со своим портретом; помогала организовать школьное обучение для кенийских девочек — и это далеко не все. Я всегда хотела написать книгу, но ждала, когда мне будет что сказать. Это не мемуары, потому что я не настолько стара и мудра. В книгу я вложила квинтэссенцию своего жизненного опыта, которым мне захотелось поделиться с вами. Я пишу про то, что сделало меня Супербоссом. Что это значит? Хороший вопрос!

В отличие от шефа на работе, Супербосс великолепен и в личной, и в профессиональной сферах. Он излучает уверенность, ему все внимают, он умеет учиться на своих ошибках, эффективно излагает информацию и ни на миг не останавливается на пути к высшей цели. Надеюсь, эта книга поможет вам разбудить своего внутреннего некротимого Супербосса и научиться не выживать, а завоевывать.

Книга состоит из четырех частей, разделенных на главы по темам. В каждой главе я описываю один из моих жизненных уроков и рассказываю, как им воспользоваться. В конце каждой части есть раздел под

* Американский актер и сценарист.

названием «Повороты судьбы». Там я пишу об очень важных для меня периодах борьбы с депрессией и их последствиями.

Я включила эти разделы, чтобы вы представляли себе, что за человек дает вам советы. На мою долю выпадали нелегкие испытания, и жизненный опыт достался мне не просто так. Я вам не сказочки рассказываю, а делюсь тем, что мне действительно помогло вылезти из глубокой депрессии и добиться такого успеха, о каком я не смела и мечтать. Давайте смотреть объективно: ни миллиард просмотров в интернете, ни миллионы подписчиков не делают меня незаменимым советчиком. В отличие от того, чем я делюсь в своих откровениях.

Я не эксперт и так себя не называю. Но у меня есть уникальный опыт, из которого я сделала полезные выводы. Эту книгу я пишу по той же причине, по которой снимала видео для YouTube: я хочу нести в мир позитив. Мне не нужна дополнительная реклама и галочка в списке целей. Книга значит для меня много больше. В самые трудные периоды любая мелочь могла переключить мои мысли, и день из невыносимого становился не самым худшим. У вас, как и у всех, есть свои мечты и цели. Возможно, вы уже на пути к успеху, а может, едва сводите концы с концами. Этой книгой я хочу изменить ваш взгляд на вещи. Я желаю вам достигнуть всего, чего хотите, и верю, что это в ваших силах. Но будет нелегко.

Быть Супербоссом — тяжелая работа. Она требует огромной самоотверженности и энтузиазма. На страницах книги вы не найдете хитростей и советов, как быстро разбогатеть. Я не знаю коротких путей и заговоров на удачу. Мы будем воспитывать трудолюбие, способность широко мыслить и бесстрашно сокрушать любые препятствия.

Если готовы к жизненным победам, переворачивайте страницу. Пора становиться неукротимым Супербоссом.

Буду держать за вас кулачки.

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lilly S' with a small 'X' at the end.

ЭТА КНИГА НЕ О ВЫЖИВАНИИ, ЗДЕСЬ НЕТ ОПТИМИСТИЧНЫХ ЗАЯВЛЕНИЙ, ЗАКЛИНАНИЙ НА УДАЧУ И ВДОХНОВЛЯЮЩИХ ЦИТАТ. НА ЭТИХ СТРАНИЦАХ ВЫ НЕ НАЙДЕТЕ ТАЙНЫХ СХЕМ ОБОГАЩЕНИЯ, ВЕДЬ К УСПЕХУ, СЧАСТЬЮ И ВСЕМУ ЛУЧШЕМУ В ЖИЗНИ ВЕДУТ НЕ ЭСКАЛАТОРЫ, А ЛЕСТНИЦЫ. ЭТА КНИГА СТАНЕТ ВАШИМ ПЕРСОНАЛЬНЫМ ТРЕНЕРОМ ПО ПОДЪЕМУ ВВЕРХ ПО СТУПЕНЯМ. ПРИСТУПАЕМ К РАЗМИНКЕ.

ПРАВИЛА

ЧТЕНИЯ

КНИГИ



1

КАК ЭТО ОБЫЧНО И БЫВАЕТ, У КАЖДОГО ПРАВИЛА В КНИГЕ есть свое исключение. Собственно, у меня и не правила, а скорее рекомендации. Не выдумывайте маловероятные случаи, опровергающие мою точку зрения. Иными словами, не будьте как те комментаторы на YouTube, которым непременно надо всюду плюнуть ложку дегтя. Если я говорю: «Улыбнитесь!», не надо в ответ вопить: «А если я прыгал с банджи, разбил себе челюсть и теперь не могу улыбаться?». Не тратьте силы на поиск моих промахов, лучше направьте их на то, чтобы научиться чему-то новому. К тому же, если, прыгая с банджи, вы разбили только челюсть, это хороший повод улыбнуться пошире!

2

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧНЕТЕ ЧИТАТЬ, ОТКЛЮЧИТЕ свои защитные механизмы. Выйдите из оборонительной позиции. Да, я буду показывать на вас пальцем и утверждать, что вы ленитесь. Я направлю все прожектора на то, за что вам стыдно и о чем вы предпочли бы умолчать. Никаких извинений, оправданий или жалости. Читайте без предубеждения и старайтесь не обижаться и не защищаться.



В КНИГЕ БОЛЬШОЙ ОБЪЕМ ИНФОРМАЦИИ. Я точно знаю, потому что писала ее лет пятьдесят (примерно). Немудрено, если вы что-нибудь забудете! И вообще, перечитывайте ее почаще, ведь за день Супербоссами не становятся. Конспектируйте. Вырывайте страницы и вешайте на стену. Делайте что хотите, главное, запомните мои рекомендации.



ВО МНОГИХ ГЛАВАХ я пишу о том, как применяю правила Супербосса в своей жизни. Ничего удивительного, если вам сложно представить себя в точно такой же ситуации. Усвойте общий принцип и адаптируйте его к своим обстоятельствам. Я даю вам схему, а вы корректируйте ее под себя.



НЕ ЗЛИТЕСЬ на себя и не опускайте руки. Эта книга дает вам шанс проявлять инициативу, расти над собой, делать ошибки и совершенствоваться. Чтение — путь к положительным изменениям, а не повод для самобичевания.

НУ ВСЕ, ПОЕХАЛИ!

Разминайтесь! Теперь всё начинается по-настоящему.

Звучит музыкальная тема фильма «Рокки»

ГОТОВЫ?!

(тут можно показать решимость, ударив кулаком в грудь)

УЖЕ ПОЧТИ!

(хорошо бы сжать кулаки, приготовившись)

ПОРА!

(дышите тяжело, и неплохо бы прищуриться)

3... *(подпрыгните)*

2... *(гул нарастает)*

1...

ПОЕХАЛИ! ПОРА СТАТЬ НЕУКРОТИМЫМ СУПЕРБОССОМ.