

К☕ФЕБУК

Джен Синсеро

НИ СЫ

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

УДК 159.92
ББК 88.52
С38

Jen Sincero
YOU ARE A BADASS:
HOW TO STOP DOUBTING YOUR GREATNESS
AND START LIVING AN WESOME 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, 2026. — 320 с. — (Кофебук. Книги, которые бодрят и согревают).

ISBN 978-5-04-240816-8

Книга «НИ СЫ», как дальгона-кофе, сладка и необычна. Будьте уверены: что бы ни случилось в вашей жизни — вы все еще можете ее контролировать.

25 приемов для настройки своей жизни, которые предлагает популярный автор Джен Синсеро, помогут вам обрести уверенность в завтрашнем дне, избавят от страхов, придадут оптимизма и сил.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-240816-8

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*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

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	11
----------------------	----

ЧАСТЬ I

КАК ТЫ ДОШЕЛ ДО ТАКОЙ ЖИЗНИ

ГЛАВА 1. Это не я, это мое подсознание!	23
ГЛАВА 2. Слово на букву «Б»	35
ГЛАВА 3. Лети, голубь, лети	43
ГЛАВА 4. Большой Соня	51
ГЛАВА 5. Самовосприятие — это американские горки	60

ЧАСТЬ II

КАК ПРИНЯТЬ СВОЮ ВНУТРЕНнюю КРУТИЗНУ

ГЛАВА 6. Люби того единственного, кто ты есть	67
ГЛАВА 7. Я знаю, кто ты, но кто же тогда я?	81
ГЛАВА 8. Что ты здесь делаешь?	90
ГЛАВА 9. Человек в набедренной повязке	101

ЧАСТЬ III

КАК ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП К МАТЕРИНСКОЙ ЖИЛЕ

ГЛАВА 10. Основы медитации	107
ГЛАВА 11. Твое сознание — твоё наказание	114
ГЛАВА 12. Рули своей «Промежностью»	125
ГЛАВА 13. Дари сам и позволяй дарить другим	135
ГЛАВА 14. Благодарность — твоё дорожка к великолепию	140
ГЛАВА 15. Прости или протухнешь	149
ГЛАВА 16. Расслабься, Уилма	159

ЧАСТЬ IV

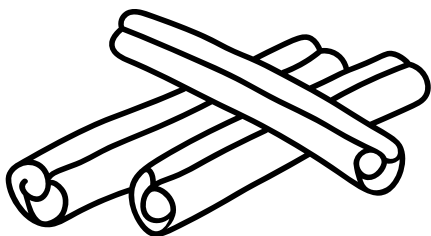
КАК ПРЕОДОЛЕТЬ, НАКОНЕЦ, СВОЕГО БС

ГЛАВА 17. Это просто — как только поймешь, что это нетрудно	167
ГЛАВА 18. Прокрастинация, перфекционизм и польская пивнушка	185
ГЛАВА 19. Драма провала	193
ГЛАВА 20. Страх — удел неудачников	205
ГЛАВА 21. Миллионы зеркал	217
ГЛАВА 22. Сладкая жизнь	232

ЧАСТЬ V

КАК БЫТЬ КРУТЫМ

ГЛАВА 23. Всемогущее решение	237
ГЛАВА 24. Деньги — твой новый лучший друг	249
ГЛАВА 25. Не забывай уступать	277
ГЛАВА 26. Дело или болтовня	284
ГЛАВА 27. Телепортируй меня, Скотти. Верь в невозможное!	299
ИСТОЧНИКИ	302
БЛАГОДАРНОСТИ.	314



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.

В целом, надо сказать, дела шли совсем не плохо. Я опубликовала пару книжек, обзавелась множеством отличных друзей, хорошей семьей, квартирой, машиной. У меня имелась еда, одежда и чистая питьевая вода. По сравнению с условиями, в которых живет большинство обитателей нашей планеты, моя тогдашняя жизнь была, ну, чистые взбитые сливки. Но если сравнивать с тем, на что я была способна (и знала это!), все мои достижения выглядели... скажем так, довольно блеклыми.

Меня постоянно преследовали размышления: *«Далжно, неужто это лучшее, на что я способна? Правда? Я заработаю ровно столько, чтобы в этом месяце оплатить квартиру? Опять? И потрачу еще год жизни на вереницу придурков, лишь бы числиться в таких ни-шатко-ни-валко-без-обязательств-отношениях? Серьезно? Я собираюсь и дальше задаваться вопросом: “В чем мое истинное предназначение?” И в миллионный раз упиваться безнадегой этой трясины?»*

Боже! Какая! Скука!

У меня было ощущение, что я механически выполняю рутинные упражнения — еле-еле душа в теле — с редкими яркими проблесками. И самое обидное: в глубине души я ЗНАЛА, что абсолютная рок-звезда, что у меня есть способность брать, давать и любить. Я могла бы взлетать на высотные здания одним прыжком и создать все, к чему приложу мозги, и...

Что такое? Штраф за неправильную парковку? Да вы шутите, не иначе! Дайте-ка я гляну... Я не могу себе

позволить оплатить его, ведь это уже третий раз за месяц! Я сейчас же пойду и скажу им...

И оба-на, я снова сдувалась, погрязая в мелочах! Снова не могла понять, куда утекает мое время и как так получается, что я продолжаю жить в этой трижды долбаной жалкой квартирке, ежедневно питаюсь грошовым фастфудом?

Коль скоро ты, мой читатель, взял в руки эту книгу, полагаю, что и в твоей жизни есть области, которые выглядят... э-э-э... не блестяще. Возможно, тебе повезло найти родную душу, но в кармане настолько пусто, что твой пес вынужден самостоятельно добывать себе пропитание. Или, допустим, твои финансовые дела в полном порядке, ты обрел предназначение, но не можешь припомнить, когда в последний раз хохотал до упаду. А может быть, ты полный лузер по всем перечисленным позициям и в свободное время только и делаешь, что рыдаешь. Или пьешь запоем. Или собачишься с парковочными контролерами, злясь на их сверхъестественное чувство времени и тупое чувство юмора. Словно каждая из них несет личную ответственность за твой хмурый взгляд и финансовый кризис. Или, возможно, у тебя есть все, чего только можно пожелать, но по какой-то причине ты ощущаешь неудовлетворенность.

Дело не в том, чтобы зарабатывать миллионы долларов или решать мировые проблемы. Твое призвание может состоять в заботе о семье или в выведении превосходного сорта тюльпанов. Главное — добиться полной ясности в вопросе «Что делает меня счастливым и дает ощущение полноценной жизни?». Важно определить это и сразу начать двигаться в направлении

желаемого образа, а не делать вид, что не заслуживаешь его претворения в реальность. Или покорно сидеть на попе, прислушиваясь к мнению папочки и тетюшки Мэри относительно того, чем тебе *следовало бы* заниматься.

Твоя задача — найти в себе смелость создать самую яркую, счастливую и наикрутейшую версию самого себя.

Хорошая новость: это возможно. Главное — перейти от **желания** изменить свою жизнь к **решению** ее изменить.



ЖЕЛАТЬ – ЗНАЧИТ СИДЕТЬ
НА ДИВАНЕ С РЮМОЧКОЙ ЧАЯ В РУКЕ
И ТУРИСТИЧЕСКИМ ЖУРНАЛОМ
НА КОЛЕНЯХ.

РЕШИТЬ – ЗНАЧИТ ПРЫГНУТЬ
В НЕВЕДОМОЕ ОЧЕРТЯ ГОЛОВУ.
И УСТРЕМИТЬСЯ ЗА СВОЕЙ МЕЧТОЙ
СО ВСЕМ ПЫЛОМ КАПИТАНШИ КОМАНДЫ
БОЛЕЛЬЩИЦ, ОСТАВШЕЙСЯ БЕЗ ПАРТНЕРА
ЗА НЕДЕЛЮ ДО ВЫПУСКНОГО БАЛА.

Вероятно, придется делать то, чего ты и вообразить не мог. Если за подобным занятием застанут друзья, не отмыться всю оставшуюся жизнь. А может, они начнут за тебя тревожиться? Или перестанут с тобой общаться, потому что теперь ты такой странный и не похожий

на них? Придется поверить в то, чего нельзя увидеть, но ты точно знаешь, что оно существует. Отказаться от прежних ограничивающих убеждений и просто-таки вцепиться в решение создать жизнь своей мечты.

Каким бы трудным это ни казалось, куда хуже просыпаться среди ночи с осознанием, что годы стремительно проносятся мимо, а ты ничего толком не добился.

Возможно, ты слышал истории о людях, у которых случался масштабный провал, доводивший их до крайности. Или людях, обнаруживших у себя раковую опухоль. Или тех, кто оказывался в одном шаге от секса с незнакомцем, чтобы заработать на дозу. После этого они резко брали себя в руки и преображались. Но давайте поймем: чтобы начать выкарабкиваться, необязательно ждать, пока окажешься на самом дне.

Все, что нужно, — это принять решение.

Прямо сейчас!

У американской писательницы Анаис Нин есть замечательная строка: «И пришел день, когда риск остаться бутонем стал страшнее, чем риск расцвести». Так было со мной. Так, полагаю, происходит с большинством людей.

Мой путь был процессом (и остается им), который начался с решения все изменить. Ничто из того, что я успела перепробовать прежде, не помогло. Ни многократное пережевывание проблем с моими (столь же безнадежными) подругами и психотерапевтом. Ни работа до изнеможения. Ни «выходы в свет» на кружку пива в надежде, что все как-нибудь образуется. Я дошла до точки: «Готова пробовать все, лишь бы взять себя в руки».