





**Д Е Р З К И Й  
В О Р К Б У К**



\* для обретения смелости на пути перемен



## От издателя

Когда книга Джен Синсеро попала нам в руки, мы сразу влюбились в нее. Искрометный юмор автора, дерзость подачи и жизнеутверждающий настрой поразили нас. Книга уже тогда стала мировым бестселлером. На сегодняшний день она переведена на 44 языка, а ее тираж по всему миру превысил 5 000 000 экземпляров!

Мы постарались сохранить игривый настрой в переводе названия — и не прогадали: российские читатели влюбились в «Ни сы». Суммарный тираж издания в нашей стране составил более 1 100 000 экземпляров, многие книголюбцы признаются нам, что практики, которые дает автор, невероятно действенные — и при этом очень простые! Мы решили собрать лучшие — так и появился этот воркбук.

Он вдохновит тебя идти по пути желаемых перемен, поддержит и направит. Когда будешь отвечать на вопросы и делать задания, будь честен с самим собой, ведь у тебя нет задачи демонстрировать кому-то свои ответы или делиться инсайтами. Это только твоя работа. И твоя трансформация.

Дерзай жить лучшей жизнью!

Удачи!



УБЕЖДЕНИЯ



## Ремень безопасности

Наше подсознание похоже на невидимый ремень безопасности, который контролирует наши действия. Он достаточно мягкий и эластичный, поэтому в те сферы, куда нам можно, мы дотягиваемся.

К примеру, ремень может позволять тебе свободно ходить на стабильную работу, встречаться с друзьями по выходным и выгуливать своего питомца каждый вечер. Делая все это, ты не ощущаешь никакого давления или сопротивления.

Но стоит только забрести на «запретную» территорию, захотеть того, что «ни зя», как твой ремень срабатывает, катапультирует тебя назад.

Ты давно подумываешь о том, чтобы уйти из найма во фриланс и хочешь собрать свое портфолио? Но стоит только подойти к ноутбуку и открыть свои работы, как ты моментально ощущаешь давление ремня. Ты «невольно» начинаешь саботировать процесс, пить сто первую кружку чая, ходить кругами вокруг стола... Твой ремень надежно удерживает тебя на месте. Там, где, по его мнению, безопасно.

**Ты (сознание):** Пойдем во фриланс! Там свобода!

**Твой ремень (подсознание):** Ни за что на свете! Фрилансеры умирают безработными, в нищете под забором.

**Результат:** бессонная ночь, восемь чашек кофе, девственно чистое портфолио.

Как видишь, процесс борьбы с собственным подсознанием довольно изматывающий. Это как если бы мы хотели отправиться в путешествие, но жали бы одновременно на газ и тормоз.

Так отчего же этот ремень сжимает все туже? От установок, которые мы впитали с молоком матери. Мы никак не фильтруем родительские послания, поэтому мысль о «смерти под забором» такая же реальная для нашего подсознания, как и «важно чистить зубы».

Так, стоп! Ну и что же теперь — сидеть на месте и не рыпаться? Вовсе нет. Для начала нужно осознать свои ограничивающие убеждения. Для этого выпиши пять страхов, которые тормозят тебя, когда ты думаешь... скажем, о «больших деньгах» или об «отношениях мечты». Или о том же «запретном» фрилансе. Ты действительно умрешь под забором? Тебе будет не хватать денег на жизнь? Ты будешь вынужден работать больше, чем в найме? Твои родители скажут: «Ну что ты ерундой страдаешь, разве это работа?» Или твоя вторая половинка будет тебя подкалывать?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Наши убеждения — это легенды, потому что часто не имеют ничего общего с действительностью. Исследуй те легенды, в которые ты веришь. Достань их из шкафа своего подсознания, разложи перед собой и внимательно на них посмотри. Особое внимание обращай на установки.

Я всегда...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Я никогда...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Я не могу...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мне следовало бы...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

У меня не получается...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Я жалею о том, что...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Страх живет в будущем.  
Чувство испуга реально, но сам страх — выдуман, потому что всего этого еще не случилось: смерти, банкротства, перелома ноги, забытой роли, громкого выговора за опоздание, отказа и т. д. У нас нет никакой гарантии, что то, чего мы боимся, когда-нибудь случится, а если случится, что это будет действительно страшно!

*Джен Синсеро «Ни сы»*

.....

У меня нет...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Когда-нибудь...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Я пытаюсь...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....