

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ДЕРЗКО

САРА НАЙТ

магический Тюфигизм

как перестать париться обо всем на свете
и стать счастливым прямо сейчас



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.92
ББК 88.52
Н20

Sarah Knight
THE LIFE-CHANGING MAGIC
OF NOT GIVING A FUCK

copyright © 2015 by Emergency Biscuit Inc.
This edition published by arrangement
with Little, Brown and Company, New York, New York, USA.
All rights reserved.

Найт, Сара.

Н20 Магический пофигизм. Как перестать париться обо всем на свете и стать счастливым прямо сейчас / Сара Найт ; [перевод с английского И. Литвиновой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 256 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-168603-1

Несколько лет назад Сара Найт жила в Нью-Йорке и работала в крупном издательстве. Годами она терпела бесполезные совещания и унылый дресс-код, покорно шла на скучные семейные сборища и всё время беспокоилась о том, что подумают окружающие. Как-то раз, прочитав бестселлер Мари Кондо «Магическая уборка», Сара выбросила из дома всё лишнее — и поразилась тому, насколько приятнее стало жить! Вдохновившись этим опытом, она навела идеальный порядок и в своей жизни: избавилась от бесполезных дел, навязанного чувства вины и нежелательного общения — и направила энергию и время на любимых людей и приятные занятия.

Если вы перегружены, застрессованы и замучились угождать всем, кроме себя, — самое время взять пример с Сары Найт и начать использовать магию пофигизма для яркой, насыщенной жизни без компромиссов.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Литвинова Ирина, перевод
на русский язык, 2018
© Оформление.
ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-168603-1

Из этой книги вы узнаете:

- как пофигизм поможет вам экономить время, нервы и деньги;
- на что можно и нужно забыть, чтобы облегчить себе жизнь;
- какие дополнительные бонусы приносит пофигизм;
- как перестать париться о том, что подумают окружающие;
- как пофигизм улучшает здоровье.

Дисклеймер



Эта книга — о пофигизме. Признаюсь, для испытания моего метода мне пришлось распрощаться с множеством вещей, задач, событий, занятий и людей. Вы можете не согласиться с моим выбором. Дело ваше. Возможно, кто-то узнает себя на этих страницах — особенно это относится к родителям малышей, энтузиастам караоке, моим друзьям, родственникам или бывшим коллегам. Если так, вы либо правы, либо нет. В любом случае, если вас обидели некоторые мои высказывания, тогда вам просто **необходима** эта книга. Переходите сразу на страницу 40: «Хватит жить с оглядкой на чужое мнение».

И еще одно: выкиньте из головы мысль, что эта пародия состряпана при участии, одобрении или с разрешения Мари Кондо.

Содержание



Предисловие 13



Плевать или не плевать 27

Почему пора забить? 30

Пофигизм: основы 33

Кто эти мифические пофигисты? 34

Как стать пофигистом? 38

Хватит жить с оглядкой на чужое
мнение 40

Чувства против мнений 44

Составление бюджета пофигизма 52

Подводя итог 55

Упражнение по визуализации 59



Если вы решили забить 61

Сознание как склад 64

Рассортируйте фигню
по категориям 67

ВЕЩИ 70

Что это за вещи, на которые
мне плевать или не плевать? 71

Топ-10 того, что меня не колышет 73

Что еще в моем бюджете пофигизма	76
РАБОТА	81
Совещания	83
Селекторные совещания	86
Дресс-код	88
Бесполезная бумажная работа	91
Белые медведи и полумарафоны	93
«О, у нее такая репутация!»	95
Это не бесполезная бумажная работа	97
Не так страшен черт...	98
ДРУЗЬЯ, ЗНАКОМЫЕ И НЕЗНАКОМЦЫ	100
Установление границ	100
Вымогательство, пожертвования и займы, о боже!	104
Личные принципы	112
Вы принципиально против...	114
«Нет» значит «нет»	115
Маленькое существо в вашей жизни	117
Что не волнует даже родителей	121
Когда не грех задеть чьи-то чувства	126
У меня еще остались друзья?	131
СЕМЬЯ	132
Когда сигара не просто сигара, а чайный сервиз не просто сервиз	134
Опросы показывают...	136
Голосуйте за пофигизм!	143
Не поддавайтесь на уловки стыда	144

Праздники: личные принципы	145
Приобретенная родня	148
Финишная прямая	150
Ревизия списков	152
Не стоит недооценивать ущерб	154
Раздача ништяков	155

III

Пофигизм в действии	157
Святая троица пофигизма: время, энергия и деньги	160
Мелкими шажками	165
Желтый уровень угрозы: легкая фигня	167
Оранжевый уровень угрозы: фигня средней тяжести	168
Красный уровень угрозы: самая трудная фигня	169
«Накачка» перед стартом	171
Честность: гибкая шкала	173
Разная фигня, тот же принцип	175
А вы всё гадали: когда же дело дойдет до свадьбы?	194
Пофигизм в лучших свадебных традициях	196
Пересмотр личных принципов	208
Бонусы за хорошую работу	210
Часто задаваемые вопросы	211
Не ограничиваясь пофигизмом	215

IV

Магия пофигизма, кардинально меняющая жизнь	217
Ощутимая выгода пофигизма	220
Пофигизм лечит тело, ум и душу	225
Еще одна тактика пофигизма	229
Дарить добро другим	230
Без чего можно обойтись	231
Чему стоит уделить больше внимания	233
Вы — это вы	237
К черту ненавистников	239
О достижении просветления	239
Послесловие	242
Благодарности	246
Зал славы пофигизма	246
Предметный указатель	250
Об авторе	255

Предисловие



Если вы похожи на меня, то наверняка знаете, что такое париться обо всем на свете. Вы перегружены и измотаны. Дергаетесь, тревожитесь и паникуете из-за кучи накопившихся обязательств.

«Магический пофигизм» — книга для всех, кто работает слишком много, отдыхает слишком мало и кому вечно не хватает времени, чтобы посвятить его людям и занятиям, которые действительно нравятся.

Мне было почти тридцать, когда я осознала, что есть вещи, на которые вполне можно забить, но только ближе к сорока до меня дошло, как воплотить эту идею с размахом. Данная книга — кульминация моих знаний и опыта в деле пофигизма, манифест удовольствия и пошаговое руководство для тех, кто хочет сбросить оковы

вечной суеты и подарить себе более здоровую и счастливую жизнь.

Вы что-нибудь слышали о «Магической уборке»? Да? Мои поздравления! Значит, вы не жили в пещере, когда бестселлер Мари Кондо, японского консультанта по наведению порядка дома и в жизни, покорял мир. Миллионы людей приняли на вооружение двухэтапный метод КонМари, избавляясь от вещей, которые не зажигают в сердце «искры радости», и правильно организуя хранение оставшихся. Результат такой уборки — чистое, спокойное жизненное пространство, которое, как уверяет мисс Кондо, приводит к положительным переменам даже вне дома.

Так какое отношение имеет японская книга об уборке к моему манифесту пофигизма?

Вы в недоумении? А мне казалось, все очевидно!

Отдавая должное педантизму, изяществу и эффективности метода мисс Кондо по расхламлению, я припасла для вас кое-что еще...

Расчистка домашних завалов

Летом 2015 года я уволилась из крупного издательства, променяв пятнадцатилетнюю карьеру на вольные хлеба редактора-фрилансера

и писателя. В тот день, когда я в последний раз вышла из высотки своего офиса — скатившись вниз с корпоративной лестницы быстрее, чем стриптизерша с шеста, — я отправила на свалку кучу заморочек, связанных с начальством, коллегами, поездками на работу и обратно, дресс-кодом, будильником... Да мало ли с чем еще.

Я перестала париться по поводу конференций по продажам. Забила на бизнес-кэжуал и общие собрания. Прекратила подсчитывать дни до отпуска подобно тому, как заключенные отмечают тюремный срок зарубками на стене камеры.

Как только я скинула ярмо корпоративной тоски, у меня появилась уйма времени и свобода распоряжаться им по собственному усмотрению. Я спала сколько хотела и по утрам не вскакивала, как ошпаренная, по звонку будильника. Днем обедала с мужем, работала над фриланс-проектами (или ходила на пляж) и всеми правдами и неправдами избегала нью-йоркской подземки.

А еще я читала «Магическую уборку». Чистюля по жизни, я всегда пыталась сделать свою квартиру похожей на картинку из глянцевого журнала. Но я не думала, что мне так пригодятся советы мисс Кондо. К тому же теперь, став