

Отзывы на книгу «Это взрослая жизнь, детка!»

Словно советы более мудрого и веселого старшего брата... Пол сам через все это прошел — и хочет частично избавить тебя от огорчений и неприятностей.

**СЕТ ГОДИН, автор книги «Уроки Икара»
(*The Icarus Deception*) и других бестселлеров
по версии New York Times**

Можно разочароваться в своих «двадцати с чем-то», бояться их или переживать стресс — а можно прочесть эту книгу, услышать звонок будильника и встать на верный путь. Советы Пола о том, как добиваться успеха в свои «двадцать с чем-то», актуальны, важны и помогут тебе более комфортно чувствовать себя «в собственной шкуре».

ДЭН ШОБЕЛ, автор бестселлеров «Я, версия 2.0» (*Me 2.0*) и «Продвигай себя» (*Promote Yourself*)

Жизнь никогда не бывает такой, «как надо». Это лишь одна из множества мотивирующих «жемчужин мудрости» из книги Пола Энгони, которая станет мощным ударом по «кризису четверти жизни». Эта книга зрит в самый корень тревог, одолевающих разум любого «двадцатилетнего», и говорит о них откровенно и с юмором.

**АЛЕКСАНДРА ЛЕВИТ, автор книги «Слепые пятна.
10 бизнес-мифов, в которые ты не можешь
позволить себе верить на своем пути к успеху» (*Blind Spots: The 10 Business Myths You Can't Afford
to Believe on Your New Path to Success*)**

Эта книга веселая, сердечная и очень важная. Твои «двадцать с чем-то» — период жизни, который большинство людей склонны лакировать или сбрасывать со счетов. Пол не делает ни того, ни другого. Мне особенно понравился лайфхак № 5.

**ДЖЕФФ ГОЙНС, автор книги «Потерпевший.
Когда испорченный мир вламывается в твою
уютную жизнь» (*Wrecked: When a Broken World Slams
into Your Comfortable Life*)**

Обожаю эту книгу! Она подобна концентрированной дозе флуоресцентной молодости, прозрачных, как лед, советов, пронизательности и мудрости. Запрокинь голову и насладись холодным глотком.

**НИЛ ПАСРИЧА, автор бестселлера по версии
New York Times «Книга о фантастическом»
(*The Book of Awesome*), автор блога
«1000 удивительных вещей»
(*1000awesomethings.com*)**

Пол — многообещающий голос нынешнего поколения. Он понимает уникальность проблем тех, кто проходит через бурное, неясное, волнующее десятилетие между 20 и 30, и обладает даром доносить прочную, как камень, истину, упакованную в смешливый и веселый юмор.

**КРИСТИН ХАССЛЕР, автор книги «Манифест тех, кому
за двадцать» (*20 Something Manifesto*), оратор,
лайф-коуч**

Я всегда говорю, что мои «за тридцать» доставляют мне намного больше удовольствия, чем я видел от своих «за двадцать», и теперь понимаю, почему: у меня не было этой книги! Одни только советы № 21 и № 36 помогли бы мне во многих ситуациях. Даже сказать не могу, как я рад, что эта книга существует для следующего поколения!

**БРАЙАН АЛЛЕН, автор книг «Это НЕ карта,
на которой указан клад» (*This is NOT a Treasure Map*)
и «На самом деле моллюски несчастны» (*Actually,
Clams Are Miserable*)**

• П О Л Э Н Г О Н И •

ЭТО
взрослая
жизнь,
детка!

КАК ПРОЖИТЬ СВОИ ДВАДЦАТЬ ТАК,
ЧТОБЫ НИ О ЧЕМ НЕ ЖАЛЕТЬ В ТРИДЦАТЬ

БОМБОРА™

Москва 2019

УДК 159.9
ББК 88.52
Э63

Paul Angone
101 SECRETS FOR YOUR TWENTIES

This book was first published in the United States
by Moody Publishers, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610
with the title 101 Secrets For Your Twenties, copyright
© 2013 by Paul Angone. Translated by permission.

Перевод Э. Мельник

Художественное оформление *Петра Петрова*

Энгони, Пол.

Э63 Это взрослая жизнь, детка! Как прожить свои двадцать так, чтобы ни о чем не жалеть в тридцать / Пол Энгони ; [пер. с англ. Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2019. — 288 с.

ISBN 978-5-699-87839-0

Лайфхаки из этой книги распространяются в интернете как лесной пожар, почти на уровне мемов с котиками и вирусных видео с танцующими мопсами. Двадцатилетние, которые столкнулись с реальной жизнью, ее проблемами, сложностями, опустошением, которое наступает после длинного рабочего дня, и безысходностью, которая накрывает, когда приходит очередная эсэмэска о списании средств со счета, пересылают эти советы друг другу, чтобы не забыть о главном — жизнь полна перспектив, веселья и прекрасных открытий.

Эта прекрасная мотивирующая книга поможет справиться с кризисом четверти жизни, определиться, в каком направлении развиваться, что делать дальше, и просто развеселит!

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-87839-0

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

*Моей жене Наоми – я тебя люблю,
и мне потребовалась бы целая книга,
чтобы как следует поблагодарить тебя.*

*Моим дочерям Ханнализе и Сьерре –
вы изумительные.*

*Надеюсь, что спустя двадцать лет
эта книга станет вас подбадривать.*

Содержание

Вступление.	13
1. Как выжить в «двадцать с чем-то».	22
2. Какая связь между позором и успехом.	23
3. Как заводить друзей после двадцати	27
4. Как написать классную историю.	32
5. Не заглядывай в «Фейсбук» после 21:17	34
6. «Как положено» или по-настоящему?	35
7. Как избавиться от мусора, пока он не провонял твой праздник.	37
8. Что делать, если твой друг раскатывает на «Рейндж Ровере»?	39
9. Неудачные отношения, или Как избежать ожогов	40
10. Свитер с оленями и другие 28 признаков того, что ты становишься взрослым	41
11. Как выжить в Стране офисных кабинок?	46

12. Как наслаждаться шоколадом? (Спойлер: «Шоколад» – это жизнь).....	50
13. Верю-не верю, или Твои отношения с Богом	52
14. Как выжить «В диких условиях»?.....	53
15. Как вставить свой диплом в щель между дверью и косяком?.....	56
16. Как найти любимую работу?	57
17. Как заплатить за квартиру и не разреветься как девчонка?	61
18. Что нужно знать о свиданиях?	62
19. Как держать все под контролем? (Иногда нужно просто расслабиться).....	64
20. Что нужно знать о неудачных собеседованиях? (Спойлер: нужно просто бежать).....	66
21. Как заставить друзей на «Фейсбуке» тебе завидовать?.....	70
22. Где самая зеленая трава?.....	73
23. Как создать собственный бренд?	74
24. Любовь слепа. Инструкция по поиску собаки-поводыря.....	77
25. Как извлечь пользу из неудач?.....	78
26. Верю-не верю, или Твои отношения с Богом: Часть 2 ..	80
27. Реально полезный совет по отношениям	83
28. 22 признака наступления «кризиса четверти жизни» ...	84
29. Как не спутать отступление с капитуляцией?.....	89
30. Твое место в кофейной иерархии.....	91

ЭТО ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ, ДЕТКА!

31. Что такое Вера? 95
32. Как избежать одиночества в мире статусов
и репостов? 96
33. Как уложить на лопатки застарелые комплексы? 99
34. Как выдернуть вилку из розетки? 103
35. Как перестать сравнивать себя с другими? 104
36. Правила игры «Отсев по-взрослому»
(Спойлер: Это о работе) 107
37. В чем прелесть неудобных коллег 108
38. Медленный Wi-Fi, или Как перестать жаловаться
на все подряд 113
39. Свадьба – это просто еще один выпускной 117
40. Слава богу, сегодня пятница, или 24 признака того,
что ты... уфф!.. не настолько взрослый. 118
41. «Кем мне хочется быть?», или Минутка поэзии 121
42. Как выжить в лабиринте,
или О пользе «кризиса четверти жизни» 125
43. Как не попасть в ловушку благополучной работы 129
44. Как сохранить фигуру в офисе,
или Просто скажи «нет». 132
45. Немного «офисной» статистики 134
46. Как заработать на неловком свидании? 135
47. 88,3° по Цельсию,
или Как перестать жаловаться на свою работу. 137
48. Главный сюрприз взрослой жизни 143
49. Главные законы физики разрыва отношений 144
50. Как Бог спасает нас от Плана 145

51. Ликбез по официальному разрыву отношений	147
52. Как научиться разговаривать о вине?	149
53. Как выжить, если твой босс – павлин?	152
54. Как найти себе учителя	153
55. Как стать Королем Офиса	154
56. Как бороться с поколенческими стереотипами	159
57. Сценарий категории Б: как не сделать из своей жизни плохой фильм	161
58. К чему люди больше всего равнодушны?	163
59. Зачем быть смешным?	165
60. Как выбраться из самолета и где построить дом	168
61. Теория и практика ныряния с аквалангом	172
62. Выигрывает тот, кто умеет меняться	173
63. Что хорошего в расставаниях?	175
64. Как не стать членом клуба Настоящих Живых Взрослых Полумертвецов	176
65. Когда надо просто встать и сплясать	180
66. Красивая гостиная, или Где найти много мусора	182
67. Родители: стратегический союз	183
68. В чем польза разочарований	185
69. Когда надо паковать вещи?	187
70. Как находить и сохранять друзей после университета	189
71. Как стать сценаристом собственной жизни	193
72. Как убить мечту?	195

ЭТО ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ, ДЕТКА!

73. Каков самый большой риск в твои «двадцать с чем-то»? . . .	198
74. Как заткнуть рот Критику?	199
75. Как добыть плод с вершины Эвереста?	203
76. Как найти выход?	206
77. Как найти настоящую любовь? (Спойлер: Перестань искать)	208
78. Как не попасть в ловушку «я имею право»?	212
79. Как проверить совместимость с партнером в караоке-клубе?	214
80. Брак не решит твоих проблем.	218
81. Зачем нужен Праздник Ничегонеделания	220
82. Как найти любимое дело.	223
83. Манифест Надежды	223
84. Мой чистильщик ковров, или Ты стал по-настоящему взрослым	225
85. Бюджет? Что такое бюджет?	227
86. Что для тебя успех?	228
87. Как перестать искать единорога.	229
88. Отдохни, пока не упал замертво	235
89. Как взять свои слова назад (Спойлер: Никак)	236
90. Какой он, брак в «двадцать с чем-то»?	237
91. Соло седых волос.	241
92. Как снова почувствовать себя самим собой (Спойлер: Никак)	243
93. Как найти свой дом (без Покахонтас, карты и пушистого зверька)?	245

Пол Энгои

94. Как не убиться, спускаясь с горы?	248
95. Как вычислить мошенника?	249
96. Как не умереть от недостатка одобрения?	250
97. Что значит быть женатым?	255
98. Самое важное мгновение «взрослой жизни».	257
99. «Двадцать с чем-то» – самое время сервировать стол... ..	261
100. Почему иногда важно побыть на бэк-вокале?	262
101. Самые важные советы.	266
Совет применения 101 совета	267
Благодарности	273

Вступление

СВЕТ... КАМЕРА...

Выход молодого человека двадцати шести лет. Каштановые волосы. Пробор на левую сторону. Лицо, которое нравится и матерям, и дочерям. Он готовится к выполнению своих рабочих обязанностей – продаже рекламного пространства для веб-сайта средних размеров.

Давай называть его Питером.

Питер хватается светло-голубую официальную рубашку, несколько раз резко встряхивает ее в воздухе, словно пытается послать в нокаут лосося. В нем теплится надежда, что это неистовое движение каким-то образом разгладит морщинки на ткани.

Он не может точно вспомнить, когда перестал гладить перед работой свои сорочки. Это не было созна-

тельным решением. Просто он однажды утром схватил утюг, пару секунд на него посмотрел... и убрал обратно в шкаф.

По большому счету, возня с гладкой просто показалась ему не стоящей затраченного времени.

Отличник в колледже. Главный редактор университетской газеты. Когда Питер выходил на сцену для получения диплома, у него были большие планы — стать журналистом, а возможно, и редактором ведущей газеты крупного города. Он мечтал писать важные статьи. Подчеркивать то хорошее, что происходит в этом мире, а не выпячивать плохое.

Все знали, что Питер своего добьется.

С помощью отца своего приятеля он сумел обеспечить себе стажировку. Трудился изо всех сил. Начал получать первые небольшие задания. Он провел свое первое большое интервью с мэром. Мечты начинали исполняться.

А потом весь его отдел был уволен.

Следуют попытки найти работу — хоть где-нибудь. Потом продажа рекламного пространства. Потом смутные воспоминания о двух последних годах, где любой день сливается воедино с остальными в калейдоскопе однообразия.

Питер вроде и не может жаловаться на свою работу. О, прежде он жаловался! Каждый день. Но не сейчас. Сейчас он остепенился. Хорошая зарплата. Удачный распорядок дня. Отличный босс. Неплохое рабочее место, а если он достаточно далеко откинется на стуле назад и влево, то в окно будут видны верхние ветви вяза.

Его мечта быть журналистом мало-помалу умерла. Зато план выплаты кредита живет и процветает.

НЕОТВЯЗНЫЙ ВОПРОС

Но этим утром, накидывая на шею петлю галстука и затягивая узел, он вдруг останавливается, и руки его замирают. Он молча смотрит в зеркало. И взгляды — Питера и его отражения — впиваются друг в друга, точно два шпиона пытаются понять, лжет другой или говорит правду.

И тут его настигает ТОТ САМЫЙ ВОПРОС. Тот, которого он избегал. Ему хочется сбежать от этого вопроса и сейчас, но вопрос поймал его, точно креветку в сети.

Что я делаю со своей жизнью?

Вот. Он это сказал.

У него хорошая зарплата на хорошем рабочем месте. Приличная работа. Монотонная, бессмысленная, приземленная...