

# Unfu\*k yourself. Парься меньше, живи больше

**Автор:**

[Гэри Бишоп](#)

Unfu\*k yourself. Парься меньше, живи больше

Гэри Джон Бишоп

Книги, которые нужно прочитать до 35 лет

Эта книга взорвала мир англоязычной non-fiction литературы. За рекордно короткий срок UNFU\*K YOURSELF попала в топ-20 самых покупаемых нехудожественных книг США и вот уже 26 недель не собирается его покидать. Ее автор предлагает своим читателям максимально простой подход к достижению счастья – управление внутренним монологом. Гэри Джон Бишоп, эксперт по саморазвитию мирового класса, утверждает: каждый человек разговаривает с собой, и от того, как он это делает, зависят его карьера, уровень дохода, семейная жизнь и другие маркеры личного успеха. UNFU\*K YOURSELF – это максимально практичное руководство по улучшению своей жизни. Оно помогает раз и навсегда избавиться от подсознательных ограничений, бесконечного самобичевания по разным поводам, разорвать порочный круг неудач, научиться фокусироваться на цели и жить в удовольствие.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Гэри Джон Бишоп

Unfu\*k yourself. Парься меньше, живи больше

Эта книга посвящена моим сестрам Пауле, Элизабет и Сандре, моей маме Агнес и отцу Патрику. Вместе мы росли, становились на ноги и боролись. Я тот, кто я есть, только благодаря вам.

Я обращаюсь к пессимистам и к тем, кого побила жизнь, к одиноким матерям и безработным отцам, к мечтателям и идеалистам – я такой же, как вы. И если я чего-то добился, то сможете и вы.

Gary John Bishop

UNF\*CK YOURSELF

Copyright © 2016 by Gary John Bishop

© Спирина Ю.А., перевод на русский язык, 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ

1. НИ СЫ. Будь уверен в своих силах и не позволяй сомнениям мешать тебе двигаться вперед

Эта дерзкая и невероятно искренняя книга Джен Синсеро заставляет проснуться, засунуть свои страхи куда подальше и начать действовать. В ней вы найдёте сразу 25 подходов, которые дают реальный результат. Испытайте на себе систему полного преобразования жизни.

2. Хакни рутину. Как алгоритмы помогают справляться с беспорядком, не тупить в супермаркете и жить проще

Каждый день на рутинные дела вроде похода в магазин или сортировки почты уходит куча времени и энергии. Математик Али Альмоссави предлагает решать повседневные задачи самым интересным способом: с помощью алгоритмов, с которыми любой процесс станет в разы быстрее и эффективнее.

### 3. Право на «лево». Почему люди изменяют и можно ли избежать измен

Почему люди изменяют? Что заставляет их заводить вторые семьи и разрабатывать сложные схемы ведения двойной жизни? Эстер Перель, практикующий психотерапевт, в течение 10 лет работала с сотнями пар, которые столкнулись с неверностью. Ее книга – это всестороннее исследование желания, возникающего при взгляде на сторону.

### 4. Игра в возможности. Как переписать свою историю и найти путь к счастью

Мы строим свою жизнь, опираясь на страхи и обиды прошлого? Такие шаблоны поведения мешают вам наслаждаться настоящим. Талантливый психотерапевт и коуч Розамунда Зандер расскажет, как избавиться от своих детских травм, развеять старые предубеждения и стереотипы и обрести душевный покой.

\* \* \*

Благодаря этой книге вы узнаете:

1. Как правильно беседовать с самим собой (Гл. 1)
2. Как подготовиться, выбрать цель и не видеть препятствий (Гл. 2)
3. Как превратить любое поражение в победу (Гл. 3)
4. Как преодолеть барьеры подсознания (Гл. 4)
5. Для чего нужно смотреть на проблемы издали? (Гл. 4)

6. Почему так полезна неопределенность? (Гл. 5)
7. Человек действующий или человек мыслящий? (Гл. 6)
8. В чем сила упрямства? (Гл. 7)
9. Почему ожидания опасны для жизни? (Гл. 8)
10. Как работает жизнь? (Гл. 9)

01

Поехали!

Эта книга подобна пощечине, которую отвешивает Вселенная, чтобы разбудить вас, прочистить мозги и вернуть к настоящей жизни

День за днем голос внутри вас нашептывает: «ты ленивый», «ты глупый», «ты недостаточно хорош» – и вот вы уже не можете выбраться из замкнутого круга осуждения самого себя. Вы даже не замечаете, насколько сильно начинаете верить собственным словам! Каждый день на работе вы пытаетесь преодолеть стресс и начать жить нормальной жизнью, а вместо этого выходите из офиса еще более опустошенным. Вы понимаете, что если не выберетесь из этого чертова колеса, то никогда не получите того, чего хотели: ощущения радости от потери веса, удовлетворенности своей карьерой, счастья в по-настоящему теплых отношениях – всего того, что пока кажется вам недоступным.

Эта книга написана для тех, кто день за днем ведет разрушительный внутренний монолог. Кто изводит себя бесконечным потоком сомнений и отговорок, ограничивающих и усложняющих повседневную жизнь. Она подобна пощечине, которую отвешивает Вселенная, чтобы разбудить вас, прочистить

мозги и вернуть к жизни.

Поэтому давайте сразу двинемся в правильном направлении. Существуют две разновидности разговоров: одни мы ведем с окружающими, а другие – с собой. Сейчас вы можете воскликнуть: «Эй, приятель, я не разговариваю сам с собой!» Но даже не замечая этого, вы разговариваете с собой постоянно – в собственной голове, где никто не может вас потревожить.

Не важно, творческий вы человек или практичный, экстраверт или интроверт – все равно большую часть времени вы проводите, разговаривая... С СОБОЙ! Вы делаете это, когда тренируетесь, работаете, едите, читаете, пишете, гуляете, набираете сообщения, плачете, спорите, составляете планы, молитесь, медитируете, занимаетесь сексом (с самим собой или с другими). И да, даже когда спите.

Вы делаете это и сейчас.

Все в порядке – вы не сумасшедший. Или, наоборот, мы все немного не в себе. В любом случае, все люди делают это, поэтому расслабьтесь и добро пожаловать в наш странный мир.

Исследования показывают, что каждый день нас посещает порядка 50 тысяч мыслей. Интересно, от скольких из них вам бы хотелось избавиться? Некоторые возникают у нас сами по себе, в ответ на ту или иную ситуацию – мы практически не в силах на них повлиять. Существуют и значительные, масштабные размышления, которым мы придаем большое значение. Увы, почему-то именно они не загружаются автоматически!

Специалисты в области нейробиологии и психологии все чаще приходят к выводу, что то, какие разговоры вы ведете, непосредственно влияет на качество жизни. Профессор Уилл Харт из университета Алабамы провел четыре эксперимента, в ходе которых участники рассказывали о радостных, грустных или нейтральных событиях своей жизни. Он обнаружил, что люди, описывающие нейтральное событие в предложенной им бесстрастной манере, чувствовали себя спокойно. В то время как те, кто рисовал печальное событие в темных красках, испытывали грусть. Проще говоря, язык, который мы используем, чтобы описать те или иные вещи, определяет наше мировоззрение и чувства. Произнесенные нами слова сильно влияют на то, как мы видим свою жизнь и как

справляемся с проблемами, большими и маленькими.

О существовании связи между тем, что мы говорим и что чувствуем, известно сотни, если не тысячи лет. Такие философы, как Витгенштейн, Хайдеггер и Гадамер, понимали всю важность языка в нашей жизни. Витгенштейн писал: «...гармонию между мыслями и реальностью можно найти в грамматике языка».

Хорошая новость: ученые доказали, что позитивные внутренние монологи могут значительно улучшить настроение, а также повысить уверенность в себе и производительность труда. И даже больше! Как показывают опыты профессора Ханта, ободряющие беседы с самим собой могут стать ключом к счастливой и успешной жизни.

Но есть и плохая новость. Это правило работает и в обратную сторону: внутренний монолог, наполненный отрицательными эмоциями, может не только испортить настроение, но и заставить чувствовать себя беспомощным. Таким образом вы будете раздувать маленькие трудности до невероятных размеров или видеть проблемы там, где их нет. Вы даже не представляете, насколько сильно такие мысли могут испортить жизнь!

А теперь давайте проясним одну вещь. Несмотря на то, что эта книга о том, что благодаря языку вы можете улучшить свою жизнь, я вовсе не советую резко начать думать позитивно или упражняться в аффирмациях.[1 - Аффирмация – это убеждающие высказывания, содержащие вербальную формулу, при многократном повторении закрепляющую в подсознании человека установку на положительные перемены в его жизни. (Прим. ред.)]

И то и другое работает с переменным успехом, но пишу я не для этого.

Я не предлагаю повторять про себя: я – тигр, я – тигр, чтобы дать выход внутреннему зверю. Во-первых, вы не тигр. А во-вторых... нет, вы все-таки не тигр. Возможно, у кого-то это сработает, но во мне слишком много шотландской крови, чтобы верить в подобную ерунду. Как по мне, сказать человеку такое – то же самое, что заставить его съесть целое ведро прошлогодних леденцов, плавающих в кленовом сиропе. Так что спасибо, но нет.

Заранее прошу прощения у тех, кто искал на этих страницах «позитивные мысли» – их здесь не будет. Я поведу вас в другом направлении. Эта книга

задумана как некая опора, которая придаст вам уверенности, поможет выйти на новый для себя уровень и раскрыть свой потенциал.

## Разница между успехом и провалом

«Если эмоции человека являются результатом его мыслей, то значит, контролируя мысли, мы можем контролировать и чувства. Другими словами, внося коррективы в свой внутренний монолог, мы в первую очередь меняем собственное мироощущение».

Это слова Альберта Эллиса – одного из основателей современной поведенческой психологии. Он доказал, что то, как мы описываем определенное событие, имеет непосредственное отношение к тому, как мы к нему относимся. Проще говоря, наши мысли сказываются на наших эмоциях. Эллис также доказал, что природа этих мыслей часто может быть совершенно иррациональна.

Вспомните, сколько раз вы говорили себе: «Я идиот!», «Я всегда во что-то вляпываюсь!», «Жизнь окончена» или «Это самое худшее, что могло со мной случиться»?

Поднимите руку, если когда-нибудь чересчур остро реагировали на то, на что спустя некоторое время не обратили бы внимания. Если вы оглянетесь назад, то вспомните, что за несколько мгновений до этой вспышки вы что-то сказали самому себе и... БАХ!... вышли из себя.

Многое из того, что мы говорим и делаем, не слишком рационально, тем не менее мы продолжаем вести себя по-прежнему. И даже не замечаем, что эти негативные установки оставляют неприятный осадок у нас в душе.

Даже обычная фраза способна лишить вас сил. Если вы работаете над каким-то проектом, то в голову могут закрасться такие мысли: «Это так сложно. А вдруг я не успею вовремя?» Вы становитесь озабоченным и раздражительным, обдумывая все варианты того, как вы можете «облажаться». Иногда подобные внутренние монологи порождают гнев, печаль или фрустрацию.[2 - Фрустрация

(от лат. frustratio – обман, неоправдавшиеся ожидания, разочарование) – психическое состояние напряжения, тревоги, отчаяния, возникающее при столкновении человека с непреодолимыми препятствиями (реальными или воображаемыми) на пути к достижению значимых целей. (Прим. ред.)] которые проявляются в самых неожиданных ситуациях.

Это не делает вашу жизнь легче, не правда ли? Чем больше вы говорите о том, с какими сложностями сталкиваетесь, тем сложнее кажется задача. К сожалению, мы так привыкли прислушиваться к непроизвольно возникающим в голове критическим мыслям, что уже не осознаем, что именно они влияют на наше поведение и настроение. И в результате мы делаем (или не делаем) то, что велит нам наш рациональный ум.

Простой пример. Сделайте глубокий вдох и подумайте о ежедневных делах, которых вы больше всего боитесь. Этот страх связан не с реальными делами, а с их проекциями, которые вы создали у себя в голове. Порой мы начинаем избегать элементарных вещей, которые не требуют от нас ни времени, ни усилий, таких как сложить белье или вытащить тарелки из посудомоечной машины. Эти мелочи накапливаются и в конечном итоге превращаются в одну большую проблему, которая выматывает настолько, что однажды вы оказываетесь на грани нервного срыва.

Так почему же мы все-таки сопротивляемся тем или иным вещам? Некоторые дела так прочно укоренились в нашем сознании как скучные и неприятные, что мы сознательно обходим их стороной. Приглядитесь повнимательнее к своей жизни и поймете, о чем я говорю. Поняли?

Поздравляю, у вас стоит блок на самостоятельную мотивацию.

### Как язык меняет нашу жизнь

Наша манера речи имеет не сиюминутное значение. Слова проникают в подсознание и влияют на мысли и поведение в течение продолжительного времени. Произнесенные фразы и даже интонации меняют восприятие жизни. Все это сказывается на нашем поведении здесь и сейчас. Попробуйте не обращать внимания на свои ощущения или – еще хуже – представьте, что у вас

нет никаких ощущений совсем!

Если вы жалуетесь, как несправедлива жизнь, то неосознанно начинаете видеть проблемы там, где их нет. И руководствуясь этими убеждениями, прилагаете все меньше и меньше усилий для достижения цели, так как заранее уже обрекли себя на провал. Подобного рода «несправедливость» быстро становится вашей реальностью.

С другой стороны, человек, который изначально настроен на успех, не только делает все от него зависящее, чтобы поскорее его достичь, но и все время заряжается своими оптимистичными планами. Давайте еще раз проясним: вера в победу – одна из главных составляющих успеха! Конечно, можно достичь невероятных результатов и без этой веры, но дорога к ним будет гораздо более сложной.

Если вам кажется, что в вас такой уверенности изначально нет, – **ПРОДОЛЖАЙТЕ ЧИТАТЬ!**

Марк Аврелий, философ, ставший римским императором, сказал: «Когда ты испытываешь печаль, помни, что счастье – это умение мужественно переносить свое несчастье».

Только в нашей власти решать, как думать и говорить о своих проблемах. Они могут быть препятствием или, наоборот, ступенькой вверх. Могут сдерживать нас или приближать к цели.

На самом деле такие философы, как Марк Аврелий, считали, что внешние события не оказывают на нас совершенно никакого воздействия. Мы создаем мир у себя в голове.

Абстрагируйтесь от чувства боли, и тогда боль исчезнет сама.

Обдумайте это утверждение.

Вы готовы признать, что ваша жизнь такая, какая есть, не из-за груза обстоятельств, а из-за тяжелых мыслей, которые тянут вас вниз? Ваша

уверенность в том, что вы можете и чего не можете, гораздо больше влияет на результат, чем объективная реальность!

Если вы будете обращать внимание только на внешние обстоятельства (вне вас самих), то даже упорная работа над ними не приблизит вас к цели. Все останется по-прежнему: ни сил, ни радости, ни жажды жизни. В лучшем случае вы увидите свой успех со стороны, но вместо радости испытаете разочарование.

Вам не нужно искать ответ, ответ – это вы сами!

Да, иногда обстоятельства не меняются, и вы застреваете в нерешенной проблеме, как в болоте. Что, если мечта, к которой вы идете, которая сделает вас счастливее и увереннее, никак не исполняется? Что тогда? Даже если она исполнится однажды, что будет происходить в вашей жизни между сегодняшним и тем эпохальным днем?

Эта книга заставит вас искать ответ, но не снаружи, а внутри себя. Хотя на самом деле вам не нужно его искать: ответ – это вы сами! Я много, очень много раз говорил своим клиентам, что люди проводят жизнь в ожидании чуда, не осознавая, что чудо – это они сами. А тем временем ваша жизнь только и ждет момента, чтобы заявить о себе.

Улучши свой мозг, меняя всего одну установку в день

Все эти разговоры о подсознании – не просто психологическая болтовня. Ученые выяснили, что наши мысли могут на самом деле изменить структуру мозга. Открытие этого феномена, который получил название нейропластичность, стало революцией в науке.

Постоянно сталкиваясь в жизни с чем-то новым и непривычным, наш мозг образовывает новые и разрывает старые нейронные связи. Это влияет на наши мысли и поведение. Но самое приятное, что таким образом мы можем выстраивать эти связи самостоятельно. И самый простой путь к этому – научиться осознанно беседовать с самим собой. Беседовать, чтобы отсечь все

лишнее и взять под контроль свою жизнь.

Мы закрепляем привычки, повторяя одно и то же действие и доводя его до автоматизма, – и можем использовать этот прием по отношению к собственному сознанию. Например, разговаривать с самим собой сильным и уверенным голосом. Не поверите, но с этого начинаются глобальные перемены.

Это больше, чем просто позитивные мысли (помните, что я говорил вам о праздничных леденцах?) – это прямое воздействие на структуру мозга.

Мы можем задавать направление эмоциям, управляя собственными мыслями. Для этого нужно осмысленно подбирать слова, которые мы используем в повседневной речи. Кстати, они будут отражать ваше отношение к окружающему миру и готовность измениться.

Для начала вам нужно принять решение разговаривать в приятной манере, употребляя как можно меньше «вредных» слов. Научившись обрисовывать проблемы в светлых красках, мы начинаем смотреть на них под другим углом и иначе взаимодействовать с миром. Уверен, вы слышали рассказы о том, что можно «создавать собственную реальность». Так вот, это не только возможно – миллионы людей по всему миру уже делают это! Но самое классное, что они не просто создают реальность, а по-настоящему живут в ней!

Запомните, какими бы сложными и непреодолимыми ни были обстоятельства, только вы сами влияете на то, чем они обернутся для вас на самом деле. Повторяю: ответ не снаружи, а внутри вас. То, как мы говорим, думаем о ситуации и реагируем на нее, и есть основа нашей реальности.

Создайте мир, о котором вы мечтаете, начав говорить на подходящем языке.

Самый простой способ начать относиться к жизни проще – это воспринимать свои проблемы как возможности. Возможности научиться чему-то новому и реализовать себя. Лично мне в подобных ситуациях всегда становится любопытно, что же будет дальше. И испытывать себя таким образом гораздо интереснее, чем переживать или упиваться жалостью к самому себе!

Рассуждения или напор?

Как человек может улучшить собственную реальность? Всего лишь изменив внутренний монолог с неспешного повествования о самом себе и других на уверенное выступление опытного оратора, который отбрасывает все лишнее и чувствует свою силу здесь и сейчас. Одна из главных ошибок, которую мы допускаем на первом этапе, – начинаем говорить о том, что собираемся сделать и кем станем в будущем. А действовать нужно иначе. Даже не начинайте предложения со слов «должен» и «попытаюсь». Используя эту конструкцию, мы подсознательно программируем себя на то, что событие произойдет когда угодно, но только не сейчас.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Аффирмация – это убеждающие высказывания, содержащие вербальную формулу, при многократном повторении закрепляющую в подсознании человека установку на положительные перемены в его жизни. (Прим. ред.)

2

Фрустрация (от лат. frustratio – обман, неоправдавшиеся ожидания, разочарование) – психическое состояние напряжения, тревоги, отчаяния, возникающее при столкновении человека с непреодолимыми препятствиями (реальными или воображаемыми) на пути к достижению значимых целей. (Прим.

ред.)

----

Купить: [https://tn.knigapoisk.com/bishop\\_geri/unfu-k-yourself-par-sya-men-she-zhivi-bol-she](https://tn.knigapoisk.com/bishop_geri/unfu-k-yourself-par-sya-men-she-zhivi-bol-she)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)