

# Крутість тобі личить. Як перестати сумніватися в собі й почати жити на повну

**Автор:**

[Джен Сінсеро](#)

Крутість тобі личить. Як перестати сумніватися в собі й почати жити на повну

Джен Сінсеро

Авторка цієї натхненної книжки доводить: будь-хто здатен досягти успіху, адже те, чого ти прагнеш, для тебе вже давно існує. Усесвіт уже про все подбав. І, щоб отримати бажане, достатньо змусити себе зробити лише одну просту річ: не просто ЗАХОТІТИ змінити своє життя, а ВИРІШИТИ його змінити. У цьому виданні ще чимало порад – простих і практичних, а подекуди й зухвалих та неочікуваних. Джен розповідає безліч історій із власного досвіду, ділиться своїми поразками й тріумфами, розраджує, надихає й підбадьорює. Щиро, доволі відверто, а ще дотепно й місцями не дуже добираючи слів.

Джен Сінсеро

Крутість тобі личить

Як перестати сумніватися в собі й почати жити на повну

© Jen Sincero, 2013

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2017

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2017

\* \* \*

Крутість тобі личить

Як перестати сумніватися в собі й почати жити на повну

Моїм дорогим татові і брату Стефану, які мене завжди підтримували

І Сонце, яке стоїть незворушно,

ніколи не казало Землі, що крутиться навколо нього:

«Ти в боргу переді мною».

Поглянь, так само і любов. Вона просто безкорисливо осяює небо.

Гафіз

Вступ

Ти починаєш із нічим, вирушаєш у дорогу в нікуди і не маєш ніякого плану. Та будь певен: рішення знайдеться саме.

Преподобний Майкл Бернард Беквіз[1 - Американський священник Церкви нового мислення, письменник і засновник Міжнародного духовного центру «Агапе» (грец. «любов») (Каліфорнія). (Тут і далі примітки перекл.)], колишній шанувальник наркотиків, який згодом почав цінувати духовність і перетворився на натхненного крутого чувака

Колись я думала, що такі цитати – примітивні нісенітниці. Також я не розуміла, навіщо говорити такі безглузді речі. Подібні проблеми, здавалося, оминали мене десятою дорогою. Я була занадто крутою та впевненою в собі. Мала слабке уявлення про самовдосконалення та духовність і вважала, що духовний світ насправді дуже гидкий: від нього тхне відчаєм, він переповнений молитвами й обіймами з неприємними незнайомцями. І навіть не проси мене пригадувати, якою буркотливою я ставала, коли чула розмови про Бога.

Але водночас у моєму житті були речі, які я відчайдушно прагнула змінити. А це означало: якщо я хотіла позбутися певних своїх недосконалостей, то потребувала сторонньої допомоги. З одного боку, можна сказати, що все мені вдавалося: я видала кілька книжок, у мене було багато хороших друзів, гарна сім'я, квартира, машина, їжа, здорові зуби, одяг, чиста питна вода – порівняно з іншими людьми на планеті, але, з другого боку, моє життя здавалося мені порожнім і малозмістовним, схожим на гарне, однак несмачне тістечко зі збитими вершками. Воно, як то кажуть, не вражало.

Я завжди думала: «Ну ж бо! Невже це найкраще, що я можу зробити? Справді? Хіба я знову збираюся заробити достатньо грошей усього лиш на оренду квартири? Знову? Невже я хочу згаяти ще один рік, укотре зустрічаючись із якимись збоченцями та марнуючи час на хиткі й невизначені стосунки, створивши собі цим іще більшу трагедію? Це правда? Я нарешті зберуся з'ясувати, яка моя справжня ціль, чи хочу загрузнути у трясовині напастей? Невже попередніх мільйонів разів, коли я вміло втрапляла в халепу, мені не достатньо?!»

Це. Був. Сон.

Я відчувала, що живу нудним життям, яке лише інколи спалахує фантастичними, цікавими подіями. А найприкрішим було те, що в глибині душі Я ЗНАЛА, що могла би стати принаймні рок-зіркою. Мені здавалося, що в мене достатньо сил, аби любити й здобувати любов найкращих чоловіків, що я змогла би дострибнути до самого вершечка успіху з першого разу і була спроможною створити щось грандіозне, якби серйозно за щось узялася, і... Ова! Що це? Я щойно отримала штрафний талон? Невже? Це, напевно, розіграш. Нумо, я погляну. Я не можу дозволити собі штраф. Це вже третій цього місяця! Я просто зараз піду й розберуся з ними... Та й потім, у пошуках себе вже через кілька тижнів, я знову займалася всілякими дрібницями, не розуміючи, куди подівся час, і дивуючись, як я й досі навіть не залишила своєї ненависної квартири і щовечора продовжувала

поїдати дешеві тако[2 - Мексиканський пиріжок із кукурудзяного борошна з начинкою із м'яса, помідорів, сиру та листків салату. Є поширеним фаст-фудом у США.] сама-самісінька.

Якщо ти це читаєш, то, припускаю, що у твоєму житті тебе щось теж не влаштовує. І ти знаєш, що справи в тебе могли б іти значно краще. Можливо, ти живеш із коханою людиною й радісно ділишся своїм щастям з іншими, але водночас ти такий бідний, що твій собака покладається лише на себе і сам шукає собі їжу. Можливо, у тебе достатньо грошей і ти впевнено прямуєш до своєї мети, але, поклавши руку на серце, не можеш згадати, коли востаннє сміявся так, що аж за боки брався. А можливо, життя здається тобі суцільною неприємністю і ти проводиш увесь свій вільний час у сльозах. Чи за пляшкою. Або ж тобі починають набридати працівниці на платній стоянці, які точно заміряють час, узагалі не мають почуття гумору і до того ж, на твою думку, частково відповідальні за твою фінансову скруту. Чи, можливо, по-іншому: у тебе є все, чого ти хочеш, але чогось-таки не вистачає і ти не відчуваєш внутрішнього задоволення.

Ти не мусиш заробити мільйон доларів, вирішити всі проблеми людства чи створити власне телешоу. Твоїм покликанням може бути просто піклування про свою сім'ю чи вирощування прекрасних тюльпанів.

Я говорю про те, як насправді зрозуміти, що саме тобі потрібне для щастя і що змушує тебе почуватися живим. Як творити своє життя замість того, щоби вдавати, буцімто ти живеш. Як не думати, ніби ти не заслуговуєш нічого кращого. Як позбутися переконання, що ти скупий егоїстичний дурень, бо хочеш більше, ніж у тебе вже є. І чи слухати вказівки свого батька про те, що саме тобі слід робити.

Кожен хотів би дізнатися, як набратися достатньо хоробрості, щоби показати, яким яскравим, щасливим і крутим він може бути.

І хороша новина полягає ось у чому: задля цього тобі достатньо зробити лише одну річ – ти маєш не просто захотіти змінити своє життя, ти маєш вирішити його змінити.

Можливо, ти будеш змушений робити те, чого не міг навіть уявити. А якщо хтось із твоїх друзів побачить це чи зауважить, як ти витрачаєш гроші, то вже ніколи,

навіть своєю найкращою поведінкою, не зможеш змусити їх забути твої вчинки. Чи вони просто хвилюються за тебе? Але ж може так трапитися, що вони навіть перестануть з тобою дружити через твої дивацтва і будуть думати, що ти став зовсім іншою людиною. Тобі доведеться повірити в речі, яких ти насправді не можеш побачити, а те, що, здавалося б, має беззаперечні докази свого існування, виявиться нереальним. Ти будеш змушений пригадати свої страхи, зазнавати поразки знову і знову, а також робити те, що тобі не дуже до вподоби. Тобі доведеться позбутися старих обмежувальних переконань і залишатися відданим своєму рішенню створити таке життя, якого ти сам хочеш, наче від цього залежить усе.

Хотіти можна просто на канапі з бонгом[3 - Пристрій для куріння марихуани (від тайського - «бамбукова трубка»)] в одній руці і туристичним журналом на колінах.

Вирішити означає бути готовим кинутися у вир і діяти рішуче попри все, йти до своєї мрії завзято та наполегливо, як черлідерка[4 - Учасниця танцювальної групи підтримки спортивної команди.], котра ні з ким не зустрічається, але хоче знайти собі супутника на бал і має для цього лише один тиждень.

А знаєш чому? Бо все твоє життя таки залежить від цього.

Це видається неймовірним випробуванням, але це зовсім не так жахливо, як прокинутися посеред ночі від важкості у грудях, ніби там хтось припаркував свій автомобіль, і раптом усвідомити, що життя проходить повз і тобі вже зараз необхідно розпочати жити його по-справжньому.

Ти, напевно, чув історії про людей, які досягли найбільшого успіху лише після того, як опинилися на самому дні – коли виявили підозрілу гулю на тілі чи їм відімкнули електрику. А може, це був момент, коли людина вже була ладна погодитися на секс із незнайомцями, щоб отримати наркотики, аж раптом одумувалася й ставала зовсім іншою особистістю. Але не варто чекати безвихідного становища, щоби почати виповзати зі своєї нори на свіже повітря. Усе, що необхідно зробити, – прийняти рішення. І ти можеш зробити це просто зараз.

Є чудова цитата поетеси Анаїс Нін[5 - Анаїс Нін (1903–1977) – американська та французька письменниця, відома своїми еротичними романами та щоденником, який вона вела понад 60 років.]: «І настав той день, коли ризик залишитися бутоном був значно нестерпнішим від ризику зацвісти».

Те ж саме можна сказати про мене, і я переконана, що це стосується більшості людей. Мій шлях до змін розпочався тоді (а триває він і досі), коли я твердо вирішила суттєво змінити своє життя, незалежно від того, яких зусиль це від мене потребуватиме. Жодне з того, що я вже намагалася робити раніше, не принесло результатів: ні постійні обговорення проблем із моїми такими ж неуспішними друзями та навіть психотерапевтом, ні спроби продовжувати гнути горба на роботі, ні навіть дні, коли я кидала все і йшла випити кухоль пива, сподіваючись, що все вирішиться саме собою. У мене був такий період, що я ладна була братися за будь-що, аби хоч якось налагодити свої справи, і (Боже мій, Боже!) здавалося, що сам Усесвіт випробовує мене, щоби переконатися, наскільки серйозно я налаштована.

Я навіть пішла на мотиваційні семінари, де мене змушували носити бейдж зі своїм іменем, жестом вітати людину, яка сидить поруч, і вигукувати до неї: «Вау, ти класна! І я теж!» Я періщила подушку бейсбольною битою і верещала при цьому так, наче почалася пожежа, мені призначили духовного наставника, я брала участь у групових церемоніях, де виходила заміж сама за себе, писала листи своїй матці, перечитала всі книжки-порадники з психології, які тільки існують, і розтринькала купу позичених грошей на психоаналітика.

Але, щиро кажучи, я робила це заради загального блага.

Якщо ти новачок і ніколи раніше не ступав на шлях до самовдосконалення, цілком можливо, що ця книжка допоможе тобі опанувати основні поняття та концепції, які колись повністю змінили мое життя, і ти зможеш досягти бажаного.

Сподіваюся, що посеред цього процесу у тебе не виникне бажання втікати якнайдалі з криком. Якщо ти вже ступив на стежку, яка веде тебе до змін, то маю надію, що ця книжка дасть тобі поради, які осяють твій шлях, і одного дня ти прокинешся у сльозах із запаморочливою думкою, що ти стаєш справжнім і тобі не треба більше прикидатися.

І якщо я допоможу хоча б одній людині, то можна вважати, що я виконала свою роботу.

Коли я почала працювати на себе, то основну увагу зосередила на тому, як заробити грошей. Я не мала жодної ідеї, як отримувати якийсь постійний заробіток, а відчайдушно хотіла насамперед цього. Я була письменником і музикантом (за що я великодушно вдячна), а відтак думала, що мені достатньо сфокусуватися на своїй майстерності і чекати, поки гроші прийдуть самі. І ЦЕ таки була хороша ідея! Але я бачила стільки людей, котрі робили такі бездумні, навіть жахливі, речі, щоби заробити копійку. Я вже не згадую тих, які мали постійне місце праці, але займалися чимось настільки безрадіним та одноманітним, що я собі такого не побажала б. Додайте до цього мої незмінні переконання про порочний долар, і я просто дивуюся, що я не харчувалася якимись недоїдками зі смітника.

Нарешті я усвідомила, що мені не варто зациклюватися на зароблянні грошей, однак я мушу позбутися своїх страхів і відрази до самого процесу, якщо хочу почати заробляти. Це сталося саме тоді, коли різні книжки-порадники почали проникати в мій дім, а бейджі ставали обов'язковим атрибутом і принизливим меседжем над моєю лівою цицькою. Урешті-решт я отримала повідомлення про величезну заборгованість через несплату кредиту, і мені довелося віддати стільки грошей, скільки мені не коштували вкупі всі мої старезні автівки разом із платнею психоаналітику. Упродовж перших шести місяців я потроїла свій дохід через інтернет-бізнес, який створила в осередку консультантів, котрі писали схожі порадники. А зараз я збільшила свої статки до такого рівня, що маю достатньо коштів на прожиття та навіть можу дозволити собі розкіш вільно подорожувати світом, поки я пишу, розмовляю, граю свою музику і консультую людей у всіх сферах їхнього життя, використовуючи чимало з тих методів, які застосовувала раніше, аби зараз закривати очі від задоволення, і якими я наразі просто одержима.

Намагаючись допомогти тобі досягти того, чого ти також прагнеш, я водночас пропоную тобі не надто опиратися певним трохи незвичним речам, на які ти натрапиш у цій книжці. А також хочу попросити тебе, щоби ти був максимально відкритим. Ні, добряче подумавши, я хочу прокричати тобі в обличчя: **ЗАЛИШАЙСЯ ВІДКРИТИМ, ІНАКШЕ ТЕБЕ ЗЛАМАЮТЬ!** Я саме це маю на увазі. Це справді дуже важливо. Ти врешті второпав, де ти зараз перебуваєш, роблячи те, що робиш? І якщо тобі не дуже подобається твоя теперішня ситуація, тобі явно потрібно щось змінити у своєму житті.

Якщо ти хочеш жити життям, яким досі ніколи не жив, то маеш робити речі, яких до цього ніколи не робив.

Мені байдуже, наскільки великим чи малим лузером ти себе вважаєш просто зараз. Факт у тому, що ти грамотна людина, маєш час читати цю книжку і в тебе навіть є гроші, щоб її купити. Усе це вже додає тобі чимало очок у цій грі.

Я кажу це не для того, щоби ти почувався винним, щоби ви`кликати жаль чи, можливо, навпаки, щоби ти здавався людиною з надзвичайними здібностями. Але це те, що потрібно цінувати. Тож ти маєш вирішити спробувати себе в цій справі і зрозуміти, що ти достатньо поміркована особа, аби позбавляти себе рівноваги, і тобі потрібно ділитися своєю здатністю вражати оточення зі всім світом. Тому ми будемо говорити саме про це.

Нам потрібні розумні і творчі люди з великим серцем, аби продемонструвати все багатство, винахідливість і підтримку, які необхідні, щоби зробити цей світ іншим.

Нам потрібні щасливі, задоволені своїм життям та кохані люди, щоби вони не принижувалися самі і не ображали нікого: ні інших людей, ні тварин, та не споганювали нашої планети.

Ми повинні бути оточені людьми, які себе люблять і мають удосталь статків, аби ми не програмували своїх майбутніх поколінь невдалими слоганами на кшталт «гроші – це погано», «я недостатньо хороший» чи «я не можу жити так, як хочу».

Нам потрібні сильні та вольові люди, які здатні боротися і жити змістовним життям, люди, які мають достатньо натхнення, щоби поділитися з іншими – з тими, кого вони також прагнуть підняти на вищий щабель.

І перше, що я хочу тебе попросити: повір, що ми живемо у світі з необмеженими можливостями. Я не переживаю, якщо тобі знадобиться ціле життя, аби довести собі, що ти не можеш припинити постійно запихати їжу собі до рота, чи що людина за своєю природою є злою, чи що чоловіка можна втримати тільки тоді, якщо причепиш його до себе наручниками. Вір, що немає нічого неможливого.

Поглянь, що відбувається. Чого тобі потрібно позбутися? Якщо ти дочитаєш цю книжку і вирішиш, що все це дурня, то можеш повернутися до свого попереднього примітивного життя. Але, можливо, якщо ти позбудишся своєї недовіри, закотиш рукави, вирішиш ризикнути і подолаєш усе, то одного дня ти прокинешся й усвідомиш, що живеш таким життям, про яке раніше лише мріяв.

## Частина 1

Як цього досягнути

### Розділ 1

Моя підсвідомість змусила мене зробити це

Ти – жертва правил, за якими живеш.

Дженні Хольцер[6 - Дженні Хольцер (нар. 1950) – американська художниця, працює в напрямку неоконцептуалізму, відома демонстрацією своїх робіт і виступами в місцях загального користування, є послідовною феміністкою.], художниця, філософ, рупор інтелекту

Багато років тому зі мною трапився жахливий випадок під час гри в боулінг. Ми з друзями вже закінчили поєдинок, і в нас був тай-брейк[7 - Додаткова гра у спорті для виявлення переможця, якщо учасники набрали однакову кількість очок.]. Я зосередилася на своєму останньому кидку – жбурляла кулю різко, голосно викрикуючи щось про свою майбутню перемогу, пританцьовуючи та кружляючи, і навіть не побачила, куди підійшла, – просто не усвідомила, де стояли мої ноги, коли я кидала кулю.

Цієї миті я зрозуміла, якою серйозною є гра в боулінг, адже можна добряче постраждати тільки через те, що ти лише на один міліметр переступив межу. Доріжки змащують якоюсь олією, воском чи ще там чимось – якоюсь надзвичайно слизькою рідиною, і поки ти намагаєшся виконати свій чудовий кидок, випадково

ковзаеш. Тоді ти усвідомлюєш, що твої ноги здіймаються вгору, і гепашся сідницями об підлогу так, що й м'яч ударяється легше, навіть коли випадає з літака.

Кілька тижнів потому, коли я шукала матрац і випробовувала один із них на ліжку у «Мейсіз»[8 - «Мейсіз» (англ. Macy's) – одна з найбільших та найстаріших мереж роздрібною торгівлі у США.], я пояснила продавцеві, що після того випадку часто прокидаюся посеред ночі від нестерпного болю в ногах. Мій голкотерапевт сказав мені, начебто це через те, що я вдарила спину і травмувала нерв, коли впала, а щоби комфортно спати та не прокидатися вночі, мені потрібен твердіший матрац.

«У мене теж болять ноги уві сні! Дай п'ять!» – вигукнув продавець, але не отримав від мене відповіді.

І не тому, що я не люблю вітатися за руку. Він мене дратував. Я побачила, що купівля матраца – дуже дивний процес, який почав мене по-справжньому бентежити. Я не тільки лежала на ліжку з подушкою між стегнами, щоб усі могли побачити, що це чийсь бізнес, а поряд зі мною ще й розлігся продавець, котрий просив дати йому п'ять. То було більше, ніж я могла пережити.

До того ж я помітила, що решта продавців просто стоять біля ліжка і швидко бубонять різні факти про матраци, поки їхні клієнти вмощуються в десятках тисяч поз. Мені ж дістався зовсім інший продавець. Він сів біля мене, далі ліг на спину, схрестив руки на грудях і вдумливо гомонів, дивлячись у стелю, наче ми були з ним у літньому таборі і лежали в наметі. Я погоджуюся, що він був милим і надзвичайно багато знав про пружини та латекс, а ще міг чимало розказати про матраци, які запам'ятовують форму тіла, але я боялася навіть повернутися, адже скидалося на те, що ще трохи – і він нахабно почне мене обіймати.

Я здавалася занадто товариською? Може, мені не слід було запитувати, звідки він родом? Невже він подумав, що я мала на увазі щось інше, коли поплескала по матрацу, щоби протестувати його ортопедичний ефект?

Очевидно, слід було сказати цьому так званому Бобу із «Фрик-шоу»[9 - Анімаційний телесеріал, який транслювали на американському кабельному каналі «Комеді Сентрал».], аби забирався геть із мого ліжка, чи попросити ще когось допомогти мені, але натомість я непомітно пробралася до дверей

магазину, змарнувавши свою єдину можливість цього тижня купити матрац. Я не хотіла бентежити його.

Я не хотіла бентежити його!

Це дуже схоже на те, як члени моєї сім'ї були навчені давати собі раду з будь-якими потенційно неприємними випадками спілкування. Разом із безпрограшним методом утечі в протилежному напрямку, до нашого інструментарію належали й інші знаряддя, які ми використовували під час конфронтації з кимось, а саме: замовкати, почати розмовляти про погоду, знепритомніти, розплакатися, коли нас не чують.

Наша нестача навичок управління конфліктами не була таким уже й великим сюрпризом, з огляду на той факт, що моя мати походила з роду так званих справжніх американців[10 - WASP (White Anglo-Saxon Protestant) – справжній американець, американська аристократія, американці англосаксонського та протестантського походження.]. Її батьки вірили, що діти мають поводитися так тихо, щоб їх не було чути. Ці люди дивилися на будь-яке емоційне вираження почуттів із таким самим презирством, із яким вони зазвичай зиркали на дешевий скотч, і навіть не уявляли, що можна вчитися в якомусь іншому університеті, крім Ліги Плюща[11 - Об'єднання найстаріших привілейованих навчальних закладів на північному сході США.].

І хоча моя мати гарно справлялася з хатніми справами у нашій сповненій сміху, тепла та любові домівці, мені знадобилися роки, щоби, коли до нас приїжджали дідусь із бабусею, врешті навчитися, що відповідати, коли до тебе звертаються моторошною фразою: «Нам потрібно поговорити».

Я кажу це для того, щоби ти зрозумів: ти не винен у тому, що тобі нічого не вдається. Твоя провина є за умови, якщо ти й далі продовжуєш залишатися в такому стані. Причина цього прикрого становища полягає в тому, що щось тобі передалося від попередніх поколінь – як сімейний, герб чи рецепт неймовірно смачного кукурудзяного хліба, чи, як у моєму випадку, прирівнювання сварки до зупинки серця.

Коли ти прийшов із криком на цю планету, ти був просто новонародженою дитиною, істотою з широко розплющеними очима, яка була не здатна щось робити, а просто була в той момент. У тебе не було жодного уявлення про те, що

в тебе є тіло, не кажучи вже про те, що незабаром ти будеш його соромитися. Коли ти дивився навколо, все просто існувало для тебе. Не було нічого в цілому світі, що б тебе лякало чи було занадто дорогим, тебе нічого не бентежило. Якщо щось потрапляло до твого рота, ти це їв, а якщо щось потрапляло до рук, ти просто хапав це. Ти просто був... людиною.

Коли ти досліджував світ і розширював своє уявлення про нього, ти також отримувал інформацію від людей довкола про те, як усе відбувається. З тієї миті, як ти вже міг збагнути все це, вони почали наповнювати тебе уявленнями про життєві цінності, багато з яких не мали нічого спільного з тобою чи не були неодмінно правдивими (наприклад, світ – небезпечне місце, ти занадто товстий, гомосексуальність – це прокляття, розмір має значення, волосся не повинно рости в деяких місцях, освіта дуже важлива, а професія музиканта чи художника не є справжньою кар'єрою і т. ін.).

Головне джерело цієї інформації для тебе, звісно, – батьки, яким допомагало суспільство загалом. Коли вони тебе виховують, намагаючись по-справжньому захистити, навчити, любити тебе всім своїм серцем (будемо сподіватися), то передають переконання, які вони перейняли від своїх батьків, котрі, своєю чергою, дізналися про них від своїх, а ті – від своїх...

Проблема полягає в тому, що багато з цих переконань не мають нічого спільного з тим, якими людьми вони дійсно є або ж були чи що є істиною насправді.

Я розумію, що кажу такі речі, наче ми всі божевільні. Але це лише тому, що ми справді є трохи божевільними.

Більшість людей живуть в ілюзії, що ґрунтується на чужих переконаннях.

Поки не прокинуться. І саме ця книжка, сподіваюся, допоможе тобі це зробити. Ось як це діє. Ми, як і властиво людям, маємо і свідомість, і підсвідомість. Більшість із нас обізнані лише про свідомість, і саме там ми опрацьовуємо інформацію. Це там ми все розуміємо, робимо висновки, розмірковуємо про щось, аналізуємо, критикуємо, переймаємося, що наші вуха занадто великі, там ми раз і назавжди вирішуємо не їсти смаженого, усвідомлюємо, що  $2 + 2 = 4$ , намагаємося пригадати, де (чорт забирай!) залишили ключі від машини, тощо.

Свідомість схожа на трудягу, який домогся успіху наполегливою працею. Вона без упину метається від однієї думки до іншої, зупиняючись лише, коли ми спимо, а потім починає активно діяти знову, як тільки ми розплющуємо очі. Наша свідомість, тобто лобна частка головного мозку, не є розвиненою сповна аж до статевої зрілості.

Наша підсвідомість, з іншого боку, – це неаналітична частина нашого мозку і вже цілком сформована на момент, коли ми з'являємося на світ. Вона стосується почуттів та інстинктів, проривається назовні пронизливим нападом гніву посеред супермаркету. І в ній ми зберігаємо всю інформацію, отриману із зовнішнього світу.

Підсвідомість вірить усьому, тому що на ній не можна встановити фільтра, вона не знає різниці між тим, що є правдою, а що ні. Якщо наші батьки розповідають нам, що ніхто в нашій сім'ї не знає, як заробляти гроші, ми їм віримо. Якщо вони доводять нам, що шлюб – це постійний обмін ляпасами, ми їм віримо. Ми їм віримо і тоді, коли вони кажуть нам, що якийсь товстозадий чувак у червоному костюмі має намір пролізти через димохід і принести нам подарунки. Чому б нам не вірити в усі ці дурниці, якими вони нас годують?

Наша підсвідомість схожа на немовля, яке не знає нічого іншого, і не випадково отримує основну інформацію, коли ми самі – маленькі діти (адже тоді лобна частка, свідомі частина нашого головного мозку, ще не зовсім сформована). Ми сприймаємо інформацію через слова, усмішки, насупленість, важке зітхання, підняті брови, сльози, сміх тощо від людей, які нас оточують, і в нас немає жодної здатності все це фільтрувати. Уся ця інформація засідає в нашій податливій дитячій підсвідомості як «правда» (по-іншому ми ще називаємо її своїми «переконаннями»), де й живе, недоторкана і непроаналізована, аж поки десятиліття потому вона врешті виявиться на заняттях із психоаналізу чи під час проходження чергового курсу реабілітації.

Я не можу гарантувати, що кожного разу, коли ти в сльозах питаєш себе: «Що за дурня ця моя проблема?», відповідь міститься в певних незадоволених, обмежених і фальшивих підсвідомих уявленнях, що ти не можеш вибратися із замкненого кола й усвідомити суть проблеми. Це означає, що розуміння є надзвичайно важливим. Отож, підсумуймо:

1) Підсвідомість малює план нашого життя. Її поняття ґрунтуються на невідфільтрованій інформації, яка накопичується ще в дитинстві (на

«переконаннях»).

2) Ми зовсім не помічаємо цих підсвідомих переконань, які керують нашим життям.

3) Коли наша свідомість розвивається і починає працювати, не важливо, наскільки значною, кмітливою вона стає, бо її все ще контролює переконання, що ми досі володіємо своїми підсвідомими уявленнями.

Наша свідомість думає, що вона нас контролює, але насправді це не так.

Наша підсвідомість не думає нічого, але вона все контролює.

Ось чому ми так часто припускаємося помилок, роблячи те, що усвідомлюємо і що добре розуміємо. Але для нас залишається таємницею, що саме утримує нас від створення чудового життя, якого ми прагнемо.

От, скажімо, для прикладу, тебе виховував батько, у якого постійно були фінансові труднощі. Він тинявся квартирою, трошив меблі та ремствував, чому гроші не ростуть на деревах. І не дбав про тебе, бо постійно намагався заробити, хоча переважно йому це не вдавалося. Твоя підсвідомість сприйняла це за чисту монету і, можливо, розвинула такі переконання, як:

- Гроші = боротьба
- Гроші – недоступні
- Мій батько не дбав про мене через гроші
- Гроші – зло і завдають болю

І коли ти стаєш дорослим, у своїй свідомості розумієш, що ти більше нічого не хочеш, лише гребти гроші лопатою. Але водночас підсвідомо сумніваєшся у важливості грошей, віриш, що вони недоступні для тебе, і хвилюєшся, що, коли багато заробиш, тебе покине хтось, кого ти любиш. Ти можеш підтвердити ці

приховані підсвідомі уявлення, залишаючись у злиднях, і не важливо, як важко ти свідомо намагаєшся заробити грошей. Але часто, отримуючи величезні суми, а потім втрачаючи їх, ти робиш це, бо боїшся, що тебе покинуть. Можуть бути і якісь інші приклади, які викликають зневіру у власні сили.

Не важливо, що ти кажеш чи чого хочеш, якщо є приховане підсвідоме переконання, що це призведе до болю або що воно наразі недоступне для тебе, то ти: а) не дозволиш собі цього отримати; б) дозволиш собі це отримати, але будеш трохи незадоволеним. Відтак твій стан погіршиться, і в будь-якому разі ти втратиш те, чого досяг.

Коли ти з'їдаєш четвертий пампушок чи ігноруєш свою інтуїцію і виходиш заміж за жахливого хлопця, котрий надзвичайно схожий на твого підлого та брехливого батька, ти цього не усвідомлюєш, бо тобою керує підсвідомість, а не свідомість, як ти думаєш.

А потім, коли наші підсвідомі уявлення не узгоджуються з тими речами та подіями, які ми хочемо бачити у своїй свідомості (і серці), це створює конфлікти між тим, що ми намагаємося створити, і тим, що насправді створюємо. Це ніби ми керуємо автомобілем, причому одну ногу поставили на педаль газу, а іншу – на гальма. (Очевидно, всі ми маємо якісь чудернацькі підсвідомі уявлення, але не будемо говорити про них саме зараз.)

Ось кілька інших сценаріїв, які можуть стати тривожним дзвіночком:

Свідомість: Я дуже хочу закохатися й одружитися.

Підсвідомість: Близькі стосунки завдають страждань і болю.

Палець: Без обручки.

Свідомість: Я хочу схуднути на 10 кілограмів.

Підсвідомість: Люди в небезпеці. Я мушу створити собі захисний шар.

Тіло: Фортеця із жирових складок.

Свідомість: Я чутлива та приваблива і хочу сексу.

Підсвідомість: Фізичне задоволення ганебне.

Статеве життя: Нудьга.

Свідомість: Я хочу подорожувати світом.

Підсвідомість: Розваги = несерйозний = мене не будуть любити.

Паспорт: Чистий.

Це так само, ніби ти перестав насолоджуватися відпочинком на веранді, бо там віднедавна тхне. Ти можеш скористатися чудовим способом позбутися цієї неприємності – запалити ароматичні свічки, установити вентилятор, звалити все на собаку, але поки не усвідомиш, що щось заповзло під твій будинок і спустило дух, твоя проблема буде залишатися невирішеною і споганювати тобі життя.

Перший ключ до звільнення самого себе від обмежувальних підсвідомих уявлень – просто усвідомити їх. Адже поки ти не збагнеш, що ж насправді відбувається, ти будеш продовжувати працювати зі своєю свідомістю (і думати, що тобі потрібно перефарбувати ганок), аби вирішити проблему, яка захована десь глибоко у підсвідомості (натомість потрібно забрати звідти мертвого скунса). А це марна справа.

Поміркуй хвилину-другу, проаналізуй свої найневдаліші сфери життя і спробуй виявити приховані уявлення, які могли їх створити. Візьмімо, наприклад, найпопулярнішу серед людей тему – нестачу грошей. Ти заробляєш значно менше, ніж, як гадаєш, здатен заробляти? Ти досягнув певного рівня прибутку –

не важливо, чим ти займаєшся, – і тобі здається, що ти вже не зможеш піднятися вище? Невже велика кількість грошей постійно здається тобі недосяжною метою? Якщо так, напиши п'ять речей, які тобі спадають на гадку, коли ти думаєш про гроші. Цей список повен надій і захоплення чи, може, страху й огиди? Що твої батьки думали про гроші? Що думали про гроші інші люди, серед яких ти зростав? Як вони ставилися до грошей? Ти бачиш певний зв'язок між їхніми уявленнями про гроші та власними міркуваннями?

Далі в цій книжці я дам тобі кілька порад, як заглибитися у свої підсвідомі уявлення і виправити те, що заважає тобі жити тим життям, якого ти прагнеш. Але спочатку подивимося, що відбувається в розлагоджених сферах твого життя, і зміцнимо твою всемогутню силу усвідомлення. Позбудься історій, що існують у твоїй підсвідомості (я змушена буду робити речі, які ненавиджу, щоби заробити грошей; я почуватимусь, як у пастці, якщо погоджуся на близькі стосунки; якщо сяду на діету, то вже ніколи не їстиму нічого смачного; якщо почну отримувати задоволення від сексу, то буду горіти в пеклі з рештою грішників і т. д.), тому що одного дня ти зрозумієш, що насправді відбувається, і почнеш витягати смердючі туші розчарувань зі своїх обмежувальних підсвідомих уявлень. А після того як ти завзято виволочеш їх із криками «раз, два, гуртом!», ти звільниш простір для свіжих, нових, чудових уявлень та подій, які хочеш мати у своєму житті.

## Розділ 2

### Слово на букву Б – Бог

Якщо хочеш пізнати таємниці Всесвіту, думай одиницями вимірювання енергії, частоти та вібрації.

Нікола Тесла[12 - Нікола Тесла (1856–1943) – американський винахідник і фізик сербського походження.], винахідник, фізик, геній

Коли я жила в Альбукерке, що в штаті Нью-Мексико, то часто зависала з друзями в барі «Опівнічне родео», який було оформлено у стилі вестерн. Там можна було знайти щипці для завивання та лак для волосся в жіночій вбиральні, пиво Bud Light продавали за спеціальною ціною – два бакси за банку, а міцна дубова

підлога танцювального майданчика була розмірами з ціле поле.

Усі ми були зі Східного узбережжя і спокійно ставилися до кантрі-музики, тож спочатку ходили туди, щоби самовдоволено та пихато посміятися з усього цього, страшенно пишаючись тим, що глузуємо з гігантських пряжок на ремнях чи ковбойської забави відрощувати здоровенні вуса із закрученими кінчиками, які були такими великими, що затуляли верхню губу. Але нашою улюбленою виставою були танці у стилі кантрі. Ми витріщалися, як загіпнотизовані, на величезну організовану масу шанувальників Гарта Брукса[13 - Гарт Брукс (нар. 1962) - американський виконавець кантрі-музики.]. Вони тупали по колу і щось при цьому викрикували, а їхні великі пальці були цілеспрямовано засунуті в передні кишені джинсів.

Це було так весело, що ми самі почали брати участь у подібних розвагах, махаючи ковбойськими капелюхами нашим друзям – подивіться на це! А потім ми залишалися на танцмайданчику, чекаючи наступної пісні просто для того, щоби спробувати й собі, і ледь не падали з ніг, коли пристукували підборами перед тим, як покрутитися. Надалі ми втікали туди кожних вихідних, аби цими запальними танцями розвеселити свої засмучені серця.

У такий самий спосіб зі мною трапилися всі ці речі, що пов'язані з Богом. Усе починалося з роздратування та заочучування очей, але я була такою нещасною і безпомічною, мені так остогиділо бути профаном у тому, що відбувається в моєму житті, що я стала відкритою для будь-яких пропозицій. Ось чому, коли я почала читати книжки про те, як знайти своє покликання, заробити грошей і перестати бути ошуканою, усі вони мали й духовну складову. Щось стримало мене, і я не викинула їх на купу сміття, де вже лежала вся моя прихильність і ставлення до духовності, адже я все ж таки думала, що Бог чи різні дурниці про духовність – тільки для лохів. Замість того я вирішила дати старому доброму Богу шанс, позаяк мені вже не було чого втрачати. Буквально. Ну це ж не могло бути повністю ідіотським рішенням! Отож, я вирішила прочитати ще більше книжок на цю тему, потім взялася вивчати це, а згодом і практикувати. Ще далі я усвідомила, що почуваюся значно краще. А потім почала в це вірити. Відтак я помітила, що зі мною трапляються дивовижні речі. Згодом це заволоділо моїми думками і почало мені подобатися. Я взялася радикально змінювати своє життя. А потім почала цього навчати. І зараз можна сказати, що я фактично вмію управляти механічним биком у цій справі, махаючи кулаком, і гукати хлопцеві, який тримає пульт керування в руках: «Удар його, Вейне!»

Навіть якщо ти не зміниш свого ставлення до Бога, тобі буде значно легше вдосконалювати своє життя, коли ти станеш об'єктивним і неупередженим із цього приводу. Називай це, як хочеш: Бог, Богиня, Великий Бос, Усесвіт, Джерело Енергії, Вища Сила, Велика Шишка, Інстинкт, Інтуїція, Дух, Сила, Зона, Господь, Безодня, Головна Жила – не важливо. Особисто я зрозуміла, що слово «Бог» трохи перевантажене, і вибрала такі вирази: Джерело Енергії, Усесвіт, Безодня, Дух, Головна Жила (до слова, всі ці вирази я буду використовувати в цій книжці рівноцінно). Яку б назву ти не обрав, знай: це не важливо. Важливо тільки те, що ти починаєш усвідомлювати, що таке Джерело Енергії, й аналізувати свої стосунки з Енергією, яка тебе оточує, є всередині тебе (і все це – одна й та сама енергія) і яка стане твоїм найкращим другом, якщо ти даси їй шанс. Тому що головне ось у чому:

Усі ми пов'язані з необмеженою силою, і більшість із нас не використовує навіть її частини.

Наша енергія в тілі відчувається, як людина, котра їздить машиною заради розваг. Завдяки енергії ми навчаємося, зростаємо і розвиваємося протягом усього життя (принаймні будемо на це сподіватися, бо варіант залишатися на місці, ухилятися й рухатися назад також існує), поки наша тілесна подорож дійде до кінця і ми продовжимо рух знову... Дякую за те, що підвезли!

Усвідомлення того, що ми створені з Енергії і пов'язані з її Джерелом, змушує нас прагнути глибшого розуміння духовності. Таким чином, я змогла зробити свій життєвий досвід настільки чудовим, наскільки це можливо.

І ще додаю: відколи я почала цим займатися, це стало для мене найбільшим дивом.

Коли я поєднуюсь із Джерелом Енергії і перебуваю в його потоці, то відчуваю себе неймовірно могутньою і цілком у гармонії зі своїм фізичним світом і світом зовнішнім, та й загалом тоді я просто значно щасливіша. І що більше я відчуваюся сполучною ланкою, то більше уваги приділяю цим відносинам зі своєю суперсилою, то менше зусиль докладаю для отримання речей, яких прагну у своєму житті.

І роблю це так по-особливому і швидко, що це змушує моє волосся ставати дибки. Це так, ніби я нарешті зрозуміла, як змусити свою чарівну паличку творити дива.

Якщо любити Дух – неправильно, то я не хочу бути правильною.

ОСЬ ОСНОВА ДЛЯ ВСІЄЇ РОБОТИ, ЯКУ МИ ХОЧЕМО ВИКОНАТИ РАЗОМ У ТВОЄМУ ЖИТТІ:

- Усесвіт заповнений Джерелом Енергії.
- Уся енергія вібриє на певній швидкості. Це означає, що ти теж вібриєш на певній швидкості, і все, що ти хочеш і чого не хочеш, також вібриє на певній швидкості.
- Вібрація притягує схожу вібрацію.

Основну ідею можна назвати іншими словами – Законом притягання. І ось у чому він полягає: потрібно сфокусуватися на тому, що змушує тебе почуватися добре, і тоді ти знайдеш (притягнеш) те, що робить тебе щасливим.

Ми всі постійно притягуємо до себе енергію власною ж енергією, незважаючи на те, усвідомлюємо ми це чи ні. І, коли ми вібриємо на малих частотах (почуваємося песимістами, нещасними, обманутими, заздрісними, ганебними, схвильованими, і я переконана, що ми тоді маємо огидний вигляд), поки очікуємо великих частот і сподіваємося, що з нами можуть статися прекрасні події, ми часто засмучені.

Тобі потрібно збільшити частоту, щоби порівнятися з вібраціями того, з ким ти хочеш бути в одному ритмі.

Це ніби намагатися слухати певну радіостанцію, але увімкнути її не на тій частоті. Якщо в тебе пристрасне побачення і ти хочеш послухати Slow Jamz на 105.9 FM, але натомість налаштуєшся на 89.9 FM і чуєш Національне громадське радіо, ти не тільки перестанеш бути романтичним, а й, імовірно,

вечір перетвориться на дискусію про імміграційне законодавство у Сполучених Штатах замість того, щоби музикою зачарувати розслаблене тіло, на якому відблискує сяйво свічки, і змусити його налаштуватися на хвилю кохання.

Усесвіт підлаштується до будь-яких твоїх вібрацій. І ти не можеш його обдурити.

Ось чому, коли ти вібруеш на високих частотах, здається, ніби чудові речі відбуваються з тобою без будь-яких зусиль, ти зустрічаєшся з прекрасними людьми і в тебе постійно виникають неймовірні можливості (а відтак, і навпаки).

Як помітив Альберт Ейнштейн: «Збіг – це спосіб Бога залишитися анонімним».

Коли ти вчишся свідомо опанувати сферу енергії, повір у те, чого ти ще не бачив, і залишайся на своїй найвищій частоті. А також використовуй свою внутрішню силу, щоби створити реальність, якої ти прагнеш.

Отож, іще раз скажу про стару добру усвідомленість, яка є твоїм ключем до свободи. Як тільки ти усвідомиш, що ти в змозі кардинально покращити своє життя, об'єднавшись із Джерелом Енергії і збільшуючи свою частоту, тобі справді (чорт забирай!) вдасться це зробити (як саме, я покажу пізніше), відтак ти виберешся з виру постійних неприємностей і перестанеш почуватися жертвою безнадійних обставин, бо більше не будеш розігрівати собі на обід напівфабрикатів в одноразовому посуді в мікрохвильовій печі чи гарувати на того, хто змушує тебе тремтіти від страху.

Аби підвищити свою частоту, ти маєш повірити, що все, чого ти прагнеш, доступне для тебе. І найкращий спосіб зберегти це переконання – залишатися в постійному зв'язку із Джерелом Енергії.

Це схоже на ситуацію, коли ми стоїмо біля шведського столу з безліччю тарелів, але замість їжі він ломиться від надзвичайної кількості знань, здібностей, почуттів, можливостей, речей, людей та способів, як поділитися нашими дарами з усім світом. І все, що ми повинні робити, – підтримувати свою енергію тим, що ми прагнемо рішучих дій і приймаємо рішення для того, щоби дозволити добру

зайти в наше життя. Це вагоме рішення частково і є ключем. Сумно, що ми не можемо просто плавати в сусідському басейні на надувному матраці, повільно потягуючи коктейль і при цьому перебуваючи на високій частоті, в очікуванні, коли по небу пропливуть единороги. Ми повинні щось робити – виконувати дію, яка орієнтована на славу.

Фішка в тому, щоб отримати і те, й інше – і енергію, і дію, працюючи в унісон: якщо твоя енергія достатньою мірою не збігається з тим, чого ти дійсно хочеш, то будь-яка дія, яку ти виконуєш, буде потребувати від тебе більше зусиль, аби ти дістався туди, куди прагнеш, якщо вона взагалі тебе туди доведе. Інколи тобі може поталанити і ти досягнеш успіху, коли робиш лише щось одне. Але якщо тобі стає зрозуміло, чого ти дійсно хочеш (не лише думаєш про це, а справді хочеш), повір, що це доступне для тебе. Незважаючи на свої теперішні обставини, залишайся у зв'язку з Джерелом Енергії на правильній частоті і рішуче дій. Тоді ти врешті досягнеш успіху.

А чи снилося тобі коли-небудь, що ти летиш і раптом тебе щось б'є, та так сильно, що ти думаєш: «Ей, я ж лечу – а я ж не можу літати», і потім падаєш на землю й уже не здатен піднятися в небо? Не важливо, що ти намагаєшся зробити, – саме так переконання і діють. Навіть якщо це й здається неможливим, ти за жодних обставин не повинен втрачати віри. Навіть коли зупиняєшся, думаючи, що, якщо луснула твоя мильна бульбашка, то ти більше не притягуєш див у своє життя.

Сила з тобою.

Ідеться не лише про те, щоби вірити та перебувати на високих частотах, коли світить сонце, а навколо весело стрибають кролики, а й про те, щоби вірити навіть тоді, коли речі стають непевними, справи кепськими і погода зовсім не сонячна.

Французький автор і сміливий шукач правди Андре Жід[14 - Андре Жід (1869–1951) – французький письменник, прозаїк, драматург та есеїст.] влучно сказав: «Ніхто не відкриває нових земель, не усвідомлюючи, що доведеться надовго втратити берег із поля зору». Це якраз про те, як повірити, що ми живемо в чудовому, доброму та багатому Всесвіті, а не думати, що світ обмежений, жалюгідний і любить інших людей більше, ніж тебе.

Це про те, що наша віра сильніша за наші страхи.

## Розділ 3

### Стань у позу голуба

Якщо у тебе депресія, ти живеш минулим. Якщо ти у тривозі, ти живеш майбутнім. Якщо ти спокійний, ти живеш тепер.

Лао-цзи, китайський філософ, засновник даосизму (чи то одна людина, чи міфічне поєднання багатьох філософів, ніхто точно не знає)

Якось на занятті з йоги інструктор сказав нам стати в позу голуба. Щоби це зробити, треба простягнути одну ногу назад, іншу зігнути вбік перед собою, а потім нагнутися вперед усім тілом і рівно лягти. Це чудово, якщо ти голуб, але це одна з поз, яких я найбільше боюся, бо мої ноги не можуть так рухатися, мені боляче і я завжди зі страхом думаю, що так і залякну.

Але хоча моє тіло й вимагає чогось іншого, я ходжу на заняття і буду продовжувати це робити. Я сповнена рішучості «розслабитися й зануритися в це», навіть якщо насправді мовчки прошу цього типа, аби сказав нам змінити позу, чого він так і не робить, позаяк дуже заклопотаний своїм базіканням. Він постійно теревенить про наш зв'язок з Усесвітом, про наше дихання, про шлях до справжнього прозріння... Чорт забирай, чуваче! Ти хоч трошки можеш поквапитися, бо мені видається, що я зараз щось собі порву. Боже мій, певно, я дійсно залякла! І як тепер виплутуватися з цієї пози?! Він узагалі збирається підійти і якось розігнути мене, бо я таки справді завмерла! І тоді, уф...

Я роблю вдих. Відмикаю безкінечне скиглення у своєму мозку, заспокоююся і віддаюся почуттям. Я відчуваю, як моє тіло скоряється, і ця поза вдається мені вже значно краще, ніж раніше. Болю немає. Паніка зникла. Я – одне ціле з Усесвітом. Але потім усвідомлюю, що я дійсно думаю, ніби залякла, і... Хлопче, що за чортівня? Ти серйозно збираєшся патякати весь вечір, а ми маємо залишатися в цій дурній позі вже цілих п'ять хвилин? Між іншим, моє коліно страшенно пече, а ти й не збираєшся стулити свою пельку. Навіть якщо я вже

думаю, що ти нарешті замовк, насправді ти й далі говориш, говориш і говориш... І тоді, уф...

Я вимикаюся. Я знову повернулася в Зону. Я цілком розчиняюся в цій позі й відчуваю щастя та справжнє злиття із чимось значно більшим, ніж я сама.

Ця незбагненна мить між дурними думками в нашій голові та «вдиханням саме в цей момент» переважно й показує, як більшість із нас проживає своє життя. Замість того, щоби хвилюватися про загрозу вивихнути стегно (майбутнє) чи про те, як я погано почувалася, коли перебувала в цій позі (минуле), я могла б насолоджуватися чудовим відчуттям, яке мені доступне саме зараз.

Я ніколи не переставала дивуватися, як ми марнуємо дорогоцінний час, ганяючись за уявними речами, розігруючи драми й переживаючи через небажане волосся на обличчі, прагнучи, щоби нами захоплювалися та схвалювали наші вчинки. Або як ми постійно скаржимося на повільний Інтернет, спостерігаємо за життям якихось ідіотів, однак не помічаємо, що перебуваємо в епіцентрі справжнього дива, яке відбувається саме тут і саме зараз.

Ми живемо на планеті, котра якимось чином знає, як обертатися навколо своєї осі й рухатися своїм визначеним маршрутом, із шумом несучись посеред космосу! Наші серця б'ються! Ми можемо бачити! Ми можемо любити, сміятися, розмовляти. У нас є житло, комп'ютери, машини, нігті на пальцях, квіти, музика, медицина, гори і кекси! Ми живемо в Усесвіті необмежених можливостей, наповненому дивами! Той факт, що ми не бродимо безутішно, постійно схлипаючи від страху, вже вражає. З Усесвітом має бути щось схоже: «І що я повинен іще зробити, щоби змусити її прокинутися? Може, на неї просто налити дощу, свого найціннішого ресурсу?»

Усесвіт любить нас так сильно і так страшенно хоче, щоби ми скористалися його дивами, що інколи він нам телефонує й нагадує про це. Як у кіно, коли хтось дивом уникає смерті, а після цього переповнюється радістю та вдячністю, вибігає на вулицю, стрибає, сміється, обнімає усіх, кого побачить, як божевільний. Раптом усі «проблеми» зникають і диво, що ти живеш сьогодні, саме в цю мить, стає найголовнішим. Я знаю одного чувака, якого засмоктало в дамбу. Тоді він ледь не загинув, а зараз каже, що це був його найбільший досвід, який цілком змінив його життя. Ні, боронь Боже, я не бажаю цього нікому, але зберися з духом, бо, якщо тобі потрібна якась катастрофа для власного перетворення, вищі сили можуть її влаштувати.

Усесвіт також дає нам чудових учителів. Наприклад, тварин. Вони завжди живуть теперішнім часом, а їхня таємна сила може поманити нас за собою. Пес моєї подруги такий щасливий бачити свою господиню щоразу, коли вона заходить до помешкання. Подивись на нього – і здається, що собака сидів сорок років у в'язниці, а зараз його збираються випустити. І він поводить себе так завжди, навіть якщо вона виходить лише на годину. О, ти тут! Я тут! Я тебе люблю! Я зараз обпісяю з радості всю підлогу навколо!

Маленькі діти – також чудові наставники. Вони так радіють, коли малюють, щось розігрують чи відкривають нове, що здається, ніби вони не їли б, не купалися б і не спали б, якби ми їх не змушували. Вони постійно творять у стані вільного польоту, концентрованого блаженства, бо ще не навчилися хвилюватися про те, що про них думають інші люди чи що вони, можливо, не так талановито вміють малювати пальцем, як їхня сусідка Люсі. Вони живуть у цю мить. Їм весело саме зараз. Кінець історії.

Ми були б мудрішими, якби брали приклад із тварин або дітей.

Усі речі, про які ми хвилюємося, прагнучи успіху чи зосередившись на досягненні чогось, уже існують тут, саме зараз. Гроші, які ти хочеш мати, вже є; людина, яку ти хочеш зустріти, вже поряд; досвід, який ти хочеш пережити, вже доступний; ідея для чудової пісні, яку ти хочеш написати, чекає, поки ти завантажиш усю інформацію. Знання, інтуїція, радість, взаємини та любов махають тобі руками і прагнуть твоєї уваги. Життя, якого ти хочеш, триває тут, саме зараз.

Що за дурниці я говорю? Якщо все це тут, то де воно?

Подумай про це, як про електрику. Перед винайденням лампочки більшість людей не усвідомлювала, що таке електрика, але вона існувала. Так само, як існує і зараз, але тоді ми ще не прокинулися для неї. Потрібно було винайти лампочку, щоби привернути нашу увагу. Спершу ми мали зрозуміти, як представити це в нашій реальності.

Це не означає, що всі речі чи можливості, яких ми прагнемо у нашому житті, ще не існують.

Це означає, що ми ще просто не усвідомили, що вони існують (чи не усвідомили факту, що можемо їх справді отримати).

Що більше ти вчишся жити в теперішньому та у зв'язку з Джерелом Енергії, то доступнішим стаєш для власних ідей та маєш більше шансів скористатися можливостями, які ризикуєш змарнувати, якщо будеш слухати нескінченні варнякання у своїй голові.

Є чудова індійська притча про жінку, яка хотіла зустрітися з богом Крішною. Вона пішла до лісу, сіла серед дерев, заплющила очі, почала молитися й поринула в медитацію. Вона розмірковувала, як же змусити бога з'явитися. І, о диво, Крішна прямував до неї лісовою стежкою. Але коли він торкнувся її плеча, жінка, не розплющуючи очей, сказала йому йти геть, бо вона дуже зайнята важливою справою.

Коли ми так зациклені на чомусь, то упускаємо доступні речі, якими можемо скористатися вже зараз. Зупинися і подумай, як ти почуваєшся саме в цю мить. Послухай, як ти робиш вдих і видих. Відчуй повітря на своїй шкірі. Послухай, як б'ється твоє серце. Як бачать твої очі. Як чують твої вуха. Послухай, як шумить енергія ззовні та всередині тебе. Прожени всі свої думки і відчуй лише зв'язок із Джерелом. Д-и-х-а-й. Навіть якщо в тебе є страшні борги через несплату кредиту чи ти не розмовляєш зі своєю матір'ю протягом шести років, зараз, у цю мить, ти можеш заспокоїтися й порадіти тому, що існує тепер.

Так, дорослі мають чимало відповідальності. Як-от за тіло, про яке треба піклуватися, чи за іпотеку, яку необхідно виплачувати, тому важливо час від часу трохи відійти від теперішнього моменту. Інколи нам потрібно подумати про плани на майбутнє, а також аналізувати минуле, щоби не повторювати помилок і посміятися з певних подій чи просто поховати минуле та забути його назавжди. І якщо ми зрідка будемо заглядати в минуле чи майбутнє, то це одне, але чому більшість часу ми проводимо, переливаючи з пустого в порожнє та смакуючи якісь непотрібні думки про те, «що було б, якби...» чи «як же так могло статися»?

Що більше часу ти живеш теперішнім моментом, то багатшим буде твоє життя. Твоя голова відмикається в теперішньому часі, і ти долучаєшся до Джерела

Енергії, що збільшує твою частоту й притягує хороші речі у твоє життя. І всі події, які відбуваються на високій частоті, вже тут, просто чекають, щоби ти приєднався й почав брати в них участь. Ти маєш лише замовкнути, побачити їх і сповістити про свій старт.

## Розділ 4

### Глибокий Сон

Очікування, що станеш іншим, – це марнування тієї людини, якою ти є.

Курт Кобейн[15 - Курт Кобейн (1967–1994) – американський музикант і композитор, фронтмен гурту Nirvana.]. Ти ж знаєш, хто це, чи не так?

Коли я тільки почала займатися саморозвитком, було багато розмов про щось, що називали «его» і що мене (чорт забирай!) збивало з пантелику. Я завжди думала, що его стосується зарозумілої чи хвалькуватої людини, мовляв: «Я буду і далі говорити й говорити про те, якою суперлюдиною я є, а потім я покажу тобі свої м'язи». Та хоча зарозумілість і зверхність (які дещо відрізняються від самозакоханості та самовпевненості, до речі) є частиною его, мое уявлення про нього було хибним, як я потім дізналася.

У своїй спільноті, яка займається вивченням самовдосконалення та духовного саморозвитку, его ми використовуємо в значенні власної тіні, вдаваного себе чи себе, що діє як профан. Це частина нас, яка керує нами, коли ми певною мірою шкодимо власному щастю, зраджуючи чоловіка чи дружину, тому що десь глибоко всередині не відчуваємо, що нас достатньо люблять; чи коли не йдемо за покликом серцем і не займаємося акторською кар'єрою, оскільки боїмося, що нас побачать такими, якими ми є насправді. І це триває й триває, ми й далі показуємо, які ми класні, та граємо м'язами на публіці, тому що насправді не відчуваємося в безпеці і нам потрібне підтвердження ззовні, що ми достатньо хороші.

Іншими словами, існує більш ніж один спосіб займатися самозвеличенням.

Із цієї миті я називатиму его Глибоким Сном. Або ГС скорочено. Думаю, що це буде зрозуміліше. До того ж, мабуть, і доречніше, позаяк головна причина неприємностей (коли ти й надалі залишаєшся у злиднях, зустрічаєшся з ідіотами, не контролюєш своїх сліз на публіці, бо ненавидиш своє життя) полягає в тому, що до тебе ще не дійшло, яким насправді могутнім ти є чи який надзвичайно багатий наш Усесвіт.

Усе гаразд, тож рухайся вперед.

Глибокий Сон діє відповідно до твоїх обмежувальних помилкових уявлень. Це сміття, запхнуте у твою підсвідомість. Це дитина, яка не каже тобі правди. Це рішення, які ти прийняв щодо себе, надавши собі якихось повноважень. Глибокий Сон отримує схвалення від зовнішніх джерел (я роблю це для того, щоби здобути твоє кохання, твоя думка про мене важливіша, ніж моя власна), ти йому піддаєшся (обставини контролюють мое життя, я – жертва), він ґрунтується на страхові та відчайдушно намагається втримати тебе у безпеці, яку ти сам створив і яка базується на цих обмежувальних помилкових уявленнях (іншими словами можна сказати, що це твоя зона комфорту). Глибокий Сон живе в минулому і в майбутньому та вірить, що ти не пов'язаний ні з чим, що тебе оточує.

Твоє справжнє «я», твоє вище «я», чи суперего (твоє «я» не з Глибокого Сну), з другого боку, є частиною тебе і функціонує у зв'язку з Джерелом Енергії. Воно отримує схвалення зсередини (я люблю себе й довіряю собі, мені здається це правильним, у мене є мета, мене люблять), воно упереджувальне (я контролюю своє життя, я впевнений, що зараз зберуся й покажу, на що здатен), ґрунтується на любові й орієнтоване на створення реальності, яка спирається на твій необмежений потенціал – як тільки ти прокинешся із Глибокого Сну. Твоє справжнє «я» живе в теперішньому часі (не застрягає у твоїй голові), щиро вірить у дива і є одним цілим з Усесвітом.

Ми всі живемо поміж двох перспектив, і, поки я серйозно сумніваюся, що є хтось цілком вільний від Сну, більшість людей так переймаються Глибоким Сном, що задовольняються реаліями, які дале-е-е-еко не те, що для них доступне.

Чимало людей навіть не усвідомлюють того, що їм доступне, позаяк ми живемо в суспільстві, яке базується на страхах і зарозуміло ставиться до людей, котрі прокинулися від Глибокого Сну, вибухнули у своїх зонах комфорту і йдуть за покликом свого серця у великий невідомий світ. Часто такі великі рішучі кроки

вважають безвідповідальними, егоїстичними чи нерозсудливими (поки ти не зазнаєш успіху, бо тоді ти, звісно, стаєш геніальним). І ось чому:

Спостереження за тим, як хтось займається якоюсь справою, може вкрай засмутити людину, котра прожила все своє життя, вигадуючи серйозні пояснення, чому їй самій нічого не вдалося.

Я, очевидно, узагальнюю, і чимало людей справді радіють нашим успіхам та підбадьорюють. Але однією із перших реакцій, з якою ти можеш зіткнутися, коли вирішиш прокинутися від Глибокого Сну та суттєво змінити на краще своє життя, є несхвалення від людей, які й далі лежать на канапі. Причому це найближчі тобі люди.

Вони можуть демонструвати незадоволення різними способами: злість, образи, перебивання, критика, фиркання щоразу, коли ти говориш про свою нову справу чи нових друзів, постійні зауваження про те, що ти робиш зовсім не так, як колись. Вони насуплюють брови, переживають, draжнять тебе, перешкоджають доступу до соціальних мереж тощо.

Ширлі, ти справді збираєшся залишити свою стабільну роботу службовця у великій компанії, щоби відкрити манікюрний салон, коли в тебе двоє дітей, банківський кредит і високий артеріальний тиск? Так, кілька нових фірм стають успішними, особливо за таких економічних умов, але невже ти не переживаєш, що може трапитися з твоєю сім'єю, коли твоя справа завершиться провалом?

Звичайно, Ширлі турбує те, що може трапитися з її сім'єю, коли вона зазнає невдачі! Вона щоночі прокидається в паніці, але забуває свої страхи, щоби створити те, чого вона прагне, а не помирати повільною смертю біля кулера та скиглити про те, наскільки сухим був торт на вечірці, яку організував твій начальник у конференц-залі минулого тижня.

Навіть якщо близькі роблять це, бо люблять нас і хвилюються за наше майбутнє, не перебирай на себе чужих страхів і тривог. Це зовсім не те, що тобі потрібно, коли ти нарощуєш м'язи супергероя, аби вийти зі своєї зони комфорту й ризикнути. Отож, я рекомендую тобі тримати рот на замку і нічого не казати людям, які можуть збити тебе з цієї дороги. Натомість знайди тих, хто вже досяг

успіху (чи хто принаймні підняв ногу, щоби зробити перший крок), або людей, які точно будуть тебе підтримувати та на яких можеш покластися. Адже тепер ти матимеш власне внутрішнє фрик-шоу, з яким тобі доведеться давати раду, коли ти будеш намагатися подолати незадоволення від свого ГС.

Глибокий Сон схожий на надмірно турботливу матір-італійку, яка не тільки не хоче, щоби ти виходив на вулицю, а й прагне, щоби ти жив із нею завжди. Її наміри добрі, але ґрунтуються на страхах. Поки ти будеш залишатися всередині знайомої, вільної від ризику зони своєї теперішньої реальності, Глибокого Сну для тебе цілком достатньо. Але якщо тобі треба втекти від неї на якусь тусівку в зовнішньому світі, твоя турботлива мати, котра все контролює, буде хапати тебе за руки, дряпатися, кричати, кусатися, кидатися на землю, щоби перегородити тобі шлях у нове життя. Та вона буде робити будь-що, і не завжди приємне, аби зупинити тебе.

Це так, ніби ти кидаєш курити чи вживати наркотики. Нарешті ти робиш рішучий крок і вживаєш якихось заходів, щоби покращити своє життя. Протягом кількох днів чи тижнів тобі навіть гірше, ніж вередливій дитині. Ти терпиш усе, переживаєш увесь цей жах, звільняючи своє тіло від токсинів, тебе трусить, ти пітнієш, блюєш і думаєш, як тобі таке спало на думку і як це взагалі могло здатися хорошою ідеєю. І це дійсно круто.

Те ж саме відбувається, коли ми позбуваємося обмежувальних підсвідомих уявлень, що тримають нас позаду, і врешті робимо рішучий крок, аби вийти зі своєї зони комфорту. Це детокс таких неймовірних масштабів, що інколи видається, ніби Всесвіт діє проти тебе: дерево падає на машину, комп'ютер ламається, ти застаєш кохану в ліжку з найкращим другом, твої документи крадуть, ти десь підхоплюєш грип, у твоєму будинку обвалюється стеля і ти сідаєш на жуйку... Насправді ж Глибокий Сон створює хаос, намагаючись перешкодити і залишити все, як є, щоби ти не рухався вперед до невідомої, однак страшенно бажаної для тебе нової сфери. Успішні люди переважно знають, як це, адже колись через таке пройшли.

Коли ми робимо рішучий крок уперед, життя часто стає непотребом, перед тим як перетворитися на «Шинолу»[16 - Американський бренд предметів розкоші, який переважно спеціалізується на виробництві дорогих годинників, велосипедів і шкіряних речей.].

Я усвідомлюю, що це може здаватися трохи штучним і притягнутим за вуха, але запам'ятай: ти і тільки ти створюєш свою реальність. Ти витрачаєш усе своє життя, вибудовуючи те, що в тебе зараз є і що в основному спирається на твої обмежувальні переконання. Коли ти вирішуєш переписати ці стереотипи й починаєш прислухатися, що тобі каже серце, коли робиш повну реконструкцію себе та свого світу, ти фактично вбиваєш Глибокий Сон. А він у відповідь атакує тебе, розмахуючи палицею високо над головою, щоби вдарити тебе і таким чином змусити повернутися до колишнього життя. Ми дуже могутні створіння та формуємо свою реальність через сфокусовану енергію. І якщо наша підсвідомість вирішила сфокусувати цю енергію на тому, щоби зупинити себе і не ризикувати, бо це «по-дурному і дуже страшно», то все може відбутися трохи шалено.

Глибокий Сон зробить усе, що в його силах, аби зупинити тебе і перешкодити твоєму зростанню та змінам, надто якщо ти намагаєшся позбутися особистості, яку ти сам чи хтось іще знав як «тебе».

Ніколи не применшуй можливостей Глибокого Сну, який зневажили.

Інколи Глибокий Сон встановлює емоційне блокування, щоби зупинити нас, а інколи він діє фізично. У мене був клієнт, який вирішив залишити свою нудну, хоча й високооплачувану роботу, щоби створити компанію своєї мрії з нуля. У нього не було навіть уявлення про те, звідки почати, чим він хотів би займатися чи як розвивати таку справу. І попри те, що від нього цілком залежала сім'я, що він не мав жодних гарантій чи прикладів такої діяльності, він кинув свою надійну роботу і зайнявся цим, позаяк рішуче хотів створити життя, яке він полюбив би. І тоді ГС проявив себе: цей чоловік проколов не одне, а одразу два колеса, коли повертався додому після нашого заняття, їхня нянька в'їхала в авто його дружини, коли сиділа за кермом його іншої машини, у кухні прорвало водопровід і ще до того, як він досяг свого першого великого успіху, його збив автобус (я радісно повідомляю, що з ним усе гаразд). Тож, з огляду на ці надзвичайно «переконливі» приклади, він міг би сказати Глибокому Сну: «Добре. Ну і грець із ним! Ти переміг...» Та він ніколи не здавався. Сьогодні він сам собі начальник, займається улюбленою справою, подорожує світом, веде перемовини й укладає багатомільйонні угоди. Своєю історією він впливає на життя клієнтів і змінює їх, а також є чудовим прикладом для своїх дітей, демонструючи їм, як наповнити життя змістом.

Одна режисерка звукозапису, з якою я працювала, вирішила створити власну студію. Вона витратила всі свої гроші й зусилля на те, щоби купити обладнання, інструменти, підсилювачі звуку, звукоізоляцію і т. ін. Та як тільки облаштувала приміщення, все згоріло до тла. Однак замість того, щоби запнути штори, залізти в ліжку і смоктати великий палець наступні два роки, вона знову зібрала гроші, які їй були потрібні, щоби створити ще кращу студію, і зараз є знайомим фахівцем, ретельно обирає музикантів, з якими працює, та й узагалі живе життям своєї мрії.

Отож, раптом ти вирішиш кинути свою немилу роботу й заснувати пекарню, про яку мріяв, не засмучуйся, якщо якась вантажівка в'їде у твою вітрину з булочками. Замість того, щоби думати про це як про знак, мовляв, тобі не треба було братися за цю справу, подумай, що ти позбуваєшся таким чином свого ГС і рухаєшся у правильному напрямку.

Зміни не для дїтлахів, але це не завжди так боляче, як жити життям, котре ти маєш зараз, якщо воно тобі дійсно не подобається. Якщо хочеш контролювати своє життя й перетворити його на щось захопливе, як зробили люди, про яких я тобі розказала, то ні перед чим не зупиняйся.

Повір. Будь упевненим, що твоє нове життя вже тут і воно значно краще, ніж минуле. Почекай трохи, якщо Глибокий Сон сердиться. Що б не сталося, дотримуйся взятого курсу, бо немає нічого кращого, як дивитися на цілковите перетворення своєї реальності на те, що можна назвати своїм досконалим вираженням.

## Розділ 5

Уявлення про самого себе схоже на зоопарк

Зі мною все гаразд. Зі мною не все гаразд.

Заголовок іще не написаної автобіографії моєї подруги Синтії

У мене є подруга, яка працює диктором. Це людина, котра вміє чітко висловлювати свої думки. Вона така переконлива, розумна й чарівна, що, коли одного разу вона стояла зі мною біля барної стійки і замовляла бурито[17 - Мексиканська страва з коржа та м'ясної або бобової начинки.], я змусила всіх навколо розплакатися після слів: «Так, саме так! Жодних підігрітих бобів! Ви чуєте мене, жінко?» Отож, уявіть моє здивування, коли після однієї такої розмови вона сіла поруч і вимагала від мене, аби я розказала, як нудно це було. Я також маю прекрасних друзів, котрі думають, що в них огидний вигляд; неймовірних клієнтів, які однієї миті вважають, що вони – подарунок Бога для людства, а наступної ім потрібно, щоб їх переконували у правильності їхньої думки, яку вони самі про себе вигадали; також у мене є винахідлива сусідка, котра не може вирішити, чи вона фінансовий геній та енергійна людина чи невдаха, яка може переселити свою сім'ю під міст після фінансового краху.

Уявлення про самого себе схоже на зоопарк.

Ми живемо, дрейфуючи поміж власними уявленнями про славу та нескінченними страхами, що ми просто ні на що не здатні (недостойні, ліниві, потворні), і що це лише питання часу – до того моменту, коли хтось викрие нас і здійме тривогу. Ми постійно себе мучимо, але для чого? Якщо ми можемо вирізнити щастя та славу (а я знаю, що ти можеш), навіщо ми марнуємо свій дорогоцінний час і витрачаємо енергію на зовсім непотрібні речі? Хіба наше життя не було б цікавішим, продуктивнішим і привабливішим, якби ми цілком прийняли свою прекрасну внутрішню сутність?

Повірити у те, що ти фантастичний, так само просто, як і повірити, що ти огидний.

Потрібно стільки ж енергії. Така сама кількість уваги. Отож, навіщо ми надаємо перевагу трагедії?

Ти коли-небудь помічав, як людина, котрою ти захоплюєшся, робить щось неймовірне, і ти щасливий за неї, але не здивований? Звичайно. Людина зробила щось феноменальне, і тому вона феноменальна! Але змусити себе побачити, який класний ти сам, це те саме, що змусити себе штовхати гігантську брилу на гору. Так, ми йдемо, ми піднімаємося, ми таки неймовірні! Упс! Ми ледь повземо, ми відхиляємося вліво! Пхай! Так, ми рухаємося. Ми молодці! Чекай, ми відійшли

вправо... Ми бігаємо навколо брили, роблячи один крок уперед і чотирнадцять назад, коли на це зовсім немає потреби.

Натомість спробуй побачити себе очима тих, хто тобою захоплюється. Хто тебе розуміє. Хто не сумнівається у твоїх успіхах. Ці люди не мають жодного стосунку до твоїх страхів, побоювань, негативних уявлень про тебе. Усе, що вони бачать, – це твоя слава і твій потенціал. Стань одним із власних непохитних шанувальників, подивись на себе з іншого боку, звідки всі твої вагання не можуть тебе зачепити, і побач те, що чітко видно.

Ти маеш визначитися, як ти розумієш свою реальність. Чому, коли настає пора уявити себе, ти вибираєш щось значно скромніше від рок-зірки?

Ти – крутий. Ти був сам, коли прийшов у цей світ із криком, і ти сам зараз. Інакше Всесвіт із тобою не няньчився б. Тобі дозволено так багато, що твоя крутість зникає. Ти той, хто ти є. І ти будеш цією людиною завжди. Це не обговорюється.

Тебе люблять. Без тями. Страшенно. Безумовно. Усесвіт божеволіє від того, який ти класний. Усесвіт обожнює тебе і так міцно тримає у цупких обіймах, як горила. Він хоче дати тобі все, чого ти прагнеш. Він хоче, щоби ти був щасливим. Він хоче, щоби ти побачив те, що він бачить у тобі.

Ти незрівнянний. Думати про себе скромніше немає сенсу. Це так само, якби річка думала, що в неї забагато вигинів, чи що вона рухається надто повільно, чи що її течія зашвидка. Тож краще помовч. Ти вирушив у мандрівку, яка не має визначеного початку, середини чи кінця. Нема неправильних поворотів. Ти просто існуєш. І твое завдання – бути тим, ким ти можеш бути. Ось чому ти тут. Утеча від тієї людини, якою ти є насправді, позбавить світ тебе. Ти існуєш у єдиному екземплярі, і так буде й надалі. Я повторю: ти – єдина така людина. Не відмовляй світу, не забирай у нього одного, чи навіть єдиного, шансу насолодитися твоїм сьайвом.

Ми всі незрівнянні, чудові, шалені по-своєму. Смійся із себе. Люби себе, люби інших. Насолоджуйся грандіозною безглуздістю.

## Як сприймати свою внутрішню крутість

### Розділ 6

#### Люби себе таким, як ти є

Якщо ми дійсно себе любимо, то все в нашому житті вдається так, як треба.

Луїза Хей[18 - Одна із засновниць руху самопомоги, авторка понад 30 книжок із популярної психології, зокрема всесвітньовідомої книжки «Зціли своє життя». Засновниця видавничої групи Hey House, радіо HeyHouse Radio, благодійного фонду The Hey Foundation.], письменниця, видавець, хрещена мати світового руху самопомоги, яка робила це ще тоді, коли це не було круто

Якось я перебувала в будинку свого брата Бобі. Лежала на дивані і спостерігала за його дворічним сином, який грався поруч. Раптом щось упало зі столу, і мій маленький небіж нагнувся, щоби підняти цю річ. Бобі повернувся до мене і сказав: «Ти це бачила? Хлопчина знає точно, як це робити. Він стає на коліна, прямо тримає спину, широко розставляє ноги, втягує живіт – досконало!»

Вражений такою старанністю та вмінням сина, Бобі кілька наступних хвилин кидав різні речі на підлогу – ложку, пульт до телевізора, бляшанку з-під пива – і мій племінник, чудовий малюк, продовжував усе піднімати, а брат не припиняв сипати похвалами з приводу його постави, роботи м'язів, серйозності дій і того факту, що малий успішно впорався з усіма завданнями, попри те, що йому заважав підгузок.

«Це неймовірно. Дитина може перевернути машину, не пошкодивши спину. Я ж ледве здатен вбрати штани і не потрапити після цього до лікарні».

Коли ми народжуємося, у нас є інстинктивне розуміння найважливіших речей у нашому житті, а також, наприклад, того, що слід згинати коліна, а не нижню частину спину, аби підняти з підлоги бляшанку з-під пива. Ми приходимо у світ уже зі знанням того, як довіряти своїм інстинктам, як дихати, як їсти лише тоді,

коли відчуваємо голод, як не переживати, що інші думають про звучання нашого голосу, про те, як ми танцюємо, яку робимо зачіску. Ми знаємо, як грати в ігри, створювати нові речі й любити. Потім, коли ростемо і вчимося від інших людей, ми замінюємо багато цих примітивних трактувань негативними помилковими переконаннями, страхами, соромом і сумнівами у власних силах. Далі ми страждаємо від емоційного та фізичного болю і навіть намагаємося заглушати цей біль наркотиками, сексом, алкоголем, телебаченням, кукурудзяними паличками тощо. Або стаємо посередньою особистістю. Або опиняємося на висоті (згадай, яким сильним ти насправді є) і починаємо заново вчитися всього того, що ми вже знали на початку свого життя.

Це так, ніби ми народжуємося з великою сумкою грошей і маємо більше коштів, ніж нам потрібно для реалізації будь-яких мрій, однак замість того, щоби йти за своїми інстинктами і дослухатися до свого серця, вкладаємо ці гроші у те, що й інші люди. Деякі інвестують у віру, що вони занадто старі, аби ходити у клуби, хоча понад усе люблять танцювати; інші вкладають у своє переконання, що вони дуже стильні, а насправді найбільше прагнуть кохання; дехто вкладає гроші у сором через свою сексуальність замість того, щоби врешті просто визнати, що він гей. Поки ми продовжуємо фінансувати те, що не є для нас бажаним, наша власна фортуна виснажується. І це триватиме аж до моменту, коли ми знову об'єднаємося з тією людиною, якою ми дійсно є, і почнемо інвестувати в себе, щоби зажити в розкоші, насиченим і справжнім життям.

Є безліч способів, якими ми позбуваємося самих себе. Та найвідчайдушніший і найнещадніший із них такий: усе, що ми маємо, інвестуємо у віру, наче ми недостатньо хороші.

Ми приходимо в цей світ гарненькими крихітними немовлятами й одразу беремося вчитися, як не любити самих себе! Як же безглуздо це звучить! Хіба ні? Любити самого себе – найпростіша, але водночас найпотужніша здатність у будь-який час, котра просто зникає, коли ми починаємо вбирати зовнішню інформацію.

Я не кажу про чваньковитість чи нарцисизм, позаяк вони також з'являються через страх і брак любові до себе, я говорю про глибокий зв'язок із нашим найвищим «я» і непохитну здатність прощати своєму найнижчому «я». Бо якщо ми любимо себе достатньо, це дає нам змогу позбутися почуття провини, забути про образи та критику і зрозуміти, що таке співчуття, радість і вдячність.

Коли ми щасливі та любимо себе, ми не переймаємося всілякими дурницями (ні власними, ні чиїмись).

Уяви собі, яким був би наш світ, якби всі любили себе так сильно, що їх не лякали б думки інших людей, якби вони не переживали через свій колір шкіри чи сексуальні вподобання, навички чи освіту, наявність чи відсутність майна, релігійні вірування, звички чи загальну тенденцію просто бути (чорт забирай!) самим собою. Уяви, наскільки іншою була б твоя реальність (і реальність кожного, хто тебе оточує), якби щоранку ти прокидався впевненим у власній здатності любити та своїй важливій ролі на цій планеті. І якби ти послав до біса сором, відчуття провини, невпевненість у собі та ненависть і дозволив собі робити і мати все те, чого хоче твоє маленьке серце.

Ось у якому світі я хочу жити.

Тож у твоїх інтересах увіковічити таке радикальне себелюбство, і воно змінить твою реальність. А далі кілька найкращих способів завоювати себе знову:

### 1. Цінуй те, що ти особливий

Уже ніколи не буде людини, такої ж, як ти. Ти наділений особливими здібностями, щоби ділитися ними з усім світом. І хоча кожен має якісь свої таланти, ніхто не буде використовувати їх так само, як ти. Ти маєш свій спосіб існування у світі і плани на майбутнє, які унікальні лише для тебе. Ти – єдина людина, яка думає так, як ти думаєш. Ти створив власну унікальну реальність і йдеш своєю неповторною життєвою дорогою. Ти і тільки ти – людина, яка більше ніколи не з'явиться. Ти – щось дуже важливе.

### 2. Занурся у похвалу

Повір мені, я не робила б цього, якби не було потрібно. Але похвала таки дієва. Ти не повинен нічого говорити перед дзеркалом, не мусиш себе обіймати чи купити спеціальний різнокольоровий блокнот, який защіпається на кнопку, щоби робити в ньому записи. Але якщо ти хочеш розвернути свій корабель на сто вісімдесят градусів, тобі необхідно полагодити свій мозок і навчити його думати

по-іншому. І це саме те, що для тебе може зробити похвала.

З'ясуй, які твердження тобі хочеться чути найбільше, і повторюй їх цілий день: у машині, поки йдеш вулицею, вдаючи, що говориш по телефону, або шепчи собі під ніс, коли стоїш у черзі у відділі транспортних засобів. Напиши їх на клаптиках паперу і наклеї повсюди у себе в будинку, на дзеркалі, на холодильнику, в машині. Пиши свої улюблені твердження по десять разів щоранку і щовечора перед сном та проговорюй їх уголос.

Ось кілька фраз, які можна використовувати спеціально для підвищення власного себелюбства. Вибери одну чи дві, які пасують тобі найбільше, і засипай себе ними:

- Я заслуговую – і отримую – величезну кількість любові кожної миті щодня.
- Я – єдине ціле з Усесвітом. Усесвіт такий само прекрасний, як і я.
- Мое серце відкрите. Любов туди заходить і виходить.
- Я отримую все добро, що дає мені життя.
- Я – чудова, розумна, гарна людина.
- Мені подобається мій зріст і розмір мого задку.

Чи щось таке. Якщо жодне із цих тверджень не діє, подумай про щось, про що тобі важко говорити, але що зачіпає тебе за живе. Що більше емоцій ти відчуватимеш до того, що промовляєш, то більше сили воно матиме для позитивних змін. І, звичайно, на початку може здаватися, ніби ти собі брешеш, але правда полягає в тому, що ти живеш брехнею, тож похвала повертає тебе до правди.

Ти не можеш просто торохтіти якісь нісенітниці. Аби метод спрацював, ти повинен відчувати це, хотіти цього, це має тебе захоплювати.

3. Роби те, що подобається

Коли ти постійно відмовляєшся від людей, іжі, речей і подій, які змушують тебе почуватися живим, це справляє на тебе негативний вплив.

Поглянь на своє життя і зрозумій, де ти помиляєшся. Якщо ти сам собі кажеш щось на кшталт: «Я так люблю кудись приходити, щоби послухати живу музику! Я не можу згадати, коли востаннє це робив», поквапся.

Ми всі зайняті, але є люди, для яких пріоритет – отримувати задоволення від свого життя і які, гм, отримують таке задоволення. Просто зараз тисячі людей по всьому світі милуються океаном під час заняття з йоги, трусять своїм задом під музику десь на якомусь фестивалі чи верещать від захоплення під час круїзу своєї мрії на одному з лайнерів «Волт Дісней Компані». Послухай, що ти насправді говориш і яку приділяєш увагу тому, що робиш, та свідомо зроби максимальні спроби збільшити свою радість. Це може бути будь-що. Ти можеш провести вік-енд із хорошим другом, звільнитися з ненависної роботи, купити зовсім непрактичні, але такі класні туфлі чи поїхати у відпустку в Коста-Рику, щоби займатися там серфінгом. Це приклади, як бути активним і брати участь у творенні свого життя, яке тобі подобається, замість того щоби смиренно жити тим, у якому ти просто мучишся. Зроби собі подарунок. Подаруй собі радість життя, поки ти ще на це здатний.

Якщо ж ти ставиш чужі інтереси понад усе, пересунь себе на перше місце. Ті, хто звик, що ти – їхній особистий помічник, однаково тебе любитимуть, навіть якщо будуть трохи незадоволеними, що ти більше терпляче їм не догоджаєш. Купи собі джинси, відкрий депозитний рахунок, знайди когось, щоби готував тобі їжу, змусь своїх дітей вичистити котячий туалет. Ти не станеш егоїстом, якщо почнеш піклуватися про себе, просто будеш трохи щасливішим. Дбай про себе, наче ти найкраща людина, яку ти будь-коли зустрів.

#### 4. Знайди заміну

Ми так звикли до своїх негативних мимовільних реакцій на самих себе, що ніколи й не думаємо піддати їх сумніву. Ми просто сприймаємо їх за правду, чисту правду і нічого, крім правди. Але як тільки ми усвідомимо свої моделі мислення та поведінку, то можемо свідомо їх змінити. Отож, почни звертати увагу на таке:

Що ти думаєш, коли дивишся у дзеркало?

Що відбувається в тебе всередині, коли ти бачиш людину, яка досягла успіху в тій справі, якою ти завжди хотів займатися, але ніколи не наважувався?

Що ти думаєш і відчуваєш, коли підходиш до групи красивих та успішних людей?

Чи коли ти всіяко намагаєшся зробити щось, але тобі не вдається?

Чи коли тебе покинула дуже гарна дівчина? І сексуальна?

Чи коли ти цілий день ходиш містом, а в тебе, виявляється, розстібнута ширінька?

Чи коли ти залишаєш каву на даху свого автомобіля і рушаєш?

Чи коли ти засмучуєш свого друга?

Чи коли ти вдарив палець на нозі об кухонний стіл уже вдесьте за сьогодні?

Чи коли ти забуваєш про день народження батька?

Чи коли ти грубіяниш людині, яка цього зовсім не заслуговує, причому так різко, ніби маєш на це право?

Зверни увагу на порожні слова, що спадають тобі на думку, коли ти відчуваєш огиду до себе, і подумай, як відреагувати по-новому і краще.

Наприклад, якщо кожного разу, коли ти дивишся у дзеркало, твоя перша думка – «оййй!..», то зроби свідому спробу змінити її на «вау, круто!».

Якщо в тебе складні стосунки з батьком і ти картаєш себе щоразу, коли сказав йому щось неприємне, заміни фразу «Я – чудовисько» на «Я – просто мала дитина, яка визнає свої помилки». А потім, звісно, перепроси батька.

Якщо твоя стандартна реакція на якусь неприємність – «Брр, Її Королівська Потворність знову завдає удару», заміни її на «Чого я можу з цього навчитися?»

Найважливіша річ полягає в тому, щоби звільнитися від трагедії і переконання, що ти теперішній і є справжнім собою. Я не переживаю, якщо ти з легкістю можеш сказати собі: «У тебе нормальний ніс і твоє обличчя має чудовий вигляд, а не такий, ніби в нього в'їхали яхтою». Адже одного дня може так статися, що з'явиться якась відома та стильна модель, у якої ніс буде значно більшим за твій і яка впевнена, що вона прекрасна в будь-якому образі, і раптом ти зрозумієш, що ти теж гарний, а всі будуть у захваті від твого носа, попри те, що ще вчора ти думав, як його відпиляти.

Саме так безглуздо ми поводимося.

Не витрачай свого життя на чіпляння за якісь образливі рішення, які ти колись сам приймав. Замість того виріши замінити їх новими і значно кращими.

## 5. Не глузуй із себе

Постійне використання гумору, який принижує гідність, – тільки для лузерів. Я розумію, що такі жарти можуть бути неймовірно смішними, і я також інколи цим грішу. Деколи мені навіть хочеться переїхати машиною хлопця, який не вміє сміятися із себе. Однак це трохи не те, бо зараз я говорю про твоє неперервне самокартання і твердження, що ти, мовляв, безнадійний невдаха. Мучити себе глузуваннями набридає. Швидко. Особливо якщо це твоя фішка. Отож, якщо ти один із тих людей, які вдаються до самоглузування повсякчас, то ти не лише просиш людей думати, що ти лузер, а й благаєш самого себе так вважати. Це так само, як бити себе знову і знову ломом. А хіба ти наважився б зробити це зі своїм прекрасним «я»?

Слова, які ти кажеш собі щодня, мають значно більше сили, ніж ти думаєш. На перший погляд безневинні жарти із часом перетворюються на серйозні деструктивні переконання. Наші думки стають нашими словами, наші слова стають нашими переконаннями, наші переконання стають нашими діями, наші дії стають нашими звичками, а наші звички формують нашу реальність. Отож, якщо твій улюблений жарт – про те, що ти можеш запросити когось на побачення тільки під дулом пістолета, і ти проводиш суботу наодинці, можливо, тобі слід придумати якийсь інший дотеп?

І ще: постійне глузування із себе – це дешевий спосіб здаватися дотепним. Будь-хто це може робити. Отож, змусь себе вигадати інший сценарій. Стань упевненим – і ми, сноби гумору, подякуємо тобі.

## 6. Дозволь любові зайти у твоє життя

Приймай компліменти із вдячністю. Не треба чинити опору, спростовуючи їх словами: «О, ця жалюгідна стара річ?» Спробуй натомість: «Дякую». Крапка.

Також дбай про своє тіло. Ми (якщо ти трохи схожий на мене) постійно метушимися, виконуючи безліч щоденних завдань своїми нещасними тілами, які відтак смикаються, немов старі шкарпетки на вітрі. Коли в нас обмаль часу, то ми зазвичай не звертаємо на нього уваги. «У мене сьогодні п'ять зустрічей, тому я піду на йогу завтра, а на ланч з'ім батончик». Причому під час нашого короткого й тимчасового перебування на цій землі тіла нам потрібні значно більше, ніж ми їм. Кажі гарні слова про своє тіло, вишукано одягай його і вигулюй. Дозволь йому займатися гарячим сексом, вилежуватися у розкішній ванні та подбай про масаж для нього. Рухай ним, роби розтягування, годуй його, давай йому воду, приділяй йому увагу. Що краще наше тіло почувається, то щасливішими і продуктивнішими ми стаємо.

## 7. Не порівнюй себе з іншими

Чи траплялося колись із тобою таке, що ти робив щось, чим дуже пишався, і почувався на сьомому небі від щастя, поки не побачив, що хтось інший робить те саме, але, на твою думку, йому це вдається значно краще, ніж тобі, – і раптом ти засмучувався?

Порівняння – це найшвидший спосіб позбавити себе радості в житті.

Тебе не має обходити, що роблять інші люди. Все, що має значення, – це те, що ти собі сам подобаєшся і задоволений тим, що ти створюєш. Ти однозначно унікальний, і це робить тебе фантастичним. Висновок, що хтось інший унікальний і кращий за тебе, точно тобі не допоможе.

Спробуй уявити, на що був би схожим світ, якби наші найвідоміші герої втратили свою неповторність через порівнювання себе з іншими? Що було б, якби Мерилін Монро порівнювала себе із Кейт Мосс і вирішила, що їй потрібно схуднути? Чи якби хлопці з Led Zeppelin порівнювали себе з Моцартом? Круто. Цей хлопець – справжній молодець. Йому вдається грати значно краще, ніж ми коли-небудь зможемо. Причому в нього навіть немає барабана. Гадаю, що ми повинні викинути свій. Чи, можливо, взяти до рук арфу, якщо хочемо, щоб у нас була нормальна музика.

Ти сам – уже більш ніж достатньо. Уникай порівняння, бо це справжня напасть.

## 8. Пробачай собі (слухай! це дуже важливо)

У тебе були неприємні моменти в минулому. І будуть у майбутньому. Кожна людина народжується зі здатністю припускатися помилок. Не лише ти такий, і неприємності – не тільки твоя специфічна риса. Позбудься її. Терзати себе провиною чи нерозумно критикувати – узагалі беззмістовно. Не кажучи вже про те, що це дуже нудно. Ти не стаєш кращою людиною, коли відчуваєш вину чи думаєш про себе погано, лише ще більше засмучуєшся.

Зрозумій одну істину: вина, сором та самокритика найбільше руйнують твоє життя. Тож, пробачивши собі, ти здобудеш неймовірну силу. Ось чудовий спосіб це зробити:

Подумай про якусь специфічну річ, яку ти зробив і через яку погано почуваєшся. Згадай усі подробиці і відчуй, як реагуватиме твоє тіло. Зроби так знову і знову, думаючи про це, і скажи собі: «Коли я плачу свої погані почуття, це тільки завдає шкоди мені та іншим людям. Окрім того, це перешкоджає мені насолоджуватися життям. Я – прекрасна людина. Я хочу любити своє життя. Я хочу, щоби неприємні відчуття мене залишили».

Роби так доти, поки відчуєш свободу і легкість, поки твоя проблема перестане тебе турбувати. Це може зайняти день, тиждень, або ж кілька місяців, або статися одразу. Але незважаючи на те, скільки знадобиться часу, зроби це. Бо, якщо хочеш бути вільним, ти маєш дати собі час. (У розділі 15 є більше порад, як пробачити собі та позбутися докорів сумління.) І якщо тобі потрібно вибачити комусь, просто візьми слухавку телефону.

## 9. Полюби себе

Тому що це святий Грааль для щастя.

### Розділ 7

Я знаю, хто ти. Але хто я?

Мене не ображають усі ці жарти про тупих білявок, бо я знаю, що я не дурепа.

Я також знаю, що я не білявка.

Доллі Партон[19 - Доллі Партон (нар. 1946) – відома американська кантрі-співачка.], співачка, піснярка, акторка, альтруїстка, ділова жінка, яскрава зірка

Моя подруга – талановита письменниця – якось зателефонувала мені в паніці, коли раптом злякалася сюжету книжки, над якою саме працювала, і не могла писати далі.

Її книжка, серед багатьох інших приемних речей, була дуже особистою, песимістичною та заплутаною, і моя подруга переживала, що це вже трохи занадто. Вона думала, що перегнула палицю і видається читачеві розбещеною та збоченою дивачкою.

Це доводить, ЯК важливо розуміти таку річ: якщо ти збираєшся досягти успіху і при цьому використати весь свій потенціал чи то письменника, чи художника, бізнесмена, батька, м'ясника, пекаря, майстра з виготовлення підсвічників або ж повністю реалізувати себе і досягти рівня досконалої людини,

Не марнуй свого дорогоцінного часу, навіть однієї-єдиної миті, на те, щоб перейматися тим, що про тебе думають інші.

Уяви, що це може бути для тебе звільненням!

Думки інших людей впливають на кожен наш крок, коли ми в підлітковому віці або навіть поки нам не виповнилося тридцять. Із роками, якщо ми рухаємося у правильному напрямку, наша одержимість тим, як нас сприймають інші, починає зникати, але лише дехто з нас може цілком позбутися таких безглузвих розмірковувань. Тим часом єдині запитання, на які тобі слід дати відповіді, коли ти вирішуєш, яким має бути твоє життя, такі:

1. Чи це саме те, ким я хочу бути, чим хочу займатися чи що хочу мати?
2. Чи це поведе мене в тому напрямку, куди я сам хочу рухатися (а не куди повинен іти)?
3. Чи це може серйозно нашкодити комусь іще в процесі[20 - Я маю на увазі, завдати фінансових збитків, спричинити якусь огидну річ, зіпсувати систему водопостачання чи поневолити населення. Щось на зразок цього. Те, що засмучує твою матір, засуджує твій батько чи злить твоїх друзів, я не кваліфікую як «серйозну шкоду». (Прим. авт.)]?

Коли ми переживаємо, що інші можуть подумати про нас, замість того щоби радіти тій людині, якою ми є, ми наче накриваємося мокрою ковдрою і відмовляємося від усіх принад життя.

Так, це частина нашого інстинкту виживання, тож ми переймаємося, чи не виженуть нас із племені і чи ми, відтак, не помремо від переохолодження, голоду або чи не з'їдять нас вовки. Але позаяк у нас є розум і здатність уявляти все, що спадає нам на думку, очевидно є й інша версія, що теж доволі правдоподібна: ти можеш піти з племені і започаткувати чи знайти інше, яке більше пасуватиме твоєму стилю. Ти здатен не тільки почати робити те, що тобі подобається, в оточенні людей, яких ти обожнюєш і з якими маєш якісь стосунки, а й одного дня усвідомити, що ти більше не пам'ятаєш імен людей, схвалення яких колись так відчайдушно чекав, і навіть думав, що помреш без нього.

Ніхто з тих, хто будь-коли вчинив щось велике, нове чи варте захоплення, не зробив цього зі своєї зони комфорту.

Відтак вони ризикували, що їх піднімуть на сміх, що вони програють, а може, навіть помруть. Подумай про братів Райтів[21 - Брати Вілбер та Орвілл Райти – американські авіаконструктори, льотчики, піонери авіації.]. Ти можеш уявити, який шлях вони пройшли?

Маргарет: Ви чули про нещасну Сьюзен?

Рут: Сьюзен Райт?

Хелен: Така ганьба. Нещасна вона жінка.

Рут: А що сталося?

Маргарет: Ну, її сини...

Хелен: Ніби вона вже не вистраждала достатньо. Ледь не померла, поки народила двох таких великих хлопців. Вони ж були майже як буйволи, а тут таке.

Маргарет: Здається, її обидва сини...

Хелен: Ти будеш доідати пудинг? Не проти, якщо я візьму?

Рут: Та кажи вже, Маргарет!

Маргарет: Ну, це може прозвучати трохи дивно, але вони...

Хелен: І зараз її сини думають, що вони можуть літати. Який сором!

Маргарет: ...її сини думають... вони думають, що можуть літати.

Рут: Думають, що вони можуть літати?

Маргарет: Так, вони думають, що можуть літати. Вони більше ні про що не говорять.

Хелен: А вона ж нещодавно пофарбувала будинок. Вони тепер, напевно, будуть змушені поїхати з міста...

Як тільки ти відходиш на крок від стада і дозволяєш засвітитися своєму справжньому «я», одразу відчуваєш, немов стоїш перед ротою солдатів, які збираються тебе розстріляти (особливо якщо те, що ти хочеш зробити, є чимось надзвичайним і виходить за межі зони комфорту інших). Ось чому так багато людей із криком утікають від життя, якого вони так прагнуть. Дозволити, щоб на тебе лише поглянули, – уже ризик. От, наприклад, як ми ставимося до знаменитостей: кожен їхній рух критикують, обговорюють, оцінюють, їх намагаються сфотографувати без макіяжу. Не дивно, що половина з них опиняється у реабілітаційних центрах.

Ти відповідальний за те, що кажеш і робиш. Але ти не відповідальний за те, що інших людей це бісить.

Коли двоє людей прийшли в кінотеатр на один і той самий фільм, то одна людина може просидіти увесь сеанс із почервонілими очима, витративши цілу упаковку серветок, відчувати спустошеність і зворушитися цим фільмом більше, ніж будь-яким іншим в історії кінематографу, в той час як інша по закінченні показу піде до каси й обурено вимагатиме, щоб їй повернули гроші за квиток, бо, на її думку, це був найкращий приклад окомилування для глядача та найгірший мотлох, який будь-коли показували на екрані.

Один фільм – два різні враження. Чому?

Тому що йдеться не про кіно, а про глядачів.

Те, що інші люди думають про тебе, не має нічого спільного з тобою, а стосується їх самих.

І тут головне – не позбутися самокритики, а надмірно не впиватися похвалою. Немає нічого поганого в тому, щоби зашаріло прийняти комплімент, але якщо ти постійно шукаєш чийогось схвалення – мовляв, ти достатньо хороший, крутий,

талановитий чи вартий чогось, – усе, ти попався. Бо якщо твоя самовартісність ґрунтується на думках інших людей, то ти віддаєш їм усю владу над собою і стаєш від них залежним. Ти продовжуєш наздоганяти щось, над чим уже не маєш контролю, і якщо це «щось» раптом сфокусується на чомусь іншому чи змінить свій напрям і вирішить, що ти йому більше не цікавий, криза ідентичності тобі гарантована.

Єдине, що має значення, – це те, що є істиною саме для тебе. І якщо ти не втратиш цього і не зіб'єшся з дороги, то будеш могутнім супергероем.

Усе інше – це лиш те, як решта людей сприймає реальність. А то вже не твій клопіт.

Отож, як насправді не хвилюватися, що інші люди думають про тебе, і як стати своїм наймогутнішим «я»:

### 1. Запитай себе чому

Чому ти збираєшся сказати щось чи зробити? Хіба це тобі подобається? Критикувати когось через те, що ти почуваєшся невпевненим? Помститися комусь, тому що він пожартував із твоєї матері через її зайву вагу? Ти робиш це з огляду на силу чи справедливість? Або тому, що це буде кумедно? Тому що тебе попросили це зробити? Тому що це змінить чиясь життя на краще? Зверни увагу на свою мотивацію (будь чесним). Роби це щиро – і ти станеш переможцем.

### 2. Завжди докладай максимум зусиль

Кінець ознакомительного фрагмента.

notes

## Примітки

1

Американський священик Церкви нового мислення, письменник і засновник Міжнародного духовного центру «Агапе» (грец. «любов») (Каліфорнія). (Тут і далі примітки перекл.)

2

Мексиканський пиріжок із кукурудзяного борошна з начинкою із м'яса, помідорів, сиру та листків салату. Є поширеним фаст-фудом у США.

3

Пристрій для куріння марихуани (від тайського - «бамбукова трубка»).

4

Учасниця танцювальної групи підтримки спортивної команди.

5

Анаїс Нін (1903–1977) – американська та французька письменниця, відома своїми еротичними романами та щоденником, який вона вела понад 60 років.

6

Дженні Хольцер (нар. 1950) – американська художниця, працює в напрямку неоконцептуалізму, відома демонстрацією своїх робіт і виступами в місцях загального користування, є послідовною феміністкою.

7

Додаткова гра у спорті для виявлення переможця, якщо учасники набрали однакову кількість очок.

8

«Мейсіз» (англ. Macy's) – одна з найбільших та найстаріших мереж роздрібної торгівлі у США.

9

Анімаційний телесеріал, який транслювали на американському кабельному каналі «Комеді Сентрал».

10

WASP (White Anglo-Saxon Protestant) – справжній американець, американська аристократія, американці англосаксонського та протестантського походження.

11

Об'єднання найстаріших привілейованих навчальних закладів на північному сході США.

12

Нікола Тесла (1856–1943) – американський винахідник і фізик сербського походження.

13

Гарт Брукс (нар. 1962) – американський виконавець кантрі-музики.

14

Андре Жід (1869–1951) – французький письменник, прозаїк, драматург та есеїст.

15

Курт Кобейн (1967–1994) – американський музикант і композитор, фронтмен гурту Nirvana.

16

Американський бренд предметів розкоші, який переважно спеціалізується на виробництві дорогих годинників, велосипедів і шкіряних речей.

17

Мексиканська страва з коржа та м'ясної або бобової начинки.

18

Одна із засновниць руху самопомоги, авторка понад 30 книжок із популярної психології, зокрема всесвітньовідомої книжки «Зціли своє життя». Засновниця видавничої групи Hey House, радіо HeyHouse Radio, благодійного фонду The Hey Foundation.

19

Доллі Партон (нар. 1946) – відома американська кантрі-співачка.

20

Я маю на увазі, завдати фінансових збитків, спричинити якусь огидну річ, зіпсувати систему водопостачання чи поневолити населення. Щось на зразок цього. Те, що засмучує твою матір, засуджує твій батько чи злить твоїх друзів, я не кваліфікую як «серйозну шкоду». (Прим. авт.)

21

Брати Вілбер та Орвілл Райти – американські авіаконструктори, льотчики, піонери авіації.

----

Купить: [https://tn.knigapoisk.com/s-nsero\\_dzhen/krut-st-tob-lichit-yak-perestati-sumn-vatisya-v-sob-y-pochati-zhiti-na-povnu](https://tn.knigapoisk.com/s-nsero_dzhen/krut-st-tob-lichit-yak-perestati-sumn-vatisya-v-sob-y-pochati-zhiti-na-povnu)

надано

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