

# Я это совсем не продумала! Как перестать беспокоиться и начать наслаждаться взрослой жизнью

**Автор:**

Бет Эванс

Я это совсем не продумала! Как перестать беспокоиться и начать наслаждаться взрослой жизнью

Бет Эванс

Если взрослая жизнь оказалась не вечным праздником, а ловушкой – эта книга для тебя! Как устроиться на работу мечты, найти свою любовь, оплачивать счета в срок и не сойти при этом с ума?! Эти и множество других вопросов обрушиваются на тебя, как лавина, не позволяя наслаждаться недавно обретенной самостоятельностью. Но выход есть! Художница из Чикаго Бет Эванс сама прошла через все эти трудности. В ее книге ты найдешь забавные комиксы и кучу полезных советов, которые помогут справиться с кризисом взросления. А также теплые слова поддержки, напоминающие о том, как много веселых приключений и открытий ждет тебя впереди!

Бет Эванс

Я это совсем не продумала! Как перестать беспокоиться и начать наслаждаться взрослой жизнью

Beth Evans

I REALLY DIDN'T THINK THIS THROUGH:

Tales From My So-Called Life

Copyright © 2018 by Beth Evans

© Ирина Литвинова, перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

\* \* \*

## КНИГИ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ВСЕ ВПЕРЕДИ

Мультипотенциалы. Руководство для тех, кто уже вырос, но так и не решил, кем хочет стать

Зачем проживать одну жизнь, если можно прожить несколько? Как? Например, попробовать свои силы в тех сферах, которые давно манили. Именно так поступают мультипотенциалы – люди, чьи профессиональные интересы могут охватывать музыку, кулинарию и даже физику нейронных звезд! Несмотря на расхожее мнение о том, что мастерства можно добиться лишь на одном-единственном поприще, мультипотенциалы глубоко погружаются в самые разные сферы деятельности и преуспевают в каждой из них. Автор делится собственным опытом и дает подробные инструкции, как мультипотенциалу преуспеть в современном мире узконаправленных специалистов.

Это взрослая жизнь, детка! Как прожить свои двадцать так, чтобы ни о чем не жалеть в тридцать

Бестселлер о жизни, целях и мечтах для тех, кому от 20 до 30. Лайфхаки из этой книги распространяются в интернете как лесной пожар, почти на уровне мемов с котиками и вирусных видео с танцующими мопсами. Двадцатилетние, которые столкнулись с реальной жизнью, ее проблемами, сложностями и опустошением, которое наступает после длинного рабочего дня, пересылают эти советы друг другу, чтобы не забыть о главном – жизнь полна перспектив и открытий. Эта прекрасная мотивирующая книга поможет справиться с кризисом четверти жизни, определиться, в каком направлении развиваться и что делать дальше.

Очнись, детка! Перестань верить в ложь о том, кто ты есть, чтобы стать той, кем тебе предназначено

Откровенная, яркая, чертовски умная и немного сумасшедшая, Рейчел Холлис рассказывает миллионам читателей то, о чем другая не решится поведать даже самой близкой подруге. Она озвучивает 20 мифов, которые отравляют жизнь большинству женщин. А потом развенчивает каждый из них, снабжая свои размышления трагичными, смешными, нелепыми и просто трогательными историями из собственной жизни. Эта книга заставляет очнуться и по-новому взглянуть на свое настоящее и будущее. Разобраться со страхами, душевными травмами, мечтами, надеждами и начать двигаться к счастью. Настоящему счастью, без обмана.

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

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

Посвящается ТК

Вступление

Всем привет!

Спасибо, что выбрали эту книгу. Этим вы сделали первый шаг на пути к полному переустройству своей жизни! ... Шучу! (О боже, представляю, как вас передернуло от этих слов.) К тому же у меня самой все наперекосяк, и я не вправе указывать другим, как им жить.

Возможно, вы в чем-то похожи на меня. Взрослая жизнь – это утомительное и трудное путешествие, и вы все еще пытаетесь найти свое место в этом дурацком большом мире, в то время как все, кого вы знаете еще со школы, женятся и, как самодовольные успешные люди, спешат объявить об этом в интернете. Вот веселье-то.

Может быть, вам в голову тоже лезут грустные и тревожные мысли о том, что «эта депрессия никогда не кончится, и я расстраиваюсь без всякой причины, и порой телевизор – единственное, что имеет смысл». Ничего страшного, такое бывает. Вы не одиноки.

Возможно, у меня нет готовых решений для ваших проблем, судьбоносных советов, да и вообще каких-либо здравых идей, но у меня определенно есть опыт бестолковых попыток взросления. В моем багаже имеется куча неловких историй, потому что я, как никто другой, умею попадать в нелепые ситуации.

А еще я кое-что знаю о депрессии, тревожности и о том странном состоянии, когда, будучи официально взрослым, таковым себя не ощущаешь.

На самом деле я лишь пытаюсь сказать вам, что вы в порядке.

И поверьте, иногда просто быть в порядке – это то, что нужно.

Согласны?

Не всё и не всегда идет гладко

но я живу

я в порядке

я – это я

## 1. У других все гораздо лучше, чем у меня

Существует особая область ада под названием LinkedIn. Этот сайт преследует коварную цель, позволяя вам находить людей, с которыми вы когда-то учились в школе, и отчаянно сравнивать себя с ними. Особенно это полезно для тех из нас, кто страдает от заниженной самооценки и нуждается в постоянном напоминании о собственной никчемности.

Глядя на то, в каких крутых офисах трудятся бывшие одноклассники, какими связями они обросли, мы лишний раз убеждаемся в том, насколько ничтожны наши собственные достижения. LinkedIn уже, наверное, заработал миллионы на моих страданиях.

Сравнивать себя с окружающими – это естественная часть жизни. Я занимаюсь этим при любой возможности. И не потому, что стремлюсь превзойти кого-то, просто я настолько сильно не уверена в себе.

Это может проявляться в каких-то мелочах – скажем, оценивая, как одеты присутствующие на вечеринке, вы хотите убедиться в том, что выглядите достойно, – или в чем-то более серьезном, когда вы удручены тем, что девчонка,

которая доставала вас в школе, устроилась на престижную работу. Подобные сравнения могут здорово осложнить вам жизнь, если вы чувствуете свою несостоятельность, ведь, чтобы выбраться из ловушки такого типа мышления, вам необходимо трезво оценить все, чего вы сами уже добились! А этого «всего» порой не так много, как вам бы хотелось.

Я часами бороздила интернет, изучая личные странички своих знакомых и поражаясь тому, какими взрослыми они выглядят на фотографиях. Студенты-медики, преподаватели, юристы – эти люди действительно многого достигли. И – о боже! – некоторые из них женаты и имеют семьи. Тут вмешивалось ноющее чувство конкуренции, и я все острее ощущала, что не соответствую общепринятым параметрам.

Иногда оценить прогресс, которого вы добились в жизни, бывает достаточно трудно, даже если не отвлекаться на соцсети. Порой мне приходится уговаривать себя: «Хорошо, у них звездная карьера и миллион друзей, но, черт возьми, зато сегодня я не плакала на людях». Мера успеха уникальна для каждого из нас. Вас порадовало какое-то достижение, пусть даже пустячное? Эй, вот вам и успех! И это действительно круто!

Рядом всегда будет кто-то, у кого дела идут лучше, чем у вас. И кто-то, кому-то хуже, чем вам. Это бесконечный цикл соревнования, совершенно бессмысленного и ненужного. Какое вам дело до того, что старый знакомый хвалится своими успехами на Facebook? Хорошая новость в том, что вы можете придумать собственный критерий прогресса и успеха. Может, для вас это будет визит к врачу или вы убедите себя не рыскать по соцсетям в поисках информации о старых знакомых. В любом случае шаг вперед – это хорошо, шаг назад – не конец света, а твердо стоять на ногах, сохраняя спокойствие и уверенность, – великое дело, и иногда это реальный прогресс. У вас есть то, что есть, что бы ни говорила подруга вашей мамы о своих детях. Потому что вы – это вы, и поверьте, большего успеха не пожелаешь.

## 2. Нет ничего хуже ответственности

Хотя мне уже далеко за двадцать, иногда я задаюсь вопросом, буду ли я когда-нибудь готова к взрослой жизни. Поначалу взрослость кажется сверкающим миражом: свобода! Возможность самой принимать решения! Быть взрослым – это наверняка прикольно, но есть во всем этом и скучная сторона, которая меня страшно угнетает. Эта обыденная часть включает в себя налоги, счета, уборку и, хуже всего, телефонные звонки по любому поводу.

Телефонный звонок врачу – самое страшное испытание. Мало того что приходится говорить с кем-то по телефону, когда вы не можете видеть реакцию собеседника, так еще и нужно обсуждать с ним ЛИЧНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ИНФОРМАЦИЮ! Это супервесело. И таит в себе потенциал для множества катастроф.

Однажды мне пришлось позвонить доктору и попросить его о встрече по личной проблеме. Дело в том, что я – заядлая велосипедистка и от этого очень страдает моя промежность.

– Алло? – произнес голос на том конце провода. Я, понятное дело, нервничала – алло, личные проблемы и общение, ужас! – так что выдавила из себя:

– Здравствуйте, я... ээ... хотела бы записаться на прием к своему врачу. Я – велосипедистка, и от частой езды у меня болит промежность. Не знаю, это нормально? В общем, могу я обратиться к врачу?

Молчание.

– Вы ошиблись номером. Это совсем другой офис. Я повесила трубку и не прикасалась к ней в течение нескольких дней. Потому что взрослость не служит гарантией успешного взаимодействия с другими взрослыми, особенно если вы новичок в этом качестве. На самом деле многие из нас очень, очень плохо справляются со взрослыми обязанностями. Ведь нет никакого официально одобренного учебного пособия или курсов, поэтому выяснять, каково это – быть взрослым, приходится методом проб и ошибок. Да, получается неловко; да, вместо того, чтобы общаться по-взрослому, вы выдавливаете из себя детский лепет, но вы не одиноки в этом. Мы все совершаем поступки и произносим слова, о которых потом горько сожалеем и со стыда даже готовы провалиться сквозь землю.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tn.knigapoisk.com/ru/evans\\_bet/ya-eto-sovsem-ne-produmala-kak-perestat-bespokoit-sya-i-nachat-naslazhdatsya-vzrosloy-zhizn-yu](https://tn.knigapoisk.com/ru/evans_bet/ya-eto-sovsem-ne-produmala-kak-perestat-bespokoit-sya-i-nachat-naslazhdatsya-vzrosloy-zhizn-yu)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)