

**Д Ж Е Н С И Н С Е Р О**

**АВТОР №1 ПО ВЕРСИИ NEW YORK TIMES**



**\* Восточная мудрость, которая гласит:  
будь уверен в своих силах и не позволяй  
сомнениям мешать тебе двигаться вперед**

Д Ж Е Н С И Н С Е Р О

АВТОР №1 ПО ВЕРСИИ NEW YORK TIMES



\* Восточная мудрость, которая гласит:  
будь уверен в своих силах и не позволяй  
сомнениям мешать тебе двигаться вперед



**Джен Синсеро**

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

*Моим неизменно верным «болельщикам» – папе и брату Стивену*

*И все же за все это время  
Солнце ни разу не сказало Земле:  
«Ты мне должна».  
Гляди, что делает такая любовь.  
Она освещает небо.*

*Руми*

Jen Sincero

YOU ARE A BADASS: HOW TO STOP DOUBTING YOUR  
GREATNESS AND START LIVING AN AWSOME LIFE

© 2013 by Jen Sincero

© Мельник Э. И., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

\* \* \*

***Из этой книги ты узнаешь:***

- Как наступить на горло ошибочным убеждениям и не позволить им ограничивать жизнь – глава 1.
- Почему надежда на лучшее помогает притягивать удачу – глава 2.
- Как не обращать внимание на эго и жить в свое удовольствие – глава 4.
- Как начать любить себя и все, что делаешь – глава 6.
- Что будет, если перестать слушать других и начать слушать себя – глава 7.
- Как медитировать, чтобы стать еще лучше, чем есть – глава 10.
- Как изменить свои убеждения, чтобы изменить реальность – глава 11.
- Чем энергия благодарности лучше энергии гнева – глава 14.
- Как прощать сволочей, чтобы с легкостью идти дальше – глава 15.
- Почему нужно заботиться о себе больше, чем о других – глава 21.

## От издателя

Мы просто влюбились в эту книгу. В ее искрометный язык, в соленый юмор, в искренность авторского тона, в продуманную структуру и по-настоящему дельные рекомендации. Нет ничего удивительного, что на amazon.com она собрала более 3000 положительных отзывов, была переведена на 28 языков и опубликована общим тиражом 1 000 000 экземпляров. Ее удачный вывод на российский рынок стал для нас принципиальной задачей.

Готовя книгу к публикации, мы столкнулись с одной проблемой. Оригинальное название «You are badass»<sup>[1]</sup> не имело столь же эффектного перевода на русский язык. Ну не назовешь же ее банальным «Ты крут!» или грубым «Ты засранец!» Варианты вроде «Иди и делай» или «Возьми себя в руки» тоже не внушали оптимизма. Пожалуй, ближе всего к англоязычному «You are badass» оказалось наше родное «Ай да сукин сын!», которое кроме всех прочих недостатков вызывало стойкие литературные ассоциации.

Перебрав несколько дюжин названий и опросив не менее трехсот пользователей соцсетей, мы решились на неожиданное – выпустить книгу сразу под тремя названиями:

«Будь дерзким!»,

«Убить Большого Соню»,

«НИ СЫ» (последнее отсылало к известному мему про китайскую мудрость и условно переводилось как «Будь уверен в своих силах и не позволяй сомнениям мешать тебе двигаться вперед»).

Иными словами, книга Джен Синсеро вышла с тремя разными названиями и тремя совершенно не похожими друг на друга обложками. Случай для издательского дела уникальный. По сути, настоящий эксперимент, в котором сможет принять участие любой читатель. Мы будем благодарны, если, купив книгу, вы зайдете на ее интернет-страницу по адресу [eksmo.ru/youarebadass/](http://eksmo.ru/youarebadass/) и напишите, какая из обложек вам оказалась ближе, и почему.

Впрочем, в каком бы оформлении эта книга ни была вами куплена, вы в любом случае выиграете. Ведь произведение Джен Синсеро – это

настоящее приключение. Захватывающее путешествие из точки «так себе» в точку «you are badass». Поверьте, этот путь стоит пройти.

# Вступление

*Можно начать с ничего и из ниоткуда, сотворится путь.*

*Преподобный Майкл Бернард Беквит бывший наркоман-энтузиаст, который стал духовным энтузиастом и героем-вдохновителем*

Когда-то мне казалось, что подобные высказывания – полная хрень. О чем талдычат все эти люди? Мне не было до этого никакого дела – я ощущала себя слишком крутой!

То немного, что мне было известно о мире самопомощи и духовности, я находила непростительно сентиментальным. От него за версту несло отчаянием, восторженной церковностью и навязчивыми объятиями непривлекательных незнакомцев. Все это ничуть не заставляло меня задуматься о том, какой недовольной брюзгой я была.

В то же время в моей жизни хватало вещей, которые до ужаса хотелось изменить. Если бы не железобетонное лицемерие, я бы, пожалуй, согласилась: кое-какая помощь мне бы не помешала.

В целом, надо сказать, дела шли совсем не плохо. Я опубликовала пару книжек, обзавелась множеством отличных друзей, хорошей семьей, квартирой, машиной. У меня имелась еда, одежда и чистая питьевая вода. По сравнению с условиями, в которых живет большинство обитателей нашей планеты, моя тогдашняя жизнь была, ну, чистые взбитые сливки. Но если сравнивать с тем, на что я была способна (и знала это!), все мои достижения выглядели... скажем так, довольно блеклыми.

Меня постоянно преследовали размышления: *«Да ладно, неужто это лучшее, на что я способна? Правда? Я заработаю ровно столько, чтобы в этом месяце оплатить квартиру? Опять? И потрачу еще год жизни на вереницу придурков, лишь бы числиться в таких нишатко-ни-валко-без-обязательств-отношениях? Серьезно? Я собираюсь и дальше задаваться вопросом: «В чем мое истинное предназначение?» И в миллионный раз упиваться безнадегой этой трясины?»*

Боже! Какая! Скука!

У меня было ощущение, что я механически выполняю рутинные упражнения – еле-еле душа в теле – с редкими яркими проблесками. И самое обидное: в глубине души я ЗНАЛА, что абсолютная рок-звезда, что у меня есть способность брать, давать и любить. Я могла бы взлетать на высотные здания одним прыжком и создать все, к чему приложу мозги, и...

*Что такое? Штраф за неправильную парковку? Да вы шутите, не иначе! Дайте-ка я гляну... Я не могу себе позволить оплатить его, ведь это уже третий раз за месяц! Я сейчас же пойду и скажу им...*

И оба-на, я снова сдувалась, погрязая в мелочах! Снова не могла понять, куда утекает мое время и как так получается, что я продолжаю жить в этой трижды долбаной жалкой квартирке, ежедневно питаюсь грошовым фастфудом?

Коль скоро ты, мой читатель, взял в руки эту книгу, полагаю, что и в твоей жизни есть области, которые выглядят... эээ... не блестяще. Возможно, тебе повезло найти родную душу, но в кармане настолько пусто, что твой пес вынужден самостоятельно добывать себе пропитание. Или, допустим, твои финансовые дела в полном порядке, ты обрел предназначение, но не можешь припомнить, когда в последний раз хохотал до упаду. А может быть, ты полный лузер по всем перечисленным позициям и в свободное время только и делаешь, что рыдаешь. Или пьешь запоем. Или собачишься с парковочными контролерами, злясь на их сверхъестественное чувство времени и тупое чувство юмора. Словно каждая из них несет личную ответственность за твой хмурый взгляд и финансовый кризис. Или, возможно, у тебя есть все, чего только можно пожелать, но по какой-то причине ты ощущаешь неудовлетворенность.

Дело не в том, чтобы зарабатывать миллионы долларов или решать мировые проблемы. Твое призвание может состоять в заботе о семье или в выведении превосходного сорта тюльпанов. Главное – добиться полной ясности в вопросе «Что делает меня счастливым и дает ощущение полноценной жизни?» Важно определить это и сразу начать двигаться в направлении желаемого образа, а не делать вид, что не заслуживаешь его претворения в реальность. Или покорно сидеть на попе, прислушиваясь к мнению папочки и тетушки Мэри относительно того, чем тебе *следовало бы* заниматься.

Твоя задача – найти в себе смелость создать самую яркую, счастливую и наилучшую версию самого себя.

Хорошая новость: это возможно. Главное – перейти от **желания** изменить свою жизнь к **решению** ее изменить.

Желать – значит сидеть на диване с рюмочкой чая в руке и туристическим журналом на коленях.

Решить – значит прыгнуть в неведомое очертя голову. И устремиться за своей мечтой со всем пылом капитанши команды болельщиц, оставшейся без партнера за неделю до выпускного бала.

Вероятно, придется делать то, чего ты и вообразить не мог. Если за подобным занятием застанут друзья, не отмыться всю оставшуюся жизнь. А может, они начнут за тебя тревожиться? Или перестанут с тобой общаться, потому что теперь ты такой странный и не похожий на них? Придется поверить в то, чего нельзя увидеть, но ты точно знаешь, что оно существует. Отказаться от прежних ограничивающих убеждений и просто-таки вцепиться в решение создать жизнь своей мечты.

Каким бы трудным это ни казалось, куда хуже просыпаться среди ночи с осознанием, что годы стремительно проносятся мимо, а ты ничего толком не добился.

Возможно, ты слышал истории о людях, у которых случался масштабный провал, доводивший их до крайности. Или людях, обнаруживших у себя раковую опухоль. Или тех, кто оказывался в одном шаге от секса с незнакомцем, чтобы заработать на дозу. После этого они резко брали себя в руки и преображались. Но давайте пойдем: чтобы начать выкарабкиваться, необязательно ждать, пока окажешься на самом дне.

Все, что нужно, – это принять решение.

Прямо сейчас!

У американской писательницы Анаис Нин есть замечательная строка: «И пришел день, когда риск остаться бутонем стал страшнее, чем риск расцвести». Так было со мной. Так, полагаю, происходит с большинством людей.

Мой путь был процессом (и остается им), который начался с решения все изменить. Ничто из того, что я успела перепробовать

прежде, не помогло. Ни многократное пережевывание проблем с моими (столь же безнадежными) подругами и психотерапевтом. Ни работа до изнеможения. Ни «выходы в свет» на кружку пива в надежде, что все как-нибудь образуется. Я дошла до точки: «Готова пробовать все, лишь бы взять себя в руки».

Я ходила на мотивационные семинары, где участников заставляли цеплять на грудь бейджик с именем и «давать пять» соседу с возгласом: «Ты классный, и я тоже классная!»

Я избивала подушку бейсбольной битой и вопила как резаная.

Я укрепляла узы со своим духом-наставником.

Я участвовала в дурацкой церемонии, в ходе которой вступала в брак с самой собой.

Я писала любовное письмо своей матке.

Я читала все книжки по самопомощи, сколько их есть на свете, и тратила больше, чем зарабатывала, нанимая частных психологов и психотерапевтов.

В сущности, я вызывала огонь на себя.

Если ты новичок в мире самопомощи, эта книга откроет тебе основные концепции, которые полностью изменили мою жизнь. Причем сделает это так, чтобы у тебя не возникло желания сбежать посреди процесса. Если же ты уже плескался в океане самопомощи, эта книга, надеюсь, приведет к решающему озарению и поможет осуществить ключевые перемены в твоей жизни. Однажды ты проснешься, заливаясь счастливыми слезами, – не в силах поверить в головокружительную реальность того, что удалось стать собой!

Главной целью в начале работы над собой был вопрос: «Как заработать денег?» Если честно, у меня не было и намек на ответ. Кроме того, меня вымораживала сама необходимость признаться в том, что я этого хочу. Я была писателем и музыкантом. Мне казалось, что нужно сосредоточиться на искусстве, а деньги пусть сами о себе позаботятся. Я повидала немало людей, занимавшихся ради заработка сомнительными вещами, не говоря уже о скучнейшей на свете работе – мне такие способы были поперек горла. Добавим сюда кучу других вывернутых наизнанку представлений о нечестивом долларе, и остается только дивиться, как вообще я не дошла до поисков еды в мусорных ящиках.

Я, наконец, поняла, что если я хочу грести деньги лопатой, то должна не просто сфокусироваться на их зарабатывании, но преодолеть страх и ненависть к ним. Вот тогда-то книги по самопомощи и начали стекаться ручейком в мой дом, а бейджики с моим именем – заступать на обязательный (и унижительный) пост над моей левой грудью. В конце концов, я довела свой долг по кредитке до немислимых размеров, потратив куда большую сумму, чем заплатила бы за все вожаделенные машины, вместе взятые, и наняла первого в жизни коуча.

За шесть месяцев я утроила свои доходы. И все благодаря онлайн-бизнесу, который создала, обучая людей писательскому ремеслу. Теперь он развился до уровня, который обеспечивает возможность свободно путешествовать по миру, занимаясь писательством, публичными выступлениями и музыкой.

Я мечтаю помочь тебе добраться туда, куда ты хочешь. Но прошу: прояви гибкость и прими некоторые довольно эксцентричные идеи. Прошу мыслить непредвзято. Хочу крикнуть тебе в лицо: **ОСТАВАЙСЯ ОТКРЫТЫМ – ИЛИ ТЕБЕ КОНЕЦ!** Я не шучу. Это действительно важно. И если тебя не удовлетворяет сегодняшнее положение вещей, значит, пришла пора измениться.

Если хочешь заполучить жизнь, которой никогда не жил, придется делать то, чего никогда не делал.

Мне плевать на то, насколько конченным неудачником ты себя считаешь в данный момент. Тот факт, что ты сумеешь грамоте, располагаешь такой роскошью, как время на прочтение этой книги и деньги на ее покупку, дает громадную фору в игре. И это надо ценить. И знать: ты можешь показать класс и поделиться с миром своим великолепием. Смысл – в этом.

Нам нужно, чтобы умные люди с большой душой и не растроченным творческим потенциалом использовали все средства, ресурсы и поддержку, чтобы творить добрые дела.

Нам нужно, чтобы люди чувствовали себя счастливыми и любимыми настолько, чтобы не срывать злость на самих себе, на своих близких, на братьях меньших и на планете в целом.

Нужно, чтобы нас окружали люди, которые излучают любовь к себе. И мы бы перестали программировать разум будущих поколений

искаженными представлениями типа «деньги – это плохо», «я недостаточно хорош» и «я не могу жить так, как хочу».

Нам нужно, чтобы классные люди перестали бы существовать, едва сводя концы с концами, а начали, наконец, дышать «полной грудью» и полноценно жить. Жить и вдохновлять своим примером других.

Первое, о чем я хочу тебя попросить: поверь, что нас окружает мир бесконечных возможностей. Мне плевать на твоих тараканов вроде «Я не способен перестать обжираться», или «Люди от природы злы», или «Я не могу удержать мужчину, даже будучи прикована к нему наручниками». Просто поверь: все возможно!

Собственно, а что тебе терять? Если пролистаешь эту книгу и решишь, что написанное в ней чушь собачья, можешь спокойно вернуться к своей отстойной жизни. Но если отставишь предвзятость, засучишь рукава и решительно возьмешься за дело, то однажды обнаружишь, что живешь той самой жизнью, которая когда-то вызывала лишь чувство жгучей зависти.

# **Часть I**

**Как ты дошел до такой жизни**

# Глава 1

## Это не я, это мое подсознание!

*Ты – жертва правил, по которым живешь.*

*Дженни Хольцер, художник, мыслитель, кладезь талантов*

Много лет назад со мной произошел жуткий случай в боулинге. Мы с друзьями заканчивали напряженную партию. Я так старалась устроить великолепное шоу из своего последнего броска – громко объявляла о своей неминуемой победе, пританцовывала, кружилась на подходе, – что даже не поняла, где оказались мои ступни, когда я отпустила шар.

В тот момент мне суждено было узнать, насколько серьезно боулинг-сообщество наказывает тех, кто хотя бы одним пальцем заступит за линию. Они смазывают маслом, воском или еще какой-то скользкой субстанцией всю дорожку. Стоит игроку случайно пересечь границу в попытке сделать идеальный бросок с подкруткой, как ноги несчастного вылетают вперед, а задница плюхается на поверхность, на которой даже брошенный сверху шар для боулинга не в силах оставить ни единой трещинки.

Пару недель спустя я валялась на кровати с парнем, имя которого узнала меньше минуты назад, и объяснила ему, что после того несчастного случая просыпаюсь посреди ночи от мучительной боли в ступне. По словам моего врача, это происходило из-за защемления спинного нерва. Теперь, чтобы спокойно спать по ночам, мне нужен новый, более жесткий матрас.

– А у меня тоже ступни болят, когда я сплю! – отозвался он. Потом приподнялся с намерением «дать пять».

Я не стала ему отвечать. И не только потому, что без восторга отношусь ко всем этим «дай пять». Просто он меня бесил! Поиски подходящего матраса и так казались занятием крайне странным и смущающим. Ты ложишься боком с подушкой между ног, провоцируя пялиться на себя всех присутствующих. Но то, что мне приходилось

делать это вместе с продавцом, лежавшим рядом со мной и напрашивавшимся на «дай пять», не лезло ни в какие ворота!

Я не могла не заметить, что остальные продавцы просто вставали около кровати, выбранной покупателем, засыпая его информацией о матрасах, пока их клиенты принимали различные позы. Этот же улегся на спину рядом со мной. Скрестил на груди руки и принялся вещать, уставившись в потолок. Будто мы с ним находились на отдыхе в летнем лагере! Да, он был довольно мил и невероятно много знал о пружинах, латексе и полиуретане с эффектом памяти... Но, черт меня дери, я никак не решалась повернуться на бок из опасения, что он пристроится ко мне сзади!

Может быть, я проявила излишнее дружелюбие? Может, не следовало спрашивать, из какого он города? Может, он подумал, что я имела в виду нечто другое, когда похлопала рядом с собой ладонью, чтобы проверить на ощупь верх чехла?

Мне следовало бы потребовать, чтобы этот Боб из фрик-шоу убрался с чертовой кровати! Или найти другого помощника, вместо того чтобы потихоньку смыться и лишиться себя единственной в ту неделю возможности заняться поисками матраса. Но я не хотела никого смущать.

*Я не хотела смущать его!*

Примерно так в моей семье было заведено вести себя в любом дискомфортном взаимодействии. Наряду с безотказным методом «беги в противоположном направлении» в набор инструментов для конфронтации также входили следующие: «замри на месте», «заговори о погоде», «отключись» или «разразись рыданиями в тот момент, когда тебя уже не могут услышать».

В отсутствии навыков поведения в ситуации конфронтации нет ничего удивительного. Особенно если учесть тот факт, что моя мать происходит из рода так называемой «белой кости» – белых американцев-протестантов англосаксонского происхождения. Ее родители держались традиционного мнения, что детей должно быть видно, но не слышно. Они смотрели на демонстрацию любых эмоций с тем же испуганным пренебрежением, с каким в этой среде обычно относятся к дешевому виски и образованию, полученному не в Лиге Плюща.

Да, моя мать каким-то чудом сумела создать дом, наполненный теплом, любовью и смехом. При этом мне потребовались годы, чтобы научиться начинать предложение фразой, от которой кровь стынет в жилах: «Нам надо поговорить».

Это я вот к чему: ты не виноват, что такой... недоделанный. Но ты будешь виноват, если таким и *останешься*.

Когда ты с воплем явился на этот свет, ты был комочком радости, не способным делать ничего иного, кроме как пребывать в текущем моменте. Ты не имел понятия, что у тебя есть тело. Не говоря уже о том, что его следовало бы стыдиться.

Когда ты обводил мир взглядом, все в нем просто *было*. Если какой-то предмет оказывался рядом с твоими губами, ты засовывал его в рот. Если он был рядом с рукой, ты его хватал. Ты был просто человечком – человеческим *бытием*.

Исследуя и расширяя свой мир, ты получал от окружающих людей сообщения о том, как он устроен. С того момента, как в тебе проснулась способность к восприятию, они принялись пичкать тебя представлениями и убеждениями, запаса которых хватило бы на целую жизнь. И многие из них не имели ничего общего с тем, кто ты есть на самом деле. Или даже просто с истиной. «Наш мир опасен», «ты слишком толстая», «размер имеет значение», «здесь не должно быть волос», «учиться в колледже важно», «музыкант или художник – это не настоящая профессия» и т. д.

Главным источником этих сведений были, разумеется, твои родители, которых поддерживало общество. В процессе воспитания родители искренне старались защищать тебя, наставляли на путь истинный и любили всем сердцем. Заодно передавая тебе убеждения, которые переняли от своих родителей, которые те, в свою очередь, переняли из своей семьи – и т. д.

При этом многие из этих убеждений не имели ничего общего с тем, кем на самом деле были *твои родители*. Или с тем, что на самом деле истинно.

Я понимаю, в моем изложении это выглядит так, будто все мы сумасшедшие. Но, если честно, это так и есть.

Большинство людей живет в иллюзии, основанной на чужих убеждениях.

Пока не проснутся. Что, как я надеюсь, произойдет и с тобой.

Вот каков механизм. У каждого из нас, людей, имеется сознание и подсознание. Однако большинство осознает только свое сознание, поскольку именно с его помощью мы перерабатываем поступающую информацию. В сознании мы выносим суждения, мучаемся навязчивыми мыслями, ругаем себя за безалаберность, решаем раз и навсегда перестать есть жареное, соображаем, что  $2 + 2 = 4$ , пытаемся припомнить, где, черт возьми, мы оставили ключи от машины – и т. д.

Наше сознание похоже на неутомимого трудягу. Оно непрестанно переключается с мысли на мысль, делая паузу, только когда мы спим. Но стоит нам открыть глаза, как все начинается по новой. Важно понимать, что сознание полностью развивается только по достижении пубертатного возраста, когда заканчивается формирование лобной доли мозга.

Подсознание же – не аналитическая часть мозга, которая полностью развита уже в тот момент, когда мы приходим в этот мир. К нему имеет отношение все, что касается чувств, инстинктов и закатывания пронзительных истерик посреди супермаркета. Кроме того, подсознание – это хранилище, в которое мы складываем всю получаемую информацию.

Подсознание верит всему, поскольку у него нет никаких фильтров. Оно не ведает разницы между истинным и ложным. Если родители говорят нам, что никто в нашей семье не умеет зарабатывать деньги, мы им верим. Если они демонстрируют, что семейная жизнь – это когда лупят друг друга по морде, мы принимаем предлагаемую картину как должное. Мы ведь верим им, когда они втирают, что какой-то жирный чувак в красной хламиде спустится по каминной трубе и принесет нам подарки. Так почему бы не верить во всю прочую чушь, которую они нам скармливают?

Подсознание подобно маленькому ребенку, который ни в чем не разбирается и получает большую часть своих знаний, пока лобная доля мозга еще не сформирована. Мы воспринимаем информацию, передаваемую посредством слов, улыбок, нахмуренных лбов, тяжелых вздохов, поднятых бровей, слез, смеха и прочее. Вся эта нефильТРованная информация откладывается в нашем податливом маленьком подсознании как «истина», иначе называемая «убеждениями». Там она и живет, не пуганая и не анализируемая, пока

мы не оказываемся спустя десятилетия на кушетке у психотерапевта или на регистрации в реабилитационном центре.

Я гарантирую, что всякий раз, как ты в слезах задаешься вопросом: «В чем, блин, моя проблема?!», ответ кроется в каком-то убогом, ограничивающем и ложном подсознательном убеждении, которое ты таскаешь с собой, сам того не сознавая.

Так что давай подведем итог, ладно?

**1) Подсознание содержит генеральный план нашей жизни. Оно ставит свое шоу, опираясь на неотфильтрованную информацию, которую собирало все время, пока мы были детьми.**

**2) Мы, как правило, не осознаем эти подсознательные убеждения, управляющие нашей жизнью.**

**3) Когда наш разум наконец развивается и становится готовым к работе, его все равно контролируют убеждения, которые мы носим в подсознании.**

Наше сознание думает, что оно все контролирует, но это не так.

Наше подсознание вообще ни о чем не думает, зато все контролирует.

Вот почему столь многие бредут, спотыкаясь, по жизни, делая все, что считает нужным их сознание. При этом они не в силах понять, какая же загадочная эпидерсия мешает им создать ту превосходную жизнь, которой они хотят.

Скажем, к примеру, тебя воспитывал отец. Он не вылезал из финансовых трудностей, вечно пинал в раздражении мебель, ворчал, что деньги не растут на деревьях. Он не занимался тобой, так как его никогда не было дома под предлогом необходимости зарабатывать на жизнь. Твое подсознание принимало все это за чистую монету. Со временем оно развило, к примеру, такие убеждения:

- **Деньги = трудности.**
- **Деньги недоступны.**
- **Это деньги виноваты в том, что отец мною не занимался.**
- **Деньги – отстой, от них сплошные мучения.**

А теперь ты стал взрослым и на сознательном уровне больше всего на свете хотел бы грести бабки лопатой. Но твое подсознание испытывает глубокое недоверие к деньгам. Оно заставляет считать их недоступными и бояться, что, если ты будешь их зарабатывать, тебя бросит тот, кого ты любишь. В этом случае ты будешь оставаться нищим, вне зависимости от того, насколько упорно пытаешься заработать *на сознательном уровне*. Или, заработав большую сумму, будешь спускать ее на ветер, чтобы избежать перспективы оказаться брошенным.

Ты можешь что угодно говорить о своих желаниях. Но если у тебя есть противоречащее им подсознательное убеждение, они вряд ли сбудутся. Тут есть два варианта: а) ты не позволишь себе обладать объектом желания; б) ты позволишь себе обладать им, но весь изведешься из-за этого. А потом у тебя сдадут нервы, и ты все равно его лишишься.

Мы не осознаем, поедая четвертый по счету пончик или выходя замуж за парня, который до ужаса похож на папашку-кобеля, что нами руководит подсознание. И что, когда наши подсознательные убеждения идут вразрез с нашими сознательными желаниями, это создает мучительные конфликты между тем, что мы *пытаемся* создать, и тем, что на самом деле создаем. Мы словно давим одной ногой на газ, а другой на тормоз. (Понятное дело, у нас есть и воистину прекрасные подсознательные убеждения, но речь сейчас не о них.)

Вот некоторые другие сценарии, которые могут показаться знакомыми:

**Сознание:** Я жажду найти свою родственную душу и жениться на ней.

**Подсознание:** Близость ведет к боли и страданиям.

**Безымянный палец:** Без кольца.

**Сознание:** Я хочу сбросить 12 кг.

**Подсознание:** Люди опасны; я должен создать щит, чтобы защитить себя.

**Тело:** Крепость из толщи жира.

**Сознание:** Я привлекательная, сексуальная и хочу трахаться.

**Подсознание:** Физические удовольствия постыдны.

**Сексуальная жизнь:** Скукота.

**Сознание:** Я хочу путешествовать по миру.

**Подсознание:** Удовольствия = безответственность = меня не будут любить.

**Загранпаспорт:** Девственно чист.

Это все равно что не иметь возможности в свое удовольствие посидеть на веранде из-за обосновавшегося там запаха тухлятины. Можно придумывать кучу хитроумных способов справиться с этой проблемой: жечь благовония, устанавливать вентиляторы, воспитать собаку. Но пока не осознаешь, что кто-то заполз под дом и там сдох, проблема никуда не денется. Она будет, мля, отравлять вонью твою жизнь!

Первое, что необходимо для избавления от ограничивающих убеждений, – осознать их. Ибо, пока не осознаешь, так и будешь красить веранду и ставить в вазу цветы вместо того, чтобы работать с настоящей причиной проблемы, которая погребена глубоко в твоём подсознании – эксгумации дохлого скунса!

Не пожалей времени, чтобы взглянуть на не шибко впечатляющие области своей жизни и подумать об убеждениях, которые могли их создать. Давай возьмем для примера старый и любимый всеми вопрос – отсутствие денег. Ты зарабатываешь намного меньше денег, чем, как ты полагаешь, способен заработать? Ты достиг определенного предела дохода, выше которого не можешь подняться? Тебе кажется, что богатство – явление, на которое ты не способен физически? Если так, запиши первые пять ассоциаций, возникающих, когда ты думаешь о деньгах. Чем пахнет твой список: отвагой и надеждой или страхом и ненавистью? Что думают о деньгах твои родители? Что думали о них другие люди в твоём окружении в детстве? На что были похожи их отношения с деньгами? Видишь ли ты какую-то связь между их денежными убеждениями и твоими?

В последующих главах этой книги я собираюсь вручить тебе инструменты для более глубокого погружения в подсознательные убеждения. А пока просто потренируйся отступать на шаг в сторону. Начни обращать внимание на то, что происходит в неудачных областях твоей жизни, и укреплять мышцу всемогущего осознания. Пойми, какие «легенды» тебя тормозят. К примеру, «чтобы зарабатывать, придется заниматься нелюбимым делом». Или «я попаду в ловушку, если вступлю в близкие отношения». Или «если я сяду на диету,

придется забыть обо всем вкусненьком». Ну и, наконец, «если я буду получать удовольствие от секса, гореть мне в аду со всеми прочими грязными греховодниками».

Поняв, что на самом деле происходит, ты сможешь начать вытаскивать из шкафов зловонные скелеты своих ограничивающих убеждений. Причем делать это с легкостью, на «раз-два-взяли». Таким образом, ты освободишь жизненное пространство, в которое можно будет пригласить новые, свежие, восхитительные убеждения и переживания.

## Глава 2

### Слово на букву «Б»

*Если хочешь узнать тайны вселенной, мысли в терминах энергии, частоты и вибрации.*

*Никола Тесла, изобретатель, физик, просто гений*

Когда я жила в Альбукерке, в штате Нью-Мексико, мы с друзьями частенько зависали в вестерн-баре под названием «Полуночное Родео». Это было местечко из тех, где имеется пиво «Бад Лайт» по два бакса за банку и дубовый танцпол размером с футбольное поле.

Наша компания была родом с Восточного побережья, и мы считали себя слишком крутыми для кантри-музыки. Поэтому поначалу просто по-снобски посмеивались над всеми этими деревенскими развлечениями.

Каждый из нас страшно гордился, когда удавалось первым засечь какую-нибудь особенно гигантскую пряжку на ремне или смахивающие на велосипедный руль усы. Но нашим любимым развлечением было наблюдение за танцами в стиле кантри. Мы замороженно следили, как масса фанатов Гарта Брукса слаженно притопывала под возгласы «вуу-хуу!», картинно засунув большие пальцы в передние карманы джинсов.

По правде сказать, это было жутко весело. Настолько, что мы и сами начали присоединяться к танцующим. При этом умудрялись помахивать друзьям из моря ковбойских шляп: *эй, гляньте-ка на это!*

А потом э-э... оставались на танцполе на следующую песню. Просто чтобы потренировать какое-нибудь из танцевальных па. И вскоре стали ловить себя на том, что каждый уик-энд потихоньку смываемся в «Полуночное Родео» и отплясываем там всю ночь до потери пульса.

Примерно так же складывались мои отношения с Богом. Как водится, все началось с «Охоты на снарка» Льюиса Кэрролла и раздраженного закатывания глаз. Однако к моменту, когда пришло время перемен, я была настолько вымотана своей беспомощностью, что оказалась открыта для любых предложений. Поэтому, обнаружив в книгах о поисках призвания и зарабатывании денег размышления о духовности, не стала, как обычно, морщить нос: «Все это байки для неудачников». Вместо этого я решила дать старине Богу шанс. Терять-то все равно было нечего.

И вот – о чудо! – не все в этих книгах оказалось идиотизмом. Встречались настолько дельные мысли, что я принялась штудировать тему дальше.

А потом начала не просто читать, а изучать.

А потом применять на практике.

А потом заметила, насколько бодрее стала духом.

А потом поверила.

А потом обнаружила, что в моей жизни происходят удивительные перемены.

А потом оказалась охвачена настоящей одержимостью.

А потом начала уже совершенно осознанно перекраивать с помощью веры свою жизнь.

А потом принялась обучать этому окружающих.

И теперь, оседлав своего конька, потрясаю в воздухе кулаком и ору парню, который сидит за панелью управления: «Давай жги, Уэйн!»

Не важно, как ты относишься к Богу. Просто позволь мне сказать, что улучшение твоей жизни пойдет намного легче, если относиться к нему не предвзято.

Называй его как хочешь: Богом, Богиней, Большим Парнем, Вселенной, Источником Энергии, Высшей Силой, Большой Шишкой, инстинктом, интуицией, Духом, Господом, Сверкающим Вихрем или Природой. Лично я нахожу слово «Бог» излишне провокационным и предпочитаю Источником Энергии, Вселенную, Вихрь, Дух и Природу. Итак, название не имеет значения.

А что имеет?

То, что ты начинаешь осознавать существование Источника Энергии (и налаживать с ним отношения) вокруг и внутри тебя. Именно он станет твоим соратником в период больших перемен. Просто дай ему шанс. Ибо дела обстоят примерно так:

Все мы связаны с этой беспредельной силой, но большинство использует лишь крохотную ее частицу.

Это осознание, что мы сотворены из Источника Энергии и связаны с ним, заставило меня желать более глубокого понимания духовности. И должна тебе сказать, с тех пор как я его достигла, жизнь действительно стала совершенно иной.

Когда я нахожусь в контакте с Источником Энергии, иными словами, «в потоке», я намного сильнее, намного гармоничнее и намного счастливее. И чем больше я медитирую, чем больше уделяю внимания этим отношениям со своей невидимой суперспособностью, тем меньше усилий мне требуется для обретения желаемого. И делаю все необходимое с такой скоростью, что аж волосы встают дыбом. Словно я наконец выяснила, как заставить работать мою волшебную палочку.

Если любить Вселенную, Дух, Природу – это неправильно, то я не хочу быть правильной.

### ***ВОТ ФУНДАМЕНТ ТОЙ РАБОТЫ, КОТОРУЮ МЫ СОБИРАЕМСЯ ПРОДЕЛАТЬ С ТОБОЙ ВМЕСТЕ:***

- **Мы все так или иначе связаны с Источником Энергии.**
- **Вся энергия вибрирует с определенной частотой. Так же, как ты сам, и все, чего ты желаешь.**
- **Вибрация притягивает подобную себе вибрацию.**

Основная идея такова: сосредоточься на том, что поднимает тебе настроение, и ты «привлечешь», «притянешь» то, что поднимает тебе настроение.

Мы привлекаем к себе энергию все время, сознавая это или нет. И когда мы вибрируем с низкой частотой, то есть испытываем зависть, беспокойство, уныние, неуверенность, нет смысла рассчитывать на позитивные события в своей жизни.

**Нужно всеми силами повышать частоту собственной вибрации. Чтобы соответствовать вибрации той частоты, на которую хочешь настроиться.**

Не делать этого все равно что пытаться слушать одну радиостанцию, когда настроен на частоту другой. Скажем, включать во время эротического свидания «Эхо Москвы» вместо «Лав Радио». Велик риск получить вместо приятных ощущений под томную музыку долгую дискуссию об эмиграционном законодательстве...

Вселенная будет соответствовать любой вибрации, исходящей от тебя. А Вселенную не обманешь.

Вот потому-то, когда вибрируешь с высокой частотой, кажется, что классные вещи и события текут к тебе сами собой. Ты постоянно встречаешь замечательных людей и находишь перспективные возможности. И наоборот. Как заметил Альберт Эйнштейн, «совпадение – это способ Бога сохранять анонимность».

**Научившись управлять энергетической сферой и сохранять максимально высокую частоту вибрации, ты создаешь ту реальность, которую хочешь.**

Так что, повторяюсь, старое доброе осознание – твой ключ к свободе. Как только осознаешь, что можешь улучшить свое положение, контактируя с Источником Энергии и повышая свою частоту, то сможешь, наконец, сделать это! Как именно, я покажу тебе позже.

Чтобы повысить свою вибрацию, нужно верить: все, чего ты хочешь, осуществимо. Лучший способ поддерживать эту веру – не терять контакта с Источником Энергии.

Мы словно стоим перед гигантским шведским столом с невероятными переживаниями, прозрениями, ощущениями, возможностями, вещами, людьми и способами поделиться нашими талантами с миром. Остается только настроить свою энергию на то, что нам нужно. Ну и предпринять решительные действия для осуществления собственных желаний. Естественно, главное – именно эти действия! Нет смысла сидеть возле соседского бассейна и потягивать коктейли, пока все жареные петухи мира не начнут охоту на твою пятую точку. Нужно двигаться по направлению к победе!

Штука в том, чтобы заставить обе составляющие – энергию и действия – работать в унисон. Если твоя энергия не настроена на то, чего ты по-настоящему желаешь, любое действие будет требовать гораздо больше усилий, чем могло бы. Если же ты:

1. Четко представишь себе то, чего действительно хочешь.
2. Поверишь в достижимость желаемого вне зависимости от внешних обстоятельств.
3. Предпримешь решительные действия, то непременно преуспеешь.

Тебе когда-нибудь случалось летать во сне? Ты паришь над залитыми солнцем лугами с ощущением бешеного восторга, а потом – бац – осознаешь, что это невозможно. И, разумеется, шлепаешься на землю. Больше, как ни стараешься, взлететь ты не можешь.

Именно так и работают убеждения.

Даже если нечто желаемое кажется тебе невозможным, ты все равно должен верить. Ибо в тот момент, когда перестаешь верить, пузырь лопается. Волшебство рассеивается. Магия исчезает из твоей жизни.

Да пребудет с тобою Сила!

Фокус в том, чтобы верить и пребывать в состоянии высокой вибрации не только тогда, когда на небе светит солнышко, а вокруг скачут зайки. Верить надо даже тогда, когда твои дела хуже некуда. Просто верить, что и у этой ржавой медали есть своя сияющая яркой звездой сторона. Главное – не сдаваться.

Как метко выразился французский писатель и бесстрашный искатель истины Андре Жид, «новых земель не откроешь, если не согласишься надолго потерять из виду берег». Секрет состоит в том, чтобы верить: мы живем в любящей, доброй и заботливой Вселенной.

Лишь бы твоя вера была больше твоего страха.

## **Глава 3**

### **Лети, голубь, лети**

*Если ты угнетен, значит, живешь в прошлом. Если встревожен, значит, живешь в будущем. Если умиротворен, значит, живешь в*

*настоящем.*

*Лао Цзы, китайский философ, основатель даосизма.  
Возможно, это один человек, а может быть, мифическая  
компиляция разных личностей – никто точно не знает*

На занятиях йоги инструктор с завидной регулярностью требует от участников принимать позу голубя. Для меня это выглядит так: заводишь одну прямую ногу назад и тянешь носок, другую, согнутую в колене, укладываешь перед собой, а потом наклоняешься вперед и ложишься на получившуюся конструкцию. Наверное, это полезно, если ты и в самом деле голубь. Я же до одури боюсь этой позы. Мои бедра выворачиваются под неестественным углом. Мне больно и страшно, что суставы заклинит и я не смогу вернуться к исходному положению.

И все же я продолжаю заниматься в полной решимости рано или поздно испытать то самое «расслабление», о котором талдычит инструктор. На самом же деле молча молю этого чувака уже разрешить нам сменить позу. Но он этого, как назло, не делает, ибо занят собой. Все бубнит и бубнит о нашей связи со Вселенной, дыхании, пути к истинному просветлению и...

«Черт—тебя—побери—чувак—давай—уже—побыстрее—  
закругляйся! А-а-а-а! Кажется—сейчас—я-что-то—себе—порву—  
честное—слово! О—Бог ты—мой—похоже—теперь—я—  
действительно—застряла—и-хотелось—бы—знать—как—мне—  
выбираться—из—этой—позы? Ему—придется—идти—сюда—и—  
поднимать—меня—потому—что—вот—теперь—я—вправду—  
застряла...»

А потом – ффуух!..

Я вся ухожу в дыхание. Я отключаю нескончаемую болтовню в голове, успокаиваюсь, умолкаю и подчиняюсь. Я чувствую, как мои суставы окончательно смещаются, и тело глубже и глубже погружается в некое новое состояние. Глубже, чем когда-либо прежде.

Боль уходит. Паника уходит. Я остаюсь наедине со Вселенной.

Но потом я снова вспоминаю, что застряла...

*«Серьезно—какого—хрена—чувак—ты—что—собираешься—трепаться—весь—вечер? Мы—сидим—в—этой—долбаной—позе—уже—пять—минут—реально—судя—по—тому—как—горячо—стало—моей—коленке! А—ты—на—самом—деле—не—собираешься—затыкаться—хоть—мне—все—время—и—кажется—что—это—вот-вот—произойдет—но—нет—ты—все—треплешься—и—треплешься...»*

А потом – ффухх!..

Я восстанавливаю контакт со Вселенной. Я таю, глубоко утонув в позе голубя. Ощущаю безмерное блаженство и истинную связь с чем-то гораздо бóльшим, чем я сама.

Это переключение туда-обратно – между паникой в голове и «дыханием в реальности» – режим, в котором большинство из нас пребывает по жизни. Вместо того чтобы беспокоиться о возможности вывихнуть бедро (то есть волноваться о будущем) или переживать, как плохо мне давалась эта поза (то есть выедать себе мозг прошлым), я могла бы просто блаженствовать в состоянии «здесь и сейчас». Иначе говоря, наслаждаться настоящим.

Меня не перестает изумлять, сколько драгоценного времени мы тратим на беготню за белками в своей голове. Разыгрываем драмы, переживаем из-за волос на лице, гоняемся за чьим-то обожанием, пытаемся оправдать свои поступки, жалуемся на медленный Интернет, обсасываем подробности жизни дураков... И делаем все это, находясь в сердце настоящего чуда, которое вершится прямо здесь, прямо сейчас.

Мы живем на бесконечно прекрасной планете! Неким неведомым образом она понимает, как ей вращаться вокруг своей оси и следовать четко определенным маршрутом сквозь океан бескрайнего космоса! Наши сердца бьются! Мы способны видеть мир! У нас есть любовь, смех, речь, гостиницы, компьютеры, сострадание, машины, огонь, цветы, музыка, медицина, горы, маффины! Мы живем в беспредельной Вселенной, под завязку наполненной чудесами! Поразителен уже тот факт, что мы не бродим по миру в безостановочном благоговении. Вселенная, должно быть, думает: *«Ну, что мне еще такое сделать, чтобы разбудить этих недотеп? Заставит кока-колу проливаться дождем с небес?»*

Вселенная так сильно любит нас и так отчаянно хочет, чтобы мы вкусили чудес, что порой посылает нам небольшие намеки. Вроде сцены в кино, когда герой чудом избегает гибели. Он настолько переполняется радостью и благодарностью, что начинает вприпрыжку носиться по улицам, хохотать, как безумный, и всех обнимать. Его «проблемы» внезапно исчезают. Чудо быть живым, здесь и сейчас, в текущее мгновение, заполняет собой экран.

Я знаю человека, которого засосало в трубу и протащило сквозь дамбу. Он едва не погиб и теперь рассказывает об этом как об одном из самых глубоких и судьбоносных переживаний. Не то чтобы я желаю кому-то испытать подобное. Просто пойми: если для трансформации тебе обязательно нужна катастрофа, ее могут организовать на космическом уровне.

Вселенная окружила нас превосходными учителями. Например, животными. Животные всегда присутствуют в настоящем. Они наделены тайной способностью втягивать в настоящее и нас. Когда моя подруга переступает порог своего дома, ее пес радуется так, словно его пришли освободить из сорокалетнего тюремного заключения. Даже если хозяйки не было всего час! Ты здесь. Я здесь. Я тебя люблю. Настолько, что сейчас описаюсь...

Маленькие дети – тоже превосходные наставники. Они настолько глубоко погружаются в радость рисования, игр, исследования мира, что готовы забыть поесть, умыться и поспать. Они непрерывно пребывают в состоянии высоко концентрированного блаженства. Ибо еще не научились беспокоиться о том, что подумают о них другие. Или печалиться из-за того, что не так талантливы в рисовании, как соседка Люси. Они пребывают в текущем моменте. И в этом – суть наслаждения жизнью. Конец истории.

Было бы мудрым решением чаще брать пример с животных и младенцев.

Все, что мы так хотим создать, кем так стремимся стать, уже присутствует в этом мире. Прямо сейчас. Деньги, которые тебе нужны, уже существуют. Человек, с которым ты хочешь познакомиться, уже живет. Опыт, который стремишься получить, доступен тебе в эту самую минуту. Задумка прекрасной песни, которую ты хочешь сочинить, существует и ждет, когда ты загрузишь в себя нужную

информацию. Знание, озарение, радость, любовь – все это машет ручкой у тебя перед носом, пытаюсь привлечь внимание. Жизнь, о которой ты гредишь, существует! Прямо здесь и прямо сейчас.

О чем я, черт побери, толкую? Если все это здесь – где же оно?

Думай об этом, как об электричестве. До изобретения лампы накаливания большинство людей не осознавало существования электричества. А оно и тогда было, но мы еще не пробудились, не осознали этого. Потребовалось изобрести лампу накаливания, чтобы привлечь к нему наше внимание.

Дело не в том, что вещи и возможности, о которых мы мечтаем, еще не существуют. Дело в том, что мы пока не осознаем их существования. Или того факта, что можем их иметь.

Чем больше ты практикуешься в установлении контакта с Источником Энергии, тем доступнее становишься для загрузки идей и улавливания возможностей.

Есть прекрасная индийская легенда о знатной госпоже, которая хотела встретиться с богом Кришной. Она пошла в лес, закрыла глаза и стала молиться и медитировать, стараясь заставить бога появиться. И – о чудо! – к ней по лесной тропинке идет сам Кришна. Но когда он похлопал женщину по плечу, она, не открывая глаз, велела ему убираться вон, потому что занята медитацией по поводу очень важной цели.

Когда мы полностью погружены в собственные мысли, то упускаем вещи, доступные в данный момент. Замири и обрати внимание на то, что ты чувствуешь прямо сейчас. Ощути, как дыхание втекает в тело и вытекает из него. Ощути дуновение воздуха на коже. Ощути свое сердцебиение. Твои глаза видят. Уши слышат. Обрати внимание на кипящую внутри и снаружи энергию. Отключи мысли и почувствуй связь с Источником. Д-ы-ш-и. Даже если на тебе висит чудовищный кредит, даже если ты не разговаривал с матерью шесть лет... Прямо сейчас, в этот миг, ты можешь обрести покой и радость в том, что есть.

Поскольку все мы взрослые люди, нагруженные массой обязанностей, то, чтобы время от времени абстрагироваться от текущего момента, приходится платить немалую цену. Иногда нужно загодя думать и планировать будущее. Равно как и изучать прошлое, чтобы учиться на его ошибках. Посмеяться над ним или похоронить

его, распрощавшись навсегда. Но ладно бы мы просто притормаживали ради кратковременных визитов в будущее и прошлое! Нет, мы тратим столько времени, пережевывая фастфуд-мысли «что, если» и «как так получилось», что... помоги нам Боже!

Чем больше времени ты станешь проводить в текущем моменте, тем богаче станет жизнь. Присутствие в настоящем избавляет тебя от мысленной трескотни и подключает к Источнику Энергии, который повышает частоту твоей вибрации. А она, в свою очередь, привлекает к тебе вещи, события и переживания с аналогичной частотой. Все эти классные вещи, чудесные переживания, захватывающие события уже здесь, рядом тобой. Они терпеливо ждут, пока ты подключишься к общему празднику. И единственное, что нужно сделать, – это заткнуться, притормозить и впустить их в себя.

## Глава 4

### Большой Соня

*Желание быть кем-то другим – пустая трата самого себя.*

*Курт Кобейн, вокалист и гитарист рок-группы Nirvana*

Едва встав на путь самопомощи, я услышала про какое-то «Эго». Разговоры о нем до крайности меня запутывали. Всегда думала, что «эго» – это про высокомерие и хвастливость. Что-то вроде «я буду часами распространяться о том, какой я замечательный, а потом продемонстрирую тебе свои мышцы». Но, как оказалось, хотя высокомерие и хвастливость и являются частью эго, ими оно не заканчивается.

В сообществе самопомощи/духовности слово «эго» используется для обозначения теневого «я», или ложного «я», или того «я», которое ведет себя как сволочь. Это та наша часть, которая рулит процессом, когда мы, к примеру, разрушаем собственное счастье, изменяя мужьям или женам, потому что в глубине души не чувствуем себя достойными или любимыми. Та часть, которая отказывается следовать зову сердца и идти в актеры из-за страха провала. Та часть «я», которая распространяется о том, какие мы великие, и играет мышцами из-за неуверенности в себе и необходимости внешнего одобрения.

Иными словами, существует не один способ проявлять свое эго.

Отныне и впредь я буду именовать его Большим Соней. Или, сокращенно, БС. Думаю, так мы будем меньше путаться. К тому же, на мой взгляд, это слово больше подходит, так как главная причина неудач (прозябания в бедности, отношений с придурками или унижительной эмоциональной нестабильности) заключается в том, что мы еще не пришли к осознанию того, насколько мы в действительности могучи, а Вселенная – изобильна.

Так, ладно, поехали дальше.

Большой Соня живет, основываясь на твоих ложных убеждениях и внутренних границах. Это те самые якобы истинные представления о мире, которыми тебя пичкали в детстве, и уничижающие выводы о

самом себе. БС подпитывается информацией из внешних источников («я делаю это, чтобы завоевать твою любовь», «твое мнение обо мне важнее, чем мое мнение о себе»). Он пассивный («мои обстоятельства контролируют мою жизнь, я – жертва»), опирается на страх – и изо всех сил старается, чтобы ты не покинул пределы собственных границ – так называемую зону комфорта. Большой Соня живет в прошлом и будущем и верит, что ты изолирован от всего, что тебя окружает.

Напротив, твое истинное «я», или высшее «я», или супергероическое «я» (то «я», которое не БС) – это часть, которая функционирует согласно твоей связи с Источником Энергии. Оно подпитывается изнутри («я люблю себя и доверяю себе», «это кажется мне правильным», «у меня есть цель», «я любим»). Оно активно («я управляю своей жизнью», «я еще всем покажу»), опирается на любовь и полно решимости создавать реальность, основанную на твоём беспредельном потенциале – как только ты пробудишься и перестанешь быть Большим Соней. Твое истинное «я» живет в настоящем и верит в чудеса. Ибо оно – едино с Вселенной.

Сомневаюсь, что на свете есть хоть один человек, полностью свободный от Сони. Большинство же настолько с ним сроднились, что довольствуются жизнью, которая о-о-очень сильно не дотягивает до того, что желаемо и доступно.

Однако лишь очень немногие люди осознают, что им доступно. Мы живем в обществе, основанном на страхе, – и оно яростно ополчается против людей, пробудившихся от Большого Сони, вырвавшихся из зон комфорта ради великого будущего. Нередко их клеймят как людей безответственных, эгоистичных или даже безумных. Разумеется, пока они не добиваются успеха. Тогда – молодцы! Так происходит потому, что:

Наблюдать за тем, как кто-то напролом идет за своей мечтой, пока ты трусишь и придумываешь очередную отмазку, – это бесит.

Разумеется, я обобщаю, и на свете все-таки полно людей, которые нас поддерживают и подбадривают. Но первое, с чем ты наверняка столкнешься, когда решишь освободиться от Большого Сони и менять жизнь к лучшему, – это неодобрение окружающих, которые продолжают спать. И первыми будут самые близкие люди, как бы грустно это ни звучало.

Они могут выражать свое недовольствие по-разному: злиться, обижаться, удивляться, критиковать, фыркать всякий раз, когда ты рассказываешь о своем новом бизнесе или новых друзьях, делать замечания, что ты стал не таким, как прежде, хмурить брови, поддразнивать и т. д.

*Ширли, ты что, правда собираешься бросить свою стабильную работу в офисе, чтобы открыть маникюрный салон? У тебя же двое детей, невыплаченная ипотека и повышенное давление! В этой сфере новички так редко достигают успехов! Разве тебя не волнует, что случится с твоей семьей, если ты потерпишь неудачу?*

Ну конечно, Ширли волнует, что будет с ее семьей, если она потерпит неудачу! Она каждую ночь просыпается в приступе паники! Но преодолевает свой страх, чтобы заниматься тем, чем по-настоящему одержима. И это вместо того, чтобы толкаться у офисного кулера и жаловаться на несвежий тортик, которым на прошлой неделе сотрудников угощал начальник в честь своего дня рождения.

Позволять другим заляпывать тебя с ног до головы своими страхами и тревогами – из лучших, разумеется, побуждений, – последнее, что тебе нужно, когда ты укрепляешь свои супергеройские качества и идешь на риск. Так что лучше держи рот на замке в обществе людей, которые тебя наверняка обломают. Лучше общайся с теми, кто уже порвал всех на британский флаг. Ну, или хотя бы начал это делать. Или с людьми, которые наверняка тебя поддержат. С тебя хватит и того, что придется иметь дело с собственным фрик-шоу в голове, пытаюсь преодолеть возражения БС.

Большой Соня похож на итальянскую мамочку-наседку, которая не только не выпускает дитяtko из дома, но и хочет держать тебя у своей юбки всю жизнь. Ее намерения благие, но целиком основаны на страхе. Пока ты остаешься в привычной безрисковой зоне, Большой Соня доволен. Однако стоит только попытаться сбежать на бурную вечеринку, как эта суперзаботливая властная мамочка бросается грудью вперед и вцепляется в тебя клыками и когтями, мешая вступить в новую жизнь. И методы у нее далеко не самые красивые.

Наверное, то же самое чувствуют люди, бросившие курить или принимать наркотики. Наконец-то ты избавился от этого и сделал то,

что значительно улучшит твою жизнь! Но сначала многие дни, а порой и недели, ты чувствуешь себя даже хуже, чем раньше, когда был «непослушным ребенком». Ты пресекаешь употребление всей этой мерзости, избавляя свое тело от токсинов, трясясь, потея, блюя, не понимая, с чего тебе вообще пришло в голову, что это хорошая мысль. Словом, море удовольствия!

То же самое происходит, когда мы избавляем себя от ограничивающих подсознательных убеждений, которые тормозили нас, и выпрыгиваем из зоны комфорта. Это такая мощная детоксикация, что порой кажется, будто все против нас: на нашу машину падает дерево, компьютеры ломаются, мы застаем любимых в постели лучших друзей, у нас крадут паспорта, мы подхватываем грипп, у нашего дома проваливается крыша, мы садимся на прилепленную жвачку... А в действительности это Большой Соня создает хаос в попытке саботировать тебя, вместо того чтобы дать возможность шагнуть вперед, на неведомую, но столь желанную территорию. Каждый успешный человек знает, что это такое, потому что сам прошел через подобное.

Когда делаешь гигантский скачок вперед, жизнь часто превращается в добычу золотаря, прежде чем превратиться в золото.

Я знаю, это может показаться несколько притянутым за уши, но помни: ты сам создаешь свою реальность. То, что ты имеешь сегодня, – результат того, что ты создавал в прошлом, опираясь на свои или навязанные суждения. Когда ты решаешься отыскать истину в сердце, перетрясти кое-какие принципы и вообще сделать перестановку в своем мире и голове, ты, в сущности, убиваешь Большого Соню. И он, конечно, восстает, пытаясь всеми правдами и неправдами загнать тебя обратно в угол. Мы – могущественные создания, которые творят свою реальность с помощью сфокусированной энергии. Но если подсознание решит сфокусировать эту энергию на попытке не дать нам рискнуть, потому что оно в ужасе и в истерике, могут возникнуть проблемы.

**Большой Соня сделает что угодно, только бы не дать тебе меняться и развиваться, поскольку ты пытаешься уничтожить саму сущность того, что окружающие привыкли считать «тобой».**

Никогда не недооценивай силу обиженного Большого Сони.

Иногда он устанавливает эмоциональную блокировку, пытаюсь остановить нас, а порой переходит к физическим действиям. У меня есть клиент, который решил бросить скучную, но высокооплачиваемую работу, чтобы с нуля создать бизнес своей мечты. Он понятия не имел, с чего начать и как все это организовать. Несмотря на то что у него была семья, не было никаких гарантий и готовых решений, он ушел со своей надежной работы и засучил рукава, потому что был полон решимости создать ту жизнь, которую всегда хотел.

Вот тогда-то Большой Соня и взъярился!

После психотерапевтического сеанса со мной этот человек обнаружил не одну, а две спущенные шины. Семейная няня протаранила машину жены клиента, будучи за рулем его машины. Под кухней прорвало водопроводную трубу. А прямо перед заключением первой крупной сделки его сбил автобус (рада сообщить, что бедолага остался жив и здоров).

Но, даже имея столько поводов сказать: «Ладно, хорошо, черт с ним. Ты выиграл», человек не сдался. Сегодня он – сам себе начальник, занимается любимым делом, ездит по миру, ведет переговоры по многомиллионным сделкам, кардинально меняет жизнь своих клиентов, занимается творчеством – и подает превосходный пример детям.

Музыкальный продюсер, с которой я работала, решила создать собственную студию звукозаписи. Она вложила кучу усилий и все свои деньги в покупку звукозаписывающей аппаратуры, инструментов, усилителей, шумозащиты – и все это сгорело дотла почти сразу же после создания студии. Вместо того чтобы задернуть шторы, забраться в постель и обиженно скулить следующие два года, продюсер собрала необходимые деньги для восстановления студии. Надо сказать, со второго раза она получилась еще лучше. Теперь эта женщина настолько преуспевает, что может себе позволить «поштучно» отбирать музыкантов. Она получила жизнь, о которой раньше могла только мечтать.

Я это к чему: если ты, наконец, решишь уйти со своей нудной работы и открыть, например, пекарню мечты, не принимай близко к сердцу, когда вдруг грузовик въедет в витрину и подавит булочки.

Вместо того чтобы воспринимать это как дурной знак и говорить «Так я и знал!», считай это авансом – так ты избавляешься от своего БС, а значит, движешься в верном направлении.

Рост – дело не для слабаков. Но даже он не так тяжел, как серая жизнь, которую ты ведешь сейчас. Если хочешь взять ее в свои руки и превратить ее во что-то впечатляющее и точно «твое», не останавливайся ни перед чем! Верь. Верь, что твоя новая жизнь уже здесь, и она точно лучше прежней. Держись и будь стойким, если Большой Соня закатит истерику. Что бы ни случилось, придержишься выбранного курса. Потому что нет ничего круче, чем наблюдать, как всё привычное вокруг тебя превращается в яркую полноценную жизнь.

## Глава 5

### Самовосприятие – это американские горки

*Я – супер, я – отстой.*

*Заглавие еще не написанной автобиографии моей подруги Синтии*

У меня есть подруга, профессиональный оратор. Она настолько четко выражает свои мысли, настолько сильна, умна и от природы обворожительна, что могла бы стоять у раздачи, заказывая буррито, а я бы со слезами на глазах восклицала: «Вот именно! Никакой пережаренной фасоли! Вы слышали, что сказала эта женщина?!» Поэтому представьте, как я удивилась, когда после одного из своих выступлений она плюхнулась рядом со мной и решительно потребовала признаться, насколько это было скучно. У меня также есть подруги-красотки, которые считают себя страшилами. Есть талантливые авторы, которые мечутся между ощущением собственной гениальности и полной бездарности. Есть соседка-предприниматель, которая так и не может решить: то ли она – финансовая богиня, то ли ее семье вот-вот придется переселиться в лачугу под мостом.

Самовосприятие – это американские горки.

Мы проводим свою жизнь, лавируя между краткими мгновениями собственного беспредельного величия и страхом, что мы абсолютно

бесталанны/недостойны/ленивы/ужасны и будем вот-вот разоблачены. Постоянно мучим себя – и ради чего? Если ты способен хотя бы на несколько мгновений быть крутым (а я знаю, что ты можешь), зачем убивать драгоценное время, растрачивая энергию на другие варианты? Разве не веселее, ярче и активнее была бы наша жизнь, если бы мы наконец приняли свое удивительное «я»?

Поверить, что мы – звезды, так же легко, как и поверить, что мы – полный отстой.

Оба варианта одинаково доступны. Так почему мы всегда выбираем драму?

Как обычно бывает: человек, вызывающий восхищение, берется за дело и делает что-то феноменальное. Ты радуешься за него и ничуть не удивляешься: *Ну конечно, он не может по-другому, он же ТАКОЙ! Знакомо, правда?* Но заставить себя увидеть, насколько восхитителен ты сам, так же трудно, как толкать в гору гигантскую зефирину! *Так, так, у нас получается, мы поднимаемся, какие мы клевые! О, нет-нет, нас заносит, нас заносит влево! Так, выравниваемся... Супер, все получилось! О нет, нас заносит вправо...* Мы бегаем по кругу, делая шаг вперед и четырнадцать назад, когда в этом нет никакой необходимости.

Попробуй как-нибудь посмотреть на себя глазами человека, который восхищается *тобой*. Он верит, что ты можешь идти вперед семимильными шагами. Он не знает о твоих комплексах и негативном представлении о себе. Все, что он видит – твой истинный блеск и потенциал. Стань своим самым преданным фанатом, посмотри на себя со стороны – оттуда, где сомнения не смогут тебя достать, – и увидь свет, который ты излучаешь.

Мы сами выбираем то, каким мы видим мир вокруг себя. Так зачем пытаться видеть в себе что-то другое, кроме как супер рок-звезду?

Ты крут. Ты был крут, когда с воплем явился на эту планету; крут и теперь. Иначе Вселенная не стала бы забивать себе голову на твой счет. Ты не можешь все испортить настолько, чтобы твоя крутизна полностью рассосалась. *Она – это то, что ты есть*. И то, чем всегда будешь. Это не обсуждается.

Ты любим. Сильно. Яростно. Безусловно. Вселенная в абсолютном восторге от того, насколько ты восхитителен. Она заключает тебя в

жаркие, полные обожания объятия. Она жаждет дать тебе все, чего ты желаешь. Она хочет, чтобы ты был счастлив. Мечтает, чтобы ты увидел то, что она видит в тебе.

Ты совершенен. Думать о чем-то меньшем для себя так же бессмысленно, как для реки думать, что у нее чересчур извилистое русло, или что она течет очень медленно, или что ее пороги слишком стремительны. Знаешь что? Ты на пути, у которого нет какого-то определенного начала, середины или конца. Здесь нет неправильных поворотов и изгибов. Это просто жизнь. И все, что ты должен, – это быть таким, каким можешь. Ты здесь для этого. Бегство от себя самого сделает тебя меньше. Ты – единственный, и второго тебя не будет. *Повторяю: ты – единственный и второго тебя не будет.* Не лишай мир шанса насладиться твоим сиянием. Все мы совершенны на свой собственный чудесный лад. Смейся над собой. Люби себя и других. Радуйся космической иронии.

## **Часть II**

### **Как принять свою внутреннюю крутизну**

## Глава 6

### Люби того единственного, кто ты есть

*В нашей жизни все получается, когда мы по-настоящему любим себя.*

*Луиза Хэй, писательница, издатель, «крестная мать» самопомощи, которой Луиза занималась давным-давно – еще в те времена, когда это было не круто*

Как-то раз, прохладясь дома у своего брата Бобби, я валялась на диване, наблюдая, как возится на полу его двухлетний сын. Вдруг с журнального столика что-то упало на пол. Ничего особенного. Я даже не запомнила, что именно это было. Мой маленький племянник наклонился, чтобы поднять ее. Бобби повернулся ко мне и сказал: «Видала? Парень точно знает, как это делается. Он сгибает колени, держит спину прямо, бедра под прямым углом, живот напряжен – безупречно!»

В восторге от того, что у него есть добровольный подопытный, Бобби следующую пару минут ронял на пол разные предметы: ложку, пульт от телевизора, пустую пивную банку. И малыш продолжал все это поднимать, пока брат комментировал его осанку, работу мышц, серьезность подхода и тот факт, что мой племянник исполняет все это с невероятным достоинством. Даже несмотря на то, что у него полный подгузник.

– Потрясающе! Этот парень мог бы перевернуть автомобиль, не потянув при этом спину. А я едва способен надеть штаны, чтобы меня после этого не пришлось везти в больницу.

При рождении мы обладаем инстинктивным пониманием некоторых важнейших основ жизни, которые ограничиваются не только умением сгибать колени вместо поясницы, когда, например, нужно поднять с пола пивную банку. Мы рождаемся, умея доверять своим инстинктам, глубоко дышать, есть только тогда, когда голодны, не заботиться о том, что подумают другие о наших звонких голосах, танцевальных па или прическах. Мы умеем играть, творить и любить

от всей души. Потом, по мере того как мы растем и учимся у окружающих, многие из этих первоначальных представлений вытесняются негативными ложными убеждениями, страхом, стыдом и сомнениями в себе. Потом мы накапливаем эмоциональное и физическое страдание. Потом мы или притупляем боль наркотиками, сексом, спиртным, телевизором, чипсами, или соглашаемся на что-то заурядное. ИЛИ хватаемся за подвернувшийся шанс, вспоминая, насколько мы могущественны, – и выбираем заново научиться всему, что знали когда-то.

Мы словно рождаемся с большим мешком денег – более чем достаточным, чтобы финансировать любую мечту. Но, вместо того чтобы следовать своему сердцу, строим жизнь так, как *следовало бы* по мнению других людей. Одни тратят его на убеждение, что слишком стары, чтобы ходить по клубам, в то время как больше всего на свете обожают буги. Другие разменивают его на внешнюю неприступность и самоуверенность, когда в действительности единственное, чего они хотят, – это любовь и дружеское тепло. Третьи стыдятся собственной ориентации. Пока мы продолжаем верить в то, что никак не соотносится с нами, наше внутреннее богатство тает впустую. И лишь после воссоединения со своей *настоящей* сущностью мы начинаем жить разнообразной, полной и подлинной жизнью.

И хотя способам, которыми мы обкрадываем сами себя, нет числа, без сомнения, самый изуверский и разрушительный – это инвестиция своего прирожденного богатства **в убеждение, что мы недостаточно хороши.**

Мы приходим в этот мир маленькими комочками радости, а потом старательно учимся не любить себя! Вам не кажется это дико нелепым? Любовь к себе – простейшая, но самая мощная штука *на свете* – идет коту под хвост, когда мы начинаем впитывать внешнюю информацию.

Я имею в виду не тщеславие или нарциссизм, поскольку эти качества тоже порождают страх и отсутствие любви к себе. Я говорю о тесном контакте с нашими высшими «я» и о несокрушимой способности принимать низкое в себе. Я говорю о любви к себе – достаточной для того, чтобы освободиться от обиды, самокритики и чувства вины и принять сострадание, радость и благодарность.

Когда мы счастливы и по уши влюблены в себя, нам плевать на всякое дерьмо – как на свое, так и на чужое.

Представь себе, каким был бы мир, если бы люди любили себя просто так, вне зависимости от чужого мнения, цвета кожи, сексуальных предпочтений, талантов, образования, позиции в обществе, вероисповедания и всего прочего. Только подумай, какой была бы жизнь – твоя и твоих близких, если бы каждое утро ты просыпался с уверенностью, что достоин любви. Посылал бы к черту стыд, вину, сомнения и ненависть – и *позволял себе быть, делать и владеть всем, чего хочешь.*

Да, вот в ТАКОМ мире я хочу жить.

И ВОТ что ты можешь сделать, чтобы одержать победу и изменить свою реальность:

### ***1. ЦЕНИ СВОЮ НЕПОВТОРИМОСТЬ***

На свете нет и никогда не будет человека, в точности похожего на тебя. Тебе даны особые таланты, которыми ты можешь поделиться с миром. И то, как ты сделаешь это, – неповторимо. Твой взгляд на жизнь, перспективы, мышление – уникальны. Ты – ограниченная эксклюзивная версия.

### ***2. УТОПИ СЕБЯ В АФФИРМАЦИЯХ***

Поверь мне, я не стала бы так поступать с тобой, если бы не необходимость, но... аффирмации<sup>[2]</sup> работают. Необязательно проговаривать их перед зеркалом, необязательно обнимать себя или покупать специальный разноцветный дневничок с замочком, чтобы их записывать. Но если ты хочешь развернуть свой корабль, нужно перенастроить мозги, натренировать их мыслить по-другому. И как раз это за тебя могут сделать аффирмации.

Выясни, какие аффирмации тебе необходимо слышать чаще всего, и мысленно проговаривай их весь день: в машине, идя по улице и притворяясь, что говоришь по телефону, бормоча себе под нос в очереди. Напиши их на стикерах и обклей ими весь дом – зеркала, холодильник, приборную панель машины. Записывай свои любимые аффирмации по десять раз каждое утро и произноси их вслух каждый вечер перед сном.

Вот аффирмации, ответственные за любовь к себе. Выбери одну-две – и вперед!

- **Я заслуживаю огромной любви – и принимаю ее каждое мгновение каждого дня.**
- **Я един со Вселенной. Вселенная великолепна – и я великолепен.**
- **Мое сердце открыто. Оно получает и отдает любовь.**
- **Я принимаю все хорошее, что жизнь готова мне предложить.**
- **Я блестящ, умен и прекрасен.**
- **Мне нравится мой рост и размер моей задницы.**

Примерно так. Если ни одна из этих аффирмаций не помогает, придумай такие, которые не заставят тебя давиться словами, но будут вызывать отклик в сердце. *Чем больше эмоций ты испытываешь от того, что говоришь, тем больше позитивных перемен эти слова принесут.* И да – поначалу может показаться, что ты сам себя обманываешь, но истина в том, что это *сейчас* ты живешь во лжи. Так что аффирмации просто возвращают тебя к истине.

**Ты не можешь просто на автомате бормотать всякую чепуху себе под нос. Ты не должен относиться к этому так. Чтобы это работало, нужно прочувствовать это, хотеть этого, воодушевляться этим.**

### ***3. ДЕЛАЙ ЧТО ЛЮБИШЬ***

Когда постоянно отказываешь себе во вкусняшках, развлечениях, общении с людьми и переживаниях, которые помогают чувствовать себя живым, это заставляет чувствовать себя паршиво.

Взгляни на свою жизнь и разберись, в чем ты себя опускаешь. Если слышишь, как твой голос говорит вещи типа «я люблю сходить куда-нибудь послушать живую музыку, но не помню, когда в последний раз выбирался на концерт», – *найди для этого время.*

Мы все люди заняты. Но именно те, для кого в приоритете жить в удовольствие, этой самой жизнью и наслаждаются. Прямо сейчас тысячи людей на земном шаре сидят в позе йога и любуются океаном, отрываются по полной на музыкальных фестивалях под открытым небом или радостно хохочут в Диснейленде. Прислушивайся к своим

желаниям и уделяй внимание тому, что делаешь. Прикладывая сознательные усилия, чтобы получать как можно больше радости от каждого аспекта своей жизни. Это может быть что угодно: провести будний вечер с хорошим другом, бросить ненавистную работу, купить пару совершенно не практичных, но потрясающих туфель или отправиться заниматься серфингом в Коста-Рику. Стремись к жизни, которая сделает тебя счастливым, а не к унылому прозябанию в той дыре, где ты застрял. Позволь себе эту роскошь, пока ты еще жив.

Если ты из тех людей, которые на первое место ставят потребности окружающих, начни ставить на первое место собственные. Тот, кто привык видеть в тебе своего личного помощника, по-прежнему будет любить тебя, даже если ты перестанешь прибегать по его первому зову, как Чип и Дейл. Купи новую пару джинсов, открой счет в банке, найми уборщицу, заставь детей чистить кошачий туалет. Это не сделает из тебя эгоиста – ты просто станешь счастливее. Заботься о себе так, словно ты – самый потрясающий из всех твоих знакомых.

#### ***4. НАЙДИ ЗАМЕНУ***

Мы настолько привыкли думать о себе плохо, что просто не можем по-другому. Но мы можем сознательно изменить шаблоны и свою модель поведения. Так что начинай обращать внимание на следующее:

**О чем ты думаешь, когда смотришься в зеркало?**

**Что ты чувствуешь, когда ты видишь человека, добившегося успеха в том же, чем бы и ты хотел заниматься, но никогда не позволял себе попробовать?**

**Что ты думаешь и чувствуешь, когдаходишь к компании по-настоящему красивых и успешных людей?**

**Или когда изо всех сил стараешься чего-то достичь, но терпишь неудачу?**

**Или когда тебя посылает кто-то потрясающий? И сексуальный?**

**Или когда ходишь целый день с расстегнутой ширинкой?**

**Или когда забываешь стаканчик с кофе на крыше машины и трогаешь с места?**

**Или когда разочаровываешь друга?**

**Или когда в десятый раз отбиваешь большой палец на ноге, запнувшись о стол в кухне?**

**Или когда забываешь о папином дне рождения?**

**Или когда рывкаешь на человека, который не заслуживает такой резкости?**

Обрати внимание на слова, которые рождаются в твоей голове, когда ты фигово относишься к себе, и придумай фразу получше.

Например, если всякий раз, как ты смотришься в зеркало, твоя первая мысль – «фу!», изо всех сил постарайся заменить ее на «привет, красотка! (или «красавчик»)».

Если у тебя сложные отношения с отцом и ты грызешь себя каждый раз, как наговоришь ему гадостей, замени «я чудовище» на «я – маленький зайка, работающий над своими проблемами». А потом, конечно, извинись.

Если твоя стандартная реакция на всякие косяки – «пфф, мисс Неуклюжесть в своем репертуаре», замени ее вопросом «чему меня это может научить?».

Самое важное – освободиться от драмы и уверенности, что «ты сейчас» – это твоя конечная версия. Мне плевать на твое нытье: «Тебе легко говорить, у тебя же нет такого носа, из-за которого кажется, что к лицу кто-то причалил яхту». Потому что однажды ты увидишь знаменитую модель с носом намного бóльшим твоего, которая решила, что она – красотка. И ты вдруг почувствуешь себя красивой, уверенной в себе и будешь гордиться своим носом, хотя только накануне собиралась отпилить его.

Какие же мы смешные.

Не трать жизнь, цепляясь за оскорбительные выводы о себе. Сделай сознательный выбор заменить их новыми, позитивными.

## ***5. В ПОМОЙКУ САМОУНИЧИЖИТЕЛЬНЫЙ ЮМОР***

Постоянный самоуничижительный юмор – выбор неудачников. Я все понимаю: насмешки над собой могут быть веселыми и забавными, я и сама время от времени ими грешу, и нет на свете ни одного человека, которого я с большей радостью сбила бы машиной, чем парень, неспособный посмеяться над собой. Но сейчас я говорю о другом: о бесконечном самобичевании в стиле «я – отстойный лузер». Вытирание ног об себя выходит из моды. Быстро. Особенно если это твой коронный номер. Так что если ты из тех, кого хлебом не корми, дай постебаться над собой, то ты не просто призываешь людей считать

тебя неудачником, но требуешь того же от самого себя. Это все равно как если бы ты снова и снова лупил себя ломом. Так с какой стати ты делаешь такое со своим великолепным «я»?!

То, что ты ежедневно говоришь себе, действует сильнее, чем тебе кажется. Якобы безобидные шутки со временем превращаются в разрушительные убеждения. Наши мысли становятся нашими словами, слова – убеждениями, убеждения превращаются в поступки, поступки входят в привычку, а привычки формируют нашу реальность. Так что если ты любишь пошутить насчет того, что не смог бы добиться свидания с девушкой, даже угрожая ей пистолетом, поэтому все субботы проводишь в одиночестве, вероятно, тебе следовало бы придумать новую коронную шутку.

И главное, манера постоянно выставлять себя на посмешище – такой дешевый способ быть забавным! На это любой дурак способен. Так что придется тебе придумать новый сценарий. Мы, снобы, и твоя собственная уверенность скажут тебе спасибо.

## ***6. ВПУСТИ ЛЮБОВЬ***

Принимай комплименты с достоинством, вместо того чтобы возражать им отговоркой вроде «да ладно тебе». Попробуй вместо этого говорить «спасибо». Точка.

Заботься и о своем теле. Мы (если ты такой же, как и я) носимся по делам, по горло занятые работой, и наши бедные тела волочатся за нами, точно старые флюгера. Когда у нас мало времени, именно здоровье мы упускаем из виду: «У меня сегодня пять встреч, йогой займусь завтра, а сегодня вместо обеда съем энергетический батончик». А ведь наши тела нужны нам больше, чем мы им.

Осыпай свое тело комплиментами, наряжай и выводи гулять. Балуй его жарким сексом, роскошными ваннами и массажем. Двигайся, тянись, питай его, пои, уделяй ему внимание: чем лучше чувствует себя тело, тем счастливее ты сам.

## ***7. НЕ СРАВНИВАЙ СЕБЯ С ДРУГИМИ***

Тебе когда-нибудь случалось сделать что-то такое, чем ты гордишься, и быть на седьмом небе от счастья, а потом увидеть, что кто-то другой сделал нечто похожее, но лучше, и внезапно из-за этого опечалиться?

Сравнение – самый быстрый способ лишить жизнь всякой радости.

Не твое дело, чем занимаются другие. Единственное, что важно, – это чтобы ты наслаждался собой и был доволен тем, что создаешь. Именно твоя уникальность делает тебя классным. И решить, что кто-то лучше тебя, значит поступать с собой отнюдь не по-дружески.

Можешь себе представить, на что был бы похож наш мир, если бы величайшие люди поддались такому искушению? Если бы Мэрилин Монро сравнила себя с Кейт Мосс и решила, что ей нужно избавиться от своих форм? Или если бы парни из Led Zeppelin сравнили себя с Моцартом? *Этот чувак – махина. Намного бóльшая, чем мы есть сейчас и когда-либо станем, а ведь у него нет даже барабанистика. Пожалуй, нам следует избавиться от барабанов и, может быть, добавить парочку арф.*

Ты прекрасен. Избегай сравнений, как чумы.

## **8. ПРОСТИ СЕБЯ (НАВОСТРИ УШИ: ЭТО КРАЙНЕ ВАЖНО!)**

Ты накосячил в прошлом. И сделаешь это еще не раз. Каждый человек рождается со способностью совершать ошибки. Ты не одинок, умение ошибаться – не твой особый дар. Не переживай. Таскать на себе груз вины и самокритики – не просто вредно, но и совершенно бессмысленно, не говоря уже о том, что скучно! Ты не становишься лучше от того, что чувствуешь себя виноватым или плохо к себе относишься. Ты просто становишься подавленным.

Пойми: вина, стыд и самокритика – три самых разрушительных чувства, прощение себя – одно из самых могущественных. Есть замечательный лайфхак, который поможет тебе это сделать.

Вспомни конкретный момент, которого ты отчаянно стыдишься. Восстанови его в памяти, прочувствуй душой и телом. Думая о нем, повторяй следующие слова (и верь в то, что говоришь!):

*Заикленность на отрицательных эмоциях от этого случая только вредит мне и всем остальным и не дает мне полностью наслаждаться своей жизнью. Я – классный. Я предпочитаю наслаждаться своей жизнью. Я решаю освободиться от этого.*

Повторяй это до тех пор, пока не ощутишь чувство свободы и легкости в отношении проблемы. Это может занять сутки, неделю или несколько месяцев, а может случиться сразу. Но сколько бы времени это ни потребовало, сделай это. Уж извини, но если ты хочешь быть свободным, тебе придется вкладывать в это время (см. советы о прощении и освобождении в главе 15). И если нужно извиниться перед кем-то, позвони этому человеку.

## **9. ЛЮБИ СЕБЯ**

Потому что это – Святой Грааль счастья.

## **Глава 7**

### **Я знаю, кто ты, но кто же тогда я?**

*Меня не оскорбляют все эти тупые анекдоты про блондинок, потому что я знаю, что я не тупая. Я также знаю, что я не блондинка.*

*Долли Партон, певица, автор песен, актриса, альтруистка, бизнес-леди, зажигалочка*

Моя подруга – блестящая писательница – однажды позвонила мне в панике: ее внезапно как будто парализовал страх перед темой своей новой книги, и она никак не могла заставить себя продолжать работу.

Эта книга была не просто замечательной, но очень личной и запутанной. Подруга тревожилась, что переборщила, перешла границы допустимого, чем разоблачила себя как конченную чокнутую извращенку.

В этой истории кроется истина, которую **ОЧЕНЬ** важно усвоить, если хочешь реализоваться и до конца раскрыть свой потенциал писателя, художника, бизнесмена, родителя, мясника, пекаря. Итак:

***НЕ ТРАТЬ СВОЕ ДРАГОЦЕННОЕ ВРЕМЯ НА МЫСЛИ О ТОМ, ЧТО ДУМАЕТ О ТЕБЕ КТО-ТО ДРУГОЙ.***

Представь, каким свободным ты станешь!

Мнения других людей мотивируют каждый шаг, который мы делаем в отрочестве и юности. По мере взросления, если мы движемся в верном направлении, наша одержимость чужим мнением начинает отступать, но лишь очень немногие способны полностью избежать ее бессмысленной, но жесткой хватки.

На самом деле единственные вопросы, на которые нужно обращать внимание при принятии важных решений, таковы:

1. Действительно ли я хочу быть, делать или иметь это?
2. Поведет ли это меня по пути, которым я хочу (не следовало бы, а именно хочу) идти?
3. Навредит<sup>[3]</sup> ли это кому-нибудь другому?

Наша жизнь не может быть яркой и полноценной, когда мы живем в страхе перед тем, что могут подумать другие, вместо того чтобы просто радоваться тому, кто мы есть.

Переживания на эту тему – результат инстинкта самосохранения: станешь изгоем в племени – замерзнешь, умрешь голодной смертью или будешь съеден волками. Но есть и другой вариант: станешь изгоем – и дашь начало другому племени, которое будет больше подходить именно тебе, или найдешь новое. В конечном итоге ты можешь не только заняться любимым делом в окружении обожаемых и близких тебе людей, но и в один прекрасный день осознать, что даже не помнишь имен тех, на одобрение которых ты постоянно оглядывался когда-то.

Ни одному человеку, который когда-либо добивался чего-то великого, нового или стоящего победного взмаха кулаком, не удавалось сделать это, не выйдя за пределы зоны комфорта. Подумай о братьях Райт.<sup>[4]</sup> Можешь представить себе, как все это происходило в те времена?

**Маргарет:** Ты слышала о бедняжке Сюзан?

**Рут:** Сюзан Райт?

**Хелен:** Какой позор! Бедная она, бедная!

**Рут:** Да что случилось-то?

**Маргарет:** Ну, ее сыновья...

**Хелен:**словно она мало в жизни настрадалась! Родить двух мальчишек, здоровенных, как буйволы, а теперь еще это...

**Маргарет:** Похоже, два ее сына...

**Хелен:** Ты будешь доедать свой пудинг из тапиоки? Не против, если я возьму себе кусочек?

**Рут:** Да говори уже, Маргарет!

**Маргарет:** Ну, это может показаться сущим безумием, но они...

**Хелен:** И вот теперь ее сыновья решили, что умеют летать. Какой стыд!

**Маргарет:** ...ее сыновья думают... они думают, что могут летать.

**Рут:** Думают, что могут летать?

**Маргарет:** Да, они думают, что могут летать. Только об этом и говорят.

**Хелен:** А ведь она только что заново покрасила дом. Пожалуй, теперь им придется уехать из города...

Стоит тебе выделиться и позволить просиять своему истинному «я», как тут как тут появится карающий отряд общественного мнения. Особенно если хочешь сделать что-то выдающееся, выходящее за пределы всеобщей зоны комфорта. Вот почему столь многие просто убегают от жизни, которой им хотелось бы жить. Даже просто позволить себе стать заметным – уже риск. Посмотри, как общество относится к знаменитостям: каждое их движение подвергается вивисекции, передается из уст в уста, обсуждается, осуждается и фотографируется из-за угла. Чудо еще, что только половина из них оказывается в реабилитационных клиниках!

Ты ответствен за то, что говоришь и делаешь. Но ты не ответствен за шум, которым поднимают вокруг этого люди.

Два человека выходят из кинозала после одного и того же фильма. Один из них, красный от слез, понуро ковыляет к выходу, оставляя за собой след из скомканных бумажных платочков. А другой бодро проследует к кассе и потребует деньги назад, потому что, на его взгляд, это было самое худшее, что когда-либо видел большой экран.

Один фильм – две противоположные реакции. Почему?

Потому что дело не в фильме, дело в зрителях.

То, что думают о тебе другие, никак не связано с тобой – лишь с ними.

Хитрость в том, чтобы не только не позволять критике иметь над тобой власть, но (что труднее!) не покушаться на похвалы. Нет ничего плохого в том, чтобы, краснея, принимать комплимент, но если ты постоянно стремишься к внешнему одобрению и подтверждению, что ты крут и талантлив, – ты попал. Если твоя самооценка зависит только от того, что думают окружающие, то ты вручаешь свою силу другим людям и становишься абсолютно зависимым от них. И начинаешь охотиться за тем, над чем нет у тебя никакой власти.

Единственное, что имеет значение, – то, что верно для тебя. Настоящий супергерой – это тот, кто всегда помнит о своем внутреннем «я».

Все остальное – лишь другое восприятие реальности. И совершенно тебя не касается.

Как же перестать заботиться о том, что думают другие, – и стать самим собой?

### ***1. СПРОСИ СЕБЯ «ЗАЧЕМ?»***

Зачем ты собираешься сказать или сделать что-то? Чтобы понравиться? Обидеть кого-то и отработать свои комплексы? Хочешь отомстить человеку за то, что он отпустил неуместную шуточку о твоей матери? Или ты намереваешься сделать это с позиции силы и истины? Делаешь это потому, что будет весело? Или чувствуешь призвание сделать это? Потому что это изменит чью-то жизнь в лучшую сторону? Обращай внимание на свою мотивацию и будь честен с собой!

### ***2. ВСЕГДА ДЕЛАЙ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ***

Нет более быстрого способа пасть жертвой внешней информации, чем ощущение закомплексованности. И нет лучшего способа оживить свои комплексы, чем отсутствие веры в то, что делаешь, или работа из-под палки. Не важно, что именно ты делал – воспитывал детей или поднимал цены, – если ты честно старался и был на пределе возможностей, значит, можешь гордиться собой! И плевать, что подумают другие.

### ***3. ДОВЕРЯЙ СВОЕЙ ИНТУИЦИИ***

Птицы пролетают половину земного шара и интуитивно находят места для гнездования. Олени, кролики и другие травоядные пользуются интуицией, чтобы не столкнуться с хищниками.

Обычный же человек скорее прислушается к совету алкаша-соседа, чем сделает то, что сам считает лучшим вариантом. Сколько раз тебе случалось думать: *я так и знал, что надо было довериться внутреннему голосу?*

У тебя есть невероятный внутренний инструмент, которым можно пользоваться всегда и везде. Вели всем заткнуться, уйди, замолчи, дай себе возможность чувствовать и думать. Все ответы есть внутри тебя.

Обостряя интуицию практикой, не пожалей времени на укрепление контакта с Источником Энергии – и всегда помни, что лишь ты знаешь, что́ для тебя лучше.

#### ***4. НАЙДИ ВРЕМЕННЫЙ ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ***

Найди для себя наставника, героя или пример для подражания. При столкновении с проблемой спрашивай себя: *Что сделал бы мой герой?*

Равнодушие к мнению других – мышца, на разработку которой может уйти некоторое время. Пользуйся этой хитростью, пока тренируешься – и не успеешь оглянуться, как сможешь дать отставку своему герою и начать спрашивать: *Что сделал бы я?*

#### ***5. ЛЮБИ СЕБЯ***

Что бы ни думали все остальные.

**ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ НАСЧЕТ МНЕНИЯ СО СТОРОНЫ:** Хотя и не стоит оценивать себя, основываясь на мнении других, это не означает, что нужно полностью отключиться от внешней информации. Особенно со стороны тех, кто хорошо тебя знает.

Конструктивную критику и комплименты еще никто не отменял. Но конструктивны они или нет – зависит от тебя.

Например, люди годами твердят, что ты «горячая голова»: они не могут с тобой откровенничать, потому что чуть что, можно схлопотать по физиономии. Но спроси себя: *Так ли это? Обязательно будь честен в ответе. Могу ли я воспользоваться этой информацией, чтобы стать лучше и сделать лучше жизнь других?* Если ответ положительный, измени общение с этими людьми; если отрицательный, просто забей.

То же относится к комплиментам. Если люди постоянно твердят, что ты хороший слушатель, спроси себя: *правдив ли этот комплимент? Могу ли я воспользоваться этой информацией, чтобы стать лучше и сделать лучше жизнь других?* Опять же, если ответ положительный, выясни, как можно извлечь из него пользу; если отрицательный, не обращай внимания.

Иногда окружающим легче увидеть то, чего не видим мы сами, так что иногда все-таки сто́ит прислушаться.

В конечном итоге все сведется к тому, что верно для тебя. Так что чем плотнее контакт со своей внутренней истиной, тем легче будет использовать стороннее мнение с выгодой для себя, вместо того чтобы позволять ему управлять твоей жизнью.

## Глава 8

### Что ты здесь делаешь?

*Главный вопрос заключается в том, способен ли ты сказать «да» своему приключению.*

*Джозеф Кэмпбелл, американский исследователь мифологии, писатель, чьи книги и идеи повлияли на сюжет «Звездных войн»*

Осознание своей уникальной цели и есть та граница между счастливой полной жизнью со свободой выбора и прозябанием в тесном телячьем загончике собственной нерешительности и затертых отговорок.

Дар, разумеется, предназначен для дарения, вот почему бывает так тяжело, когда мы не можем понять, в чем он состоит. Или знаем, но слишком слабы, чтобы действовать: мы готовы поделиться с миром своим уникальным даром – но годами не выпускаем его из туго перевязанной коробки, где он дряхлеет и покрывается пылью. Ах, какая жалость! Мука мученическая!

В то же время чувство радости от возможности поделиться своим даром не сравнимо ни с чем. **ТАК РАСКРОЙ ЖЕ ЕГО!** *Давай уже я сам это сделаю!* Дарить намного приятнее, чем получать.

Когда мы делимся с миром своим уникальным даром, то чувствуем гармонию со своим высшим «я».

Однако большинство идет по жизни со слабенькой «камерной» версией своих даров. Ты наверняка таких знаешь. Дело не в том, что они приходят на вечеринку с пустыми руками. Нет, они вручают свой вялый дар миру, получают в ответ горячее объятие и слова «Ой, спасибо, не стоило!» – но звезд с неба не хватают.

Например, занимаются чем-то скучным и ненавистным просто потому, что это, видите ли, «хорошая» работа. Она дает им возможность вести сносную жизнь, но без излишеств.

Они позволяют себе шикануть, но далеко не так часто, как хотелось бы, поскольку у них нет на это денег. Или времени. Или веры в то, что

они этого заслуживают.

У них случаются свои небольшие победы, они выполняют свою квоту продаж, выигрывают шестидневный круиз на Багамы или накапливают достаточно бонусных миль, чтобы отправиться навестить тетку, посмотреть Олимпиаду или, наконец, находят время, чтобы сесть и сочинить песню, которую, скорее всего, больше никто не услышит. Но они никогда по-настоящему не старались, чтобы получить это. В сущности, они отдают всю свою жизнь на откуп Большому Соне.

Все люди рождаются с уникальными и ценными дарами, которыми сто́ит делиться с миром. Как только мы выясним, каковы они, и решим жить, находя им применение, тогда – и только тогда! – начнется настоящий праздник. Жить целенаправленной жизнью может *каждый*. Но сначала нужно обрести ясность.

О поиске призвания написаны целые тома (некоторые из лучших работ по этой теме перечислены мною в разделе «Источники» в конце этой книги и на моем веб-сайте). Но вот несколько моих любимых рекомендаций.

Помни, что нет никакого «правильного» способа это сделать. Путь каждого человека уникален, но мы все пытаемся прийти в одно и то же место – место, где мы максимально счастливы и похожи на самих себя.

Даже если ты уже застолбил идеальную для себя карьеру, не пропускай следующие страницы, потому что эти советы могут пригодиться в других сферах жизни.

Как обрести ясность относительно того, кто ты есть и каково твое призвание:

### ***1. БУДЬ ИНОПЛАНЕТЯНИНОМ***

Представь себе, что ты инопланетянин, парящий во внешнем космосе. И вдруг слетаешь на Землю и заселяешься в собственное тело. Поскольку ты инопланетянин, все в этой жизни для тебя ново. Ты осматриваешься – и что видишь? В чем человек, в которого ты вселился, великолепен? Что он делает с наибольшим удовольствием? Какие у него есть связи? Какие ресурсы и возможности ему доступны?

Ты – инопланетянин, которому все здесь в новинку, которого все волнует, которому нечем рисковать и у которого нет прошлого. Так что же ты будешь делать с невероятной новой жизнью, в которую вступил?

Как используешь свое новое тело и новое существование, чтобы создать нечто прекрасное и великолепное?

Это упражнение очень помогает посмотреть на себя свежим взглядом и выйти за пределы скучнейшей колеи истрепанных старых отговорок и жалких привычек. Оно также может быть полезным, когда нужно раскрыть глаза пошире и внимательнее присмотреться к возможностям и ресурсам, которые ты привык воспринимать как должное или вообще не замечать. Иногда достаточно просто взглянуть на вещи со стороны, чтобы увидеть, насколько ошеломительно тебе повезло. Побудь инопланетянином двадцать четыре часа и посмотри, что придет в голову.

## ***2. СДЕЛАЙ ПЕРВЫЙ ВЕРНЫЙ ШАГ***

Вместо того чтобы зря тратить часы, дни и годы на попытки выяснить, каким должен быть твой следующий идеальный шаг, СДЕЛАЙ уже что-нибудь. Ах, все это время, которое мы растратили, обкатывая идеи в голове, воображая эти «что-если», придумывая идеальные оправдания «почему», а потом идеальные причины «почему нет», грызя ногти, заставляя друзей и родственников тщательно проверять номер звонящего на случай, если это снова мы, желающие в сотый раз обговорить какие-то мысли! Заканчивай думать и приступай к действиям. Ты не обязан точно знать, куда они заведут; просто нужно начать с одного шага, который тебе кажется правильным.

Ответы кроются в действиях, а не в размышлениях.

В тот момент, когда мне открылось призвание коуча, я была одержима попытками понять, в чем, черт возьми, состоит мое предназначение – хотя я всегда знала, что отчасти оно заключается в писательстве, и догадывалась, что мне не суждено провести жизнь в полубезумном затворничестве. Мне хотелось чего-то такого, что а) подразумевало бы взаимодействие с другими людьми; б) каким-либо образом помогало людям; в) действительно доставляло удовольствие и г) вынуждало бы меня мыться, наряжаться и выходить из дома. Это – плюс сильное желание разобраться в себе – было моими единственными активами, так что, когда друг посоветовал мне

записаться в только что открывшийся «мозговой центр» для женщин-предпринимателей, я решила туда пойти.

Всем участницам полагалось принести с собой проект для работы, но у меня не было никаких проектов – только надежда, что я нахватаюсь идей, пока буду смотреть, как другие излагают свои мысли. Просидев на занятиях четыре недели и наблюдая, как женщины выясняют, чем им нравится заниматься, или вкладывают свои блестящие идеи в новый бизнес, или расширяют уже имеющийся, я по-прежнему не имела собственного проекта. Зато я поняла, чем хочу заняться. Я подошла к женщине, которая руководила нашей группой, спросила, нужна ли ей какая-нибудь помощь, и оказалось, что нужна. Она взяла меня на работу, и я начала вести эти группы; спустя пару лет это привело к тому, что я открыла собственную коучинг-практику и стала работать с клиентами по всему миру. А сейчас сижу за кухонным столом и пишу эту книгу.

В какой бы растерянности ты ни находился, не пропускай внезапно подвернувшиеся предложения и возможности. Обращай внимание на свои ощущения: есть ли что-то, что тебе хотелось бы попробовать? Может быть, какое-то дело, о котором ты всегда мечтал? Кто-нибудь в разговоре упомянул курсы, преподавателя или книгу, которые теперь никак не выходят из головы? Сделай первый шаг навстречу тому, что кажется правильным, – и проверь, куда это тебя приведет. И сделай это ПРЯМО СЕЙЧАС!

### ***3. ЧТО БЫ ТЫ НИ ДЕЛАЛ, ВЫКЛАДЫВАЙСЯ ПОЛНОСТЬЮ***

После первого шага ты не сразу окажешься в ситуации своей мечты. Возможно, ты будешь лишь на ступени к ней: приятной или не очень. Но куда бы ни завел тебя первый шаг, если хочешь продолжать двигаться вперед, цени свое настоящее – вместо того чтобы стыдиться, дуться или проявлять нетерпение.

**Все, что ты делаешь в пути, приближает к месту назначения.**

Скажем, ты решил, что осуществишь свою мечту и станешь рок-звездой, и идешь работать официантом ради свободного графика, позволяющего путешествовать, играть концерты и работать в студии. Твое очевидное призвание – заниматься музыкой, а не переживать из-

за того, что французский луковый суп какого-нибудь посетителя-нытика оказался якобы слишком холодным; но при этом важно, чтобы тебе было не все равно.

Правильное отношение и благодарность за то, что помогает тебе жить мечтой, не только сделают жизнь более приятной и добудут тебе большие чаевые, но и привлекут нужных людей и хорошие возможности.

Вот где будет к месту умение быть здесь и сейчас. Конечно, сейчас ты не прыгаешь на сцене перед многотысячной аудиторией, но помни, что ты к этому стремишься: отважно идешь к своей мечте, окруженный чудесами и возможностями. Сядь поудобнее, расслабься – и будь благодарен за то, что живешь ради цели. Поверь: все, что нужно, уже летит к тебе на высокой скорости.

#### ***4. НЕ ИЗОБРЕТАЙ КОЛЕСО***

Оглянись по сторонам и посмотри, что делают другие люди. Чья жизнь вызывает у тебя белую зависть? Чем бы ты хотел заниматься? Кого считаешь самым крутым человеком в истории? Не нужно изобретать свою идеальную жизнь с нуля – просто разберись, что заставляет чувствовать себя живым.

Какие моменты в жизни этого человека тебя воодушевляют? То, что он ездит по миру? Или его четкое расписание? Или, наоборот, четкого расписания нет? Что он работает в одиночку? Что он работает обнаженным? Целый день проводит на воздухе? Работает руками? Может быть, его глаза? Или уши? Или животные? Или супруг(а)? Чем конкретнее твое понимание, тем легче будет создать картинку того, о чем мечтаешь.

Читай журналы, общайся, тусуйся в местах, где собираются люди, разделяющие твои интересы. Помести себя в эту среду – никогда нельзя предсказать заранее, какую уникальную возможность подарит жизнь.

#### ***5. НЕ ВЕДИСЬ НА МИФ ОБ УДАРЕ МОЛНИИ***

Думаю, одно из самых неверных парализующих нас заблуждений – это идея о том, что человек может иметь только одно истинное призвание, которым его вдруг озаряет, как вспышкой молнии. Хотя есть люди, которые с самого начала точно знали, чем хотят заниматься,

больше все-таки других, которые проводят бóльшую часть жизни в бесконечных поисках ответа на вопрос, кто они есть.

Не грузись, если у тебя нет великого Дела или любви всей твоей жизни. Просто это значит, что тебе в жизни дан шанс реализовать несколько призваний (и, возможно, отношений).

Вообще, развиваться и меняться по мере взросления – это нормально. Не могу представить себе более жуткой перспективы, чем заниматься тем, что привлекало меня в мои двадцать с хвостиком.

Следуй за тем, что радует тебя сейчас, и в итоге придешь к лучшему.

## ***6. ПРИСЛУШИВАЙСЯ К СВОЕЙ ИНТУИЦИИ***

Если ты действительно хочешь вступить в контакт с тем, кто ты есть на самом деле, удели время настройке на свою интуицию. Один из лучших способов сделать это – проводить ежедневно по пять минут в безмолвном единении с собой. Бóльшую часть времени мы на полной скорости летим вперед – как физически, так и эмоционально – и буквально бульдозером давим правильные ответы, потому что их не слышно за машинным ревом. Когда молча сидишь и спрашиваешь, то получаешь ответ. Рано или поздно. Не отступай, будь терпелив и жди весточки от внутреннего наставника. У тебя есть все необходимые ответы, нужно лишь дать им шанс достучаться до тебя.

## ***7. СЛЕДУЙ СВОИМ ФАНТАЗИЯМ***

Теперь, когда я объяснила все мягкие способы разобраться с самим собой, настало время рассказать о том, что тебе наверняка не особо понравится. Лети вперед – и следуй своим фантазиям. О чем ты фантазируешь, глядя в окно поезда, перед тем как лечь спать или когда притворяешься, что слушаешь скучного собеседника, вешающего на уши лапшу? Стоишь ли ты на сцене комеди-клуба перед тысячами истеричных фанатов? Или тебя окружают красивые дети в самом уютном и счастливом доме на свете? Или тебя прославляют за устройство сиротских приютов по всему земному шару? Выполняй это упражнение так, будто деньги – не проблема. Подключайся к тому, что доставляет величайшую радость, – вместо того чтобы думать о выживании. Если бы в твоём распоряжении был неиссякаемый поток денег, на какое дело ты потратил бы жизнь?

Наши фантазии – та самая замочная скважина, через которую можно подглядеть, кто мы есть и что считаем классным. Как бы смешно они ни выглядели, они все равно значат очень много. Так как показывают лучшие версии нас самих.

Наши фантазии – это реальность без отговорок.

А ведь мы сгорели бы со стыда, если бы кто-то мог читать наши мысли – «я знаю, я полный идиот, я хочу петь на Бродвее». Но разве это *действительно* идиотизм? Кто-то же это делает, почему же не можешь ты?

Большую часть времени мы делаем вид, что не понимаем, какое у нас призвание. А на самом деле мы просто боимся посмотреть ему в лицо: кажется, оно слишком грандиозное, невозможное или вообще оставит нас без денег.

Но что, если бы у тебя хватило смелости отбросить отговорки и стеснительность и всей душой устремиться к мечте? Что, если бы ты решился на самый потрясающий, самый восхитительный поступок, о каком когда-либо осмеливался мечтать – без оглядки на то, что об этом подумают окружающие и собственное перепуганное «я»?

ВОТ ЭТО и есть жизнь.

## **8. ЛЮБИ СЕБЯ**

Так, будто ты – единственный человек на свете.

## **Глава 9**

### **Человек в набедренной повязке**

*Лучше, когда тебя ненавидят таким, какой ты есть, чем любят за то, чего в тебе нет.*

*Андре Жид, французский писатель, лауреат Нобелевской премии, бесстрашный исследователь собственной личности*

Каждый год в мае я иду в поход с рюкзаком по безлюдным диким областям юго-востока штата Юта вместе с двумя давними друзьями. Это одно из самых чудесных и странных мест, в каких я когда-либо

бывала: гигантские, иззубренные, до неприличия розовые скальные хребты, торчащие из земли, точно огромные ломти сырого мяса; белые, желтые и пурпурные башни песчаника, вытянутые и скрученные, словно скульптуры из ирисок. Глубокие трещины в земной поверхности образуют каньоны, в которые мог бы поместиться кафедральный собор, чьи стены, сглаженные весенними паводками и песчаными бурями, поминутно меняют цвета под лучами солнца.

Это как луна. Только еще круче.

Мы весело топаем по этой альтернативной вселенной, подбирая разноцветные камни, взбираясь на валуны и споря, кого наградить званием «животное дня» – орла, змею или горного козла. Поскольку мои друзья превосходно ориентируются на местности, мы заходим глубоко в дикие области, где троп – раз-два и обчелся, а людей и того меньше. За шестнадцать лет, что мы ходим в походы по этим местам, людей, с которыми мы там столкнулись, можно сосчитать по пальцам одной руки. Именно поэтому я так удивилась (и заподозрила неладное), когда мой друг Том, который опередил нас, чтобы найти место для ночного лагеря, сообщил, что видел какого-то человека.

– Я только что встретил очень странного парня, – сказал он, когда я его нагнала. – На нем не было почти ничего, только набедренная повязка да голова повязана платком. А в руках у него было копье. Он сказал, что живет в этом каньоне тринадцать лет.

– Он ехал верхом на волшебном драконе? – сострила я.

– Я серьезно.

– Так где же он?

– Пошел проверять силки на белок. Но может и вернуться.

– Хм-м-м...

Врун из Тома никудышный, и к чему бы он ни вел свою байку, развязки ждать пришлось бы долго, так что я сняла с плеч рюкзак и начала ставить палатку, слушая его вполуха. Спустя пару минут, наклонившись с молотком над одним из колышков, я бросила взгляд назад между собственных расставленных ног и увидела пару загорелых ступней в самодельных сандалиях, мускулистые голые ноги и мертвую белку, которая болталась в мужском кулаке. Я распрямилась, обернулась и увидела его – человека в набедренной повязке.

О чем Том не упомянул, так это о том, что был он просто неприлично сексуален: около сорока лет, мускулистое, поджарое, до черноты загорелое тело, буйная каштановая шевелюра и такая же борода. Он идеально вписывался в пейзаж – этакий современный Тарзан, мясник из Буффало и прочее в том же духе. Это, несмотря на всю неотразимость, делало его в моих глазах несколько подозрительным. И набедренная повязка сидела на нем как влитая и была, казалось, изготовлена из мягкой итальянской кожи, а не из какого-нибудь драного каньонного кролика. *Не будете ли вы так добры передать мне эту штуку, чтобы рассмотреть получше?* Весь его видок был... слишком клишированным. Разве нельзя было просто надеть поношенные шорты? И что, он *действительно* собирался съесть эту белку? И все же мы собрались вокруг него кружком, точно вокруг молочного поросенка на окружной ярмарке, потрясенные своей удачей. На этот раз никаких споров не было: мы явно нашли победителя нашей номинации.

Он был очень дружелюбен и отвечал на все вопросы в медленном, нарочито неторопливом темпе, объяснив, что эта и еще несколько соседних каньонных систем стали для него домом. Небрежно обронил, что считает современное общество излишне усложненным и неправильным – настолько, что предпочитает жить только тем, чем снабжает его природа, запасая зерно на зиму и ночуя в пещере. Больше, чем тот факт, что этот человек подравнивал волосы острым камнем и, по-видимому, не носил трусов, меня поразило то, что он совершенно не оправдывался. И мы, топчущиеся вокруг него, внезапно почувствовали себя смешными в своих дорогих походных ботинках и одежде с защитой от ультрафиолета, пока он рассказывал, как потратил несколько недель, чтобы выстрогать лук и стрелу, которыми убивал оленей, чьи шкуры ныне служили ему постелью.

«Молодец какой», – думала я, глядя, как он уходит прочь, помахивая зажатой в кулаке белкой, точно дамской сумочкой. Его не беспокоили вопросы, чем ему следовало бы заниматься, или чего ему не хватает, или что какая-нибудь цыпочка из Лос-Анджелеса может подумать о тряпочке, прикрывающей его чресла. Он просто был счастлив оставаться верным себе – в текущем моменте, среди дикой природы.

Хочу быть такой, как тот человек в набедренной повязке.

***ЛЮБИ СЕБЯ***

Кем бы ты ни был.

## Часть III

# Как получить доступ к материнской жиле

## Глава 10

### Основы медитации

*Вы никогда не одиноки и не беспомощны. Сила, которая управляет звёздами, направляет и вас.*

*Шри Шри Анандамурти, индийский философ, революционер, писатель, композитор*

Медитация – неподвижное сидение и размышление ни о чем – одна из тех вещей, которые в равной степени могут быть и очень простыми, и удивительно трудными. Это напоминает мне конкурсы, когда толпа людей становится вокруг новенькой машины или грузовика, и тот, кто дольше продержит на автомобиле ладони, становится его владельцем. Победитель попадает на первую страницу местной газеты, гордый и сонный, улыбаясь за рулем своего только что выигранного средства передвижения и показывая в камеру большие пальцы: «Уроженка Тарритауна Джилл Бендер стала гордой обладательницей выигранного «Шевроле» 2012 года выпуска. Конкурс прошел в Грин Бэй, штат Висконсин, на прошлых выходных. Джилл одержала победу над 68 соперниками из разных штатов, простояв 173 часа 9 минут на парковке «Хоум Депо», с неколебимой решимостью держа ладони на багажнике новенького «Сильверадо». «Состязание было жестким, были люди, которые, казалось мне, ни за что не отступятся, но я все же сыграла свою лучшую игру»».

В случае медитации простота столь же обманчива. *Это все, что от меня требуется, чтобы вступить в контакт с Источником Энергии? Сидеть и ничего не делать? Не может быть, чтобы все было так просто.*

В общем-то, все так и есть.

И одновременно – нет.

Вот почему это называют *практикой* медитации.

Когда удастся заткнуться и помедитировать хотя бы пять минут, обдумывая мысли, которые проносятся в твоей голове, это... довольно познавательно, я вам скажу. Если ты похож на большинство людей, то твои мысли примерно так же интересны и ценны, как драка двухлетних малышей из-за бутылочки. Цель всего этого – постараться утихомирить болтливое сознание настолько, чтобы можно было вступить в контакт с Источником Энергии и прислушаться к своему внутреннему наставнику (а не к диалогу).

Я расскажу тебе о лучшем методе медитации, но вначале советую начинать с малого. Попробуй медитировать по пять минут каждый день и постепенно добавляй время, если чувствуешь, что готов.

Нет правильного или неправильного способа медитировать, никакого установленного количества времени или правил относительно того, как и где надо сидеть. Единственное, что важно, – чтобы ты *делал* это, если хочешь существенно улучшить жизнь. Это то же самое, что пить много воды, регулярно заниматься спортом или не злословить в адрес других людей, – ты не *обязан* это делать, и поэтому искушение все это послать очень велико. Но если медитация войдет в привычку, жизнь переменится. Потому что, когда мы медитируем, мы входим в Вихрь Вселенной и связываемся с Источником Энергии. Что автоматически:

- **Возвращает нас в текущий момент**
- **Повышает нашу частоту**
- **Позволяет нам принимать неограниченную информацию и идеи**
- **Расслабляет**
- **Облегчает стресс**
- **Укрепляет нашу интуицию и способность фокусироваться**
- **Позволяет четче слышать наш внутренний голос**
- **Наполняет нас светом и любовью**
- **Приводит нас в хорошее настроение**
- **Помогает нам любить себя**

Медитировать и пребывать в Вихре все равно что нестись в воздушном потоке великолепия.

Вот некоторые способы медитации:

### ***ОСНОВНАЯ МЕДИТАЦИЯ***

- Сядь в удобное положение со скрещенными ногами на полу или в кресле, положив ладони на колени или бедра.
- Выпрями спину и расслабь все лицо, особенно челюсти и лоб.
- Закрой глаза или, если так удобнее фокусироваться и не засыпать, оставь их открытыми и расслабленно смотри на точку на полу примерно в 60 см перед собой.
- Фокусируйся на своем дыхании. Обращай внимание на то, как воздух входит в тело и выходит из него: не обязательно дышать каким-то особенным способом. Просто фокусируйся на дыхании.
- Аккуратно отпускай любые мысли, которые приходят в голову, и заново фокусируйся на дыхании. Старайся сохранять сознание настолько ясным и пустым, насколько возможно, и прислушивайся к проблескам интуиции, если таковые появятся.

Та-дам! Дело сделано.

### ***ВАРИАНТЫ И СОВЕТЫ***

1. Установи таймер. У тебя и так будет куча отвлекающих мыслей – не прибавляй к ним соблазн каждые 30 секунд проверять, как давно ты сидишь.
2. Зажги свечу и фокусируйся на ней. Иногда наличие точки, на которую можно уставиться, способно помочь центрироваться и войти в Зону. Поставь на пол перед собой свечу, когда медитируешь, сядь к ней лицом и проверь, поможет ли это тебе.
3. Представляй себе яркий луч света, падающий с неба, пронизывающий сиянием твою макушку, проходящий через все тело насквозь и возвращающийся обратно к небу, чтобы получился полный круг. Мне иногда бывает легче фокусироваться на луче, чем на дыхании; к тому же это наполняет меня энергией и позволяет ощутить более глубокий контакт с Источником Энергии.

4. Используй какую-нибудь мантру. Порой, когда белки в голове особенно активны, я пользуюсь мантрой, чтобы распугать их. Мысленно повторяю какое-нибудь слово или фразу, например: «любовь», или «благодарю тебя», или «да, пожалуйста», или «ом». Можно использовать любую мантру или слово.

5. Постарайся медитировать с утра, чтобы не отвлекаться на то, что несет с собой день. Кроме того, спросонья человек более контактен.

6. Если в твоей жизни есть что-то, над чем ты работаешь, можно задать цель (попросить о помощи) во время медитативной практики. Медитация – это получение информации от Вселенной; установка целей и молитвы – это отсылка информации во Вселенную. Есть два способа делать это. А) Начать с вопроса, например, «что мне делать с моим проблемным сыном-подростком?» – и посмотреть, какие ответы загружаются во время медитации. Б) Вначале помедитировать, открыть канал, избавиться от болтовни в сознании, а потом задать свой вопрос в пространстве ясности и контакта – и посмотреть, какой ответ придет (если придет).

### ***НАПРАВЛЯЕМАЯ МЕДИТАЦИЯ***

За многие годы разные хиппи и гуру записала несчетное количество CD и DVD – для того, чтобы проводить тебя через медитацию. Я советую выбирать такую медитацию, когда только начинаешь практиковать или когда трудно принудить свое сознание к подчинению. Из них получают отличные вспомогательные колесики, и я по-прежнему иногда ими пользуюсь, особенно если хочу сфокусироваться на чем-то конкретном.

Кроме того, существует куча центров направляемой медитации, и порой медитировать в группе очень приятно – это хорошо подпитывает энергией, и для того, чтобы сидеть в медитации подолгу, требуется дисциплина. Узнай, есть ли такие центры в твоём городе. Иногда направляемую медитацию предлагают и студии йоги.

### ***РАСПЕВЫ***

Распевы – тоже отличный способ войти в медитативное состояние. Можно снова и снова повторять мантру вслух – или, если хочешь избежать расспросов и насмешек, делать это в группе Киртан-медитации. Попробуй трансцендентную медитацию – форму, которая включает повторение мантр и сидение дважды в день примерно по 20 минут.

У меня случались серьезные переживания во время медитации: я видела, как стены вокруг таяли, я чувствовала, как поднимаюсь в воздух – и ощущала такое состояние эйфории, что было почти больно. Немало было и несерьезных опытов, когда я засыпала, или весь сеанс ерзала и думала о том, что приготовить на обед, или полностью входила в Зону и думала: «Потрясающе, я в Зоне!» – и, таким образом, выдергивала себя из нее.

Главное – не бросать. Даже если ты пробудешь в Зоне лишь одну минуту из тридцати, это заметно изменит твою жизнь.

Я думаю, медитация обретает еще бóльшую важность теперь, когда нас окружают разные технологии и рассеянность стала образом жизни. Хотя я искренне верю, что мы как биологический вид становимся все более сознательными, меня изумляет, насколько быстро сокращается продолжительность периодов нашего внимания. На днях я играла в теннис с человеком, который получил SMS, вытащил телефон и стал его проверять прямо *в процессе игры*. Поразительно, что при этом мы еще ухитряемся разговаривать полными предложениями!

Медитация – один из самых мощных инструментов для развития сознания. Это передышка, которую мы получаем, чтобы отдохнуть от этого безумного прекрасного мира.

## Глава 11

### Твое сознание – твое наказание

*Разум – сила, что форму всему придает,  
Человек же есть Разум, – и вот он берет  
В руку Мысли резец и по воле своей  
Создает сотни радостей, сотни скорбей.  
И рожденье, и смерть в бесконечном движенье  
Есть лишь зеркало – мыслей его отраженье.*

*Джеймс Аллен, британский писатель, проповедник  
саморазвития*

Как часто ты останавливаешься и замечаешь, насколько гениальна наша Вселенная – с ее движущимися составляющими, математическим совершенством, химическими реакциями, пищевыми цепочками, гравитацией и прочими чудесами? Это все не просто случайность. Природа – отлаженный механизм, созданный вселенским разумом, где ничто не пропадает зря; у всего есть свое место и назначение, и все работает вместе в затейливом переплетении и совместимости, создавая ошеломительное бытие единого целого.

Иными словами, Источник Энергии – большой умник.

В эпиграфе к этой главе, цитате британского философа, писателя и первопроходца саморазвития Джеймса Аллена, есть строка: «Разум – сила, что форму всему придает, Человек же есть Разум...» Получается, мы и есть та самая мыслящая субстанция, которую использовали для нашего создания. Эй?! Понимаешь, как это круто?!

Вот почему позитивное мышление – это круто, а негативные подсознательные убеждения – полный отстой. Вот почему медитация, умение управлять своими мыслями и любовь к себе могут изменить твою жизнь.

**Мысли – самые могущественные инструменты, имеющиеся в нашем распоряжении.**

Я могу создать что-то великолепное. Или чудовищное. Именно с помощью мыслей мы создаем свою реальность.

Поэтому вестись на любую иллюзию, в которой ты живешь в настоящий момент, значит сильно продешевить. Ты создал реальность, в которой сейчас существуешь, своими мыслями; значит, та же сила мыслей может ее изменить. Как блестяще выразился Уоллес Уоттлз, автор книги «Секрет обогащения» (*The Science of Getting Rich*),

**«МЫСЛИТЬ ТАК, КАК ХОЧЕШЬ МЫСЛИТЬ, – ЗНАЧИТ МЫСЛИТЬ ИСТИННО, КАК БЫ ЭТА ИСТИНА НИ ВЫГЛЯДЕЛА».**

«Мыслить так, как хочешь, – значит мыслить истинно» – разве это не лучшая новость на свете? Не имеет значения, как выглядит твоя реальность в данный момент, ибо истина – это то, где ты желаешь быть. И если ты зафиксируешь на ней сознание, поверишь, что она реальна и решительно возьмешься за дело, то очень скоро так оно и будет.

Вот тут-то большинство людей и упираются рогом в землю и говорят примерно следующее: «Я сижу в трущобе на кухне, ем тунца из банки пластиковой ложкой – и ты будешь говорить мне, что это не истинно? Ты говоришь, что на самом деле я нежусь у бассейна вместе с президентом Соединенных Штатов Америки, и это – истинно?» Так вот, если ты воистину *желаешь* нежиться у бассейна с президентом Соединенных Штатов Америки и полон решимости своим разумом и поступками созидать это, – это истина.

Ты когда-нибудь обращал внимание, как группа людей изучает один и тот же предмет, скажем, на курсах создания собственного коучинг-бизнеса? Все получают одинаковую информацию и инструменты, но одни завершат обучение и добьются громкого успеха, а другие сядут в лужу. Даже если они все испытывают одинаковое желание преуспевать, создавать крутые маркетинговые компании и *делать* одно и то же, к успеху придут лишь те, у кого правильный склад мышления. Успеха добивается тот, кто видит себя добивающимся успеха; кто верит в себя и в свой товар; кто напоминает себе, как сильно он хочет улучшить жизнь людей. Тот, у кого нет никаких тормозящих подсознательных убеждений. У того же, кто считает себя чудаком, или боится, что его считают навязчивым и

раздражающим, или в глубине души считает, что не заслуживает успеха или не способен его добиться, дела вряд ли пойдут хорошо.

Твои мысли определяют твою реальность, так что, если хочешь изменить ее, придется изменить убеждения. Проблема в том, что большинство с жаром защищает свои убеждения – и, как правило, приходят в раздражение, стоит только заикнуться о том, что существует другая версия. *Я полный ноль в торговле; я ужасно невезучий; я боюсь летать самолетом; браки не длятся всю жизнь; у меня некрасивые ноги; я нищий...* «Ты что, называешь меня лгуной? Ты видишь рядом со мной сексуального бойфренда? Нет, не видишь – ты видишь у меня на коленях кошку рядом с пальцами, потому что отношения у меня не складываются – это и есть истина. И всегда ею была». И это будет твоей истиной – ровно столько, сколько ты будешь так думать. Пока кормишь зверя, он живет.

В тот момент, когда наберешься смелости поверить в то, чего еще нет, твоя реальность начнет меняться.

**СЛЕДУЮЩИЙ ТЕКСТ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖЕН, ТАК ЧТО, ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИ НА НЕГО ПРИСТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ.** Придется сначала изменить свое мышление, а потом появятся доказательства. Огромная ошибка в том, что мы поступаем ровно наоборот: требуем, чтобы нам предъявили доказательства, прежде чем поверим, что это правда.

Помни: все, чего ты желаешь, уже есть – здесь и сейчас. Просто нужно изменить свое восприятие, чтобы увидеть это.

«Так, ладно. Я верю, что тусуюсь в бассейне с президентом Соединенных Штатов Америки. И что дальше? Просто позвонить ему? Или заявиться в Белый дом в шлепанцах и с полотенцем на шее?» Когда совершаешь скачок и веришь в то, чего еще нет, тебе необязательно знать, как заставить желаемое случиться. Речь о радикальном изменении твоей реальности; но способ этого изменения, вероятнее всего, лежит за пределами твоего нынешнего осознания.

Ты не должен знать «как», ты должен знать «что». И быть готовым к открытию и принятию любого пути.

Направляй свои мысли к цели, делай все, что УМЕЕШЬ, убеди себя, что это случится, – и не проспи возможность!

У меня была клиентка, которая поехала в Тоскану и увидела там дом, выставленный на продажу. В те времена эта женщина была барменом и поэтессой – и едва сумела наскрести денег на билет до Италии, не говоря уже о том, чтобы покупать тосканскую виллу; но она все же решила посмотреть – и по уши влюбилась в это место. Хотя в глубине души мгновенно стало ясно, что это *ее дом*, она также знала, что ее банковский счет только что сорняками не зарос, но все же попросила владельцев снять дом с продажи, потому что она, мол, найдет способ его купить.

После этого она в ступоре возвращается домой, думая, что, вероятно, совершенно спятила, но потом сумела взять себя в руки и обратилась за советом к знакомым, может, у них будут какие-то идеи. Ее сразу же засыпают предостережениями: *Это огромная ответственность, не говоря уже обо всех сложностях, с которыми сопряжено пребывание в чужой стране, а насколько я знаю, в последнюю нашу встречу ты не говорила по-итальянски, ты не гражданка этой страны, ничего не смыслишь в собственности на недвижимость, и как ты планируешь выплачивать кредит, учитывая, что не можешь себе позволить даже отбеливание зубов у стоматолога...* и т. д. и т. п. Однако она не сдастся, потому что, несмотря на все доказательства невозможности покупки, *она верит в свой дом*. Вот такая у нее истина.

Наконец, кто-то в разговоре с ней упоминает идею заранее сдавать дом в аренду на определенные периоды времени, чтобы собрать деньги для его покупки. Арендаторы могли бы платить за аренду за год вперед, ей же нужно продать лишь нужное количество таких периодов, чтобы заплатить за дом – и дело в шляпе! Если свести всю эту долгую историю к одному предложению, то звучит это примерно так. Вначале она выяснила, что подобные вещи незаконны, вновь вернулась к планированию, перепробовала миллион других идей, обнаружила, что на самом деле это *не* незаконно, потом распродала необходимые периоды аренды, взяла некоторую сумму в долг – и вот уже несколько лет владеет этой виллой и подумывает, не купить ли еще одну.

Ты должен быть в состоянии справиться со своими мыслями, если хочешь изменить жизнь. Как метко заметил Альберт Эйнштейн, «мир,

каким мы его создали, есть процесс нашего мышления. Его нельзя изменить без изменения своего мышления».

Вот некоторые проверенные и испытанные способы показать твоему сознанию, кто здесь главный:

### ***1. ПРОСИТЕ – И ДАНО БУДЕТ ВАМ***

Умолкни, войди в Зону и свяжись с Источником Энергии. Избавься от болтовни в голове и создай чистое, свободное пространство, чтобы запечатлеть мысли о том, чего ты желаешь, в гигантской мыслящей субстанции, которой является Источник Энергии. Проси о том, чего хочешь, посылая вежливое четкое сообщение в прекрасное чистое пространство, – и начинай процесс манифестации.

### ***2. ВЕДИ СЕБЯ КАК БУДТО ВСЕ УЖЕ СЛУЧИЛОСЬ***

Когда чего-то отчаянно хочешь, даже если нет никаких доказательств, что сможешь этого добиться, все равно верь в это. Притворяйся до тех пор, пока не добьешься исполнения желания. Делай это вопреки самому себе. Веди себя как будто все уже случилось. Если питаешь неудержимое желание нежиться в бассейне с президентом Соединенных Штатов Америки, думай о тех вещах, о которых думал бы человек, нежащийся в бассейне с лидером свободного мира. Пойди и купи себе купальный костюм, который собираешься надеть. Думай, о чем ты будешь с ним говорить. Делай фотографии вашей совместной поездки на Гранд Каньон, чтобы показать их главнокомандующему. Готовься к этому событию. Говори себе, что это происходит. Действуй так, будто это происходит. Вовлекайся в ситуации, где ты знакомишься с людьми, которые могут помочь этому случиться. Старайся не упустить ни одной из возможностей, которые могут привести к цели. Живи, ешь, спи и дыши своим представлением. Пусть сейчас ты чувствуешь себя сумасшедшим, но у тебя не будет такого ощущения, когда ты будешь играть роль Марко Поло в общении с президентом.

### ***3. ИЗМЕНИ ВСЕ ВОКРУГ СЕБЯ***

Если ты желаешь более возвышенного и вдохновляющего образа жизни, чем нынешний, и активно визуализируешь его, будет довольно сложно сохранять подобное мышление, если всякий раз, когда

приходишь домой, в голове будет звучать саундтрек к «Сэнфорд и сын».<sup>[5]</sup> Так что, хоть ты и собираешься обдумывать и воображать желанную перемену *до того*, как она произойдет, делай все, чтобы сделать свою нынешнюю жизнь лучше. Заново покрась стены и наведи порядок. Купи новую мебель или почини старую. Выброси мусор,пусти в комнаты свежий воздух, развесь на стенах вдохновляющие картины. Это не только поможет поддерживать высокую частоту, но и предупредит Вселенную, что ты тут вообще-то не дурака валяешь, а стараешься. И ждешь дальнейших инструкций по поводу «как».

#### ***4. СОЗДАЙ ДОСКУ ВИЗУАЛИЗАЦИИ***

Наш разум мыслит образами: если кто-то говорит «кобыла накрашенная», ты сразу же представляешь себе образ лошади с красными губами. Досыта корми свой разум вещами и переживаниями, которые ты хочешь озвучить (дом твоей мечты с безбрежным бассейном в Мексике, нега на пляже с ослепительно сексуальным возлюбленным, волонтерская работа по обучению детей чтению в местной библиотеке, безудержное веселье в компании любимых друзей). Это чрезвычайно мощное средство, поскольку разум сразу посылает этот образ Источнику Энергии, который начинает процесс притягивания желаемого в твою жизнь. Вырежи изображения мест, людей, вещей и переживаний, которые хочешь видеть в своей жизни, налей их на доску и повесь в таком месте, где они будут бросаться в глаза. Я видела, как люди добивались с помощью такой доски совершенно удивительных результатов! Они описывали, вплоть до мельчайших деталей, тот самый дом, предмет мебели или место работы, изображение которого вывешивали на доску. Да, это бредово. Но в то же время очень просто. Попробуй!

#### ***5. ОКРУЖАЙ СЕБЯ ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ МЫСЛЯТ ТАК, КАК ХОЧЕШЬ МЫСЛИТЬ ТЫ***

Общение с нытиками, пессимистами, скептиками, плаксами, ненормальными и обиженными на жизнь – трудный путь для того, кто хочет оставаться в позитивном мысленном пространстве. Держись подальше от личностей с ущербным сознанием и убогими мыслишками; начинай общаться с теми, кто рассматривает бесконечность возможностей как реальность. Окружай себя людьми,

которые реализуют собственные крупные идеи, предпринимают шаги для совершения позитивных перемен в мире – и не считают, что на свете есть что-то, до чего они не смогут дотянуться.

Сделай сознательный выбор. И если не знаешь ни одного широко мыслящего человека, заведи новых друзей. Если решишь, что «вокруг меня нет ни одного такого человека» – это и будет твоей истиной, и задаст соответствующий тон любым попыткам изменить жизнь. Как делаешь одно, так делаешь и всё. Иди и найди людей, которые вызовут у тебя ощущение, что ты способен одним махом перепрыгивать небоскребы. Четко представляй, с кем хочешь познакомиться, и прилагай усилия, чтобы встретить таких людей. Требуй от Вселенной, чтобы она сводила тебя с ними, думай о местах, где они могут тусоваться, или о занятиях, которыми могут заниматься, и внедряйся в эту среду. Будь рядом с вдохновенными, одаренными воображением, воодушевленными людьми, которые живут своей истиной. Это – один из самых быстрых способов радикально изменить свою жизнь.

## ***6. ЛЮБИ СЕБЯ***

Если нет идеи лучше.

## Глава 12

### Рули своей «Промежностью»

*У сознания начинающего – много возможностей, а у сознания знатока – лишь несколько.*

*Сюнрю Судзуки, японский дзен-монах, писатель, учитель, известный также под ласковым прозвищем Кривой Огурец*

Мне известна эта напыщенная пословица – «молодым молодость не впрок», но я думаю, что в конце отрочества и начале молодости мы вкальваем в полную силу. Вдобавок ко всем юношеским драмам, мучениям и явлениям домой в сопровождении полиции мы еще не утратили сравнительно нетронутую детскую способность творить «просто так», обладаем при этом недавно прорезавшейся взрослой способностью делать великие дела. Прибавь к этому тот факт, что мы пока не изломаны длинной вереницей неудач и все еще находимся под смутным впечатлением, что смерть – это то, что происходит только с другими людьми. И если ты хоть немного похож на меня, в молодости мы врываемся в жизнь с великолепным (но, по сути, идиотским) пренебрежением ко всем этим «а что, если».

Признаюсь, припоминаю кое-какие свои небезопасные поступки, воспоминания о которых по сей день вынуждают меня засыпать с включенным светом. Я тусовалась в сомнительных районах с еще более сомнительными людьми, ездила в поездах «зайцем», съедала в один присест такую дозу ЛСД, которая могла бы заставить целую толпу людей часами пялиться на свои ладони, отправлялась в поход по пустыне без воды, без карты и с флягой, полной джина с тоником. Моим приоритетом были удовольствия, а мысли о последствиях тащились далеко в хвосте, если вообще такие были.

Но я также помню, как ныряла в свои творческие занятия с безрассудной самозабвенностью – и в результате добивалась весьма впечатляющих и потрясающих результатов. Вот поэтому мне так странно слышать, когда люди говорят: «Если бы я знал в те времена то, что знаю сейчас, не уверен, что я бы это сделал». Что ж, слава богу,

что ты этого не знал, если таков твой подход – подход слабака! Ты сидел бы сейчас рядом с горой пустых пивных банок, плачась о том, что так и не сумел пойти за своими мечтами, если бы знал это тогда!

Проблема в том, что, становясь старше и «мудрее», многие люди меняют возможность полнокровно жить своей целью на более «взрослые» версии: от едва сносных – до полного отстоя. Они ведутся на идею о том, что «быть ответственным – лишить себя наслаждений», что вставать по утрам с радостным предвкушением жизни – удел молодых, а когда мы становимся старше, нужно оставить глупости, остепениться – и стать реалистами.

Ну и скука!

Я говорю не о том, что нужно быть безответственным мерзавцем или продолжать заниматься тем, чем бесшабашно занимались в юности. Я говорю о том, что нужно жить своими мечтами, на каком бы этапе жизни мы ни находились, вместо того чтобы мириться с посредственностью.

**Мы имеем возможность пребывать в своем теле лишь ограниченное количество времени, так почему бы не радоваться этому путешествию, вместо того чтобы уныло ползти вперед, пока оно не кончится?**

Нам по-прежнему позволено мечтать, мечты по-прежнему доступны для нас, но по мере движения по своему жизненному пути мы должны прилагать сознательные усилия для преодоления своих суждений, освобождать мысли от всех страхов – и участвовать в собственном развитии (крутым просто так не станешь!). Как бы это ни выглядело на практике. Мы должны сосредоточиваться на позитиве вместо списка негатива, который мы накапливаем с течением времени, и сохранять это ощущение вне зависимости от того, что жизнь швыряет нам в лицо. Один из лучших способов сделать это – воссоединиться со своим внутренним ребенком. Я знаю, насколько неадекватно и по-дурацки это звучит, но просто прими это к сведению.

Несмотря на то что сейчас тебя, вероятнее всего, вдохновляют другие вещи, нежели в юности, ты все же можешь многое почерпнуть из своего подхода к жизни в те старые добрые времена. Подумай: было ли когда-нибудь время, когда ты чувствовал себя полностью в своей тарелке? Когда ты создавал и творил просто потому, что это было

здорово? Когда не мог дождаться утра, чтобы снова заняться любимым делом? Это может быть любой эпизод, даже из детства, когда ты носился по дому, наклеив на один глаз мамину прокладку и играя в пиратов. Или в старшей школе тебе единогласно присудили звание классного клоуна за то, что ты неоднократно просачивался благодаря своему обаянию мимо дам из канцелярии, чтобы дать шуточное объявление по школьному радио. Или ты научился летом играть на гитаре, не глядя на руки. В какие моменты ты ощущал наибольшую воодушевленность жизнью (а если это чувство тебе еще не знакомо, читай дальше...) – и чему можно сейчас научиться у этих переживаний?

Для меня одним из самых восхитительных и целеустремленных периодов в жизни был тот, когда я была солисткой и гитаристкой в панк-группе под названием «Промежность». Все эти термины – *солистка*, *гитаристка* и *группа* – я использую весьма приблизительно, потому что нас, участниц «Промежности», не волновали такие вещи, как умение играть на музыкальных инструментах, репетиции и прочее высокомерное музыкантское дерьмо. У нас были дела поважнее, типа громкого разглагольствования о нашей группе и разглядывания отражений себя, любимых, в зеркальных витринах, когда мы проходили мимо с закинутыми за спину гитарами.

Электрическими.

Я основала «Промежность» с одной цыпой по имени Пола, которая тоже ни разу в жизни не брала в руки гитару – и была так же не способна принять свою женственность, как и я. Мы с Полой были из тех юных леди, которые гордятся мощностью своей аппаратуры, твердыми рукопожатиями и способностью перепить любого собутыльника.

Тестостероновый «погон» на моем плече возник еще в старших классах школы, бездарно потраченных на ожидание полового созревания, в то время как я была на добрый фут выше любого знакомого, включая всех парней школы. Никто из них ни разу не пригласил меня на свидание, но я умела рассмешить их и надрать задницы в баскетболе, так что, вместо того чтобы потерпеть неудачу, пытаясь соблазнить парней, я решила, что проще стать одной из них.

Проблемы Пола были просто убийственными. Она была из той породы «сердитых» высокоинтеллектуальных молодых женщин,

которые к тринадцати годам обзаводятся телом плейбоевской зайки, но вынуждены взрослеть на далеком от цивилизации фермерском Юге. В первые же месяцы основания нашей группы она сменила длинные локоны цвета воронова крыла на пожарно-красный короткий ежик и сплошь покрыла руки и спину татуированными языками пламени и драконами.

Мы решили, что ей, как самой крутой, надо играть на басу; я, отчаянно жаждущая внимания, возьму на себя гитару-соло, а мой младший уступчивый братец Стивен сядет за барабаны. «Только до тех пор, пока мы не найдем другого барабанщика», – пообещала я ему, одновременно пытаюсь включить свою гитару не в то гнездо усилителя. Стивен играет на барабанах с пяти лет, и он тот самый «младшенький», о котором может только мечтать любая авторитарная старшая сестрица: талантливый, полный бесконечного энтузиазма и имеющий очень высокий болевой порог.

Великая трагедия «Промежности» состояла в том, что под нашими ухмылками и бравадой прятались две милые девочки, которые отчаянно нуждались в бойфрендах. Но у нас были проблемы, которые, как мы решили, лучше всего прорабатывать на сцене – в пьяном, а порой и в голом виде. Мы с Полой, расстроенные отсутствием поклонников мужского пола, предпочли выразить свое разочарование созданием и исполнением песен с названиями типа «Зашей меня, я сыта по горло» и выкрикиванием в микрофон между песнями таких реплик, которые как-то раз вечером вдохновили одного из слушателей устремиться на сцену с поднятым над головой стулом и намерением разбить его о наши головы.

Несмотря на все это, мы быстро обзавелись немалым числом поклонников. Кроме того, меньше чем за год мы написали сценарий фильма о звукозаписывающей индустрии, сами его спродюсировали, срежиссировали и снялись в нем; затем придумали и отсняли музыкальный клип, который прорвался на национальное телевидение; записали свой альбом, заключили договор с Columbia Records и даже выучили пару новых аккордов. И все это мы сделали, не бросая своей работы в компании и, как говорится, «не приходя в сознание». И это было круто с большой буквы «К»!

Нет на свете ничего более неудержимого, чем товарный поезд, груженный тоннами «да хрен вам всем!».

Если ты когда-нибудь знал, каково это – плыть в своей струе, но сейчас тебе трудно найти свой путь, вернись к приоритетам тех времен, когда был в восторге от жизни. Используй их, помогая себе достигнуть ясности и получить направляющий пинок.

Вот кое-какие жемчужины мудрости, которые я собрала во времена «Промежности» – и до сих пор считаю полезными:

### ***1. ПРОСТО СМОТРИ, ЧТО МОЖЕТ СОЙТИ ТЕБЕ С РУК***

Жизнь с-м-е-ш-н-а. Нет, правда, она действительно смешна: мы понятия не имеем, что вообще делаем здесь, вращаясь вместе с земным шариком посреди Солнечной системы и не пойми чем за ее пределами. Придавать большое значение чему бы то ни было – абсурдно. Гораздо больше смысла в том, чтобы идти по жизни с ощущением «почему бы и нет?». Один из лучших поступков в моей жизни – решение жить под девизом «я просто хочу посмотреть, что может сойти мне с рук». Это снимает всякое давление, привносит в жизнь немного панк-рока и напоминает мне, что она – всего лишь игра.

Да, у нас, взрослых, становится больше обязанностей и больше стрессов. Но отвечаю, что на свете есть несчетное множество людей, у которых ну намного больше поводов поныть, чем у тебя. Ты же – офигенно крут, раз решил взяться за дело, вместо того чтобы сидеть в обмоченных штанишках собственных отговорок. Попробуй применить этот подход ко всему, что делаешь, и сказать себе: *Я просто хочу посмотреть, получится ли у меня начать собственный успешный бизнес; я просто хочу посмотреть, смогу ли я выкарабкаться из долгов и заработать в этом году на сотню тысяч долларов больше; я просто хочу посмотреть, смогу ли я сбросить сотню фунтов; я просто хочу посмотреть, смогу ли я продать одну из своих картин за 50 кусков; я просто хочу посмотреть, смогу ли встретить свою родственную душу.*

Сбрось с себя всякое давление. Возвращайся к приключениям.

### ***2. ПОТЕРЯЙ СЧЕТ ВРЕМЕНИ***

Случалось ли тебе заниматься каким-то делом, а потом вдруг понять, что прошло несколько часов, а ты даже не заметил их? Что это за занятие? И как часто с тобой случается полная потеря чувства

времени и вхождение в Вихрь? Ты должен проворачивать такое как можно чаще. Присмотришься к своей жизни и выясни, как этого достичь.

Во-первых, выясни, что в твоей карьере или жизни заставляет тебя забыть обо всем на свете. Затем постарайся понять, как можно заниматься ими чаще и дольше. Найми кого-нибудь (отговорки не принимаются!) и займи его теми делами, которые терпеть не можешь. Объедини усилия с кем-то, кто является профи (и любителем) своего дела в областях, которые тебе не очень нравятся. Если необходимо, внеси изменения в свой бизнес и личную жизнь, включив в расписание больше времени на занятия любимым делом. Рассчитай все. Не отдавай свою жизнь на откуп обстоятельствам, не будь тряпкой! Ты можешь направить свою жизнь туда, куда захочешь, так что дерзай – и делай любимые занятия приоритетом.

### ***3. НЕ ПЕРЕСТАВАЙ БЫТЬ НАЧИНАЮЩИМ***

Один из лучших моментов в создании группы, когда ты еще не научился толком играть на своем инструменте, заключается в том, что тебе плевать на собственный непрофессионализм. Потом, научившись играть, становишься таким серьезным, сверхкритичным и суровым к себе, что больше не позволяешь себе получать от процесса даже в половину меньшего удовольствия, чем вначале. Хитрость в том, чтобы позволить Новичку уживаться с Экспертом – вместо того чтобы притворяться, что вы с ним не знакомы, когда он пытается подсесть в столовке к тебе и твоим новым, более крутым, более опытным друзьям. Новичок может быть полным идиотом, но веселиться он умеет, и если ты больше не разрешаешь ему играть с тобой, велик риск того, что все станет довольно скучным. Так что оттачивай навыки; воспринимай свое ремесло всерьез; учись тому, чему должен учиться; вкладывай в себя; репетируй, пока задница не отвалится; падай; поднимайся; иди вперед; становись настоящим профессионалом в своем деле – но не теряй умения наслаждаться! Потому что – какой смысл тогда во всем этом? Единственное, что тебе нужно сделать, – выложиться на пределе возможностей. А затем остается лишь одно – наслаждаться.

### ***4. ЛЮБИ СЕБЯ***

И тогда синие птицы счастья навсегда станут твоими бэк-вокалистками.

## Глава 13

### Дари сам и позволяй дарить другим

*Одно из прекраснейших утешений, которые предлагает нам жизнь, – то, что человек не может искренне пытаться помочь другому, не помогая самому себе.*

*Ральф Уолдо Эмерсон, американский поэт, эссеист, фантазер, альтруист*

Однажды я ехала на машине с родственникам. Мы остановились по дороге у магазина и сказали племяннице, которой тогда было пять лет, что она может купить себе какое-нибудь лакомство – не слишком большое. Она подошла к кассе с упаковкой из шести пачек Тик-Така и как-то уломала взрослых купить ее целиком: никто не велел ей положить упаковку обратно и взять только одну пачку.

Так что, когда мы вернулись в машину и я спросила у племянки, можно ли мне взять одну из этих пачек, моим единственным намерением было дать маленькой жадной свинке пару уроков умения делиться.

– Конечно, – говорит она и протягивает мне конфеты. А потом спрашивает моего брата и нашу маму своим тоненьким детским голоском, не хотят ли и они взять себе по пачке, и отдает им лакомство. Потом берет оставшиеся три пачки, складывает их кучкой на сиденье рядом с собой и говорит: – А когда мы приедем домой, вот эта пачка будет для моего братика, эта – для сестрички, а эта – для мамы.

И сидит, улыбаясь – не оставив себе ни одной конфетки и искренне радуясь тому, что раздарила все.

Я бросила смущенный взгляд на своего брата Стивена, ее отца, и он в ответ одними губами изобразил слово «блаженная». Когда мы со Стивеном были детьми, ничто не доставляло нам такого удовольствия, как мучительные вопли другого. Он выпустил на свободу моих мышек-песчанок на заднем дворе. Я украдала его хэллоуинские конфеты

и слопала их, одну за другой, сидя у него на груди под его же вопли. Кем же был этот ангелочек на заднем сиденье – и откуда он появился?!

Как правильно понимала моя племянница, возможность поделиться с другим – одно из величайших удовольствий. Кроме того, это один из самых бесстрашных и мощных поступков на свете. Когда мы верим, что живем в изобильной Вселенной, и позволяем себе свободно дарить, то повышаем свою частоту, укрепляем веру – и просто классно относимся к себе, входя в поток и давая себе возможность принимать ответное изобилие.

Когда мы полны страха, то цепляемся за то, что есть. Мы собираем крохи энергии, боимся делиться и фокусируемся на том, чего хотим избежать, – на недостаточности.

Мы живем во вселенной дарения и принятия, вдоха и выдоха, жизни и смерти, отстоя и великолепия. Каждая сторона связана с другой и зависит от нее; у любого действия есть равное и противоположное противодействие. Чем больше даешь, тем больше получаешь. И наоборот.

Возможно, ты думаешь: *вот уж неправда, я знаю таких стержней, которые ничего не делают, только берут, и никогда ничего никому не дают.* Но принятие обладает энергией, отличающейся от эгоистичного отнятия, так же как удушение дарами имеет иную энергию, чем дарение. Удушение дарами и отнятие основаны на страхе и зависимости; дарение и принятие полны благодарности и подчинения потоку.

Я знаю женщину с множественным склерозом, которой наставник в рамках программы исцеления велел сделать 29 подарков в течение 29 дней. Она некоторое время не придавала значения этой рекомендации, но когда ее состояние ухудшилось, решила попробовать. Вначале «подарила» телефонный разговор больной подруге, чтобы узнать, как у той дела. Каждый день она дарила что-нибудь людям – и вскоре почувствовала себя радостной и воодушевленной. К четырнадцатому дню существенно улучшилось ее физическое состояние, дела пошли в гору – и она создала блог, положивший начало движению с десятками тысяч сторонников, которые ежедневно стали делать кому-то подарки. В конечном счете ее блог лег в основу книги, которая так и называлась «29 даров», и стала бестселлером по версии The New York Times.

Если хочешь привлечь в свою жизнь позитивные вещи и чувства, транслируй позитив всем, кто тебя окружает. Вот хорошие способы войти в поток дарения и принятия:

**1. Если ты еще этого не сделал, выбери одну-две благотворительные организации, деятельность которых имеет для тебя значение, и вноси пожертвования каждый месяц. Отдавай столько времени или денег, сколько тебе по силам, но делай это последовательно, чтобы это стало привычкой, частью твоей личности. Даже пять долларов в месяц имеют значение.**

**2. Подари одну из своих самых любимых вещей человеку, которому она по-настоящему понравится. И, если сможешь, сделай это так, чтобы он не знал, от кого получил эту вещь.**

**3. Всякий раз оставляй в качестве чаевых на один доллар больше, чем обычно. Или на десять.**

**4. Если кто-то язвит, не опускайся до его уровня и не язви в ответ: возвысь его, подарив ему любовь.**

**5. Улыбайся, говори комплименты и хвали людей как можно чаще.**

**6. Отвечай согласием на предложения, которые обычно отвергаешь, потому что терпеть не можешь стеснять того, кто предлагает. Дай человеку возможность сделать тебе подарок.**

**7. Замри и ощути всем телом, как это прекрасно, когда даришь и принимаешь; повышай свою частоту и жди встреч со многими позитивными вещами.**

## ***8. ЛЮБИ СЕБЯ***

И будет всем счастье.

## Глава 14

### Благодарность – твоя дорожка к великолепию

*Когда вы благодарны, страх исчезает и появляется изобилие.*

*Энтони Роббинс, писатель, оратор, мотиватор,  
преобразователь жизни*

Когда я была маленькой, мои родители заставляли меня, братьев и сестру отвечать на телефонные звонки примерно так: «Дженнифер Синсеро слушает» – словно мы, в перерывах между драками за право играть с игрушечным грузовичком и запихиванием в штаны воздушных шариков, руководили собственным частным консьерж-бизнесом. Друзья родителей рассыпались по телефону в похвалах, мол, ах, какие воспитанные у четы Синсеро дети; я же не придавала этому значения, пока не позвонила одной подруге. Услышав ее ответ, я сжала трубку, вытаращив от изумления глаза: *Ты действительно говоришь по телефону просто «алло»? А твои родители об этом знают?* В то время для меня это было столь же немыслимо, как ругаться матом или выпить с родителями по стаканчику виски.

Мое изумление быстро превратилось в ужас, когда до меня дошло, что не только моя подружка-ренегатка,<sup>[6]</sup> но и все нормальные люди отвечают на телефонные звонки именно так, и что родители явно сыграли с нами какую-то большую шутку. Наши возражения они встречали стандартным ответом: «Когда будете сами оплачивать телефонные счета, тогда и будете отвечать так, как вам нравится». Так что годы шли, и наше возмущение постепенно сгладились привычкой.

Я не помню точно, когда произошел мятеж, но в конечном счете мы стали отвечать на телефонные звонки, как нормальные люди. Допускаю, что это произошло примерно во время развода родителей, когда мы, все четверо, оставались в распоряжении мамы, либо еще учась в школе, либо только-только окончив ее; телефонные правила пошли к черту, когда она переключилась в боевой режим.

Однако требование блюсти манеры в целом оставалось неизменным, и какими бы дикими и проблемными мы ни становились,

неизменная вежливость и воспитанность «деток Синсеро» оставались при нас: «Я могу помочь вам, офицер? Благодарю вас, офицер. Да, сэр, это моя марихуана». Слова «пожалуйста» и «спасибо» не просто ввелись в плоть и кровь, как рецепт красного соуса моего папы-итальянца или знание, что убивать людей нельзя; вежливость всегда казалась нам абсолютно естественной. Помимо того, что она помогает чувствовать себя хорошим человеком, люди обычно делают то, о чем ты просишь, если попросить вежливо; если ты этого не сделаешь, то, возможно, и не станут. Верно? Вот поэтому я всегда испытываю тягостное недоумение, когда человек старше пяти лет проявляет грубость, особенно когда люди не благодарят за оказанную любезность.

Не знаю, как к этому относишься ты, но если кто-то не говорит «спасибо» после того, как я сделала для него доброе дело, для меня это так же неприемлемо, как если бы человек заявился в гости без штанов. То же чувство возникает у Вселенной.

Ты перекрываешь доступ к источнику великолепия, когда забываешь о благодарности.

Умение быть благодарным – это не только хорошие манеры. Манеры – своего рода обычай, а благодарность – состояние *бытия*. Любой может выпаливать свои «пожалуйста» и «спасибо», не сопровождая слова чувствами. Бытие в состоянии благодарности – это осознание и глубокое одобрение многочисленных чудес в жизни.

Подумай об ощущении, которое возникает, когда от души благодаришь человека за то, что он делает. Приятно и принимать, и выражать ему благодарность – а он рад одарить тебя. И это поднимает настроение тебе. И это поднимает настроение ему: в сущности, всю оставшуюся жизнь вы можете провести, обмениваясь благодарственными записками. А поскольку пребывать в состоянии благодарности приятно, это задает тебе высокую частоту – и связывает с Источником Энергии.

И наоборот: когда ты демонстрируешь свое разочарование, гнев, вину или равнодушие вместо благодарности, то вибрируешь на низкой частоте, ослабляя жизненно необходимый контакт с Источником Энергии.

В общем, это замечательно, но вот что делает эту историю еще круче. Есть множество способов поднять свое настроение и частоту и подбираться поближе к Источнику Энергии, но, выражая благодарность, ты тратишь позитивную энергию, транслируя ее. И тут же получаешь ее обратно!

Это как разница между человеком, просто умирающим от смеха, и человеком, умирающим от смеха *после твоих слов*. Первое обычно поднимает настроение и вызывает желание рассмеяться в ответ, что повышает твою частоту. Во второй же ситуации ты не только встречаешься с этим человеком на высокой частоте, ты *обмениваешься с ним энергией* на высокой частоте. Его смех – это способ поблагодарить тебя за то, что ты сказал что-то забавное: он излучает более сильную энергию и создает более сильный контакт.

Как объясняет Уоллес Уоттлз в «Секрете обогащения», «невозможно применять большую силу без благодарности; ибо именно благодарность поддерживает твой контакт с Силой».

*Без благодарности ты практически бессилён* – какие прекрасные слова, Уоттлз! Активно транслируя энергию благодарности вовне, ты получаешь ее обратно – приближаешься к Источнику Энергии. Благодарность связывает тебя с истиной. Будучи благодарен Источнику Энергии, ты становишься благодарным... самому себе. Что возвращает к наиболее могущественной вещи на свете – любви к себе. *Та-дам!*

**Чем последовательнее ты пребываешь в состоянии благодарности и фокусируешься на нем, тем сильнее твоя связь с Источником Энергии.**

Такова могущественная сила благодарности. Но погоди-ка, это еще не все! Благодарность укрепляет веру.

Вера – это мужество верить в невидимое.

Вера – это мышца, которой ты пользуешься, когда решаешь вырваться из зоны комфорта и переделать жизнь в нечто неузнаваемое. Вера душит страх перед неведомым. Позволяет рисковать. Вера – это девиз «прыгай, а уж страховка появится».

Вера – твой лучший друг, когда ты напуган до обморока.

Когда ты последовательно пребываешь в состоянии благодарности и осознаешь все уже существующее великолепие, то тебе, помимо всего прочего, легче поверить, что там, откуда оно взялось, есть еще много великолепия – и оно тоже доступно тебе. Так благодарность укрепляет веру. А наличие сильной веры – ключ к изменению жизни.

Что приводит к гранд-финалу благодарности: если хочешь быть суперзвездой, займи позицию, в которой обладаешь *и* неколебимой верой, *и* благодарностью. *Сочетание веры и благодарности – истинная крутизна бытия.*

Однако здесь требуется великое мастерство: нужно не только верить в то, чего пока нет в твоей жизни, но и быть за это благодарным.

Иными словами, ты должен быть благодарен своим воображаемым друзьям и своей воображаемой жизни. Вот так.

Как бы странно это ни звучало, я уверена, что ты уже делаешь это – сознательно или бессознательно – в одной из областей жизни. Приведу простенький пример из собственного опыта: поиск места для парковки. Сколько я себя помню, мне всегда доставались звездные парковочные места, расположенные прямо перед пунктом назначения. Даже если нужно припарковаться перед домом папы римского в пасхальное воскресенье.

Я всегда подхожу к охоте за парковочным местом с одним и тем же отношением: с расслабленной уверенностью, что это – дело решенное. Идеальное место – мое, оно уже существует, и я искренне счастлива и благодарна за него. Я по-настоящему, без дураков, в это *верю*. Потом, как всегда, кто-нибудь отъезжает, и я встаю на это место. Однако с какой бы последовательностью это ни случилось, я каждый раз прихожу в восторг. Никогда не воспринимаю это как должное и всегда благодарю: до, во время и после своего гарантированно превосходного парковочного приключения.

Благодарность за то, чего еще нет в твоей жизни, сообщает Вселенной, что ты знаешь, что желаемое уже существует, и выводит тебя на нужную частоту для принятия.

Если хочешь радикально изменить свою жизнь, укрепляй веру в то, что мы живем в изобильной благосклонной Вселенной, пребывая в состоянии благодарности за все. Будь благодарен за то, что обладаешь

способностью вообразить любую реальность – и совершить прыжок, чтобы обрести ее.

Замени свои мучения из-за того, что не можешь обладать желаемым, на благодарное ожидание чудес. И они придут в твою жизнь.

Вот практические упражнения.

### ***1. ЭТО ХОРОШО, ПОТОМУ ЧТО...***

Всякий раз, когда с тобой случается какое-то событие – превосходное или обыкновенное, жалкое или раздражающее, – встречай его утверждением: «Это хорошо, потому что...» (заполняй пробел самостоятельно). Как только это станет регулярной практикой, ты увидишь, насколько легче быть благодарным.

«Это хорошо, что у меня спустила шина после того, как я забрала детей из школы. Я показала им, как справляться с неожиданной ситуацией. К тому же смогла с пользой провести с ними время в машине, играя в «двадцать вопросов» в ожидании, пока подъедет техпомощь. Благодаря этому я узнала, что мою дочь дразнят в школе».

Важно искать способы быть благодарными за *все* – даже за то, что ты мог бы пометить ярлыком «спасибо, не надо». Если фокусируешься на негативных аспектах жизненных трудностей, это понижает твою частоту, причиняет боль и заставляет негодовать, привлекая еще больше негатива. Если же ты всегда находишь способы быть благодарным, это не только повышает твою частоту, но и позволяет развиваться.

Да, иногда это бывает нелегко; бывают ситуации, которые так дают по мозгам, что мы долго стоим и гадаем, что это, черт возьми, было. Иногда проходят годы, прежде чем мы сможем оглянуться назад и сказать: «Знаешь, что? Действительно, было необходимо, чтобы этот урод разбил мне сердце на тысячу кусочков. Я в сто раз счастливее с тем мужчиной, за которого в итоге вышла замуж».

Умение находить благо во всем, извлекая ценные для себя уроки, позволяет с честью преодолевать испытания и двигаться дальше. Если хочешь вечно торчать в тупике и снова и снова наступать на одни и те же грабли, продолжай видеть все в негативе, обижаться и представлять себя жертвой. Если же хочешь преодолеть свои проблемы и процветать, будь благодарен, ищи во всем благо – и учись.

## ***2. ПИШИ БЛАГОДАРСТВЕННЫЕ ЗАПИСКИ***

Каждый вечер перед сном подводи итоги дня: либо записывай на бумаге, либо мысленно составляй список десяти вещей, за которые ты можешь быть благодарен. Это может быть что угодно: от красивых цветов в твоём саду и того факта, что у тебя бьётся сердце – до визита привередливой соседки, которая учит тебя радоваться тому, что ты не живёшь её жизнью.

Делать паузы в течение дня и обращать внимание на все вещи, за которые можно быть благодарным – отличный способ постоянно поддерживать свою частоту на высоте. Не забывай об этом.

## ***3. ЛЮБИ СЕБЯ***

Будь благодарен за все, что у тебя есть, и за все, что будет.

## Глава 15

### Прости – или протухнешь

*Прощение означает отказ от всякой надежды на лучшее прошлое.*

*Лили Томлин, актриса, писательница, юмористка, абсурдистка*

Когда у тебя в последний раз случалась физическая травма? Что ты делал, чтобы прекратить боль? И как долго терпел ее? Когда нам физически больно, мы обычно крайне активны, стараясь прекратить болевые ощущения. Даже если приходится терпеть еще более сильную боль, заливая открытую рану дезинфицирующим средством, или страдать от наложения швов, мы идем на это, причем сразу, потому что сосредоточены на конечной цели – облегчении.

Однако, когда речь идет об эмоциональной боли, мы отчего-то оказываемся гораздо терпеливее, проверяя, сколько еще мук сможем вынести, купаясь в чувствах вины, стыда, обиды и ненависти к себе, иногда затягивая это сомнительное удовольствие на всю жизнь. Мы продлеваем несчастья, держась за скверные чувства, злословя на свекровь или тещу, фантазируя о том, как опозорим некомпетентного начальника перед всем офисом, перекладывая вину на других людей, прокручивая в голове множество доводов за то, что наши враги не правы, и такое же множество – за то, что правы мы.

Снова и снова оживляем и переживаем свои худшие моменты – вместо того, чтобы отпустить их; расковыриваем свои эмоциональные раны и отказываемся позволить исцелению свершиться, а боли – уменьшиться. И не успокаиваемся, пока не позаботимся о том, чтобы остальным было так же плохо. *Если я должен страдать всю жизнь, я позабочусь о том, чтобы тебе стало ясно, насколько ты был со мной несправедлив!* Мы цепляемся за обиды, которые занимают пространство души и мозга, изводят нас, злят, ввергают в уныние, часто приводят к физическим заболеваниям – и даже могут убить. Почему?

Купание в чувствах вины, стыда, обиды и ненависти к себе – это представление Большого Сони, закатывающего истерику, требующего,

чтобы его признали правым и заметили. Напротив, твоему высшему «я» наплевать, что там кто о нем думает или делает, потому что оно просто безумно тебя любит – и только это имеет значение. Что случилось – то случилось. Цепляние за прошлое его не изменит, но будет поддерживать негативные чувства, удерживать тебя пленником твоей боли и понижать твою частоту.

**В тот момент, когда ты решаешь простить и позволить негативным чувствам растаять, ты ступаешь на дорогу к свободе.**

Простить – значит позаботиться о себе, а не о человеке, которого нужно простить. Это значит поставить свое желание хорошо себя чувствовать выше желания быть правым. Это значит принять ответственность за собственное счастье, вместо того чтобы делать вид, что оно в чьих-то руках. Это значит признать свою силу, попросившись с гневом, обидой и болью.

**Держаться за обиды – все равно что принимать яд и ждать, пока умрут твои враги.**

Если у тебя есть проблемы с человеком, который тебе не безразличен, объясни ему свои чувства, не возлагая на него вину; и, *вне зависимости от результата*, прости его. Может быть, разговор поможет вам сблизиться, а может быть, ты обнаружишь, что больше не хочешь общаться с этим человеком так тесно (или вообще больше никогда). Но в любом случае: хочешь быть свободным – отпусти.

Если злишься или обижаешься на какого-нибудь засранца – освободи себя и отпусти. Что тебе за дело до того, поймет он, какой он слабак, или нет; какая тебе от этого польза? И не притворяйся, что просто хочешь, чтобы он стал лучше. Забей! На самом деле ты хочешь возмездия, извинений или признания своей правоты. Преодолей это. Отпусти это. Чем дольше ты привязан к идее отмщения, тем дольше обидчик остается в твоём сознании, отравляя твою жизнь. Не покупайся на убеждение, мол, простив человека, ты снимаешь его с крючка. Это неправда, так как прощая, ты снимаешь с крючка себя.

Прощение – это не любезность по отношению к кому-то; это любезность по отношению к себе.

Да, отлично, мы все поняли. А теперь вопрос: как освободиться? Как простить эту сволочь?

### ***1. НАЙДИ В СЕБЕ СОСТРАДАНИЕ***

Найти в душе сострадание к себе или другому человеку, который сделал что-то очень-очень-очень-очень ужасное – все равно что вытащить из руки пулю. Пусть поначалу ты брыкаешься, вопишь и ненавидишь эту процедуру, но это – единственный путь к началу исцеления.

Один из лучших способов это сделать – представить человека, на которого злишься, маленьким ребенком. Думай, что этот маленький человечек поступает так под действием страха, делая все, что в его силах, чтобы защитить себя, пытаясь справиться с собственным страданием единственным известным ему способом. Люди ведут себя плохо, потому что им больно, или потому что они растеряны, или по другим причинам. Понимая это и представляя себе человека, которому хочется оторвать голову, маленьким невинным ребенком с большими щенячьими глазами, ты сможешь себе найти ключ к прощению – сострадание. То же относится ко всему, что ты хочешь простить самому себе. Ты тоже всего лишь маленький зайка, пытающийся проработать свои проблемы. Найди сострадание к себе, неразумному дитю, и освободись от этого.

### ***2. СОТРИ ИЗ УРАВНЕНИЯ ЭТОГО ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА***

Представь себе, что у тебя есть две наемные сотрудницы, которые в один и тот же день не выходят на работу, из-за чего тебе приходится все утро перед важной презентацией крутиться, как белке в колесе. Одна из них подводит тебя, потому что у нее жуткое похмелье, с которым она просто не смогла справиться, но вторая узнала о смерти своей матери, ей пришлось нестись в аэропорт, и в этом эмоциональном хаосе она забыла тебе позвонить.

Результат один – тебя подвели и оставили одного, – но реакция на ситуацию у тебя будет разная. Это значит... что у тебя есть выбор! В одном варианте ты рискуешь надорвать жилы от ярости, другой трогает твое сердце.

Еще один способ: представь, что ты блаженствуешь на своей новехонькой яхте, и вдруг к ней подплывает другая яхта без капитана

за штурвалом, врезается в твою и оставляет на ней царапину. Если на той яхте никого нет, злиться не на кого – и ты спокойно и рассудительно разбираешься с ситуацией. Однако, если этой яхтой управляет какой-то придурок, который врезался в тебя, потому что отвлекся на чтение очередного SMS, ты сходишь с ума от ярости и кроешь его кучей слов, обозначающих гениталии. Опять же, одна ситуация – твою яхту поцарапали – и два разных способа реагирования.

Когда кто-то совершает ужасный поступок по отношению к тебе, выведи этого человека из уравнения, чтобы ты смог открыться для более приятной и продуктивной реакции – и жизни. В любом случае, дело не в нем, дело в тебе. Если сердиться не на кого, сердиться трудно. Наоборот, это дает возможность разобраться. Почему это случилось? Как я в это вляпался? Почему привлек эту ситуацию к себе? Как это может способствовать моему развитию? Как найти в себе сострадание ко всем участникам конфликта? Когда ты поглощен негодованием, здравый смысл не может достучаться до тебя через внешние и внутренние вопли. Сделай себе одолжение: используй раздражающие ситуации и непорядочных людей в качестве возможности роста, а не для боли.

### ***3. РЕШИ, ЧТО ЛУЧШЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ, ЧЕМ ПРАВЫМ***

Иногда дорога к свободе лежит через решение, что ты предпочитаешь быть счастливым, а не правым. Да, твоей дуре подружке следовало оплатить штраф за неправильную парковку, выписанный в тот раз, когда она брала у тебя машину; но если она так не считает, то не лучше ли, вместо того чтоб дуться на нее, просто освободиться от ситуации? Действительно ли стоит лелеять эти гнусные чувства, чтобы чувствовать себя правой? Подумай про себя: что мне нужно сейчас делать или не делать, думать или не думать, чтобы быть счастливой?» И если ответ – «позволить этому идиоту считать себя правым» – пусть так и будет.

### ***4. СМОТРИ НА СИТУАЦИЮ СО ВСЕХ ТОЧЕК ЗРЕНИЯ***

Важно помнить, что все люди живут в собственных иллюзиях, и ты не имеешь понятия, какими из них они руководствуются в своих

поступках. И хотя ты считаешь что-то совершенно неприемлемым, в их иллюзии это может быть вполне допустимым, а вот *твои* поступки могут быть совершенно неприемлемыми. Посмотри на ситуацию с иной точки зрения, отойди от убеждения «мой способ – самый правильный», проветри мозги – и, возможно, ты удивишься, видя, как быстро сдуется твое возмущение.

Например, ты посылаешь своей доброй подруге SMS с приглашением на званый ужин, который устраиваешь у себя дома. Она отвечает, что прийти не сможет, поскольку у нее в этот день свой праздник – День рождения. Ты отвечаешь ей извинениями и грустным смайликом. И ничего не получаешь в ответ. Тогда ты пишешь ей «С Днем рождения!». В ответ по-прежнему ни слова, и ты продолжаешь себя накручивать. Сначала переживаешь, что ранила ее чувства, потом гадаешь, какой идиоткой нужно быть, чтобы придавать такое значение дню рождения в таком взрослом возрасте, потом думаешь, сколько денег тебе придется потратить на подарок, чтобы искупить свою вину... А она на самом деле просто уронила свой телефон в унитаз сразу после того, как отправила тебе последнее сообщение.

Когда ты исследуешь свои реакции на других людей, а не становишься их рабом, ты получаешь двойной сладкий бонус. Даешь себе установку прощать других (поскольку понимаешь, что дело-то в тебе) и получаешь шанс внимательнее разглядеть свои собственные не такие уж замечательные качества, чтобы развиваться и учиться на их примере (подробнее об этом в главе 21, «Миллион зеркал»).

В своей блестящей книге (я не шучу, иди и купи ее!), «Любить то, что есть. Четыре вопроса, которые могут изменить вашу жизнь» (*Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life*), Байрон Кейти говорит: «Мы привязываемся не к людям и не к вещам, мы привязываемся к непроверенным концепциям, которые в данный момент считаем верными». Вернемся к нашему сценарию. Вместо того чтобы привязываться к «истине», что подруга не отвечает на твои SMS, потому что расстроена, нужно лишь спросить себя: «Почему я переживаю из-за того, что считаю верным?» Или: «Как бы я себя чувствовала, если бы не вбила себе в голову, что подруга на меня злится?» Возможно, в ситуации, которая так расстраивает, всего один вопрос отделяет тебя от радости.

## **5. ЗАКАТИ ПОЛНОЦЕННЫЙ ИСТЕРИЧЕСКИЙ ПРИПАДОК**

Уйди куда-нибудь в одиночку, подальше от людей, и вытряси всю душу из подушки, матраца или какого-либо другого мягкого неодушевленного предмета, который не поранит тебе руки и не даст сдачи. Кричи и вопи о том, какая эгоистичная сволочь этот человек, полностью отдайся этой эмоции, пока не устанешь или пока кто-нибудь не вызовет полицию. Освободись от этого и отпусти.

## **6. ПОМНИ, ЧТО ПОТОМ ТЫ ОБ ЭТОМ ДАЖЕ НЕ ВСПОМНИШЬ**

Попробуй припомнить кого-то из людей, которые выводили тебя из себя года три назад. Помнишь хотя бы одного? Если да, сможешь ли ты сейчас так же сильно на него разозлиться? Не важно, за что или кого тебе нужно сейчас простить, пройдет немного времени – и сегодняшняя жгучая проблема станет для тебя смутным воспоминанием. Так зачем разводить великую драму, если однажды ты просто об этом забудешь? Воспринимай это происшествие как незначительное событие с точки зрения будущего (а оно таким и является). Начни прощать и забывать прямо сейчас.

Когда речь идет о прощении, ничего трудного ДЕЛАТЬ не придется. Вот, например, ты бросаешь курить. После этого *делаешь* гораздо меньше, чем когда курил. Не нужно ходить в магазин за сигаретами, не нужно вскрывать пачку, прикуривать, искать пепельницу и т. д. Все, что нужно, – остановиться. Поработать над освобождением от созданной тобой привязанности к сигаретам.

То же самое с прощением. Все, что нужно, – освободиться от созданной тобой привязанности к данному человеку или убеждению.

## **7. ЗАБУДЬ ОБ ЭТОМ**

По-настоящему простив кого-то, начни с чистого листа. Мы часто формируем свои суждения о людях – и потом, что бы они ни делали, воспринимаем их только с оговоркой на эти суждения. Попросту говоря, мы ждем, когда они снова нас разозлят, а мы сами зависли на этапе не-прощения: притворяемся хладнокровными, когда на самом деле держимся за обиду. Освободись от всех ожиданий, относись к людям как к чистой странице, жди от них только лучшего, вне

зависимости от того, что они сделали в прошлом – и ты, возможно, сильно удивишься. Что ожидаешь, то и получаешь: если уверен, что люди станут тебя раздражать, то так и будет. И наоборот.

## **8. ЛЮБИ СЕБЯ**

Ты этого заслуживаешь.

### **Глава 16**

#### **Расслабься, Уилма**

*Если не гребешь против течения, значит, гребешь по течению.  
И когда научишься, бросаешь весла.*

*Крис Кристофферсон, певец, автор песен, актер, стипендиат  
Оксфордского университета, суперсексуальный старичок*

Несколько лет назад я отправилась в знаменательную поездку в Индию. Если ты там не был, рассказываю: Индия кипит жизнью, это буйное мельтешение ярких красок, непрерывно сигнализирующих машин, неторопливо блуждающих коров, переполненных поездов, бесконечной толчеи, затейливых дворцов, древних храмов и сладко пахнущих благовоний. Страна буквально переполнена человечеством: гомонящим и поющим, сидящим на крыше поезда, в то время как ты пытаешься отвоевать себе местечко в нем. Единственные варианты действий: а) влиться в поток и познать ближнего своего или б) отрастить большую и толстую стрессогенную опухоль. Пожалуй, наибольшее впечатление на меня произвело то, что почти все, с кем я познакомилась, выбрали вариант номер один.

В Индии тебе подставят плечо, если ты уснешь в поезде, опустят окошко машины, чтобы поболтать с тобой в дорожной пробке, будут открыто пялиться на твою неиндийскую внешность, помогут, если заблудишься, заставят посмотреть их семейные фото у исторических памятников, пригласят на чашку чая, будут рыгать и смеяться в лицо. И это ужасно раздражает. И вместе с тем это очень мило. И заставляет меня думать, что эти люди знают нечто важное, о чем я давным-давно позабыла (и, подозреваю, позабыла бóльшая часть мира).

Нет, мне не приходилось маячить в дверях ашрама, или рисовать на лбу красное пятнышко, или принимать участие в любом из тысячи других вариантов духовного совершенствования, которыми так знаменита эта страна. Зачем? На мой взгляд, можно узнать практически все о духовности и жизни этой страны, просто предприняв 24-часовую поездку в автобусе в сезон свадеб.

Когда я покупала билет на автобус «Супер Делюкс Экспресс» из Агры, где стоит знаменитый Тадж-Махал, до Дели, мне сказали, что я поступаю мудро, заплатив 400 рупий сверху за роскошь пятичасовой поездки без остановок – в отличие от десяти часов дороги и бесчисленных остановок, если ехать на местном автобусе. Я настолько смертельно устала после трех бессонных суток, которые провела, веселясь на фестивале верблюдов в пустыне, что мысль о том, чтобы сесть в экспресс и проспать всю дорогу до Дели, звучала соблазнительно. Но вместо этого я получила место рядом с мистером Дружелюбие – мужчиной средних лет, который знал три слова по-английски и упорно пытался разговаривать со мной, несмотря на то, что я активно притворялась спящей и совершенно не понимала, что он болтает.

Автобус тронулся с часовым опозданием из-за всеобщей путаницы и двойных билетов, и нам потребовалось почти два часа, чтобы выбраться из города, потому что был ноябрь, пик сезона свадеб. Свадьбы в Индии традиционно превращаются в церемонию, которая длится несколько дней, растягивается на целые мили, увлекает с собой каждого встречного-поперечного и сопровождается шествием по улицам, в котором участвуют лошади, маршевый оркестр, фейерверки, машина с громкоговорителем. Автобус застревал в свадебных шествиях примерно каждые десять минут, и при каждой остановке пассажиры ссыпались горохом в толпу, чтобы поучаствовать в веселье.

Выбравшись, наконец, из города, мы то и дело останавливались, чтобы высадить или впустить отдельных людей, возникавших на дороге буквально из ниоткуда, попить чаю, покурить, поболтать, запалить костерок в кювете или привязать к крыше гигантские брезентовые мешки. В какой-то момент мы подобрали парня, который стоял у обочины дороги в темноте. Мы подобрали его, даже полностью не остановившись, он облюбовал себе местечко в передней части автобуса, встал прямо рядом с моим креслом – и тут же начал орать во

весь голос на хинди. Пассажиры реагировали по-разному: приветственными воплями, пением или молчанием; я – попыткой найти себе место подальше от его громогласной глотки.

Я встала и подсела к группе людей, устроившихся на хлипких откидных скамейках вокруг водителя, который сидел в своей «комнатке» за стеклянной стенкой. Люди, сгрудившиеся вокруг него, потеснились, освободив для меня место, и внезапно возникло ощущение, что я смотрю фильм в стиле экшн на экране размером с гигантское автобусное ветровое стекло.

Наш автобус, кренясь, пробирался по узким немощеным улочкам крохотных деревушек, из радиоприемника сквозь треск помех неслась громкая индийская музыка, из-под колес то и дело отпрыгивали люди, козы и обезьяны, и притормаживали мы только ради всемогущей священной коровы. А потом вдруг в какой-то крохотной деревеньке посреди чиста поля мы опять тормозим.

Что, снова чай? Может быть, водитель решил навестить друга? Или ему приспичило? Или он хочет сходить на часок прогуляться, а мы пока здесь посидим? Водитель машет мне рукой, призывая следовать за ним, и выходит из автобуса, и все пассажиры следуют его примеру.

Оказывается, мистер Вопль Мне В Уши был каким-то местным святым человеком, который просто разогревал толпу, приглашая на экскурсию по храмам в этой маленькой чудесной деревеньке под названием Вриндаван. Оказывается, именно здесь Кришна встретил свою будущую жену Радху, и местные понастроили в их честь сотни храмов.

Так что следующие два часа я блуждала между бесчисленными храмами, весело бросая на алтари цветы, взявшись за руки с попутчиками и водя хороводы вокруг статуи Кришны, торжественно распевая, молясь и хлопая в ладоши. И единственное, о чем я думала, какой жадой убивать был бы охвачен автобус с ньюйоркцами на экспресс-маршруте из Нью-Йорка в Вашингтон в аналогичной ситуации. А ведь ни один из пассажиров нашего автобуса не рассчитывал оказаться в такой ситуации, но никто не жаловался, несмотря на то, что, когда мы, наконец, вернулись в автобус, давным-давно прошел тот час, когда мы должны были прибыть в Дели, до которого было еще добрых пять часов езды. Напротив, все они

благодарили (в том числе чаевыми) святого человека – и оставшуюся часть пути весело болтали друг с другом.

После этого мы остановились у придорожного ресторана поужинать, потом еще раз, чтобы пописать... а потом мне пришлось будить семью, у которой я остановилась в Дели, в три часа ночи. Они, разумеется, вели себя так, будто на дворе был полдень – и настояли, чтобы я выпила с ними чашку чаю.

Вот какой урок подключения к Материнской Жиле преподала мне Индия:

- **Разговаривай с незнакомцами, ибо все мы на этой планете – родственники.**
- **Ожидай неожиданного – и радуйся ему.**
- **Ищи в любой ситуации юмор.**
- **Присоединяйся к веселью.**
- **Живи здесь и сейчас.**
- **Время, потраченное на удовольствие, никогда не бывает потрачено зря.**
- **Делись своим пространством.**
- **Расслабься, Уилма!**

### ***ЛЮБИ СЕБЯ***

И жизнь станет праздником.

## **Часть IV**

### **Как преодолеть, наконец, своего Б. С**

## Глава 17

### Это просто – как только поймешь, что это нетрудно

*Реальность – это только иллюзия, хотя и очень устойчивая.*

*Альберт Эйнштейн, ученый и просто классный мужик*

Однажды утром я прохлаждалась в своем солнечном калифорнийском доме, читая газету при настежь распахнутых дверях и включенной на всю катушку музыке, и вдруг в гостиную влетела птица. Она носилась, как безумная, врезаясь в светильники и растения, повсюду сея листья, перья, помет и панику.

В попытках спастись то и дело билась в окна, в то время как я гоняла ее по комнате слабыми хлопками, пытаюсь направить обратно к открытой двери. Страшно было на это смотреть: бедняжка запыхалась, глаза вытаращены, и ее махонькое птичье сердечко, несомненно, грозило вот-вот лопнуть от страха, когда она снова и снова бросалась со всего размаха в стекло.

Наконец, мне удалось препроводить ее на свободу, а потом пришлось еще несколько минут успокаивать свое собственное птичье сердечко, осматривая место происшествия. Я прекрасно представляла себе ее растерянность и расстройство: «Я вижу небо! Оно же прямо здесь! Если я буду лететь упорно и достаточно быстро, я знаю, что смогу до него добраться!»

Это заставило меня задуматься о том, как живут многие из нас. Мы видим то, чего хотим, и едва не кончаем жизнь самоубийством, пытаюсь получить желаемое негодным способом. А если бы мы просто остановились, на минуту-две умолкли и посмотрели на вещи немного иначе, то заметили бы распахнутую дверь, ведущую к тому, чего мы так хотим. Осталось бы только вылететь через нее.

Ох уж эта драма, которую мы сами себе создаем!

Мы настолько глубоко погрязли в своих легендах: *у меня нет денег, я недостаточно хорош, я не могу бросить свою работу, я ленива, у меня скверная прическа* – что тащимся по жизни с опущенными головами, цепляясь за свои ложные убеждения, как за

спасательные шлюпки, полные дерьма. И не даем себе увидеть бесконечное море возможностей, окружающее нас в каждый отдельно взятый момент.

Случалось ли тебе когда-нибудь пройтись по улице, по которой ты прошелся уже стотыщмиллионов раз, и внезапно заметить дом, или дерево, или почтовый ящик, или что-то еще совершенно очевидное и бросающееся в глаза, чего не замечал прежде? Или внезапно обратить внимание на цвет глаз человека, с которым знаком много лет? Или посмотреть на собственную мать и подумать: «Я когда-то был внутри этой женщины?!» Все эти вещи не возникли внезапно прямо перед тем, как ты их заметил; они были всегда, просто ты не видел их, поскольку твое внимание было направлено в другую сторону.

Вот отличное упражнение: прямо сейчас, где бы ты ни находился, оглянись по сторонам и сосчитай количество красных предметов. Потрать примерно минуту и пересчитай их все. А теперь остановись, смотри на эту страницу, не отрывая от нее взгляда, и попробуй вспомнить все желтые предметы, которые тебя окружают. Возможно, вокруг тебя тонны желтого, но ты его не видел, потому что искал красное.

Что ожидаешь, то и получаешь.

И это только один пример того, как мы не замечаем того, что *видим*. А есть еще бесчисленное множество эмоций, мыслей, убеждений, интерпретаций, звуков, снов, возможностей, запахов, точек зрения, способов поднять настроение, реакций и слов. **ОДНАКО** мы так застряли в своей рутине и так преданы легендам о том, кто мы есть и как выглядит наша реальность, что лишь слегка царапаем поверхность того, что доступно в каждый момент. В то же время мы со всех сторон окружены несчетными великолепными версиями реальности – все они просто толпятся вокруг, как застенчивая девчонка, которая жметя у стены на дискотеке в ожидании, что ее позовут потаневать.

Как красноречиво высказался поэт Уильям Блейк:<sup>[7]</sup> «Если бы двери восприятия были чисты, всё предстало бы человеку таким, как оно есть – бесконечным».

Ну... и зачем тебе создавать то, что не является абсолютно великолепным? Напомню, мы говорим только о твоей *жизни*. Как

только ты решишь преодолеть свои привычные соображения и решишь, наконец, освободиться от привязанности к отговоркам, которые привык воспринимать всерьез, – тогда и сможешь создать ту реальность, которую пожелаешь.

Всякий раз, как на меня производит впечатление какой-нибудь особенно оригинальный букет из новых отговорок, или я погрязая в особенно трепетной жалости к себе, я обращаюсь к Рэю Чарлзу.<sup>[8]</sup> Я вообще-то нечасто слушаю его музыку, но всегда думаю о Рэе, когда нужен мотивирующий пинок под задок. Он был нищим слепым представителем расового меньшинства, осиротел в 15 лет и воспитывался в «цветной части города» в те времена, когда рабство еще не было таким полузабытым воспоминанием. И он стал одним из самых влиятельных и успешных американских музыкантов всех времен. Вероятно, он не тратил времени на отговорки.

Любое маленькое «о бедный-несчастный я», которым я пытаюсь возразить Рэю, сразу же скукоживается в хнычущую «неплохую попытку», и я вынуждена посмотреть на свою жизнь и отговорки с новой точки зрения. *Правда? Ты действительно собираешься позволить этому остановить тебя?*

Все, что от тебя требуется, – это сделать выбор: освободиться от всего, к чему ты так привязан и что явно не идет тебе на пользу, и начать строить реальность, которая желанна. Жизнь – иллюзия, созданная твоим восприятием; изменить ее можно ровно в тот момент, когда ты решишь ее изменить.

Наш опыт на этой планете определяется тем, как мы воспринимаем свою реальность.

Я знаю. «Как будто». Не может быть, чтобы все было так просто. Будь это так просто, стала бы я тратить столько времени на битье головой о стеклянную стену собственного недовольства?

Но прежде чем ты из-за этого расстроишься, вспомни: все это ковыляние по реальностям, в которых мы якобы застряли, очень ценно, потому что позволяет расти, учиться и развиваться – бурные моря воспитывают хороших моряков. Но ты можешь выбрать. Как долго ты хочешь оставаться учеником и раз за разом прорабатывать одни и те же проблемы. Твоя выпускная шапочка с кисточкой и мантия вычищены, выглажены и ждут тебя в любой момент, когда ты захочешь их надеть.

Все, что нужно, – это отказаться от своей нынешней легенды и написать новую, которая соответствует тому, кто ты есть на самом деле.

Если хочешь присоединиться к празднику, делай то, что я советую в этой книге (ДЕЛАЙ взаправду, а не в полпинка. И не забывай верить!) Изучи источники, которые я рекомендую в последнем разделе и на своем веб-сайте. Прими решение отказаться от привязанности к низкочастотным мыслям и переживаниям. Верь, что Вселенная любит тебя до самозабвения, дай страху по морде – и отважно устремись в неизвестность.

А также делай следующее:

### ***1. ОСОЗНАЙ, О ЧЕМ ПОВЕСТВУЮТ ТВОИ ЛЕГЕНДЫ***

Мы называем их «легендами» потому, что это... всего лишь легенды. Они – не истина. И их можно переписать. Ты автор собственной жизни – не твои родители, не общество, не партнер, не твои друзья, не хулиганы, которые обзывали тебя Жиртрестом в средней школе. И чем скорее ты решишь написать для себя лучший сценарий, тем скорее обретешь классную жизнь.

Прежде чем освободиться от своих легенд, досконально разберись, что они собой представляют. Прислушайся к тому, что они говорят, что ты думаешь о них – и начинай ловить себя с поличным на собственной лжи. Мы так привыкли к собственным заезженным пластинкам и так срослись с ними, что даже не замечаем, насколько они нереальны. И рьяно сражаемся, чтобы поддерживать их не-истину!

Особенно внимательно прислушивайся к предложениям, которые начинаются со слов:

**Я всегда...**

**Я никогда...**

**Я не могу...**

**Мне следовало бы...**

**Мне не дается...**

**Как жаль, что я...**

**Я хочу (в противоположность «я буду» и «я есть»)...**

**У меня нет...**

**Когда-нибудь...**

**Я пытаюсь...**

Бедолага Джейн, адвокат, говорит, что ей следовало бы держаться за свое жалкое рабочее место в престижной фирме, потому что она никогда не найдет такую работу, которая ей нравится и хорошо оплачивается. *Правда? Значит, ни один человек, ни в одном месте земного шара не занимается работой, которую обожает, зарабатывая больше денег, чем ты, Джейн?*

Одиночка Салли всегда говорит, что не может найти хорошего неженатого мужчину, потому что их больше не осталось. *Правда, Салли? Все хорошие неженатые мужчины были выслежены и убиты? И на сколько бы свиданий ты ни ходила, сколько бы раз ни надевала свои сексуальные шпильки, чтобы поклоняться по торговому центру, так и не видела никого похожего? Что, тот великолепный парень, с которым только что познакомилась твоя подруга Деб, единственный выживший в этом геноциде хороших парней?*

Безденежный Джо, персональный тренер, всегда жалуется, что не может нормально зарабатывать, поскольку денежных клиентов днем с огнем не найдешь. *Правда, Джо? Ни одного? Нигде? Тогда каким образом у других тренеров больше богатых клиентов, чем они в состоянии вести? А некоторые даже создали энергетические напитки и оборудование для тренировок со своими портретами и расхваливают их в телепередачах.*

Еще один хороший способ поймать себя на легенде – посмотреть на «провисающие» области своей жизни. Если ты постоянно злишься, возможно, твоя легенда называется «никто меня не понимает». Если у тебя постоянный лишний вес – работает легенда «я неспособна к самодисциплине». Если тебя не приглашают на День Благодарения, потому что во время последних трех семейных сборищ ты не дал никому и слова вставить, – разворачивается легенда «никто не обращает на меня внимания».

Помни, что говорил Уоллес Уоттлз: «Мыслить так, как хочешь мыслить – значит мыслить истинно, как бы эта истина ни выглядела». Так используй силу мысли, чтобы изменить свое отношение – и свою жизнь!

Начни обращать внимание на следующее: каковы твои любимые легенды для саботажа собственного движения вперед? Какие мысли и высказывания превалируют? Лови себя за руку, когда она тянется к

старым заезженным пластинкам. Исправляй свои легенды и строй жизнь, о которой мечтаешь.

## ***2. ОСОЗНАЙ, ЧТО ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ ОТ СВОИХ ЛЕГЕНД***

Мы почти никогда не делаем того, что не было бы нам выгодно в том или ином плане. Если ты увековечиваешь нечто, достойное жалости из-за какой-то дурацкой легенды, значит, в этой легенде определенно есть нечто, дающее кайф.

Скажем, к примеру, твоя легенда заключается в том, что ты в депрессии. Возможно, ты действительно чувствуешь себя ужасно, но именно это снимает с тебя обязанность усердно трудиться, или заняться стиркой, или пойти в спортзал. Кроме того, это очень привычное, уютное и комфортное ощущение. Оно привлекает к тебе внимание. Люди забегают тебя проведать, а порой и еду приносят. Оно дает тему для разговоров. Позволяет тебе не слишком утруждаться или не лезть на рожон, рискуя столкнуться с возможной неудачей. И позволяет пить пиво вместо завтрака.

Скажем, к примеру, твоя легенда – «я не умею зарабатывать деньги». Оставаясь нищим, ты подтверждаешь свою правоту. Ты получаешь возможность быть жертвой, что делает тебя зависимым от других и привлекает к тебе внимание. Люди предлагают заплатить. Тебе не нужно брать на себя ответственность. Ты можешь опускать руки, еще не взявшись за дело, и избегать возможных неудач.

Если твое благосостояние упало намного ниже среднестатистического «плинтуса», можешь винить в этом окружающих и обстоятельства – вместо того чтобы пытаться изменить ситуацию: ведь ты «не можешь себе позволить» идти на риск.

Или, допустим, твоя легенда – «неумение строить отношения». Ты получаешь свободу. Ты не обязан быть серьезным – и можешь продолжать искать, где травка зеленее. Ты не обязан показывать свою уязвимость и рисковать. Можешь жаловаться на всегдашнее одиночество – и получать в ответ сочувствие. Твоя кровать безраздельно принадлежит тебе одному, не приходится идти на компромиссы и даже бриться – разве что на улице лето и жара.

Сами того не сознавая, мы ценим плюшки, получаемые от своих легенд, больше, чем возможность наконец обрести то, чего мы так

хотим. Потому что легенды – это знакомая территория, на которой уютно, и мы боимся от нее отказаться. Если мы с самого детства – депрессивные страдальцы, или жертвы, или кто угодно еще, то обманом заставляем себя поверить, что и во взрослой жизни остаемся такими же – и будем продолжать получать свои «награды». В детстве это был метод выживания, но теперь он перестал приносить пользу, так что нужно избавиться от него, иначе ты так и будешь грустно тащиться по жизни.

Скажем, к примеру, ты рос в семье с алкоголиком-папашей, который был не прочь лишний раз распуścić руки, и твоим способом защитить себя было молчание в тряпочку. Ты никогда не позволял своим желаниям, потребностям и личности быть на виду. И вот ты вырос, превратившись во взрослого, который никогда не высказывает свою точку зрения и неспособен постоять за себя. Ты по-прежнему получаешь ложные награды, ведешь себя осторожно и не рискуешь, но это поведение ведет к прозябанию. Ты живешь жизнью, которая каждое утро вызывает лишь горячее желание перевернуться на другой бок и снова заснуть, вместо того чтобы встать и встретить свой день.

### ***3. ИЗБАВЬСЯ ОТ СВОИХ ЛЕГЕНД***

Узнав, как выглядит зверь, можно его убить. Возьми свой список «не могу», «следовало бы», «я никогда» и пр., начинай записывать поток сознания в дневник (см. пример ниже) – и попробуй ощутить, какие «награды» ты получаешь от старых убеждений. Например, «я чувствую себя особенным, я чувствую себя защищенным, я могу жить с родителями и никогда не устраиваться на работу» и т. д. Составь список этих ложных наград. Заставь себя изложить их на бумаге. Затем прочувствуй это внимание, особенность, комфорт, защищенность или любую иную награду, которая тебе по вкусу, и по-настоящему ее осознай.

Теперь взгляни на свой список ложных наград, отмечая в них те мелкие части личности, которые боятся быть замеченными. Поблагодари их за попытку защитить тебя и составить тебе компанию, но скажи, что теперь им пора удалиться.

Затем замени ощущения, которые ты получаешь от ложных наград, чувствами радости, силы и воодушевления, которые принесет появление тебя-настоящего и тебя – того, кем ты ныне становишься.

Представь себе, что детская версия «я» покидает твое тело, а входит в него могущественный взрослый. Вдохни этого взрослого; выдохни ребенка и прежнюю легенду.

Продолжай зримо воображать (или записывать), как это выглядит и ощущается, когда реальный взрослый замещает свою старую детскую легенду. Прочувствуй это. Воодушевься этим. Затем прими решение, что ты готов меняться, – и совершай позитивные шаги в направлении, в котором хочешь двигаться.

К примеру, одиночке Салли, наконец, все опостылело настолько, что она решила реально взглянуть на себя и встретиться со своими проблемами лицом к лицу. Она начала с прояснения своих легенд:

**Я не могу встретить мужчину, потому что хороших мужчин больше не осталось.**

**Я не умею флиртовать.**

**Я никогда не знаю, о чем разговаривать с женщиной.**

**Я непривлекательна для мужчин. Во всяком случае, для хороших.**

**Я отпугиваю мужчин.**

**Я не доверяю мужчинам.**

**Я не верю, что на свете есть подходящий для меня мужчина.**

Составив свой список (который, кстати, с легкостью мог бы расползтись на несколько страниц, но мы ограничимся только этими пунктами), Салли может записать поток сознания, касающийся получаемых ею ложных наград. Под «потоком сознания» я имею в виду свободный поток мыслей, который не надо редактировать и переформулировать – просто записывать. Запись Салли могла бы выглядеть так:

Говоря, что хороших мужчин не осталось, я не обязана принимать ответственность за то, что ни одного из них не встретила. Я могу чувствовать себя жертвой и считать, что права, оставаясь одиночкой. Я могу доказывать, что мужчины – жалкие создания, тем фактом, что никогда не была с хорошим мужчиной. Моя боль оттого, что я чувствую себя недостойной, и мое недоверие к мужчинам оправдывает себя, когда я остаюсь одиночкой. Мне кажется, я знаю, что делаю, и сохраняю контроль, не позволяя никому приблизиться ко мне. Я чувствую себя свободной. Я чувствую себя защищенной. Я чувствую

себя особенной, потому что привлекаю внимание, живя не так, как другие.

Это описание опять-таки может продолжаться не одну страницу, но сама идея понятна.

Изложив свои ложные награды на бумаге, Салли может сфокусироваться на них, прочувствовать их до конца, поблагодарить их за то, что они пытались ее защитить (пожалуйста, не нужно превращать это в упражнение ненависти к себе!) – и освободиться от них, заменив новыми сильными легендами. Она может брать каждое утверждение и заменять его новой истиной. Например, утверждение

*Говоря, что хороших мужчин не осталось, я не обязана принимать ответственность за то, что ни одного из них не встретила.*

превращается в

*На свете полно классных, умеющих любить мужчин, я вполне способна найти себе хорошего мужчину – и жду этого с нетерпением.*

Утверждение

*Я могу чувствовать себя жертвой и считать, что права, оставаясь одиночкой.*

превращается в

*Я сильна и контролирую свою жизнь. Я решаю любить и быть любимой.*

Утверждение

*Я могу доказывать, что мужчины – жалкие создания, тем фактом, что никогда не была с хорошим мужчиной.*

превращается в

*Я люблю мужчин, доверяю им и пребываю в восторге от возможности быть с великолепным парнем, который подарит мне головокружительное счастье.*

Эти новые легенды становятся новой истиной Салли; чтобы они закрепились, она фокусируется на них, дышит ими. Эти легенды – ее

новые аффирмации (помнишь, что это такое?), которые она будет не только записывать и повторять снова и снова, но и мгновенно заменять ими старые легенды, если тем вздумается слететь с уст или мелькнуть в сознании.

Давай подведем итог:

**1. Перечисли все свои прежние легенды, которыми ты привык мыслить и говорить.**

**2. Запиши поток сознания о ложных наградах, которые ты от этих легенд получаешь.**

**3. Прочувствуй эти ложные награды, поблагодари их за помощь и реши отпустить их.**

**4. Бери каждую ложную награду и записывай новую сильную легенду ей на замену.**

**5. Повторяй эту новую легенду (или аффирмацию) снова и снова, пока она не станет твоей истиной.**

**6. Вуаля, познакомься со своей классной новой жизнью.**

В этом мире нет ничего постоянного, даже наши легенды не такие. Однако мы пытаемся держаться за них из ложного чувства защищенности, что в конечном итоге ведет к скорбям и потерям. Будь готов к освобождению. Продолжай переписывать свою историю, продолжай развиваться.

#### ***4. ДВИГАЙСЯ ДАЛЬШЕ***

Прояснив свою историю и проделав вышеописанную энергетическую работу, приступай к действиям. Если ты был в депрессии, но решил освободиться от нее, перестань слушать меланхоличную музыку, перестань говорить о том, каким неудачником себя чувствуешь, перестань притворяться, что халат считается нормальной одеждой, и т. д. Вместо этого фокусируйся на хорошем и занимайся тем, чем любишь.

Веди себя как человек, не склонный к депрессии. Одевайся так, как одевается он, тусуйся с теми людьми, с которыми тусуется он, разговаривай так, как он, делай то, что он. По-настоящему погрузись в понимание того, что можешь иметь все, что захочешь. Этот прием не сработает, если будешь притворяться. Нельзя настраиваться так: «Ладно, я иду на это свидание, я говорю себе, что отлично проведу

время, хотя знаю, что все будет ужасно, потому что все всегда бывает ужасно; но я настроен положительно».

Выходить в мир и пытаться что-то изменить, в глубине души веря, что тобой управляют прежние обстоятельства, – все равно что простить человека, но все равно надеяться, что он сядет в лужу.

### **5. ВЫБЕРИСЬ ИЗ СВОЕЙ РУТИНЫ**

Разговаривай с незнакомцами, начни носить другую одежду, походи в новый продуктовый магазин, приготовь ужин для человека, которого хочешь узнать лучше, смени зубную пасту, походи в кино в среду в 2 часа ночи, выучи три новых анекдота, держи осанку, обрати внимание на пять классных качеств, которых никогда прежде не замечал: в своем доме, в своих убеждениях, в своей матери, в своем лице. Делай то, что вытащит тебя из рутины, – и ты удивишься новым реальностям, которые все это время были рядом, но проявились лишь сейчас.

### **6. ОБОЙДИ СПИРАЛЬ**

Существует также вечно популярная Спираль, Нисходящая Во Тьму, когда все начинается со скорби по умершей собаке, потом ты осознаешь, что теперь у тебя не только нет собаки, но ты по-прежнему одинока и всегда будешь одинокой, потому что все, включая твою собаку, тебя покидают. Чего, возможно, не произошло бы в случае, если бы у тебя были не такие жирные ляжки, или если бы тебя не затмевала красавица сестра, которая является практически главной причиной того, что у тебя всю жизнь низкая самооценка, и *бла-бла-бла...*

Грусти, но не раздувай грусть в гигантскую драму. Если в твоей жизни случается что-то негативное, усвой урок, освободись – и вернись к сосредоточенности на жизни, которая приводит в восторг.

### **7. ЛЮБИ СЕБЯ**

Больше, чем любишь свою драму.

## **Глава 18**

### **Прокрастинация, перфекционизм и польская пивнушка**

*Чтобы надрать кому-то задницу, надо вначале поднять ногу.*

*Джен Синсеро, писательница, психолог и тренер,  
любительница цитировать саму себя*

После колледжа одним из моих первых рабочих мест была должность продюсера-координатора фестиваля этнических народных искусств, который устраивала одна маленькая некоммерческая организация в Нью-Йорке. Я услышала об этой вакансии от подруги и решила, что должна получить эту работу, хотя в жизни ничего не продюсировала, а фолк-искусство наводило на меня зевоту. И все равно это выглядело весело: ребята базировались в клевом месте в районе Трибека, много знали о музыке, приводили на работу своих собак, а фестиваль, на котором мне предстояло работать, собирал музыкантов, танцоров и художников со всего света в польской пивнушке на открытом воздухе в Квинсе на большой праздник. А это значит, что будет много мужчин в юбках, бесплатных колбасок, море пива.

Итак, я накропала резюме, в котором числились следующие достижения: продюсировала театральные постановки в колледже (требовала, чтобы мои подруги приходили смотреть, как играет мой бойфренд); основала несколько организаций в школе (организовала команду саночников, которая не участвовала ни в одних соревнованиях и провела только одну встречу, на которой мы обсуждали, где бы еще пивка достать); работала на университетской радиостанции (тусовалась в аппаратной, пока мой приятель диджействовал). Потом я вся такая из себя вырядилась в мамин деловой костюмчик (он стал ей мал) и отправилась на собеседование. Пару часов спустя у меня и моего болтливого языка была новая работа.

В ту ночь я лежала без сна, вытаращив от ужаса глаза. Боже мой, что наделала? Я чудовище! Эти милые, душевные, обутые в сандалии люди так просто вручили мне кофейную жестянку, полную денег, которые собирали целый год на свой фестиваль, а я – лживая дрянь, которая все испортит.

Я подумывала о явке с повинной, но, не желая испортить хороший праздник, вместо этого засучила рукава – и вкалывала усерднее, чем когда-либо за всю свою жизнь. Я решила, что должна соответствовать

этой возможности, что сделаю все необходимое, чтобы этот клятый фестиваль стал лучшим, что видела в своей истории польская пивнушка – и закончила это дело под шум триумфальных фанфар (а если уж я сама это говорю, значит, так и есть).

Я привлекла всех своих 27 безработных друзей к раздаче флаеров и сбору билетиков в обмен на вышеупомянутые колбаски и пиво, вовремя загоняла бесшабашных исполнителей польки на сцену, расставляла по местам разносчиков картофельных оладий-латке и позаботилась о том, чтобы парад волынщиков прошел как по маслу.

Я не говорю, что если ты чего-то по-настоящему хочешь, тебе следует врать, чтобы это получить (по крайней мере, совсем не обязательно), но утверждаю, что ты, скорее всего, лжешь самому себе, если не стремишься к желаемому.

Часто мы говорим, что не способны на что-то, не потому, что мы неумёхи, а потому, что нам слишком страшно попробовать

Большую часть времени нас тормозит не отсутствие опыта, а отсутствие решимости.

Мы вкладываем столько энергии на выдумку причин, по которым не можем делать или иметь то, чего хотим, на изобретение идеальных отмазок, лишь бы не позволить себе мечтать. Только представь, как далеко бы мы зашли, если бы просто заткнулись и пустили энергию в нужное русло.

А теперь к хорошим новостям:

- 1. Все мы знаем гораздо больше, чем сами думаем.**
- 2. Мы тянемся к делам, в которых талантливы от природы (что, кстати говоря, значит больше, чем наличие университетского диплома по данному предмету).**
- 3. Нет лучшего учителя, чем нужда.**
- 4. Страсть побеждает страх.**

Задним числом я осознала, что подходила для этой работы больше, чем думала сама. Я – старшая сестра, что означает, что я от природы авторитарна. Я люблю закатывать вечеринки и умею разговорить кого угодно, даже 76-летних русских, которые не говорят по-английски и впадают в панику, поскольку не могут найти свои трико.

После этого я занималась еще многими делами, для которых была недостаточно «квалифицирована», но также потратила зря кучу времени, притворяясь, что не готова заниматься некоторыми вещами, которыми мне действительно хотелось заниматься. И, как ни шокирующе это прозвучит, когда я решалась «прыгнуть» и стремилась к цели, то получала намного больше удовольствия, чем когда «готовилась» – и ничего не делала.

Что бы это ни было – профиль на сайте знакомств, который ты не решаешься зарегистрировать, путешествие, в которое ты отправишься как скинешь десять фунтов, или бизнес, который мечтаешь основать, как только соберешь достаточно денег, – просто начни. Делай все, что для этого нужно.

Как-то раз я убила целый месяц, готовя свой кабинет к написанию книги. Я купила кресло – как раз такое, какое было нужно; передвинула стол на идеальное место у окна; подготовила все материалы, а потом заново их разобрала (трижды); вылизала комнату так, что на полу можно было проводить хирургические операции... а потом написала весь текст за кухонным столом.

Прокрастинация – самый популярный способ себя саботировать. И самый легкий.

Сейчас прокрастинация может быть очень приятной. Но любая вечеринка рано или поздно заканчивается – и после ты сидишь и не понимаешь, какого хрена ты все пел да плясал. Почему ты – неудачник, а твои знакомые получают на работе повышения, ездят по миру или рассказывают на национальном радио о новом сиротском приюте, который открыли в Камбодже.

Если ты всерьез хочешь изменить свою жизнь, найдешь способ. Если же нет – найдешь отговорки.

Предлагаю тебе несколько рецептов, которые помогут не откладывать жизнь «на потом»:

### ***1. ПОМНИ, ЧТО СДЕЛАННОЕ ЛУЧШЕ ИДЕАЛЬНОГО***

Просто заведи себе наконец этот несчастный веб-сайт, отправь письмо, позвони клиентам с коммерческими предложениями, договорись о концерте, даже если ты еще не полностью готов.

Начинать можно прямо сейчас. Никто и не заметит, что это идеально не на все 100 % – да такого просто не бывает. Нет лучшего способа сделать дело, чем заняться им: инерция – великая вещь, не говоря уже о том, что крайне недооцененная, так что поднимай свою задницу – и вперед! СЕЙЧАС ЖЕ!

## ***2. ОБРАЩАЙ ВНИМАНИЕ, НА ЧЕМ ТЫ ОСТАНАВЛИВАЕШЬСЯ***

Над чем бы ты ни работал (или делал вид, что работаешь), запоминай, в какие именно моменты останавливаешься. Когда тебе нужно проверить факты? Сделать эти страшные телефонные звонки? Выяснить, как добыть деньги? Сразу после начала? Когда приходится брать на себя обязательства? Когда все начинает получаться? Прямо перед стартом? Еще до того, как вылезешь из постели?

Если ты сумеешь точно определить момент, когда говоришь себе «да пошло все!», то сможешь подготовиться и проскочить этот скользкий участок – нанять коуча или помощника, делегировать эту конкретную часть работы или просто избавиться от этих отвлекающих факторов. Например, ты вдруг понимаешь, что любые твои попытки договориться о чем-то важном по телефону всякий раз заканчиваются многочасовым серфингом в Фейсбуке. Так просто отключи Интернет или иди звонить в такое место, где его точно не будет. Например, в парк. Или в машину. Или в Антарктиду. А потом установи правило: ты обязан сделать пять телефонных звонков, прежде чем получишь право зайти в Интернет и посмотреть, вдруг кто прокомментировал фотку твоей кошки, пожирающей картофельные чипсы.

## ***3. ПОСПОРЬ С КЕМ-НИБУДЬ***

Хороший способ взять на себя ответственность – поспорить с человеком, который заставит тебя держать слово. Он не должен быть понимающим милашкой, который Скажет «О'кей, ты правда сделал все, что мог». Тут нужен человек, который застремает тебя еще до того, как ты попытаешься отмазаться, или который придет за тобой в компании камня, мешка для трупов и повязки на глаза, если ты попытаешься увильнуть от уплаты долга. И позаботься о том, чтобы в случае проигрыша тебе было реально обидно и больно (в пределах разумного, конечно). Например, можно поспорить на тысячу долларов,

что к определенной дате ты закончишь первую главу своей книги. Пусть это будет реальная сумма, которую очень не захочется отдавать. Затем выпиши на имя этого человека чек с датой платежа, и держи его на своем письменном столе, чтобы он напоминал тебе, что тебя ждет, если не сделаешь работу. А если хочешь по-настоящему поднять ставки, скажи, что если ты не успеешь до дедлайна, то вместо того чтобы отдать деньги ему, ты пожертвуешь эту тысячу долларов какой-нибудь дурацкой или даже жуткой организации. Лично я убедилась, что такого рода ужасы творят настоящие чудеса с самодисциплиной.

#### ***4. ПРИЗНАЙ ЭТО И РАБОТАЙ С ЭТИМ***

Если ты точно знаешь, что ты из тех людей, которые валяют дурака, а потом в последнюю минуту делают все великолепно, зачем лишний раз переживать? Отправляйся на чертов пляж, возьми себе коктейль, а уж когда все сроки выйдут, принимайся за дело. Нет ничего ужаснее, чем время, потраченное на одновременную имитацию деятельности, стресс и попытки повеселиться: ни работы, ни удовольствия. Это худшее, что может произойти. Определи, сколько времени тебе на самом деле нужно, чтобы сделать это, – и займись чем-то другим, пока часы не начнут угрожающе тикать.

#### ***5. ЛЮБИ СЕБЯ***

Прямо сейчас, чем бы ты ни занимался.

## Глава 19

### Драма провала

*За свою долгую жизнь я пережил множество неприятностей, большинство из которых так и не случились.*

*Марк Твен, американский писатель, юморист*

Когда я принимаюсь за новую книгу, мне очень помогают карточки, которые я составляю для каждой главы. В верхней ее части я пишу заглавие, под ним заметки, а потом раскладываю их на столе, чтобы видеть все сразу. Как раз пару дней назад я так сделала, и это было волнующе. Вау, посмотри! Это же моя новая книга! И через две секунды меня накрывает паника: *О Боже мой здесь столько глав как мне черт побери закончить их все вовремя дедлайн стремительно приближается а я еще даже не знаю что писать о чем думала надо было начать еще восемь месяцев назад черт слишком рано для спиртного помогите мамаааа...* Я закрыла глаза и сделала глубокий вдох. Просто. Делай. Одну. Главу. За. Другой. Так что я взяла, не глядя, со стола одну карточку – и, разумеется, это оказалась «Драма провала».

Хочу напомнить тебе – и себе, – что бóльшая часть боли и страданий в нашей жизни – следствие драмы, которую мы сами же себе и накручиваем. Даже если с тобой приключился полный завал и ты можешь просто сидеть, раскачиваясь взад-вперед с открытым ртом, просто переключись. Просто измени восприятие.

Жизнь – это сон. Не превращай его в кошмар.

Нам так невероятно повезло иметь все это: возможности, идеи, задачи, интересы, переживания и обязанности. Глупо проводить жизнь в панике, вместо того, чтобы по полной использовать все эти шикарные подарки судьбы. Давай разберем три самые популярные жалобы и посмотрим, как можно справиться с ситуацией «у меня куча дел».

#### **1. НЕДОСТАТОЧНО ВРЕМЕНИ**

Благодаря умникам-трудоголикам мы теперь знаем, что время – это иллюзия. Но есть и другая точка зрения, которую понять намного легче: отсутствие времени – это иллюзия. Например:

*У меня нет времени, чтобы найти нормальное парковочное место, так что я, пожалуйста, припаркуюсь в этой зоне для высадки пассажиров. Ой, надо же, я только что потратил три часа, которых у меня нет, чтобы выволить свою машину из гаража эвакуаторов, еще два – когда заблудился на пути домой, и еще 45 минут на нытье по поводу всего этого моей жене.*

*У меня нет времени прибраться в кабинете. Ой, надо же, я только что потратила полчаса, которых у меня нет, на поиски телефона, который оказался погребен под грудой хлама. Ой, надо же, мой телефон вырубился, и это означает, что я потрачу еще больше времени, которого у меня нет, на поиски чертова зарядного устройства, которое может оказаться под грудой книг вон там, хоть бы оно было именно там, пожалуйста...*

Когда нам действительно надо что-то сделать, мы всегда найдем на это время. Это означает, что оно есть всегда, мы просто сами себя ограничиваем, веря, что его нет. Ты когда-нибудь замечал, что если у тебя есть шесть месяцев на какое-то дело, оно и займет у тебя ровно шесть месяцев? Но если вдруг осталась только неделя, то ты и за неделю справишься? Как только поймешь, что время, как и остальная реальность, существует в твоём сознании, ты сможешь заставить его работать на себя. А не быть его рабом.

Вот что ты можешь сделать уже сейчас, чтобы стать повелителем своего времени.

### ***УВАЖАЙ СВОЕ ВРЕМЯ***

Если тебе нужно больше времени, окажи ему уважение. Опоздания, неорганизованность и транжирство посылают Вселенной сообщение (другим людям, тебе самому), что ты не так уж и ценишь драгоценное время, которое тебе якобы так нужно.

**Можно создать все, чего желаешь, но нужно по-настоящему хотеть этого.**

Если ты ведешь себя так, будто время не имеет значения, можно тратить его зря и не уважать, то не пребываешь в гармонии – и тебе трудно будет получить желаемое. Я имею в виду, что время ведет себя как человек, отдельная личность. Как думаешь, будет ли она любить тебя, если ты обращаешься с ней как с пустым местом? Конечно нет.

Если ты всегда опаздываешь, начни приходить раньше назначенного времени. Если постоянно отменяешь или забываешь о встречах – соберись.

Записывай информацию о назначенных встречах и держи слово. Заводи будильник на сотовом телефоне, чтобы он напоминал тебе, что пора собираться. *Заранее.*

Записывай памятки на тыльной стороне ладоней. Держи слово, если говоришь, что сделаешь что-то.

В этом нет никаких особых сложностей: если хочешь иметь хорошие отношения со временем – строй их.

### ***ДЕРЖИ ДРУЗЕЙ ПРИ СЕБЕ, А ВРАГОВ – ЕЩЕ БЛИЖЕ***

Чем ты занимаешься вместо того, что должен сделать? Бездельничаешь в Фейсбуке? Отвечаешь на электронные письма? Ешь, потому что скучно? Определив свои любимые отвлекающие факторы, можно выстроить против них отличную оборону. Отключай телефон и Интернет, когда занят делом. Сделай кухню запретной территорией, пока не закончишь работу, если постоянно ловишь себя в глубокой задумчивости у открытого холодильника. Мы заводим такие дурацкие привычки, что половину времени даже не осознаем, чем именно занимаемся. Зная собственные слабости, можно защищаться от них.

### ***РАЗБИВАЙ НА КУСОЧКИ***

Нет более унылого занятия, чем смотреть на какую-нибудь гигантскую задачу и гадать, как же с ней справиться. Не пытайся съесть слона целиком, разрежь его на порции. Например, вместо блужданий по дому от одной убитой комнаты к другой, стенаний (*как же мне убраться здесь*) и попыток придумать хорошую отмазку, просто разбей задачу на несколько этапов. Фокусируйся на одном помещении за раз. Наши мозги способны, не взрываясь, справляться только с определенным количеством информации в единицу времени.

**Сознание любит небольшие кусочки.**

Деление на кусочки отлично работает и со временем. Например, если ты работаешь над созданием нового веб-сайта, вместо того чтобы отводить на это весь день подряд, реши, что будешь работать периодами продолжительностью в один час. В этот час ты не имеешь права вставать, чтобы пойти в туалет, взять что-нибудь поесть, проверять SMS, выйти в Интернет и т. д. Когда твои 60 минут закончатся, можешь сделать перерыв и заниматься всем, чем угодно, пока не начнется следующий 60-минутный период. Завал в мозгах начинается тогда, когда мы пытаемся сделать все подряд за один большой отрезок времени.

## ***2. СЛИШКОМ МНОГО ДЕЛ***

Ты когда-нибудь замечал, что, когда ты спрашиваешь собеседника, как у него дела, в 99 случаях из 100 тебе ответят: «Хорошо. Дел правда много, а так – хорошо». «Много дел» – это новый вариант ответа «спасибо, хорошо». Я это к чему. Удовольствие-то где? Что это транслирует нам самим и миру? Неудивительно, что у всех нас такое чувство, будто мы придавлены гигантской бетонной плитой, на которой высечен список важных дел. Так что – да, вот она, первая задача:

### ***СЛЕДИ ЗА ЯЗЫКОМ***

Перестань твердить, как ты занят. Фокусируйся на том, что тебе нравится в занятиях, и реши, что в промежутках между ними, вместо того чтобы чувствовать себя придавленным делами, будешь жить великолепной спокойной жизнью, полной интересных проектов. Сообщай это миру и себе. А потом берись за дело и делай его весело.

### ***ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ***

Если чувствуешь себя совершенно растерянным и дезорганизованным и не знаешь, с чего начать или что делать дальше, взгляни на ситуацию со стороны. Мы часто настолько запутываемся в собственной жизни, что не можем увидеть что-то совершенно очевидное для другого человека.

Тебе случалось подолгу искать очки, которые все это время были у тебя на голове? Да-да, что-то вроде того.

Можно потратить часы, дни или месяцы (или вечность), пытаюсь разобраться, как переделать веб-сайт, или разработать режим упражнений, или понять, как обустроить кабинет, в то время как кто-то другой может справиться с этим в мгновение ока. Найди свежий взгляд на ситуацию.

И, пожалуйста, ищи помощи у того, кто сам знает, что делать. Не проси финансового совета у такого же безденежного, как ты сам, или совета в отношениях у безнадежного холостяка; не считай, что главный критерий выбора твоего вероятного помощника – то, что он сделает все на халяву или в обмен на услугу. Работа с профессионалом сэкономит тебе время и деньги в долгосрочной перспективе, потому что не придется тратить время на переделку того, что наворотили с первой попытки.

Найми коуча, попроси успешного и организованного друга помочь, пригласи консультанта по ликвидации беспорядка в доме. Если же ничего из этого не имеет смысла в твоей ситуации, читай дальше.

### ***ВОЙДИ В РЕАЛЬНОСТЬ***

Иногда мы берем на себя больше, чем сможем потянуть, потому что думаем, что все и всегда должны делать сами. Или что мир рухнет, если мы все это не сделаем. Или что мы – плохие, не достойные любви люди, если не справляемся с теми восемью миллионами дел, которые пытаемся осилить.

Посмотри на все это трезво: почему ты делаешь все это? Тебе правда необходимо тащить это все на себе? Делать все это одновременно? Может ли что-то подождать? Можно ли что-то делегировать или даже отменить? Если ты все же должен успеть справиться с этим миллионом дел, как делать в удовольствие?

Деление задач на этапы выводит тебя из состояния паники и распределяет весь объем работы на посильные небольшие фрагменты. Примерно так:

Составь список дел. Взгляни на него.

**Что необходимо сделать прямо сейчас?**

**Что может подождать?**

**Разнеси эти пункты по двум разным спискам. Спрячь список того, что может подождать.**

**Какие из этих дел – сущие пустяки?**

Поручи эти дела кому-нибудь другому или оставь их на потом – и потрать день, выполняя более важные задачи. Это называется расстановкой приоритетов, ребята!

Чем короче будет список, тем лучше ты будешь себя чувствовать.

**И помни: *всех дел не переделать*.** Так что перестань по этому поводу переживать.

Делай, что можешь, с радостью, вместо того чтобы пытаться одолеть все в унынии.

### ***ДЕЛЕГИРУЙ ИЛИ УМРИ***

Один из лучших способов облегчить это бремя – перестать быть ответственным за все или жадиной и нанять помощника. Или поручить часть дел окружающим (см. ниже).

**Абсолютно невозможно создать бизнес, получить повышение или быть классным родителем (но можно раньше времени поседеть), пытаясь сделать самостоятельно все до последней мелочи.**

Определи, какие задачи ты терпеть не можешь, или всегда выполняешь плохо, или у тебя просто нет на них времени – и найди кого-то, кто справится с этим. Я понимаю причину, по которой ты до сих пор так не сделал: не можешь себе этого позволить, или считаешь, что сам сделаешь лучше, или потому что хочешь все и вся контролировать. Но часто выход бывает там, где ты его не замечаешь. Если бы помощь была нужна тебе до зарезу, если бы это был вопрос жизни и смерти, что бы ты сделал? Мог бы взять в помощники аспиранта из местного колледжа. Привлечь друга или родственника. Нанять кого-то всего на 30 минут в неделю – и увеличивать это время по мере улучшения финансовой ситуации. Или продать что-нибудь. Или занять. Или поднапрячься и заработать. Можно дать поручение агентству по найму, пусть они сами решат проблему. Можно попросить мужа выгрузить посуду из посудомоечной машины, а сына-подростка – прибраться в гараже. Помощь – повсюду, загвоздка лишь в том, что нужно посмотреть на вещи иначе и не сдаваться так легко.

Принятие решения, что ты не можешь иметь необходимое или желаемое, сразу отрезает тебя от потока и отдаляет от того, что так привлекало изначально. Стоит только подумать «я не могу», как Вселенная тут же ответит: «Ну, ладно, раз здесь помощь не нужна – пока!» Даже если ты не представляешь, откуда помощь придет, будь готов принять ее. Реши, что должен иметь желаемое, что это доступно для тебя, делай все возможное, чтобы оно случилось, – и верь, что способ найдется.

### ***ПОМНИ, ЧТО ТЫ – НОМЕР 1***

Расставь свои приоритеты: не проверяй электронную почту, голосовую почту или Фейсбук, пока не включишься в свой день и не выполнишь основные задачи. Не отвечай на звонки или SMS, когда занят. Потребности других людей могут требовать столько нашего внимания, что хватило бы на несколько жизней; если позволить им это, они так и сделают.

### ***3. «У МЕНЯ НЕТ СИЛ»***

Уверенность, что стоит тебе взять отпуск, как твою жизнь настигнет коллапс – не только вредна, но и высокомерна. Мир не перестанет существовать, если ты перестанешь работать. Если не брать отпуск, организм в конечном итоге топнет ножкой и заставит тебя заболеть. Он всегда так делает. Стресс – основная причина рака, сердечных приступов, отказа печени, несчастных случаев, депрессии и внезапного удушья.

Помимо заботы о здоровье, освобождение времени для занятий, которые тебя вдохновляют, тоже должно быть приоритетом, потому что... а какой смысл жить без них? Много ли радости в том, чтобы однажды в 85 лет проснуться и осознать, что ты «не мог найти время» для удовольствий? Какими такими важными делами ты был все это время занят? Это не роскошь для богатых или более упорных людей. Это роскошь для людей, которые дают себе время, чтобы разобраться и принять решение построить жизнь, приносящую большее наслаждение.

Воспользуйся инструментами, о которых рассказано в этой главе, чтобы получить необходимый и желанный отдых и удовольствие. Наслаждайся своей драгоценной жизнью, пока владеешь ею.

#### ***4. ЛЮБИ СЕБЯ***

У тебя классно получается.

## Глава 20

### Страх – удел неудачников

*Мы на цыпочках идем по жизни, надеясь безопасно дотянуть до смерти.*

*Неизвестный автор*

Когда я жила в Нью-Мексико, подруга взяла меня с собой в пещеру в горах Хемес. «На самом деле эта пещера больше похожа на большую нору в земле, – уточнила она, – но я слышала, что там очень круто». Ее слова не вызвали у меня особого энтузиазма, особенно когда она добралась до рассказа о том, что нам придется всю дорогу ползти на четвереньках, но я не очень-то ее и слушала. Пещеры меня не интересуют, какого бы размера они ни были; но меня привлекала дорога туда, поход по горам и прекрасный ресторанчик, который я обнаружила, когда в прошлый раз была в тех местах. А пещера была просто деталью путешествия, без которой нельзя обойтись – как остановка на заправочной станции.

После роскошной поездки под безбрежным небом Нью-Мексико и не менее прекрасного похода по красной от железняка тропе через сосновый лес мы добрались до Той Самой Пещеры. Она была ровно такой, какой ее описала подруга: небольшая нора у подножия небольшого холма – как раз такого размера, чтобы можно было заползти внутрь. Подруга сунула мне наколенники и фонарик и полезла внутрь. Я последовала за ней на карачках, держа фонарик в зубах, и минут через десять мне стало казаться, что вход в пещеру и мои шансы увидеть в этой жизни еще один бургер стремительно тают. Если бы что-то надвинулось на нас: чудовище, внезапное наводнение или землетрясение, гремучая змея или москит – мы оказались бы в полной ж

Туннель из белого камня был так тесен, что когда моя подруга, наконец, перестала ползти и присела к стене, ей пришлось нагнуть голову так низко, что казалось, сейчас она начнет жевать собственную шею. Какого черта я вообще здесь забыла?!

«Ладно, а теперь самое крутое – ты готова? – спросила она. – Выключи фонарь». Она щелкнула своим фонариком после того, как жестом велела мне сделать так же. В тот момент, когда мой фонарь погас, я ощутила абсолютную темнейшую темноту, превосходящую самую угольно-черную, глубочайшую, темнейшую черноту на свете. Я чувствовала, как щекотка истерики начинает червем вползать в мою голову, и впервые в жизни по-настоящему поняла, что такое страх.

Страх был единственным, что я видела в этой норе. Он был там: вездесущий, гигантский, всепоглощающий – смотрел прямо мне в лицо и спрашивал: «Ну, ты дашь мне сожрать тебя – или как?»

Я понимала, что легко могу превратиться в истеричку-клаустрофобку, и мы с подругой еще на много недель останемся тут, тупо пялясь в стену. А потом наши безвольные и окровавленные тела, возможно, вытащат отсюда.

Или... нет.

Выбор был за мной.

Бояться или не бояться – вот в чем вопрос.

Рада сообщить, что решила отказаться от безумия страха в пользу спокойного выхода из пещеры в мир солнечного света, открытых пространств и хождения на двух ногах. Я вышла оттуда не только с жутким количеством песка в ушах и острым спазмом челюсти от сжимания фонарика зубами, но и с новым (и глубоким) пониманием *выборного* аспекта страха.

Это просто: страх всегда будет существовать, он уверен в себе и готов сеять хаос. Но мы можем выбирать: поддаться или включить свет, заглушить его и пройти мимо. Я осознала, что заглушить его на самом деле легко, просто нам когда-то внушили обратное.

### **Мы превратили страх в привычку.**

Нас пичкают им досыта, как сладостями в детстве, а потом мы сами впитываем скверные новости из телевизора, ужасы из газет, насилие из книг, фильмов, видеоигр и всего того мусора, который под завязку наполняет нас страхом перед миром. Мы научены играть осторожно, не рисковать – и предупреждать окружающих, чтобы они следовали нашему примеру.

И это стало настолько общепринятым стилем поведения, что мы даже не сознаем, что делаем это.

Например, подумай, как бы отреагировал, если бы человек, которого ты по-настоящему любишь, захлебываясь от восторга, сказал любое из следующих предложений:

**Я беру гигантский кредит, чтобы создать бизнес своей мечты.**

**Я собираюсь целый год в одиночку путешествовать по миру.**

**Я бросаю свою надежную работу с полным рабочим днем, чтобы стать актером.**

**Я встретила на прошлой неделе самого невероятного человека на свете и влюбилась по уши. И мы скоро поженимся.**

**Я собираюсь заняться прыжками с парашютом.**

Чаще всего, когда мы видим, как кто-то совершает прыжок веры, мы хотим крикнуть «Берегись!». Мы взяли в привычку не только размазывать свои страхи, тревоги и сомнения друг по другу, но и хвалить себя: это показывает, насколько мы не равнодушны.

На мой взгляд, именно ЭТОГО стоит бояться.

Есть такая штука, называется «эффект краба». Несколько крабов сажают в сосуд, и они ползают там друг по другу. Если один пытается выбраться, остальные стараются стащить его вниз, вместо того чтобы помочь ему вылезти. Крабы – они и есть крабы.

Представь себе, каким другим был бы мир, если бы *мы* были меньше похожи на крабов. Если бы нас не только учили *всерьез и по-настоящему* верить в чудеса (да, я понимаю, как странно это звучит), но вознаграждали бы и поддерживали за совершение отважных прыжков в неведомое, вместо того чтобы предостерегать от них. Мы много говорим о том, что все возможно, мы растем под развешанными на стенах плакатами с котиками обычными и котиками морскими, на которых написано «Следуй своей мечте»; но если тебе взбредет в голову на самом деле сделать что-то радикальное, все мигалки и сирены тут же срываются с цепи. Понимаешь, о чем я?

Страх живет в будущем. Чувство испуга реально, но сам страх – выдуман, потому что всего *этого еще не случилось*: смерти, банкротства, перелома ноги, забытой роли, громкого выговора за опоздание, отказа и т. д. У нас нет никакой гарантии, что то, чего мы боимся, когда-нибудь случится, а если случится, что это будет

действительно страшно! Возьмем, к примеру, смерть. Насколько нам известно, мы покидаем свои тела и растворяемся в состоянии чистой любви, света, сверкающих блесков, единорогов, заек и прочего вечного оргастического блаженства. Мы можем быть так же уверены в этом, как и в любом ином будущем, так к чему создавать драму?

Единственное, что нужно, чтобы нейтрализовать страх, – спокойно относиться к неведомому. С этим поможет вера.

По сути, все сводится к выбору, с чем ты пойдешь по жизни.

Твой страх больше, чем твоя вера в неведомое (и самого себя)?

Или твоя вера в неведомое (и самого себя) больше, чем твой страх?

Пока ты делаешь выбор, приведу цитату из старой доброй Хелен Келлер:<sup>[9]</sup>

Жизнь – либо дерзкое приключение, либо ничто. Быть готовым к переменам и оставаться свободной личностью, несмотря на тяжелые обстоятельства, – это та сила, которую ничто не сможет сокрушить.

Есть невероятный момент, когда ты решаешь: «Черт возьми, я сделаю это» – и восторг преодолевает страх! А потом ты летишь на ковре-самолете: подписываешь договор о покупке дома, встречаешься с отцом, надеваешь на палец колечко, выходишь на сцену под взглядами тысяч людей. Живешь, короче!

По другую сторону твоего страха – твоя свобода.

Вот некоторые полезные приемы, которые помогут тебе продрааться сквозь джунгли страха:

### ***1. СМОТРИ НА СТРАХ В ЗЕРКАЛЬЦЕ ЗАДНЕГО ВИДА***

Подумай о каком-нибудь прошлом радикальном поступке, от которого тебя буквально трясло – так было трудно и ужасно. А теперь оглянись назад: насколько он страшен теперь? Можешь заново испугаться его? Испытываешь ли хотя бы слабенький укол страха? Помни об этом, встречая любое новое испытание: как бы ни пугал тебя в данный момент очередной прыжок вперед, этот страх превратится в ничто, когда в будущем ты вспомнишь о нем. Так зачем ждать? Почему бы прямо сейчас не посмотреть на него сквозь уменьшительные

цветные очки? Представляй свои трудности из будущего, оглядываясь на них с позиции победителя – и они утратят свою парализующую силу.

Я всегда привожу свою поездку в Индию как пример, когда трушу перед каким-нибудь делом или поступком. Это была одна из моих первых заграничных поездок «соло». И несмотря на то что на тот момент мои знания об этой стране состояли почти исключительно из пары альбомов музыки Рави Шанкара и рецептов куриной тикка масала (жареной курицы в особом соусе), мне казалось, что ее нужно посмотреть. Я хотела оказаться в совершенно новом месте и соприкоснуться с реальностью, которая как можно больше отличалась бы от моей собственной. Мне казалось, что поехать в Индию – все равно что войти в зазеркалье.

Итак, я покупаю билет, и тут меня накрывает: что, черт возьми, я пытаюсь доказать? Зачем я это делаю? Я никогда прежде не ездила так далеко – туда, где никого не знаю! И проч., и проч. В результате я накрутила себя так, что предстоящая поездка стала казаться одной из самых страшных перспектив в моей жизни. Я воображала себя крохотной точкой, страшный путь на другую сторону земного шара, дрейфующей в пространстве; я была совершенным анонимом, призраком, я могла исчезнуть без следа – и никто никогда не узнал бы о том, что со мной случилось. *Пуфф!*

Дошло до того, что я стала фантазировать, как получаю серьезную травму или как умирает моя лучшая подруга – чтобы отменить поездку (просто сдать билет мне даже не пришлось в голову). Однако судьбе было угодно, чтобы никто не умер, и я обнаружила себя в машине, которая везла меня в аэропорт – в таком настроении, будто собиралась на собственные похороны. Однако в тот момент, когда я вошла в международный терминал аэропорта, меня закрутил вихрь красок и людей со всех концов света, океан движения и разных языков – и мой ужас был сокрушен бульдозером возбуждения. Я таки еду в эту гребаную Индию!

В самолете я села рядом с чудесной индианкой в розовом сари, с крупными золотыми серьгами в ушах, которая с улыбкой повернулась ко мне и угостила шоколадками *M&M*, и тут до меня по-настоящему дошло: *Ты не одинока, тупица. Ты окружена людьми. А одна из самых основных человеческих потребностей – это потребность в общении.*

После чего я провела следующие два месяца, путешествуя по стране, которая стала одним из любимейших мест на планете и разожгла во мне любовь к путешествиям, полностью изменившую мою жизнь.

Этот и другие примеры из собственной жизни не устают снова и снова доказывать мне:

### **Наши самые большие страхи – самая пустая трата времени.**

Столкни свои страхи лицом к лицу с истиной о том, что они существуют лишь у тебя в голове, и они утратят свою власть над тобой.

## ***2. ПЕРЕВЕРНИ СТРАХ***

Когда почувствуешь, что позволяешь страху взять над собой верх, посмотри на него с другой точки зрения. Для начала раздоби его на части, разобравшись, чего ты на самом деле боишься, а затем переверни так, чтобы он работал на тебя, а не против. Покажи ему, кто здесь главный. Скорми своему страху сэндвич с начинкой «накося, выкуси».

Например:

*Я хочу написать книгу, но не могу заставить себя сесть за нее. Почему? Я боюсь, что она будет ужасна. Что случится, если она будет ужасна? Если она будет ужасна, я буду выглядеть дураком. И что тогда? Люди станут надо мной смеяться. И что тогда? Мне будет стыдно. Ясно, значит, ты не пишешь свою книгу, чтобы защитить себя от стыда и вероятности выставиться дураком.*

Теперь переверни ситуацию. Насколько глупо и позорно ты будешь себя чувствовать, если не напишешь книгу? *Очень. Я знаю, что моя книга – блестящая идея. И это моя большая мечта.* В таком случае, защитит ли тебя от ощущения глупости и позора твоя стратегия – не писать ее, чтобы защитить себя от ощущения собственной глупости и позора? *Нет.* А раз уж ты в любом случае рискуешь ощутить свою глупость и опозориться, какой вариант хуже: попытаться написать ее и получить ужасный результат – или так и не взяться за дело и влачить серую посредственную жизнь?

Разбей свой страх на куски, чтобы можно было хорошенько рассмотреть их и определить, что именно в данной ситуации тебя

пугает. Страх зависит от того – и только от того, – как ты предпочитаешь смотреть на вещи.

### ***3. БУДЬ В ТЕКУЩЕМ МОМЕНТЕ***

Происходит ли с тобой что-то страшное в эту самую минуту? Прямо здесь и сейчас – происходит ли что-нибудь плохое или тебя просто пугают собственные мысли? Ты только зря транжиришь силы и время, пугаясь раньше, чем что-либо произошло. Лучше оставайся в текущем моменте и создавай контакт со своим высшим «я». Если тебе предстоит войти в зал суда, прыгнуть с самолета, потребовать повышения – прими текущий момент и не теряй контакта с Источником Энергии. Поддерживай высоту своей частоты и силу веры в чудеса, вместо того чтобы пасть жертвой страхов собственного сознания. И все получится

### ***4. ПЕРЕКРОЙ ПОТОК НЕГАТИВА***

Старайся лучше осознавать получаемую информацию. За какими блогами ты следишь? Какие программы смотришь? Какие книги читаешь? Какие статьи выбираешь в газете? На какие фильмы ходишь? Чьим мнением интересуешься? На чем фокусируешься в повседневной жизни? Речь не о том, чтобы все отрицать или отворачиваться от того, что происходит в мире; речь о том, какая часть этой информации тебе действительно нужна.

Купание в чувстве вины и страдания никому еще не помогло; заморив себя голодом до смерти, ты не поможешь голодающим. Если хочешь помогать миру и себе, поддерживай высокую частоту и выполняй свою работу с позиции силы и радости.

### ***5. НЕ ДУМАЙ НИ О ЧЕМ НЕПРИЯТНОМ ПО ВЕЧЕРАМ В ПОСТЕЛИ***

Наш разум превращается в гигантскую лупу, которая вдвое увеличивает страхи, когда ночью мы лежим в постели и предоставлены сами себе. Если ты не собираешься вставать с постели прямо сейчас и браться за дела, не трать драгоценное время на размышления о проблемах. Используй медитацию, чтобы изгнать тревожащие мысли из сознания; фокусируйся на последовательном расслаблении мышц тела, медленном и намеренном, чтобы процесс

занял в сознании все пространство, которое ты прежде использовал для нервотрепки. Дыши глубоко и думай о чем-то невероятном из своей жизни; медитируй – и спокойно засыпай. А с проблемами разберешься поутру.

## ***6. ЛЮБИ СЕБЯ***

И будешь неуязвим.

## Глава 21

### Миллионы зеркал

*Никто не может заставить вас почувствовать себя неполноценным без вашего согласия.*

*Элеонора Рузвельт, общественный деятель, феминистка, супергероиня, «первая леди» США с самым большим стажем в истории*

Одна из наиболее поразительных человеческих черт заключается в том, что они снабжают нас ценной и часто пугающе откровенной информацией о том, кто они есть, сразу после знакомства. Если быть внимательным, можно уловить то главное, что они транслируют: языком тела, внешностью, образом жизни, поступками, увлечениями, словами, обращением со своими собаками и с самими собой. Некоторые люди открыто демонстрируют все это всем желающим, другие позволяют информации просачиваться небольшими порциями: «Обожаю водные лыжи», «У меня вызывает восхищение ваша уверенность в своей внешности», «Я только что вышел из тюрьмы» и т. д. Если исключить социопатов или патологических лжецов, большинство людей дает массу поводов для размышлений буквально с порога.

Затем вся эта информация проходит через наш внутренний фильтр, и в зависимости от нашего мироощущения, убеждений, эмоциональных расстройств и числа лет, проведенных в общении с психотерапевтом, мы решаем, тот ли это человек, которого мы хотим узнать лучше.

В других людях нас привлекают – и отталкивают – самые разные качества. Вещи, которые сильнее всего бросаются в глаза, – те, что напоминают нас самих. Это так, потому что другие люди для нас подобны зеркалам: если кто-то тебя раздражает, ты проецируешь на него такие качества, которые не нравятся тебе в себе самом; если считаешь его великолепным, значит, он отражает твое хорошее качество. Кажется, я излишне обобщаю, но не спеши со мной спорить.

Твоя реальность строится на вещах, на которых ты фокусируешься, и тем, как ты интерпретируешь. Это относится ко всему, включая те качества, которые ты замечаешь в других людях. Например, в зависимости от того, кто ты есть, ты можешь реагировать многими разными способами на нового бойфренда, постоянно называющего тебя «дурой набитой». Ты можешь: а) рассматривать это как «красный свет» и счесть его грубияном; б) рассматривать это как «красный свет» и думать, что он нервничает или комплексует, плюс у него ужасные манеры; в) рассматривать это как «зеленый свет», потому что «ему так больно, что он стремится ранить других людей, ему не справиться без такого понимающего человека, как я»; г) рассматривать это как «зеленый свет», потому что ты веришь, что ты и вправду дура; д) считать это забавным, потому что эта характеристика тебя никак не задевает.

Люди, которыми ты себя окружаешь, – честное зеркало, в котором отражаешься «ты настоящий».

Мы привлекаем определенных людей в свою жизнь, а они нас – в свою. Мы помогаем друг другу расти и выяснять свои проблемы, если умеем учиться на idiotских поступках окружающих. Именно раздражающие знакомые (родственники, клиенты, соседи или та женщина в поезде, с голосом, точно пароходная сирена) помогают понимать, кто мы есть на самом деле – в большей степени, чем самые близкие друзья. Не упускай чудесную возможность усвоить то, что было преподано тебе человеком, которому ты с удовольствием свернул бы челюсть.

Безящие качества других людей – это то, что нам не нравится в самих себе. Очень-очень долго одной из моих главных легенд было представление, что быть женственной – значит быть слабачкой. В какой-то момент жизни я решила, что вести себя по-девичьи не круто – и женственность стала той частью меня, которой я стыдилась. Поэтому я ощущала намного меньшую угрозу себе со стороны женщин, которые подходили ко мне с предложением пойти в спортзал, чем со стороны тех, которые подходили с карандашом для глаз. Именно поэтому меня по сей день так смешит то, что одна из моих лучших подруг – настоящая девочка-девочка. Я познакомилась с ней, когда мы вместе работали в Нью-Йорке. Меня сразу привлекло то, что она была

замечательно умна, мила и потрясающе передразнивала одну из наших коллег, изображая, как та идет по коридору, отключив задницу, что заставляло меня сгибаться пополам от хохота. Однако в отличие от меня моя подруга – любительница девичников и совместных маникюрно-педикюрных сеансов в салоне красоты, восхищается кольцами для помолвки, когда ее подзывает трепещущая ручка будущей невесты, и профессионально исполняет «девочкиные» групповые приветствия: руки вверх, голова откинута, глаза плотно зажмурены и льется поток пронзительных «обожемой!». За это мы одарили ее прозвищем Пинк.

Итак, десять лет спустя я живу в Лос-Анджелесе, а Пинк – в пригороде Нью-Йорка, разумеется, замужем и с кучей детишек. Когда она впервые отваживается на поездку в Сан-Диего, чтобы повидаться с лучшей подругой по колледжу, то звонит и просит меня поехать вместе с ней. Я с неохотой соглашаюсь. Меня беспокоят не два часа в дороге, а та самая лучшая подруга по колледжу, с которой я никогда не встречалась, но знала, что она еще «розовее» самой Пинк. Я воображаю себе полноценную «сестринскую» приветственную сцену, дополненную совместным педикюром, одновременным просмотром фильмов с Мег Райан и разговорами о том, как мы все растолстели. Но я люблю Пинк, поэтому соглашаюсь.

Тем временем в городе Сан-Диего лучшая подруга Пинк по колледжу совсем не в восторге от перспективы принимать у себя лучшую подругу Пинк по Нью-Йорку. Она тоже закатывает глаза, воображая себе потенциальную эстрогенную бомбу, так что представь себе наш восторг при открытии, что мы с ней обе... мачо. Но когда до нас дошло, что на розовом поле играть не придется, нас ждал главный сюрприз: наши внутренние позабытые-позаброшенные девушки сочли безопасным высунуть носы из укрытия. Все мы, втроем, в тот уик-энд сорвали голоса, хохоча и вопя. Я даже не удивилась бы, узнав, что мы все-таки сходили на педикюр. Впрочем, не помню. Перебрала винных коктейлей.

Я по-прежнему отношусь к девичникам без особого восторга и не говорю, что нужно непременно приходить в восторг от всего неприятного, что мы видим в этом мире. Я лишь имею в виду, что если что-то тебе *активно* не нравится, причина твоей неприязни в том, что это «что-то» резонирует с твоими внутренними проблемами.

Имея дело с человеком, который тебя раздражает, ты даешь себе шанс вырасти и выйти из режима жертвы. Потому что такая ситуация заставляет разбираться с «кривыми» аспектами собственной личности. Никому не нравится признавать, что он бесчестен, тщеславен, закомплексован, неэтичен, глуп, ленив и т. д., но именно эти качества первым делом притягивают тебя к людям, в которых ты их замечаешь, а этих людей – к тебе. И признать это – первый шаг к освобождению.  
*Ура!*

Если люди неприятны теми качествами, которые не имеют к нам никакого отношения, мы либо не замечаем этого, либо не настолько заикливаемся. Например, в твоей жизни есть человек, которого ты считаешь невыносимым всезнайкой. Всякий раз, как ты открываешь рот, чтобы поговорить о каком-то своем достижении, он говорит, что уже сделал это. Все, что ты знаешь, он уже знает. И гораздо больше. И он непременно позаботится о том, чтобы ты и все прочие в десятимильном радиусе знали, насколько больше он знает. Хотя ты всякий раз, оказавшись рядом с ним, фантазируешь о том, как разобьешь его голову о стену, кто-то другой может ловить каждое слово, не насытившись вдоволь его восхитительными и блестящими речами.

Причина, по которой этот человек сводит тебя с ума, заключается в том, что ты, вероятнее всего, и сам ведешь себя как всезнайка, или боишься таковым оказаться, или у тебя есть комплексы, связанные с людьми, которые считают, что ты ничего не знаешь.

**Наша реальность – включая и людей в этой реальности – зеркало наших мыслей.**

То же самое относится к вещам, которые говорят нам люди. Стал бы ты оскорбляться, если бы кто-то постоянно называл тебя коротышкой, при том, что твой рост превышает 180 см? Вероятнее всего, ты не обратил бы на эти насмешки внимания, а если и обратил, то просто подумал бы, что это странно. Но если бы тебя дразнили «Большим Боссом», и в глубине души ты опасался, что так и есть, это определенно привлекло бы твое внимание.

На чем фокусируешься, то и получаешь в своей жизни. Если ты сознательно или бессознательно фокусировался на определенных убеждениях относительно того, кто ты есть, или кем хочешь быть, или

кем быть не хочешь, то будешь притягивать людей, которые «отражают» именно эти черты.

Вот почему, когда имеешь дело с «другом», склонным наносить удар в спину, или каким-то вредным человеком, которому необходимо либо противостоять, либо удалить его из своей жизни, ты попадаешь в самодельную ловушку нежелания обидеть человека. Мне плевать, как долго ты дружил с кем-то, или как тебе его жаль, или как здорово он помог тебе восемь миллионов раз, или какой он веселый, успешный, сексуальный, вдохновляющий, страшный, блестящий или беспомощный. Потому что причина, по которой ты ему противостояешь, никак с этим не связана.

На самом деле ты сталкиваешься с необходимостью пересмотра своих ограниченных убеждений относительно *самого себя*. И используешь оправдания для других людей, чтобы избежать собственных проблем, касающихся умения постоять за себя.

В конечном итоге речь не о них – речь о твоей вере в себя. В то, что ты достоин, чтобы тебя любили таким, какой ты есть.

Разрешение унижать себя, поддерживая дурное поведение, – результат того же импульса: *Мы не готовы (не желаем) причинить другим людям больший дискомфорт, чем они причиняют нам*. Не больно-то это красиво в свете любви к себе, верно?

Под причинением дискомфорта я имею в виду *отказ участвовать в их драме* – не проявляя такой же агрессии в ответ. Речь не о принципе «око за око» и «я скатилась до их уровня»; речь о том, чтобы постоять за свое высшее «я». И не важно, если человек, с которым ты имеешь дело, предпочтет:

- **Разочароваться в тебе**
- **Обижаться**
- **Чувствовать себя стесненным**
- **Видеть в тебе сумасшедшего**

Ты должен уважать себя, а не удовлетворять эмоциональную зависимость «я хочу всем нравиться».

Это придает невероятную силу, поскольку, *когда любишь себя достаточно, чтобы стоять за свою истину любой ценой,*

*выигрывают все.* Ты начинаешь притягивать вещи, людей и возможности, которые гармоничны с тобой; и это намного приятнее, чем тусоваться с кучкой раздражающих энергетических вампиров. Отказываясь участвовать в чужой драме (т. е. отказываясь рвать людей на куски, ныть о несправедливом мире и т. д.), ты не только повышаешь собственную частоту, но и даешь «королям драмы» шанс подняться.

Никогда не извиняйся за то, какой ты.

Все мы знакомы с людьми, которые ни от кого не потерпят дерьма. Никогда. Мы смотрим на такого человека, почтительно вылупив глаза, и нам даже в голову не приходит навязать ему свои глупости или пытаться выставить его неправым. Почему? Потому что мы его уважаем и... э-э... слегка боимся. А почему мы их уважаем? *Потому что они уважают себя.*

Как же избавиться от своих жалких проекций и суждений – и осчастливить мир своим высшим «я», не терпящим оправданий?

### ***1. ПРИЗНАЙ СВОЕГО УРОДЦА***

Начни подмечать те вещи, которые бесят тебя в других людях и вместо того, чтобы жаловаться, осуждать или ополчаться против них, используй их как зеркало. *Особенно если обнаружишь, что всерьез заводишься.* Подходи к себе реально – есть ли у тебя самого такое качество? Или он напоминает тебе о чем-то, что ты активно стараешься подавить? Или избежать? Или старательно делать прямо противоположное? Или чувствуешь в этом угрозу себе? Не злись на окружающие раздражители; интересуйся ими и учись.

### ***2. РАССПРОСИ СВОЕГО УРОДЦА***

Выяснив, какую часть себя ты проецируешь на человека, который в настоящее время бесит до трясучки, ты можешь начать освобождаться от нее. Для начала задай себе очень простые вопросы и избавься от ложных легенд, которые лелеял годами.

Например, если ты взбешен тем, что твой друг, который всегда опаздывает, снова опоздал, это действует тебе на нервы, потому что ты придерживаешься некой «истины» касательно того, как люди должны обращаться со временем. Переверни ситуацию и спроси себя: «В каких

ситуациях я всегда опаздываю, или всегда невнимателен, или всегда ненадежен?» Или, может быть, «в каком отношении я слишком негибок или властен?»

Получив ответ, спроси себя:

### ***КЕМ МНЕ НАДО БЫТЬ, ЧТОБЫ ЭТА СИТУАЦИЯ МЕНЯ НЕ ЗАДЕВАЛА?***

Предположим, применяя вышеописанный сценарий, ты обнаружишь, что ты не такой уж и гибкий, как тебе казалось. Это очень ценная информация, потому что теперь ты знаешь: чтобы быть счастливее, нужно... расслабиться, Уилма! Перестань настаивать на том, чтобы люди делали все именно так, как делаешь ты (особенно те, что уже доказали, что делать этого не станут). Подмечай, в какие моменты бываешь нелепо требовательным – просто потому, что это вошло в привычку, а не потому, что действительно необходимо. И постоянно задавайся вопросом: «Могу ли я от этого избавиться?» Осознав, *что* именно мы делаем, можно выяснить, *почему* мы это делаем, а потом решить, продолжать в том же духе или перестать.

### ***ЧТО Я ПОЛУЧАЮ ОТ ТОГО, ЧТО Я ТАКОЙ?***

Как сказано в главе 17 («Это просто – как только поймешь, что это нетрудно»), мы занимаемся делом, только если оно приносит нам какую-то выгоду – даже если получаем так называемые ложные награды.

Если следовать этой логике, вот какие позитивные вознаграждения ты получаешь от своей негибкости: ты никогда не опаздываешь, всегда вовремя выполняешь работу и т. д. Но у негибкости есть и негативные стороны: ты запугиваешь людей, заставляя все делать по-твоему; ты всегда прав, когда кто-то другой напортачил; ты всегда должен все контролировать и т. д.

Отказав себе в ложном вознаграждении за это поведение, ты можешь увидеть в нем то, что оно есть. И отказываться, если оно не приносит пользы.

### ***КАК БЫ Я СЕБЯ ЧУВСТВОВАЛ, НЕ БУДЬ Я ТАКИМ?***

Один из лучших способов освободиться от вышеупомянутого паршивого поведения – спросить себя, как бы ты себя чувствовал, если

бы больше так не делал. «Как бы я себя чувствовал, если бы перестал требовать, чтобы все вокруг поступали именно так, как я говорю, в любых обстоятельствах?» Задай этот вопрос, а потом представь себя человеком, который от этого освободился. Что ощущает твое тело? Для чего ты теперь используешь то пространство в сознании, которое прежде было захвачено ядовитыми мыслями о многочисленных придурках, не следующих твоим указаниям? Ощути реальность освобождения от этого, осознай ее, визуализируй ее, влюбись в отсутствие этого пространства – а затем пинком выпроводи из своей жизни.

### ***3. НЕ ПОТАКАЙ***

В сложных случаях, когда не знаешь, что делать, но очень хочешь кому-то помочь, понимай разницу между помощью и потаканием. Протягивая руку помощи, что ты чувствуешь: что тебя тянут вниз или что ты поднимаешь человека? Благодарен он или воспринимает это как должное? Использует ли твою помощь, чтобы активно двигаться в позитивном направлении, – или ему постоянно нужно «еще-еще-еще»? Еще всего один разок. Ну, или пятьдесят.

Будь внимателен и доверяй тому, что чувствуешь. Если ты по-настоящему помогаешь человеку и он ухватится за эту возможность, тебе будет приятно. Если же ты потакаешь ему, то будешь ощущать тяжесть, уныние – и в конечном счете возмущение. Хотя нет ничего хорошего в том, чтобы пинать лежачего, если ты будешь постоянно этого лежачего выручать, он никогда не встанет. Да и зачем ему? У него же есть ты, спонсор его праздника жалости к себе. Неласковая любовь – все равно любовь.

### ***4. ОТПРАВЬ НЕПРИЯТНЫХ ЛЮДЕЙ В ОТСТАВКУ***

Бывает так: сколько ни работай над собой, как ни стремись прощать, ничего не получается. И с некоторыми людьми неприятно даже находиться рядом. Ты скорее приютил бы на себе блох с тысячи верблюдов, чем пошел бы выпить кофе с таким человеком.

Цель заключается в учении, любви и развитии себя, а не в проверке того, сколько мучений ты способен вынести. Так что наряду с пониманием, как перерасти неаппетитное поведение окружающих, также важно понять, как убраться от них подальше. Особенно если они

хронические эгоисты, жестоки, склонны к осуждению, негативны, властны, ревнивы, излишне драматизируют, манипулируют, жертвы, нытики, пессимисты или жестоко обращаются с животными. Вот как это сделать:

### ***СНАЧАЛА ДУМАЙ ГОЛОВОЙ***

Как уже говорилось, часто люди, которых нам необходимо снести к обочине, оказываются теми, кого мы любим – или, по крайней мере, симпатичными нам за их достойные качества. А посему старое знакомое чувство вины заступает нам путь, когда мы пытаемся поступить правильно. Так что будь сильным. Рассматривай это как проявление доброты к самому себе, а не гадость, сделанную ближнему. Память о том, что ты стремишься стать высшей версией самого себя, вместо того чтобы скатиться на их уровень, может придать тебе сил отделаться от них.

### ***ДАЛЕЕ – НАЖМИ КНОПКУ СБРОСА***

Еще одна важная вещь, о которой следует помнить: пропалывая свой огород от сорняков, не вовлекайся в их драму. Перерезай пуповину как можно быстрее и проще, стараясь ничего не обсуждать. Если человеку настолько безразличны твои чувства, что тебе необходимо изгнать его из своей жизни, велик шанс, что он не подозревает о своей депортации из твоей жизни. А с такими дискуссия о том, почему тебе нужно с этим покончить, может длиться вечно, если ты это позволишь. Стань вдруг жутко занятым типом, игнорируй его, выключи его, ничего не объясняя. Чем громче он возмущается, тем больше у тебя появляется внезапных дел.

Если же разговор неизбежен, помни: ты уже решил, что хочешь уйти, так что не увлекайся проработкой своего решения (или его проблем) вместе с ним. Просто скажи, что эти отношения тебе не подходят, что тебе они не нравятся и ты решил их прекратить. И обсуждать здесь нечего. Сведи все к себе, не давай ему ничего обдумывать или оспаривать.

### ***5. ЛЮБИ СЕБЯ***

Яростно, верно, не ища оправданий.

## Глава 22

### Сладкая жизнь

*Прекрасно быть здесь. Прекрасно быть где угодно.*

*Кит Ричардс, бог рока и знаток жизни*

У меня есть кот, которому 22 года от роду.

Еще у меня есть отец, которому 87 лет.

У кота и отца есть общая суперспособность: они умеют заставить меня уделять им всяческое внимание и быть добрее с ними, чем с любым другим существом на свете.

До меня впервые дошло, что мой кот может вскоре умереть, примерно год назад, когда как-то внезапно весь жир с его тела стек в район живота и теперь раскачивается при ходьбе, точно вымя, а позвоночник до сих пор пребывает в шоке, неровно и костисто торча и гадая, куда все подевалось. Вот тогда-то и начались наши слезливые прощания всякий раз, как я выхожу из дома, а в его мисочке стала появляться дорогушая еда для кошек.

Что касается папы, то количество моих телефонных звонков и полетов на восток резко увеличилось, и теперь я истерически смеюсь в ответ на все его шуточки, заставляя его больше беспокоиться о моем благополучии, чем я беспокоюсь о его.

Рада сообщить, что хотя по календарным меркам оба очень стары, тем не менее держатся они бодрячком. Папа раз в неделю играет в теннис и до сих пор помнит, кто я такая, а кот по-прежнему переходит на бег, когда слышит треск вскрытой консервной банки.

Кроме того, оба – превосходные напоминания. Когда речь идет о существах, которых любишь, о вещах, которые любишь, и о жизни, которую любишь, – спеши утопить их в любви сейчас, пока еще есть возможность.

Если хочешь это делать, не жди, пока будешь не так занят, или более обеспечен, или «готов», или на 20 фунтов похудеешь. Начинать прямо сейчас. Мы никогда больше не будем так молоды, как сейчас.

Навещай своих любимых как можно чаще. Поступай так, словно каждая ваша встреча – последняя. Если они порой тебя достают, все

равно люби их. Если у вас есть разногласия, преодолей их. Не давай себе так запутаться в мелких глупостях, чтобы упустить возможность радоваться людям, которые (на паях с тобой) владеют твоим сердцем.

Если ты еще не нашел своего места в жизни, продолжай искать. Обращайся с собой так, словно ты – твой самый лучший друг. Радуйся тому чудесному человеку, которым ты являешься. Не позволяй никому вредить тебе и твоим мечтам. И не делай этого сам.

Твоя жизнь происходит прямо сейчас. Не спи и не теряй время.

### ***ЛЮБИ СЕБЯ***

Пока есть такая возможность.

**Часть V**

**Как быть крутым**

## Глава 23

### Всемогущее решение

*Пока не примешь на себя обязательства, есть нерешительность, шанс сдать назад, вечная неэффективность. Когда же человек твердо принимает решение, провидение тоже делает свой шаг.*

*У. Х. Мюррей, исследователь, альпинист, неутомимый трудяга*

Легенда гласит, что, когда у Генри Форда впервые возникла идея автомобиля V-8, он хотел, чтобы все восемь цилиндров стояли в одном блоке.

Я понятия не имею, что это значит, но, очевидно, это было чрезмерное требование, поскольку его инженерная команда взвыла: «Блин, да вы спятили!» Он велел им все равно сделать это – и они, ворча, взялись корпеть над новым мотором, а потом пришли и сказали ему, что это невозможно.

Выслушав эту новость, Форд распорядился продолжать, сколько бы времени это ни заняло. Он – им: «Я не желаю видеть ваши рожи, пока вы не принесете мне то, что я хочу», а они – ему: «Мы только что доказали, что сделать это невозможно», а он: «Это может быть сделано – и будет сделано», а они: «Нельзя», а он такой: «Можно», а они: «Никак нет», а он: «Вон!» – и они вышли вон, на целый год. И... ничего.

Ну, и вот они возвращаются к Форду, и льют слезы, и тычут друг в друга пальцем, и рвут волосы, и Форд снова посылает их и снова говорит, что это будет сделано. И потом в лаборатории, где-то между складыванием журавликов-оригами из своих заметок и неприличными звуками при каждом упоминании имени Форда, его инженеры делают невозможное. Они придумывают, как изготовить его восьмицилиндровый моторный блок.

Вот что значит *по-настоящему* принять решение.

Когда принимаешь решение по-настоящему, без дураков, то полностью вкладываешься в дело и продолжаешь двигаться к своей

цели, что бы ни возникло на пути. А что-то непременно появится, поэтому принятие решения так важно – и не для слабаков.

В момент, когда становится слишком трудно, или слишком дорого, или ты рискуешь выставить себя полным придурком, ты непременно отступишься, если не принял решения. Если бы не неудобства, все на свете были бы по уши влюблены в свою чудесную жизнь.

Мы часто притворяемся, что приняли решение, когда в действительности решили лишь попытаться, пока не почувствуем себя неуютно.

Генри Форд не осилил даже шестого класса школы – и вот он командует группой самых головастых инженеров в мире, полон решимости выставить себя круглым идиотом и тратит огромную кучу денег и времени на доказательство невозможного.

Форд был полон решимости. И доверял своей интуиции. И своим взглядам, которые были шире узкого мышления остальных. Он принял решение, что получит свой мотор таким, каким ему угодно, – и ничто его не остановит.

Вот почему решение так важно. Представь, что у тебя есть идея и ради нее тебе придется противостоять толпе, которая «знает лучше», чем ты. И требовать, чтобы они делали то, что ты скажешь, несмотря на все имеющиеся у них против тебя доказательства, – стал бы ты стоять на своем? Или если бы тебе были нужны десятки тысяч долларов для создания нового бизнеса, и единственным человеком, у которого ты мог бы их попросить, был твой страшно богатый дядюшка, который никогда не помнил твоего имени, хоть вы и виделись каждое Рождество, – стал бы ты просить его? Или если бы тебя тошнило от собственного жирного тела, асексуальности и бесформенности, а единственное время для спортзала – это пять часов в леденящее зимнее утро. Пошел бы ты тренироваться, когда в постельке так уютно? Если бы ты принял решение, что собираешься достичь своей цели, – сделал бы все, что потребуется. Если же ты просто *хочешь*, но не принял твердого решения, то перекаатишься на другой бок и начнешь убеждать себя, что жизнь хороша и такой, какова есть.

Вот в такой момент важен контакт со своим желанием и Источником Энергии – и наличие неколебимой веры в еще-не-

видимое. Сто раз случается так, что появляется великолепная идея – и временно дает сбой или выталкивает нас на незнакомую территорию. Если у нас нет в этот момент прочной связи с истиной – мы живем в изобильной Вселенной, мы великолепны, чудесны и до слез трогательно достойны любви, – если у нас нет пламенного желания и неуклонной веры в наше собственное видение до того, как оно проявилось, мы падем жертвой собственных и чужих страхов. Как талантливо заметил Уинстон Черчилль, «успех состоит в том, чтобы идти от неудачи к неудаче, не теряя энтузиазма».

Никто не доберется до вершины горы, не набив при этом шишек.

Кстати говоря, Генри Форд отстаивал перед группой раздраженных инженеров свою идею о восьмицилиндровом двигателе уже после того, как он однажды стал банкротом при первой попытке создать автомобильную империю. Так что на тот момент у него уже не было недостатка в масштабных неудачах, но его вера в себя и собственное видение были так сильны, что он держался за них, несмотря на кучу доказательств того, что он «большой толстый неудачник». И стал одним из самых успешных предпринимателей всех времен.

Временная неудача – это круто. Все крутые пацаны проходили через это.

- **Майкла Джордана выгнали из школьной баскетбольной команды за бесталанность.**
- **Стивен Спилберг, который не доучился в школе, трижды неудачно поступал в кинематографический колледж.**
- **Томас Эдисон, которому один школьный учитель заявил, что он слишком туп, чтобы учиться, поставил более девяти тысяч экспериментов, прежде чем создал электрическую лампу накаливания.**
- **Соитиро Хонда, основатель компании «Хонда Мотор», не получил в компании «Тойота» должность инженера, поэтому основал собственную компанию.**
- **Учитель Бетховена сказал ему, что у него нет таланта, а конкретнее – что композитор из него никакой. Бетховен остался глух к этим словам. (Простите, плохая шутка.)**
- **Фред Смит, учась в Йеле, написал работу о своей большой идее службы срочной доставки. И получил за нее «тройку». А**

**впоследствии создал *FedEx*.**

Единственная настоящая неудача – бросить начатое дело. Все остальное просто сбор информации.

Не секрет, что, если хочешь чего-то достаточно сильно и решаешь, что добьешься этого, так и будет. Ты уже делал это прежде: сбрасывал вес, получал работу, покупал дом, бросал вредную привычку, набирал физическую форму, приглашал кого-то на свидание, раскошеливался на билеты в первом ряду. Надо просто вспомнить, что ты можешь сделать это с чем угодно – *даже с вещами, которые в настоящее время считаешь недостижимыми для себя.*

В мире полно людей, живущих жизнью, о которой ты только мечтаешь, и многие из них не так замечательны и талантливы, как ты. Ключ к успеху заключается в том, что они решили получить свое, перестали прислушиваться к своим древним отговоркам, изменили свои жалкие привычки – и взялись за дело.

А вот как ты можешь это сделать:

### ***1. ЖЕЛАЙ ИЗО ВСЕХ СИЛ***

Необходимо желание размером с десятитонную гориллу, стоящее за твоим решением, иначе ты сдашься в ту же секунду, как начнутся трудности. Это как с людьми, которых гипнотизируют, чтобы они бросили курить, когда они вовсе этого не хотят; или с пытающимися похудеть, которых больше радует пицца, чем возможность взглянуть вниз и увидеть собственные ноги. Ничего не получается. Пару месяцев назад я затащила свою задницу в класс йоги на целую неделю, хоть мне ужасно не хотелось. Я заплатила деньги, села на коврик и с удивлением обнаружила собственную руку, поднятую вверх, когда инструктор спросила, есть ли у кого-нибудь из нас какие-то травмы, о которых ей следует знать. Потом услышала собственный голос, объясняющий, что мне только что сняли гипс со сломанного плеча, и мне не следует сильно напрягать его. Я взрослый человек. Я очень занятой человек. Я потратила деньги на эти занятия – а потом солгала, чтобы не пришлось в них участвовать. (Гипс у меня действительно был, но его сняли на восемь месяцев раньше.) Большую часть этой недели йоги я провела, тихонько подремывая на своем коврике и изо

всех сил притворяясь, что «морщусь от боли», – на случай, если инструктор взглянет на меня. Ну и тупость, скажу я вам.

Если собираешься преодолеть серьезные препятствия на пути к поставленной цели, нельзя просто хотеть захотеть; нужно быть в полном восторге от того, к чему стремишься, вцепиться в свою цель, как питбуль. Нужно набраться мужества быть честным насчет того, что ты на самом деле хочешь сделать, а не что *следовало бы*, верить, что это доступно, – и стремиться к этому.

## **2. СТАНЬ ОТЛИЧНИКОМ**

Не случайно у слов «решить» и «порешить» один корень: необходимость что-то решить до ужаса пугает людей! Страх принять неверное решение может быть настолько всепоглощающим, что у некоторых развивается привычка: а) колебаться под парализующим действием сомнений и страха, а потом выдавить из себя «решение» и менять его снова, снова и снова; б) принимать решения впопыхах, не успев их продумать и прочувствовать, просто чтобы избежать дискомфорта и наконец покончить со всем этим; в) настолько бояться потерять одно, выбрав другое, что предпочитают либо ничего не делать, либо пытаются сделать все сразу – то есть выбирают два верхних способа все сразу упустить. В сущности, они решают ничего никогда не решать. Ну супер!

Решение – свобода. Нерешительность – мучение.

Нерешительность – один из самых популярных трюков, чтобы оставаться в привычных границах. Поэтому распространенная черта успешных людей – умение принимать решения быстро, а менять их медленно. Под словом «быстро» я не подразумеваю, что нужно точно знать, что тебе делать в тот момент, когда появляется решение (хотя есть такие люди); я имею в виду, что ты сразу же встречаешься с этой штукой лицом к лицу и начинаешь прорабатывать процесс принятия решения, как бы это ни выглядело: «переспать» с ним, составить список «за» и «против», прочувствовать его и т. д.

Если ты – «маятник» или предпочитаешь вообще избегать решений, полезно практиковаться на мелочах, чтобы нарастить «мышцу» принятия решений. Обедая в ресторанах, заставляй себя делать выбор блюд менее чем за 30 секунд. Когда выбор сделан, ты не

имеешь права передумать или изменить заказ. Дай себе 20 минут на поиск в Интернете лучшего пресса для чеснока, а потом соверши покупку. Выбирай товары на полках супермаркета менее чем за 10 секунд. Вышиби из себя привычку застывать, точно лань на дороге в свете фар; требуй от себя быстрого и жесткого выбора.

Если ты – человек, которому необходимо «переспать» с мыслью или некоторое время ее обдумать, установи дедлайн. Не рискуй оставлять вопрос открытым до тех пор, пока примешь решение, ибо рискуешь проснуться сорок лет спустя, когда возможность давно пролетела мимо. Обращай внимание на то, сколько времени тебе нужно, чтобы принять решение (одна ночь, неделя, месяц); требуй от себя уложиться в этот срок.

Если ты склонен принимать мгновенные решения, тренируйся настраиваться на свою интуицию и полностью доверять тому, что она говорит (вне зависимости от того, что там вопит сознание). Успокойся, вслушайся и вчувствуйся в ответ – и учись действовать согласно первому четкому импульсу.

И кем бы ты ни был, пожа-а-алуйста, перестань говорить, что ты не умеешь принимать решения. Сотри фразу «я не знаю» из своего словаря, заменив на другую: «я скоро пойму, что надо делать». Реши стать человеком, который принимает быстрые правильные решения. И ты станешь им.

### ***3. НЕ ТОРГУЙСЯ***

Когда я решила бросить курить, но играла с мыслями: «Ну, какой вред будет от одной несчастной маленькой сигаретки?», все шло коту под хвост. Наше решение должно быть абсолютно герметичным: отговорки умеют просачиваться в любые трещинки в нашей решимости – не успеешь оглянуться, как сядешь в ту же лужу.

Решения это тебе не продавец на рынке, с ними не торгуются.

Старый ты – тот, который еще не решил быть крутым, – остается в прошлом. Пребывай в настоящем – и даже на миг не допускай мысли об отступлении. Думай только о новом себе.

Смысл решения – перестать тратить время и двигаться вперед, а *не* тратить время на выяснение, где тут черный выход. Мне помогало думать вот так: я не собираюсь идти домой и торговаться с собой

насчет одной дозы конского транквилизатора. Я не употребляю конские транквилизаторы. Теперь, когда я не курю, я не собираюсь обсуждать свое курение, потому что *я не курю*.

#### **4. БУДЬ КАК БАННЫЙ ЛИСТ**

Когда-то я работала в журнале для предпринимателей, где моей обязанностью было брать интервью у весьма успешных владельцев бизнеса. Всякий раз, как я спрашивала их, в чем секрет их успеха, подавляющее большинство отвечали: в стойкости. В том, чтобы быть последним защитником. Изнурять борьбой свои препятствия, отговорки, страхи и сомнения, пока они наконец не воскликнут: «Ты? Опять? Господи, ладно, твоя взяла – а теперь убирайся с глаз моих».

Рождение мечты – это... роды. Зачатие идеи – приятная часть, потом переживаешь безумное количество страхов, возбуждения, мечтаний, планирования, тошноты, роста, мыслей о том, что ты сошла с ума, и мыслей о том, что ты великолепна, и растягивания, и изменения формы – пока не станешь практически неузнаваемой для всех, даже для себя. По ходу дела ты убираешь за собой рвоту, массируешь ноющую спину и извиняешься перед всеми людьми, которым оторвала головы в приступе гормональной страсти к человекоубийству; но держишься до конца, потому что знаешь, что твой ребенок станет настоящей бомбой. Потом, наконец, когда ты уже видишь свет в конце туннеля, начинаются роды. Внутренности извиваются, сжимаются и заставляют тебя, пошатываясь, бродить, согнувшись буквой «зю», а ты дышишь, молишься, ругаешься – и вот, когда ты думаешь, что хуже и более уже быть не может, *младенческая головка протискивается сквозь крохотную дырочку в твоём теле*.

И свершается чудо.

Чтобы измениться и начать жить новой жизнью, нужно иметь веру в чудеса и в самого себя. Веру, которая больше, чем страх. Каким бы легким или трудным ни был процесс рождения, ты должен быть готов падать, вставать, выглядеть дураком, плакать, смеяться, устраивать хаос, но не останавливаться, пока не достигнешь до цели. Во что бы то ни стало.

#### **5. ЛЮБИ СЕБЯ**

Тебе доступно все.

## Глава 24

### Деньги – твой новый лучший друг

*За ветхий кров над головой, за жалкие гроши  
Трудился, не щадя себя и не жалея сил.  
И потрясен я был, узнав: готова от души  
Жизнь щедро заплатить мне всем, что б я ни попросил.*

*Неизвестный автор*

Много лет назад Лос-Анджелес потряс удар безжалостной ливневой бури, подобных которой я в жизни не видела. Казалось, что лило сорок дней и сорок ночей без остановки. Реки вышли из берегов. Дома сползали по склонам холмов. В самом озабоченном имиджем городе мира царил хаос взлохмаченных причесок.

Это был такой дождь, в какой не захочешь ехать никуда и ни в чем, а не только в 23-летнем убитом кабриолете с текущей крышей, без печки, с задним стеклом на изоленге и передним колесом, спускающим раз в три дня.

Я долго искала новую машину и не могла найти ничего такого, что мне понравилось бы или что я могла себе позволить. Но, сидя в луже, скопившейся в салоне, подложив на сиденье под задницу мешок для мусора и заткнув щель в дверце старой футболкой, чтобы свести протечку к минимуму, я подумала, что, наверное, следовало бы ускорить поиски.

В то время у меня не то чтобы денег куры не клевали, но был собственный бизнес, который я пыталась развивать. Проблема была в том, что хоть я и чувствовала, что застряла на определенном этапе, с которого хотелось сдвинуться, но я боялась, что если подниму цены, то потеряю всех клиентов. И самоуважение. Или что меня станут называть жадной свиньей. Или мошенницей. Я также боялась, что если пойду ва-банк и расширю бизнес, то не смогу с ним управиться. И придется нанимать кучу людей, тратить время на занятия тем, что я терпеть не могу, а я буду так занята, что не смогу никуда ездить, а скукожусь и умру, прикованная к компьютеру, и все удовольствие и

свобода сделают мне ручкой в зеркальце заднего вида, и я их больше никогда не увижу – и *бла-бла-бла...* Я могла бы исписать еще четыре страницы, объясняя, почему я прозябала там, где была; но достаточно сказать, что, в сущности, я играла на уровне человека, который ездит в машине, подобной той, в которой ездила я.

И большее всего было от того, что, хотя на всех дорожных знаках вдоль моего маршрута красовались надписи «банкрот», «безмозглая» и «тупик», в глубине души я знала, что способна на ГОРАЗДО большее. И поэтому, хотя на моем банковском счете было шаром покати, я уверенно вошла в салон фирмы «Ауди», взяла новехонькую «Q5» на пробу – и позволила менеджеру рассказать мне обо всем этом кожаном и первоклассном. А про себя я думала: «Ты вообще представляешь, кто я такая? Я просто устроила себе передышку и дала возможность вдоволь помечтать, прежде чем направиться в «Хонду»». Но в сердце я чувствовала другое – речь шла о чем-то гораздо большем, чем просто машина.

**Речь шла о том, чтобы перестать быть человеком, который берет то, что может взять – и стать, наконец, человеком, который создает именно то, чего хочет.**

Это было серьезно! И поскольку какой-то части меня было страшно расти, другой же хотелось взорваться и стать огромной, а также потому, что я очень люблю автомобили, я несколько недель мучилась вопросом, какую машину купить.

Наконец свела выбор к двум вариантам:

«Хонда» CRV, совершенно превосходный маленький внедорожник со следующими атрибутами:

- **Хороший расход бензина**
- **Люк в крыше**
- **Удобство**
- **Посредственное стерео**
- **Относительно приятна в вождении**
- **Достойная цена**

Или

«Ауди» Q5, кусок масла на четырех колесах со следующими атрибутами:

- **Хороший расход бензина**
- **Люк, который занимает все пространство крыши**
- **Простор для друзей – больших, толстых и высоких**
- **Кожаные сиденья, с которыми можно было бы вступить в интимные отношения**
- **Сtereo, спроектированное самим Господом Богом**
- **Когда открываешь дверцы, начинают петь ангелы**
- **Сексапильная, броская, дорогая, претенциозная, потрясающая**

Я чуть было не решила купить «Хонду», но сидя в ней и в десятый раз проводя тест-драйв, пытаюсь убедить себя, что это Та Самая Единственная, я никак не могла избавиться от докучливой истины: я люблю другую. Покупка «Хонды» была бы разумным поступком, но я понимала, что приключение, настоящая любовь и новый образ жизни ожидают по другую сторону границы моей зоны комфорта.

Прорыв сквозь эту самую зону комфорта – вот о чем я хочу сейчас поговорить. Покупка «Ауди» заставляла меня с криками просыпаться посреди ночи, потому что она стоила столько денег, сколько я в норме считала бы уместным заплатить за неотложную операцию на сердце, но уж точно не за навороченную машину. Но, купив ее, я успокоилась и стала спать как младенец. Потому что, стоило принять решение купить ее, как я приняла решение преодолеть свои комплексы и стать тем человеком, который способен заработать деньги.

Я почти сразу же нашла способ оплатить эту «Ауди» целиком – и уверена, что если бы купила «Хонду», до сих пор маялась бы с выплатами. Потому что я по-прежнему играла бы по маленькой, по-прежнему была бы убеждена, что не могу позволить себе большего, что я – человек, которому приходится справляться с трудностями, чтобы получить желаемое, что я не могу преступить свои границы и заполучить то, что совершенно «недоступно для меня» – и т. д.

Когда повышаешь планку своих представлений о возможном и решаешь бороться за это, тебе открываются средства достижения цели.

Я не говорю о том, что нужно пойти и просадить все денежки на дурацкое дерьмо. Я говорю о *расширении своих представлений о том,*

*что тебе доступно во всех областях жизни.* И в этой главе я собираюсь сосредоточиться на вопросе, какие деньги ты считаешь для себя доступными, чтобы иметь то, что по-настоящему желаешь.

Есть в настоящее время деньги на твоём банковском счете или нет – вообще не важно (у меня тоже не было денег, когда я купила ту новую машину). Когда соглашаешься повысить свои ставки в игре, нужно совершить некие поступки. Бросить посредственную работу и вложиться в собственный бизнес, купить дом, отдать детей учиться в частную школу, нанять коуча, нанять уборщицу, купить новый матрас и т. д. Заплатить за это имеющимися деньгами – либо... представить себе, что твой счет в банке ломится от денег. Сделать это будет чертовски трудно, если ты не только уверен, что их там не может быть, но и что ты – человек, который не может столько заработать.

Чтобы трансформировать свою жизнь, тебе, возможно, придется потратить деньги, которые есть, взять кредит, продать что-то, занять у друга – или получить их каким-то другим способом. Все это явно противоречит догмам, на которых мы были воспитаны, ведь ответственный человек в долги не влезает. Хотя в том и есть смысл – совершить прыжок веры в новый мир, *в котором ты очень хочешь быть.*

Совершив великий прыжок в Страну Роскошных Машин, я начала зарабатывать шестизначные суммы, путешествовать по миру, делать огромные пожертвования на благотворительные цели, к которым по-настоящему равнодушна – и помогать своим клиентам добиваться того же.

Зарабатывание денег – это не только деньги, сбрасывание веса – не только похудение, а поиски родственной души – не только поиски. Смысл не в результате, а в пути, который ты проходишь, и то, кем ты становишься.

**Деньги – это валюта, а валюта – это энергия.**

Как мы уже говорили, мы живем во Вселенной, которая наполнена энергией. Вселенная изобильна, и в ней есть все, чего ни пожелаешь. И чтобы подарить тебе все это (в том числе и деньги), она ждет, пока ты изменишь свое восприятие. Деньги – это энергия; когда живешь на высокой частоте и совершаешь правильные действия, можно их обрести. Все мы знаем, что приходится работать, чтобы зарабатывать

деньги, нас учат этому всю жизнь. Но никто не учит гармонизировать свою энергию с финансовым изобилием, к которому мы стремимся. Короче, действуй так, словно ты уже там, где хочешь.

Не тусуйся с унылыми неудачниками и людьми, которые постоянно ноют о своем безденежье, выброси слова «я не могу» из своего словаря, представляй себе то, чего желаешь, ставь цели и заставляй себя превращаться в человека, заслуживающего жизнь мечты. Наши отношения с деньгами так же важны, как и шаги, которые мы предпринимаем, чтобы получить их. Вот почему в мире так много людей, вкалывающих всю жизнь, но так и не заработавших того, чего им хочется.

Вот маленький монолог, который может показаться тебе знакомым:

*Приветик! Нам кажется, с тобой весело тусоваться. Стой-стой, что ты там говоришь? Ты думаешь, что мы – корень зла? Да как ты можешь так думать? Ты же только о том и болтаешь, как тебе нас мало. Хоть и боишься признаться, насколько мы тебе нравимся. И еще ты твердишь, что нас для тебя на самом деле не существует, а люди, которые нас любят, – жадные свиньи. Но ты впадаешь в такой экстаз всякий раз, как мы у тебя появляемся. И трудишься так упорно, чтобы добыть нас. Но мы постоянно заставляем тебя тревожиться. И ты терпеть не можешь иметь с нами дело. И что бы мы ни делали для тебя, этого всегда недостаточно. Сейчас ты ведешь себя так, будто умрешь без нас, а в следующую минуту мы заставляем тебя чувствовать себя грязной шлюхой. Знаешь, что? С нас хватит. Пока, придурок!*

Учитывая, что в таких отношениях с деньгами состоит большинство людей, проблема совсем не в том, что мы не можем зарабатывать деньги. Лучше поставим вопрос так: «А какого черта мы ожидаем?» Большинство из нас так противоречиво относятся к деньгам, что это превращается в настоящий цирк, конкуренцию которому могут составить только фрик-шоу о религии или сексе. Эти три типа развлечений насквозь пропитаны проблемами, неврозами и стереотипами. А если бы все просто расслабились, секс, деньги и религия могли бы стать ведущими источниками радости.

Вот мы дураки, да?

Чтобы привлечь деньги в нашу жизнь, мы должны понимать, что у нас есть с ними определенные отношения – и обращаться с ними, как с любимыми другими важными. Нужно уделять им внимание, вкладываться, желать, уважать, дорожить и любить.

Избавление от сознательного (или бессознательного) страха и ненависти к деньгам жизненно важно, если хочешь их зарабатывать. Я очень долго безмерно гордилась своей бедностью; мне казалось, что я намного благороднее в своих занятиях искусством, удовольствиях и альтруизме, чем люди, которые зря растрачивают свою жизнь в погоне за деньгами. Да ни в жизнь я не стану приносить свою великолепную жизнь в жертву каким-то 50 долларам! Нет, вместо этого я буду выбирать между медицинской страховкой и жильем. А также тратить свое драгоценное время (которое могла бы потратить, э-э, на зарабатывание денег), проезжая лишние тридцать кварталов до заправки, где можно сэкономить три цента за галлон, роясь в горах одежды в секонд-хендах, вырезая купоны, охотясь за распродажами, выясняя, в каких барах в часы скидок подают закуски бесплатно – и занимаясь прочими продуктивными вещами в том же духе. В стремлении сделать деньги несущественной частью своей жизни я, по факту, думала о них больше, чем любой человек, у которого они есть.

Чего я не понимала, так это того, что данная ситуация не из разряда «или – или». Я могла отлично зарабатывать *и* сохранять свою цельность, *и* получать больше удовольствия, *и* создавать произведения искусства, *и* помогать большему числу людей, *и* делать этот мир еще лучше.

Ох!

Мне нужно было просто преодолеть себя. Просто перестать забивать себе голову равенством «желать/иметь деньги = быть жадным мешком дерьма». И нужно было составить этот долбаный план.

### ***ПЕРВОЕ ПРАВИЛО БОГАТСТВА: ДУМАЙ О ДОСТАТКЕ, А НЕ О БЕДНОСТИ***

Когда мы говорим, что нам для чего-то нужны деньги, мы часто исходим из позиции «у меня их нет, они не существуют, так что мне нужно их создать». Это заставляет сосредоточиваться на бедности, понижая свою частоту и притягивая еще больше недостатка.

Когда мы говорим: «Глядите все, я закладываю пять кусков, чтобы поехать в Италию» – наша вера в пока еще невидимое сильна, а наша частота – высока. Следовательно, сильна и способность притягивать деньги. Вот почему покупка машины так хорошо сработала в моем случае: она заставила посмотреть в лицо моим страхам и укрепила мою веру, потому что я купила ее раньше, чем у меня появилось доказательство того, что эти деньги на свете есть. *Я не вижу этих денег, но верю, что они есть – и будут моими, черт бы их подрал!*

Это изобилие доступно для каждого, включая и тебя – вне зависимости от того, как в этот конкретный момент выглядит твоя жизнь. Некоторые люди рождаются в уютной жизни, полной трастовых фондов, связей, возможностей и хорошего образования; одни из них добиваются больших финансовых успехов, а другие – нет. Некоторые люди рождаются в крайней бедности и живут в картонных коробках на обочине шоссе; одни из них добиваются больших финансовых успехов, а другие – нет.

Хотя встречающиеся на их пути препятствия и первые детские впечатления, связанные с деньгами, могут быть совершенно разными, у тех, кто добивается успеха, есть одна общая черта: вера в то, что они могут быть кем угодно, делать что угодно и иметь что угодно, если решат этого добиться.

Твои мысли – ключ к финансовому успеху.

Верь, что можешь иметь то, что пожелаешь, что оно уже существует. А теперь походи и получи это. Как только поймешь, что мы живем в изобильной Вселенной, сможешь отбросить ограничивающее убеждение о том, что миру нужен незаметный и непривередливый ты. Можешь себе представить, чтобы твои любимые музыканты не позволяли бы себе заработать достаточно денег, чтобы купить гитары, учиться, нанимать продюсеров, покупать фиолетовые сапоги на платформе и тугие искристые штанишки или платить тысячи долларов за студию, чтобы записать песни, которые спасали твою психику в школе? Или люди, которые строят самолеты, отказывались бы зарабатывать деньги, которые нужны им, чтобы платить за исследования, материалы, заводы, инженеров, электричество и целый арсенал других дорогостоящих вещей, которые необходимы для создания чудесных летающих машин?

Чем больше у тебя есть, тем бóльшим ты можешь поделиться.

В мире полно денег. То, что ты не позволяешь себе их зарабатывать, не бережет их для других – как и то, что ты их зарабатываешь, не отбирает их у них. Единственная причина, по которой следовало бы чувствовать себя свиньей, принимая деньги за товар или услугу, это если ты кого-то обманываешь (не делая или не давая ему обещанного) или вредишь каким-либо иным способом. Смысл в том, чтобы вкладываться в мир, делая его легче, счастливее, безопаснее, здоровее, лучше, вкуснее, прекраснее, веселее, интереснее, вдумчивее, нежнее. Что бы ты ни делал, приноси на вечеринку что-то хорошее. Думать, что ты не заслуживаешь денег, – ни разу не справедливо, и вообще пустая трата времени. Как и любые сомнительные чувства, связанные с самими деньгами.

Вот замечательное высказывание на эту тему писательницы и оратора Марианны Уильямсон, которое я недавно услышала на ее выступлении:

«Наличие денег – то же, что и все остальное: инструмент. И если смотреть на деньги так, то их зарабатывание касается не только лично тебя, но и способа, которым ты действуешь для улучшения всего и вся. И тогда иметь деньги – не просто благословение, а обязанность».

*Иметь деньги – это обязанность!* Пусть твой внутренний денежный критик немного поразмыслит над этим.

## **ВТОРОЕ ПРАВИЛО БОГАТСТВА: ЧЕТКО ПОЙМИ СВОЮ ПОЗИЦИЮ**

Напиши маленькое сочинение о том, что ты чувствуешь по отношению к деньгам. Четко изложи все свое безумие в этой области, ибо, поверь: если денег нет, значит, у тебя определенно имеется некоторое сумасшествие. Пиши примерно следующее:

*Итак, на самом деле я не очень-то доверяю деньгам. Мне нужно много денег, чтобы делать все, что я захочу, и способствовать большим переменам в мире, но я не верю, что они ко мне придут. Или если и придут, то точно у меня не задержатся. Никогда так не было. Меня возмущает то, что они мне нужны. Я думаю, что люди, которые их зарабатывают, – плохие люди, и у них неправильные приоритеты. Я игнорирую деньги, потому что терпеть не могу*

*иметь с ними дело. Я не знал бы, что делать с ними, если бы зарабатывал их.*

Если тебе так легче, сделай вид, что деньги – это человек, и пиши так, словно пишешь письмо человеку. Просто изложи на бумаге, чтобы можно было на это взглянуть.

Затем разбей получившийся текст на отдельные предложения – и разоблачи свою денежную драму, по которой можно было бы поставить отличный спектакль. Например, может получиться следующее:

*Я не верю, что деньги ко мне придут. А они к тебе когда-нибудь приходили? Полагаю, да. Можешь представить себе конкретный момент и конкретную сумму, которая пришла к тебе, очень помогла и доставила тебе радость? Да. Я пять лет работал графическим дизайнером. Мне пришлось работать над множеством реально крутых проектов с отличными людьми, зарабатывая хорошие деньги. А еще какие-нибудь моменты? Были ли у тебя другие рабочие места, денежные подарки или дивиденды? Да. Можешь перечислить 5–10 значимых случаев, когда к тебе приходили деньги? Могу. В таком случае, если они приходили к тебе столько раз, значит, возможно, они придут к тебе снова? Да. Можешь заменить свое убеждение «деньги ко мне не приходят» на «деньги ко мне приходят»? Хорошо. Да, могу.*

Теперь, когда ты видишь истину, сосредоточься на своей встрече с деньгами: воображай, как получаешь все деньги, которые нужны, визуализируй, как потратишь их, прочувствуй это до мозга костей. Измени свою легенду с «деньги не приходят ко мне» на «деньги приходят ко мне постоянно». Сделай это аффирмацией, которую ты на ходу проговариваешь мысленно и вслух, записываешь, перечитываешь снова и снова; приклей ее на зеркало в ванной и т. д. Старайся, чтобы она въелась в мозг и плоть.

Еще один пример.

*Меня возмущает то, что я в них нуждаюсь. Почему? Потому что у меня никогда не бывает достаточно денег, чтобы делать то, что я хочу. Так ли это? У тебя никогда-никогда не было достаточно денег для того, чтобы делать то, что ты хотел? Ну, было несколько раз, когда денег мне действительно хватало. Итак, верно ли, что у тебя никогда не было достаточно денег для того, чтобы делать то, что ты хотел? Нет. А когда у тебя достаточно денег, чтобы делать то, что ты хочешь,*

тебя это возмущает? *Нет*. И какое возникает ощущение, когда деньги у тебя есть, и ты тратишь их на что-то такое, что тебя по-настоящему волнует – для себя или для другого? *На самом деле это очень круто*. Так верно ли, что тебя возмущает то, что они тебе нужны? *Нет*.

Поймав себя на большой и толстой лжи, сфокусируйся на щедрой трате денег: на себя, на любимых людей, на благотворительность, не важно, – и прочувствуй это до мозга костей. Представляй себе, как получаешь деньги, чувствуй, как наполняешься благодарностью за то, что они к тебе приходят. Будь благодарен деньгам за то, что они – такой великолепный инструмент и позволяют тебе так хорошо себя чувствовать. Замени свою легенду «меня возмущает то, что мне нужны деньги» другой: «я благодарен деньгам за то, что они помогают мне так классно жить». Начни исцелять свои отношения с деньгами. Усади свою обанкротившуюся задницу за стол и напиши письмо деньгам, потом разбей его на предложения, как я только что сделала (по-настоящему СДЕЛАЙ это) – и создай новые денежные аффирмации. Повтори и прочувствуй их. Ходи и думай о том, как ты любишь, любишь, любишь деньги. (Правда, от одного прочтения этой фразы во рту появился слабый привкус тошноты?)

В этом случае ты собираешься пойти против очень глубоко укоренившихся стереотипов. Для большинства людей деньги – тема невероятно провокационная, так что, если хочешь преодолеть свои проблемы и начать зарабатывать деньги, потратить на это время. Ты переписываешь легенду, которая была написана кровью предыдущих поколений (и твоей тоже), в которую ты верил всю свою жизнь. Так что потребуются некоторые усилия, чтобы переписать ее и начать по ней жить.

### ***ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО БОГАТСТВА: ЧЕТКО ПОЙМИ, ГДЕ ТЫ ЖЕЛАЕШЬ БЫТЬ***

Деньги нужны всем. Нам нужно питаться, покупать одежду, иметь крышу над головой, воду, лекарства и т. д. Однако стоит подняться выше уровня выживания и попасть в область вопроса, сколько денег нам «нужно», как начинаются приступы вины и самоосуждения, и всякие ужасы по поводу владения деньгами, и «что люди подумают о нас, если у нас будут деньги» – и весь этот ад срывается с цепи.

Разумеется, никому из нас не «нужно» больше минимума для выживания, но если мы говорим о процветании и полнейшем выражении наших лучших «я» в изобильной Вселенной – тогда уже нужно больше. И поэтому ты читаешь эту книгу, а не пособие «как отличить съедобные ягоды от ядовитых». Ты хочешь не просто выживать, а *процветать* во всех областях своей жизни, включая финансовую.

Быть богатым – это не только про необходимое и желанное для тебя, но и для других. Скажем, у тебя есть своя компания по производству одежды. Тебе нужны деньги, чтобы иметь помещение для создания проектов, нужно оплачивать материалы, производство, доставку, фонд заработной платы, маркетинг и все прочие расходы по ведению бизнеса.

Это очевидно. Но тебе также нужно чувствовать себя здоровым, счастливым и благополучным, чтобы как следует делать свою работу и поставлять своим покупателям лучшие товары. Может быть, тебе необходимо жить и работать в месте, которое тебе нравится и вдохновляет, или нанять помощников, чтоб не переутомляться, или заниматься тем, что наполняет тебя счастьем – например, путешествовать, угощать друзей ужином, ходить в спортзал, завести щенка или купить клоунские носы для всех сотрудников. Может быть, тебе хочется отдавать двадцать процентов дохода на бурение водяных колодцев в Африке, а также нанять больше сотрудников, чтобы иметь возможность отдавать какое-то время благотворительной работе. ВСЕ это имеет значение. Ощущение, что ты не заслуживаешь вещей, которые делают тебя счастливейшей и лучшей версией самого себя, – потому что это, мол, жадность и слишком большие запросы, в конечном итоге обкрадывает остальной мир. Потому что ты не получаешь полной поддержки – и в результате не делишься с миром.

Будь лучшим, делай лучшее, требуй лучшего, рассчитывай на лучшее, получай лучшее – и отдавай миру лучшее.

Думай об этом так: предпочел бы ты жить в мире, где все счастливы, любимы, ухожены и стремятся быть лучшей версией себя – или в мире, где люди живут в страхе, стыде, бедности и тормозят сами себя? Что каждый из этих сценариев сделал бы с *твоей* энергией?

Хочешь сделать мир лучше, начни с себя.

Это – главное условие. Так что, если тебе нужны деньги, чтобы улучшить свою жизнь, преодолей себя – и добудь их. Потому что дело не только в тебе, верно?

Чтобы добыть денег, четко пойми, какая жизнь сделает тебя по-настоящему счастливым. Будь честен. Какие переживания и вещи будут поддерживать тебя в работе, которой хочешь заниматься, и в образе жизни, который хочешь вести? Если ты по-настоящему счастлив, ведя простую жизнь в юрте в окружении людей, которых любишь, едва-едва зарабатывая на пропитание торговлей брелоками из коровьих костей, – это одно. Но притворяться, что ты не хочешь большего, чем есть, потому что не можешь себе этого позволить, или чувствовать себя виноватым и неискренним потому, что хочешь этого, – совсем другое. Это мерзко. Пойми, как выглядит твоя персональная версия успеха (пожалуйста, не сравнивай себя с другими!), рассчитай, в какую сумму она тебе обойдется, – и с непреклонной решимостью берись за дело!

#### ***ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО БОГАТСТВА: ПОВЫШАЙ СВОЮ ЧАСТОТУ***

Деньги сами по себе ничего не значат. Стодолларовая купюра, лежащая на столе, – это просто кусок бумаги. Значимыми деньги делает окружающая их энергия. Ту же стодолларовую купюру можно вложить в поздравительную открытку для бабушки, украсть у лучшей подруги, когда она отвернется, или заработать, занимаясь любимым (или ненавистным) делом. В каждой из этих ситуаций энергия, окружающая деньги, будет разной.

**Ничто не имеет ценности помимо той, которую назначаем мы сами.**

Аналогичным образом денежная ценность, которую мы вкладываем в услуги или вещи, обладает энергией. Кто-то может продать футболку в дешевом магазине за десять долларов. Другой человек может продать ту же футболку в дорогом бутике за тысячу долларов. Сколько стоят золотые часы? А сколько стоят сломанные часы, которые принадлежали Майклу Джексону?

Все это самовнушение. Или, скорее, *все зависит от того, во что мы заставляем себя верить*. Если мы верим, что стоим десять

долларов в час, значит, такова частота, которую мы транслируем – и таких клиентов или работу мы притягиваем. Если мы верим, что сто́им тысячу долларов в час, такова частота, которую мы транслируем, и таких клиентов или работу мы притягиваем. Ключевое слово – «верить»: невозможно трусить, назначать за свою работу бóльшую плату, чем ты сто́ишь, и рассчитывать, что получишь ее. Так же невозможно назначать меньшую плату, чем ты, по твоему мнению, сто́ишь – и рассчитывать на процветание.

**Чтобы создать богатство, нужно привести себя в состояние энергетической гармонии с деньгами, которые желаешь иметь.**

Три человека могут зарабатывать на жизнь одним и тем же делом, скажем, мануальной терапией. Один зарабатывает пятьдесят тысяч в год, другой – сто тысяч, третий – миллион. Действительно ли тот парень, который зарабатывает миллион, *настолько* лучше того, кто зарабатывает пятьдесят тысяч? И как повесить ценник на его «я лучший»? Действительно ли его умение хрустеть чужими спинами на целых 950 тысяч долларов профессиональнее, чем у парня, который зарабатывает 50 тысяч? Возможно, первый обладает лучшими навыками или бóльшим опытом (опять-таки не факт), но в конечном счете все сводится к определению им своей ценности. Он функционирует на миллиондолларовой частоте, поэтому такую цену и назначает. И получает ее.

Деньги – это энергетический обмен между людьми.

Когда назначаешь клиентам цену с позиции определенной частоты или требуешь бóльшую зарплату, то привлекаешь клиентов и работодателей, которые уже пребывают на этой частоте. Ты не приставляешь дуло пистолета к их вискам. Ты – не единственный человек, предлагающий подобные товары и услуги; они вольны воспользоваться услугами или нанять человека с иной частотой, чем у тебя, но они обращаются к тебе. И часть твоего предложения – это возможность встретиться на твоей частоте. Понижая свою частоту из страха, ты заставляешь всех вибрировать с более низкой частотой.

Если для тебя важно предлагать свои услуги бесплатно или снижать до предела цены для людей, попавших в серьезные передряги, ты можешь придать некой части своего бизнеса благотворительное

направление, добиться субсидии, найти спонсора, получать гранты или искать другие средства дохода, которые будут поддерживать тебя, пока ты работаешь бесплатно. Но истощать себя, работать сто тысяч миллионов часов, чтобы просто выживать, поскольку ты чувствуешь себя виноватым, назначая свою цену, – это низкоуровневая чушь. В результате ты сможешь помочь меньшему числу людей, потому что так ты утомляешься, раздражаешься и становишься менее эффективным.

Итак, каковы твои энергетические отношения с тем, что ты производишь? И какими ты хочешь их видеть?

Это можно выяснить, четко определившись с той жизнью, какую ты хочешь вести, разобравшись, что нужно делать, и задавшись целью соотносить свою частоту с желаемым доходом. Если тебе далеко до того, чего ты хочешь, продолжай заставлять себя повышать цены или искать более высокооплачиваемые рабочие места. Окружай себя высокочастотными переживаниями и людьми. Совершенствуй свое образование и ноу-хау. Создавай доски визуализации той жизни, о которой мечтаешь. Повторюсь, повышение частоты – это как развитие мышцы: ее укрепление – это процесс.

### ***ПЯТОЕ ПРАВИЛО БОГАТСТВА: БУДЬ В ФОРМЕ***

Ты должен поддерживать свою частоту на высоте и укреплять веру в бесконечность возможностей, чтобы представлять себе дом своей мечты, поездку на Олимпиаду или родственную душу. Иначе ты рискуешь откатиться назад, к таким же жалким отношениям с деньгами, какие были у твоего отца, к страху твоей матери быть заметной или к недоверию, которое питают к любви твои разведенные родители. Когда речь идет о денежном могуществе, один из лучших способов прийти к нему – читать книги о создании богатства. Постоянно. Снова и снова. Моими двумя настольными книгами всегда были «Думай и богатей» (*Think and Grow Rich*) Наполеона Хилла и «Секрет обогащения» (*The Science of Getting Rich*) Уоллеса Уоттлза (они входят в список, представленный в конце книги). И подобных немало. Найди такие, которые подойдут лично тебе, и читай как минимум полчаса в день. Окружи себя вдохновляющими людьми, которые не считают деньги злом; теми, у кого они уже есть или кто намеревается их зарабатывать. Следи за своими мыслями и словами. Работай над сохранением своего позитивного финансового настроения.

## ***РЕАЛЬНО ПОЙМИ, СКОЛЬКО ТЫ ХОЧЕШЬ ЗАРАБАТЫВАТЬ И ПОЧЕМУ***

Все способы зарабатывания серьезных денег и не вспомнишь, и в зависимости от того, в каком бизнесе ты занят, суммы, разумеется, будут варьировать. Но есть некоторые общие правила, которые применимы ко всем сферам. Начни с размышления о том, какой жизнью хочешь жить и почему; затем точно рассчитай, сколько денег нужно иметь, чтобы это случилось. Если не знаешь, в какую сумму обойдется постройка дома твоей мечты, проведи исследования рынка. Если хочешь путешествовать, определи все «где и когда» и просчитай, сколько это будет тебе стоить. Если тебе близок образ жизни, при котором можно чаще питаться в ресторанах и лучше одеваться, проведи подсчеты. Сколько денег тебе сейчас нужно зарабатывать в год? В месяц? В час? Вселенная отвечает на конкретные детали. Вселенная отвечает на энергию. Вселенная отвечает крутым.

Есть большая разница между разговорами о том, что ты хочешь зарабатывать по миллиону долларов в год, и кристально чистыми намерениями, неистовым желанием и упорством двигаться в конкретном направлении.

Составь список, будь очень конкретным в том, какова твоя цель, сколько она будет стоить, почему ты этого хочешь, какие чувства это будет у тебя вызывать и т. д. Нужно совершенно ясно представлять себе желаемое – и хотеть его так неистово, чтобы не было даже повода для обсуждения: это должно случиться – и непременно случится! Реши, чего ты хочешь, и запиши точную стоимость.

### ***СДЕЛАЙ ЭТО НАСУЩНЫМ ДЕЛОМ***

Ты когда-нибудь замечал, что когда до оплаты аренды осталась неделя, или если нужны деньги для чего-то срочного и неожиданного, ты всегда каким-то образом находишь способ добыть их вовремя? В такие моменты обычно отыскивается записка, о которой ты позабыл, или неожиданно появляется приработок, или ты продаешь бабушкины украшения, или состязаешься с пятилетними малышами, торгуя лимонадом на улице – и пользуешься успехом. Ты больше не тратишь время на нытье и тревоги, потому что оказываешься занят... зарабатыванием денег. Такова способность

**Ясности**  
**Насущности**  
**Не-валяния дурака**

*Деньги есть, когда их хочешь по-настоящему, очень сильно.*  
Главное – серьезно относиться к этому вопросу.

Хитрость в том, чтобы подходить к своим мечтам с той же насущностью и решимостью. Одно дело – задавать жару, когда ты загнан в угол и тебе приходится думать об образовании своего ребенка, и совершенно другое – самому создавать эту насущность. Не сходить с пути, пока не построишь жизнь своей мечты – вместо того чтобы снова затусить с Большим Соней.

Чувство насущности нужно, чтобы не дать себе уронить мяч, когда становится трудно, и не скатиться назад к мыслям вроде «ай, да ну, мне совсем не мешает то, что я живу рядом с псарней, полной брешущих собак. Нет ничего такого, с чем нельзя справиться, купив беруши и заколотив досками окна». Вместо реактивного режима включай активный. Переставай вести себя как жертва (которая позволяет обстоятельствам контролировать свою жизнь) – и начинай вести себя как супергерой (создавать жизнь, которая заставляет тебя просыпаться в головокружительном неверии, что ты можешь быть собой).

Отличный способ настроиться на повышение уровня – поднять свою нижнюю планку. Мы часто совершаем гигантские прыжки только тогда, когда петух клюнет. К примеру, когда надо оплатить огромный счет. Но ведь дело в том, чтобы изменить себя, а не просто изменить свой доход! Так почему бы не решить быть тем человеком, у которого всегда есть определенное количество денег в банке? Будь тем, кто не мучится, не паникует, не находится в постоянной опасности.

Выбери определенное число и реши, что на твоём счете никогда не будет меньше этой суммы. Сделай ее необсуждаемой. Например, если ты решишь, что там всегда должно быть 2000 долларов, приближение к критической черте подпалит тебе пятки, заставляя генерировать доход в ту же секунду, как планка угрожающе замаячит перед тобой. Или реши, что всегда будешь отдавать десять процентов своего дохода, каким бы он ни был, на благотворительность.

Создай новую нижнюю планку: избавь себя от трудностей, изменив способ мышления и сознавая, как ты обращаешься с деньгами,

генерируешь и получаешь их.

***ПРЕДСТАВЛЯЙ СЕБЯ С ЭТИМИ ДЕНЬГАМИ И  
КОНКРЕТНЫМИ ВЕЩАМИ И/ЛИ ЭМОЦИЯМИ,  
КОТОРЫЕ ОНИ ТЕБЕ ОБЕСПЕЧАТ***

Как я уже говорила, деньги сами по себе ничего не значат. Только то, что мы вкладываем в них, придает им смысл. Именно ощущение, которое создают деньги, вводит в определенное настроение. Напиши мантру, которую сможешь снова и снова прогонять в уме, чтобы заявить о деньгах, которых желаешь. *Я вижу себя зарабатывающим 150 000 долларов к 31 декабря в должности бухгалтера и обслуживая 30 новых клиентов наилучшим возможным образом. Я так благодарен за эти 150 000 к 31 декабря, которые позволяют мне вывезти мою семью на отдых на Бали, отремонтировать кухню и пожертвовать деньги на строительство школ в Кении. Я вижу себя в джунглях вместе с детьми и женой; мы стоим у моего любимого отеля в Убуде. Я так счастлив, что смог подарить своим детям это невероятное, судьбоносное путешествие и порадовать жену! Я также вижу обновленную кухню и радость жены. Я вижу лица кенийских детей, когда они пишут мелом на доске в школе, которую я помогал строить. Я так рад, что смог изменить их жизнь к лучшему! Я так благодарен за эти 150 000 долларов, которые заработаю к 31 декабря! Я вижу великолепных клиентов, с которыми буду работать, которые будут рады платить мне по 100 долларов в час за мои услуги. Эти деньги – мои, они сейчас на пути ко мне; я вижу их на своем банковском счете и очень благодарен за них.*

Придумай такой текст, который даст чувство неуязвимости; перечитывай его каждый день, смотри на него, чувствуй его, сходи по нему с ума.

Я знаю, это звучит совершенно безумно, но все равно последуй моему совету, потому что это работает! Жалкие неконкретные цели – лучший способ прожить жалкую жизнь.

***МЕНЯЙ ЖИЗНЬ С ДЬЯВОЛЬСКИМ УПОРСТВОМ***

Делай все, что только можешь придумать, чтобы заявить про деньги или новый образ жизни. Если у тебя есть собственный бизнес, какие новые программы ты мог бы предложить, какие новые товары

продавать? Можешь поднять цены? Более рационально использовать свое время? Завлечь более крупных и богатых клиентов? Продавать больше товаров или услуг тем, которые уже есть? Найти подработку с частичной занятостью? Если работаешь на кого-то другого, потребуй повышения или поищи новую работу, которая лучше оплачивается. Прислушивайся к окружающим «новыми ушами». Есть ли новая, лучше оплачиваемая вакансия, которую ты раньше не замечал? Существует ли должность, которую ты можешь создать или предложить, чтобы она обеспечила бы желаемый уровень дохода? Продолжай делать все, что в человеческих силах, чтобы притянуть к себе доход, а потом уступи Вселенной. Но будь начеку, ожидая прихода чего-то неожиданного: наследства, клиента, желающего заплатить за твой опыт, блестящей идеи, которую при обычных обстоятельствах ты отменил бы как слишком завиральную, или разговора между двумя людьми, которые ищут как раз такого человека, как ты, чтобы он помог заново оформить их офис. Ищи возможности или людей, которые не вписываются в твой обычный способ получения дохода. Ты совершаешь прыжок в новую реальность. Не твоя задача – знать, «как» это сделать и попросить того, чего хочешь.

Когда появятся эти неожиданные деньги, или новая работа, или крупный клиент – решать Вселенной. Это может случиться немедленно – или занять годы. Твоя работа – сделать все возможное, чтобы заявить это, и иметь несокрушимую веру в то, что Вселенная тебя слышит.

### ***ЗАВЕДИ НАСТАВНИКА***

Окружи себя людьми, которые знают больше, чем ты. Читай о них, изучай их опыт, тусуйся с ними и нанимай их. Ищи идеального коуча, книгу или семинар, потому что, когда ученик готов, появляется учитель. Подмечай, кто и что отражается на твоём радаре, и старайся научиться как можно большему.

### ***ЛЮБИ СЕБЯ***

И всё у тебя будет.

## **Глава 25**

### **Не забывай уступать**

*Уступи, поддайся тому, что есть. Скажи жизни «да» и посмотри, как жизнь вдруг начнет работать на тебя, а не против тебя*

*Экхарт Толле, писатель, эзотерик, духовный учитель*

Представь, что ты чудесным весенним днем сидишь у окна, глядя в сад. Видишь птиц, пчел и бабочек, весело порхающих вокруг, и вдруг взгляд твой привлекает самая красивая бабочка на свете. Ее поразительные бирюзовые крылышки заставляют сердце трепетать, от ее радостного полета поет душа, превращение ее из червячка в создание воздушной красоты наполняет вдохновением. Ты внезапно вскакиваешь, сводимый с ума яростным желанием: *она должна быть моей, моей, моей!* Бежишь в чулан, хватаешь сачок, прокрадываешься в сад на цыпочках, мимо тюльпанов, преследуешь свою любимую добычу, насторожив все чувства – сосредоточенный, решительный, упорный, – замахиваешься сачком и гоняешься за своей бабочкой по всему саду. Погоня длится час за часом, но тебе удастся лишь вновь ее спугнуть, а не поймать. Только когда ты перестаешь так отчаянно стараться, расслабляешься, дышишь и уступаешь свое желание Вселенной, бабочка твоей мечты спокойно подлетает и садится тебе на нос.

Когда мы хотим чего-то очень сильно и неустанно трудимся, чтобы это добыть, то в конечном счете лишь отталкиваем желаемое. Наступает момент, когда нужно уступить Вселенной. Это не означает, что мы сдаемся или перестаем стараться. Это означает, что мы освобождаемся *энергетически*, отпускаем свою кунг-фу-хватку – и создаем некое пространство для того, чего хотим, чтобы оно могло к нам прийти. Позволить, а не заставить. Отпустить. Уступить и позволить Вселенной сделать свою работу, сохраняя веру в то, что наше высшее желание непременно исполнится.

Твоя вера во Вселенную должна быть сильнее, чем страх не получить желаемого.

Это как нанять человека для уборки дома, пока ты сосредоточен на другой работе. Ты подробно объясняешь, что нужно сделать, показываешь, где стоит метла, предупреждаешь, что прибьешь его, если он грохнет керамические кружки, которые сделала для тебя

племянница – но все равно доверяешь ему работу. Если ты будешь постоянно стоять у него над душой и выхватывать у него из рук губку – *ну-ка, дай-ка я сам это сделаю!* – он никогда не закончит, а ты погрязнешь в трудностях.

Уступка – это момент, когда ты передаешь работу Вселенной.

Часто бывает, что, несмотря на благие намерения и трудолюбие, мы пытаемся контролировать обстоятельства, используя ограничивающие убеждения и старые шаблоны. Мы думаем, что нам, как обычно, надо стать боссом ситуации (мышление, основанное на страхе), вместо того чтобы иметь веру и благодарность – и *позволить* Вселенной постараться для нас (мышление, основанное на любви). Короче, самоуверенно думаем, что способны сделать работу лучше, чем Вселенная.

Представь, что кто-то приглашает тебя на вечеринку. Хозяин в полном восторге от будущего мероприятия, абсолютно уверен, что это будет классно, и искренне радуется, что ты придешь. Вручает тебе приглашение с радостью и искренним желанием видеть тебя, но не оказывает давления: если ты придешь, это будет здорово, но даже если не придешь, все равно будет здорово. Его вечеринка будет пользоваться шумным успехом. Он верит в это всем сердцем. Это – его истина.

А теперь представь, что кто-то другой приглашает тебя на вечеринку. Этот человек требует, чтобы ты пришел, ведет себя так, будто его вечеринка будет чудовищным провалом, если ты не объявишься, и напоминает, что он сам был на твоей последней вечеринке, так что ты обязан к нему прийти. Он ноет, манипулирует, старается тебя контролировать – словом, прет, как танк. Он знает, что способен устроить классную вечеринку, но почему-то решил, что всё зависит от твоего прихода.

Оба в рамках подготовки занимаются одними и теми же делами: украшают дом, покупают сырные тарелки, выпивку, заказывают ледяные скульптуры; но первый четко заявляет желаемое (ты придешь, потому что хочешь); второй же думает, что ты придешь, потому что уступил.

**Твоя жизнь – это твой праздник. И лишь ты выбираешь, каких гостей приглашать и какие развлечения будут на нем.**

Если ты на мели, не нужно урабатываться до полусмерти, чтобы свести концы с концами, и ныть о своем жалком положении. Нужно каждый день являться миру с превосходным настроением, стараться изо всех сил, отдыхать, радоваться тому, что есть, – и упорно работать с благодарным ожиданием и верой в то, что Вселенная посылает тебе новую прекрасную возможность.

Если ты одиночка, нечего охать и ахать из-за того, что не можешь найти себе хорошего партнера, или вяло заставляешь себя ходить на миллион свиданий. Поддерживай свое желание сильным, а веру – несгибаемой: приводи себя в порядок, укладывай волосы, выходи из дома, флиртуй направо, радостно рассказывай о своей жизни – и будь благодарна за то, что Вселенная помогает тебе найти своего человека.

Сомнения – это сопротивление, вера – уступка. Тревога – это сопротивление, радость – уступка. Контроль – это сопротивление, дозволение – уступка. Насмешка – это сопротивление, вера – уступка.

**Энергия как река, должна течь, иначе она застоится. Уступка вводит тебя в поток.**

Уступка не только создает пространство для заявления твоих желаний, но и готовит тебя к встрече с положительными чувствами, эмоциями и событиями, которые пока находятся за пределами твоей сферы осознания (они известны также под названием чудес).

Как я уже упоминала, когда вступаешь в новую классную жизнь, не рассчитывай, что будешь заранее знать, *как* туда попасть, так как это – новая территория. Так что ты можешь делать то, что уже умеешь, – и оставаться открытым для выяснения нового «как». Ты можешь не знать точно, как выглядит новая реальность, потому что никогда прежде ее не видел. Ты способен вообразить лишь то, что тебе уже известно, – но великолепная новая жизнь может превзойти твое воображение. А ты, упрямо держась за буквальный образ того, чего хочешь, вместо того чтобы уступить, даешь себе установку проглядеть то, что ищешь. Порой твоя новая реальность будет выглядеть в точности так, как ты ее и представлял, порой – совершенно иначе.

Вот как научиться уступать:

- **Ясно пойми, что желаешь заявить миру**

- **Чувствуй это, ощущай вкус этого, влюбись в мечту, верь, что она уже здесь**
- **Реши, что это обязательно будет**
- **Проинформируй Вселенную о своем намерении, действуй и мысли так, словно с тобой это уже бывало**
- **Медитируй, контактируй с беспредельной возможностью, интуицией и Источником Энергии**
- **Делай решительные, радостные, движимые энтузиазмом шаги**
- **Будь благодарен за то, что это твое – и это уже есть**
- **Дыши, освобождайся, открывайся миру**

**Когда веришь, что все, чего желаешь, уже существует, пребываешь в естественном состоянии уступки.**

Уступка – это свободное падение навзничь в неведомое, вера в то, что Вселенная тебя поймает. И это не может быть сделано а ля *ладно, я расслабляюсь, так что давай лови меня, зараза!* Нужно вложить в это все, что у тебя есть, – и полностью освободиться: упасть навзничь, верить, быть благодарным и ждать. А пока ты всем этим занят...

### ***ЛЮБИ СЕБЯ***

И Материнская Жила одарит тебя своей магией.

## Глава 26

### Дело или болтовня

*Бог не станет являть свои труды с помощью трусов.*

*Ральф Уолдо Эмерсон, писатель и поэт, король бесстрашных поступков*

У меня есть подруга, которая вытатуировала на предплечье слово «Ха!» как символ признания того факта, что все наши великие прозрения – отнюдь не бином Ньютона. «Страх – вопрос выбора!», «Я достоин любви», «Не парься, будь счастлив» и т. д. Всякий раз, поднимая руку в приветствии, она получает напоминание о том, как часто возвышенное кроется в очевидном.

Ты знаешь тысячи шаблонных выражений, которые я имею в виду; ты слышал или обдумывал их миллионы раз, но когда их смысл, наконец, доходит до тебя, они вдруг становятся революционной новостью.

Прозрение – это инстинктивное понимание того, что ты уже знаешь.

Когда мысль перейдет из головного мозга в костный, тогда мы сможем использовать ее, чтобы изменить свою жизнь.

Вопрос на миллион долларов: а станем ли мы это делать?

Ох, сколько же лет люди тратят на пустые разговоры, повторение всяких «следовало бы», «сделал бы» и «мог бы», посещение курсов, семинаров – и погребение себя под горами книг по самопомощи, которые потом пылятся на полках, прежде чем, наконец, что-то с этим СДЕЛАТЬ!

Статистика говорит, что только пять процентов людей, которые участвуют в подобном, как-то применяют полученные знания. А ведь это включает и очень-очень-очень дорогостоящее «что-то», а не только курсы управления домашними финансами в общественном колледже на соседней улице. Так происходит потому, что люди желают перемен, вроде бы по-настоящему их хотят, готовы вкладывать в них время и деньги – но в итоге оказываются не готовы доставлять себе

неудобства, чтобы чего-либо достичь. Это означает, что они хотят перемен не так сильно, как говорят.

«Я пытался» – отговорка неудачников.

Успешные люди не только готовы терпеть неудобства, но и знают, что это должно войти в привычку, чтобы оставаться успешными. Они продираются сквозь каждое новое испытание, вместо того чтобы довольствоваться полученным результатом. Мышца крутизны подобна любой другой мышце – разрабатывай ее, иначе атрофируется. Если у тебя случился один большой прорыв и ты ликуешь – «я сделал это, я СМОГ!» – а потом успокаиваешься и ждешь, пока на тебя начнет изливаться поток заслуженного великолепия, то довольно скоро станешь унылой квашней.

Продолжай шевелиться и расти, преодолевать препятствия и развиваться. Ты прорываешься через один уровень,ходишь к следующему и делаешь еще шаг вверх. Достигая уровня, на котором не бывал прежде, ты сталкиваешься с трудностями, с которыми не сталкивался прежде. Именно готовность продолжать преодолевать препятствия, а не отшатываться от них, отличает успешных людей от лузеров.

### **Новая ступень – новые испытания.**

Жизнь либо движется вперед и развивается – либо откатывается назад и умирает. Если хочешь развиваться, нужно преодолевать препятствия, вместо того чтобы бежать от них. *Препятствия и трудности – это факторы роста.* Никто не становится великим без борьбы с серьезными испытаниями. Рождение – процесс болезненный, неопределенный и суматошный. Но вместе с тем рождение – великое чудо, ведущее к возникновению новой жизни. Если ты правда ее хочешь, то должен работать над этим, а не просто учиться, болтать об этом и хотеть.

Не так давно у меня случилось настоящее «пробуждение», о котором я расскажу тебе – в надежде, что оно вдохновит тебя трудиться и не терять веру. Сейчас я нигде не живу, или, можно сказать, живу везде.

Я избавилась от своей квартиры два года назад и с тех пор езжу по миру. Я всегда любила путешествовать, и поскольку единственное, что

мне нужно для ведения бизнеса – это компьютер, хороший Интернет, устойчивая сотовая связь и сандвич, я решила сдать свои пожитки на хранение – и пуститься в путь.

Я увидела в этом возможность применить на практике собственные лозунги о том, что надо жить своей жизнью на собственных условиях, быть жрецом высшей вибрации, совершать квантовые прыжки по всему земному шару, выяснять, на скольких языках можно сказать «не присмотрите за моими вещами, пока я наведаюсь в туалет?».

Моя главная цель в данный момент – овладеть искусством Уступки. Я хочу иметь неколебимую веру в пока-еще-не-видимое. Хочу комфортно себя чувствовать, доверяя Вселенной – чтобы это стало моей второй натурой и я могла просто прыгнуть в пустоту, продолжая «тянуть носок», как балерина, в сопровождении шлейфа ромашковых лепестков. И делать это с большей грацией и легкостью. Особенно теперь, когда я шатаюсь по свету, высокомерно проповедуя всяческие «решения» и «освобождения».

Я тоже очень хотела бы делать, а не болтать.

Уступка часто вступает в игру, особенно когда дело касается прояснения вопроса, куда отправиться дальше и где остановиться. Мой главный *modus operandi* (образ действия) – двигаться вместе с потоком и верить, что Вселенная приведет меня в идеальное место в идеальный момент. В чем, рада сообщить, она меня еще ни разу не разочаровала. Последовав своему внезапному и странному побуждению отправиться в Токио (к которому я тогда не питала ни малейшего интереса), я не только по уши влюбилась в этот город, но и сняла в нем идеально обставленную квартиру. И все это было поднесено мне на блюдечке с голубой каемочкой, когда я решила, что хочу некоторое время там пожить. Еще пришло приглашение остановиться в роскошном гостевом доме в сельской Испании вместе с отличными друзьями – внезапно и без запроса с моей стороны, – когда я безуспешно пыталась понять, куда ехать дальше. Я неоднократно – и по чистому совпадению – пересекалась в отдаленных уголках мира с несколькими единомышленниками, глобальными кочевниками, с которыми познакомилась и подружилась на Бали, и у меня кружилась голова и отвисала челюсть всякий раз, как мы встречались. *Глазам не верю, неужели ты тоже здесь – в этой крохотной глухой рыбацкой*

*деревишке, в одном только саронге и с вороньим гнездом на голове, в дремучих джунглях Индонезии?*

Однако, несмотря на то что Вселенная, мой космический агент, успешно доказала, что знает свое дело, я по-прежнему сильно нервничала из-за пресловутого свободного падения. Потому что на сей раз это было не просто желание «пошли меня туда, где круто, и со мной будут случаться великолепные события, о'кей? Чмаф!». Мне нужно было оказаться в таком месте, которое идеально подошло бы для написания этой книги. У меня оставался всего месяц до сдачи рукописи, а мне еще, скажем так, довольно много оставалось написать, так что меня несколько напрягали все эти «где», «что» и «как». В то время я была в Токио и планировала полететь в Лос-Анджелес, чтобы встретиться там с клиентом, потом проехать на машине через американский запад и оказаться в каком-нибудь чудесном, полностью обставленном арендованном доме, где можно сосредоточиться и как следует поработать. Я представляла, как меня окружает вызывающая благоговейный трепет природа, но это место должно было оказаться довольно близко к городу, где живут какие-нибудь мои друзья, чтобы наверняка избежать изоляции, которая, как известно, часто побуждает писателей к неумеренному пьянству. (Или, в моем случае, к погружению в сомнительные эксперименты с попытками самостоятельно себя подстричь.) Если бы там еще нашлись животные, способные составить мне компанию, я сочла бы это дополнительной вишенкой на торте, но остальные требования были необсуждаемыми.

Примерно за две недели до отъезда я вышла в Интернет и начала поиски дома в аренду. Просмотрела предложения во всех штатах к западу от Колорадо, но все, что нравилось, было уже забронировано. Я обратилась ко всем знакомым и незнакомым с просьбой поделиться годными идеями; рассылала электронные письма, задействовала Фейсбук, Твиттер, писала SMS – и снова нулевой результат. Конечно, на крайний случай оставался вариант отеля, но я уже настроилась на дом – и начала паниковать из-за того, что дотянула до последней минуты. Это было очень серьезно – ведь речь шла о моей книге! Я нуждалась во вдохновении и высокой частоте! Хотела, подняв глаза от письменного стола, видеть в окне великолепную панораму гор, океана или беспредельных полей! А дело оборачивалось так, что, если бы в

ближайшее время вопрос не решился, мне пришлось бы смотреть из окна спальни на маму, подметающую дорожку.

Я уже начала смиряться с фактом, что все профукала. Вместо того чтобы верить во Вселенную и радостно предвкушать дом своей мечты, стала сдавать назад и уговаривать себя взять то, что дают. *И чего, спрашивается, нить? Мне повезло, что я могу поехать домой к маме. Я ее люблю. К тому же она будет кормить меня лазаньей, пока я работаю.* А потом до меня дошло, чем я занимаюсь. Это какой же я буду лицемеркой, если со страхом, ограниченностью и низкой вибрацией буду подходить к вопросу, где мне писать свою книгу о том, как *не* идти по жизни со страхом, ограниченностью и низкой вибрацией?

Нужно верить – всегда, даже когда зависишь на волоске.

И вот за 48 часов до отлета из Токио в Лос-Анджелес я расслабилась, сфокусировалась на своем идеальном писательском доме. Представила просторы, открывающиеся из его окон, понежилась на его плюшевых диванах, позагорала на солнышке, льющемся в огромные окна, прочувствовала все это всем своим существом – и преисполнилась восторга и благодарности за то, что этот дом уже существует и спешит ко мне! Потом запустила еще одну массовую электронную рассылку с вопросом, известно ли кому-нибудь отличное место, где я могла бы написать свою книгу, уступила все дальнейшее Вселенной – и поехала баловать себя большим суши-ужином, чтобы отпраздновать классный писательский рай, который вот-вот свалится мне на голову. Когда я вернулась в отель, меня ожидало письмо от подруги, у которой была знакомая, у которой был дом, в который я могла заселиться в ближайшее время.

Рада сообщить, что я пишу эти строки в большом, роскошном, солнечном чудесном доме с огромными окнами и живописными видами, в часе езды от Сан-Франциско, где живут пятеро моих друзей по колледжу. Этот дом стоит на вершине холма с видом на 17 акров фермерских земель, и я могу жить там столько, сколько захочу – с условием заботиться о чудесной лошадке и двух козах.

Это! Блин!! Работает!!!

Итак, насколько серьезно твое намерение не довольствоваться малым? Ты можешь прямо сейчас совершить квантовый прыжок своей

жизни. Можешь изменить всю свою реальность в один миг, если хочешь этого достаточно сильно: существенно увеличить доход, сбросить десять фунтов или начать просыпаться в восторге от того, кто ты есть. Какого бы уровня апгрейда ты ни желал, он доступен тебе прямо сейчас.

Нужно просто решить, что это непременно случится, – и позволить Вселенной работать на тебя.

Вот некоторые практические рекомендации:

### ***1. ОТПРАВЬ СВОИ СКВЕРНЫЕ ПРИВЫЧКИ НА СВАЛКУ***

У успешных людей есть хорошие привычки; у неуспешных – плохие. Поскольку наши привычки – это действия, которые мы совершаем автоматически, они определяют, кто мы есть. Если есть привычка каждое утро вставать и делать зарядку, ты – атлет; если есть привычка никогда не делать того, что обещал сделать, ты – ненадежный тип; если же есть привычка трижды в неделю делать себе расслабляющий массаж, ты – сибарит.

Уделяй внимание тем областям жизни, которые не вызывают у тебя восторга, выясняй, какие скверные привычки помогли их создать – и меняй их. Формируй привычки, которые есть у успешных людей: хорошо управляться со временем, принимать взвешенные решения, правильно мыслить; перенимай привычки, полезные для здоровья, отношений, работы и т. д. Думай о том, какие поступки привели бы к самым большим позитивным изменениям в твоей жизни, – и задайся целью превратить их в привычки.

Как сформировать привычку? Просто реши. Сделай это действие частью своего дня – как чистка зубов или вставание утром с постели. Введи его в свое расписание. Работай над выявлением подсознательных убеждений и изменением своих легенд. Если речь идет о чем-то таком, что ты уже неоднократно пытался изменить самостоятельно, обратись за помощью. Найми коуча, наставника, личного тренера, попроси друга намалевать краской из баллончика слова «я ленивая жирная задница» на стене твоего дома, если не можешь достичь своей цели – ходить в спортзал пять раз в неделю. Что бы ни пришлось делать, начни развивать успешные привычки, если хочешь стать успешным человеком.

## ***2. ДЫШИ СРЕДИ ЛЮДЕЙ***

Твоя супергеройская суперспособность – контакт с Источником Энергии – доступна для тебя в режиме 24/7, а не только тогда, когда ты сидишь, скрестив ноги, и медитируешь. Как только заставишь свое сознание привыкнуть умолкать и настраиваться на Источник Энергии, можно начинать делать это в течение всего дня. Смысл знаний, которые почерпнул из этой книги, заключается в том, чтобы использовать их для улучшения своей жизни, а не просто сделать паузу. Нужно носить все эти доставляющие радость и связывающие с Источником классные преимущества с собой весь день. И лучше всего делать это с помощью дыхания.

Когда застреваешь в пробке, когда на тебя орет начальник, когда ты неловко чувствуешь себя на вечеринке, шагаешь по офису, лежишь на пляже, пытаешься вспомнить, как добраться до дома сестры, – улучи минутку, чтобы глубоко вдохнуть, очистить разум, проверить состояние тела и связаться с Источником Энергии.

Как только это войдет в привычку, ты увидишь глубокие позитивные изменения в своей жизни – эмоциональные и физические. И вскоре изящно справишься с очередным невоспитанным придурком, который орет в трубку телефона, сидя рядом с тобой в ресторане.

## ***3. ЛЕТАЙ ВЫСОКО***

Тусуйся с крутыми и классными людьми, рядом с которыми ощутишь себя полным лошарой, если не станешь таким же крутым и классным. Не устану это подчеркивать. Люди, которыми ты себя окружаешь, сильно влияют на то, как ты видишь свой мир и насколько высокую ставишь планку. Общайся с людьми, которые постоянно ноют, как они устали, как у них нет денег, как их беспокоит экономический кризис, ты будешь чувствовать себя героем – просто потому, что даешь себе труд вставать по утрам с постели и идти в офис.

Общайся с людьми, которые живут полноценно, встречают трудности с девизом «с дороги, мелюзга»; с теми, кто встречается с великолепными людьми и зарабатывает именно столько денег, сколько хочет. И ты не только поймешь, что для тебя возможно в этой жизни, но и обретишь стимул следовать их примеру.

#### ***4. УСТАНОВЛИВАЙ ЧЕСТНЫЕ ЦЕЛИ***

Не стоит решать, что ты будешь пробегать по десять миль в день, если до сих пор считаешь поход в пиццерию за углом достаточным комплексом упражнений. Начни пробегать по полмили в день и наращивай расстояние по мере того, как окрепнут мышцы. Дисциплина – это тоже мышца: ее нужно наращивать в удобном темпе. Если с самого начала откусишь больше, чем сможешь проглотить, велик шанс, что падешь духом и махнешь на все рукой. Устанавливай реалистичные цели, которые лишь чуточку выходят за пределы твоей зоны комфорта; начинай с малого.

#### ***5. ЗАЧИТЫВАЙ СВОЙ МАНИФЕСТ***

Запиши свои цели и представление об идеальной жизни в настоящем времени – и как можно конкретнее. Где ты живешь, с кем живешь, чем занимаешься для удовольствия, кто тебя окружает, сколько денег зарабатываешь, как зарабатываешь, как ты отплачиваешь миру за его дары, какую одежду носишь и т. д. Сделай это описание настолько пронзительно великолепным, чтобы ты не мог читать его без рыданий, стонов и необходимости через каждые несколько предложений откладывать листок в сторону, чтобы взять себя в руки. Зачитывай этот текст себе вечером перед сном и утром каждый Божий день, – *я не шучу нисколько!* Стань одержимым. Думай о том, как ты меняешь свою жизнь и кем становишься, пребывай в состоянии головокружительного ожидания этих перемен. Чем активнее ты фокусируешься на том, кем становишься, чем эмоциональнее к этому относишься – и тем быстрее желаемое воплотится в жизнь.

#### ***6. ДОСТАНЬ УЖЕ СВОЮ КРЕДИТКУ И ЗАПЛАТИ ЗА ПОМОЩЬ СЕБЕ, ЛЮБИМОМУ***

Обзавестись психологом или наставником – пожалуй, наиболеестрейший и наилучший способ осуществить масштабные перемены в кратчайший срок. Я говорю так не только потому, что я сама – коуч и не раз видела, как мои клиенты совершают невозможное. Я говорю так потому, что в один из периодов жизни я тоже училась у коуча и знаю, насколько радикально это изменило мир. Задумайся: профессиональные спортсмены работают с тренерами постоянно. Они не решают внезапно, мол, «лады, я только что заработал восемь

миллионов баксов за год, пиная мячик. Думаю, я теперь отлично подготовлен к тому, чтобы справляться самостоятельно». Они продолжают заниматься с тренером, чтобы оставаться на пике формы и продолжать расти. Что заставляет тебя думать, что ты способен справиться со всем самостоятельно (особенно если бóльшую часть жизни ты упорно доказывал обратное)?

### ***7. ПОДКЛЮЧИ К ДЕЛУ СВОЕ ТЕЛО***

Разум последует туда, куда ведет тело. Если у тебя плохое настроение, но ты вспоминаешь, что надо держаться красиво, ровно и прямо, твоё настроение автоматически поднимается. А когда ты в хорошей форме и тебя переполняет энергия, возникает ощущение, будто ты способен завоевать мир. Если ты серьезно решил взять себя в руки, перестань быть ленивым боровом. Разгоняй кровь, ешь пищу, которая возбуждает и питает мозг, дыши глубже. Задействуй одновременно разум, тело и душу.

#### ***ПРОДВИНУТЫЙ ВАРИАНТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕЛА:***

Итак, то, что я сейчас скажу, прозвучит странно и вряд ли тебе понравится, но я все равно это скажу, потому что это работает. Если хочешь действительно развить в себе железобетонную уверенность, решимость и готовность к действию, бей себя в грудь и колоти кулаками воздух, одновременно повторяя аффирмации. Выкрикивай фразы типа «я могуч, я уверен в себе, Вселенная на моей стороне, я буду безмерно крут!» – в общем, все те аффирмации, которые ты себе придумал. Задействуй тело, прочувствуй эти слова физически – и аффирмации обретут намного бóльшую силу. Разум и тело вместе гораздо могущественнее, чем поодиночке.

### ***8. ПРИМЕНЯЙ СВОЕ СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ***

Составь плейлист песен, которые тебя качают. Слушай мотивационные записи, окружай себя фотографиями людей, которые считают тебя классным, носи одежду, которая позволяет чувствовать себя сексуальным и умным, танцуй, кричи, бей себя в грудь, бегай! Короче, выясни, что позволяет тебе чувствовать себя так, будто ты в состоянии взвалить на плечи коня, – и делай это как можно чаще. Ведь ты борешься за золото!

## 9. ЛЮБИ СЕБЯ

С хваткой бойца кунг-фу.

### Глава 27

#### Телепортируй меня, Скотти. Верь в невозможное!

*Нет ничего невозможного. Само это слово говорит: я – это возможно.* [10].

*Одри Хепберн, актриса, кумир миллионов, фантазерка*

Моя бабушка с маминой стороны дожила до ста лет. Бабуля была традиционной «белой американкой-протестанткой англосаксонского происхождения»: всегда сдержанная ханжа, умеющая избегать конфликтов с мастерской точностью пилота F-16. Сколько я ее помню, она всегда выглядела совершенно одинаково – была наряжена в кардиган, который скрепляла у ворота старинная брошка, ее розовая помада и сверкающие карие глаза сияли среди морщин, которые разбегались вереницей «о господи» всякий раз, как она смеялась.

За свою долгую жизнь бабуля была свидетелем таких великих достижений человеческой мысли, как изобретение телефона, автомобиля, телевидения, пассажирской авиации, компьютера, Интернета и рок-н-ролла.

Однако сильнее всего ее потрясли две вещи: высадка человека на Луну и автоматы с напитками в «Макдоналдсе». Она стояла, глядя на них, не веря своим глазам, пока работник «мака» подставлял стаканчик под выпускной носик диспенсера, нажимал кнопку и отходил, предоставляя машине налить в посудину нужное – идеальное – количество жидкости. «Откуда машина знает, когда остановиться? – в изумлении качала бабуля головой. – Откуда она это *знает?!*»

После того как человечество научилось клонировать овцу, бабушка перестала задавать вопросы.

Однажды мы всей семьей повезли ее обедать в ресторан на верхнем этаже отеля-небоскреба. Когда мы вошли в лифт, кто-то случайно нажал кнопку того этажа, на котором мы были в тот момент, когда закрылись двери, заставив их снова открыться. И тут мы видим,

как моя милая бабуля, думая, что мы только что преодолели 45 этажей за долю секунды, выходит из лифта, нервно поправляя волосы, и идет по коридору, бормоча под нос: «А почему бы и нет?»

На этом я хочу попрощаться с тобой, мой читатель. И напоследок призываю стремиться за своими мечтами с той же верой в невозможное, какая была у маленькой старушки в гольфах по колено и туфлях на «благоразумном» каблуке, которая родилась в 1903 году и прожила на свете самое технологически потрясающее столетие в истории.

Что бы ни хотел ты делать в своей драгоценной жизни: сочинять анекдоты, играть рок, открыть свой бизнес, научиться говорить по-гречески, бросить нынешнюю работу, вырастить кучу детей, влюбиться, согнать жир, открывать по всему миру сиротские приюты, снимать кино, спасти дельфинов, зарабатывать миллионы или жить в каньоне в одной набедренной повязке – верь, что это возможно. И доступно. И ты заслуживаешь этого.

Почему бы и нет?

Дай себе разрешение и средства (да, в это понятие входят и деньги) быть тем, кто ты есть – **ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, ЧТО ДУМАЕТ ИЛИ СЧИТАЕТ ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК**. Не отказывай себе в жизни, о которой мечтаешь – из страха, что ты недостаточно хорош, или что тебя станут осуждать, или что это чересчур рискованно. Когда живешь своей жизнью, занимаясь вещами, которые воодушевляют, отлично удаются и доставляют радость, то несешь свет в мир. Это – главное. Ибо невозможно жить во тьме.

Ты могуч. Ты любим. Ты окружен чудесами.

Верь, *по-настоящему* верь: все, чего ты желаешь, есть на свете – и доступно для тебя.

## ***ЛЮБИ СЕБЯ***

Потому что ты – крутой.

## **Источники**

Ниже приведен список книг, которые я прочитала, и учителей, у которых я училась, оттачивая собственную крутизну. И хотя это мои любимцы в литературе (настоятельно рекомендую тебе с ними познакомиться), список этот постоянно растет и пополняется. Так что, если тебе нужны обновленные всеобъемлющие рекомендации, пожалуйста, зарегистрируйся на сайте [www.JenSincero.com](http://www.JenSincero.com), и я буду держать тебя в курсе.

## **КНИГИ**

**Ask and It is Given: Learning to Manifest Your Desires by Esther and Jerry Hicks.** (*Эстер и Джерри Хикс. «Учение о воплощении желаний в жизнь. Просите – и дано будет вам»* (Санкт-Петербург, изд-во «Весь», 2007)

Это превосходная книга для начинающих. Хорошо написанная и дьявольски длинная, она подробно рассказывает о Законе Притяжения и о том, как проявить желаемое в своей жизни. «Фрик-фактор» здесь очень высок: соавтор книги Эстер Хикс была обычной домохозяйкой, пока внезапно не заделалась прорицателем духа по имени Абрахам. Эта книга (как и все ее труды) содержит учение этого чувака. И, кто бы он там себе ни был, он дает правильную информацию. К ТОМУ ЖЕ Эстер весьма увлекательна в своих «живых записях», хотя эта книга отличается последовательностью. Первая ее часть – собственно учение; вторая – практикум.

**The Four Agreements: A Practical Guide to Personal Freedom by Don Miguel Ruiz.** (*Дон Мигель Руис. «Четыре соглашения»* (изд-во «София», 2008)

Интересная работа, основанная на мудрости, передаваемой из поколения в поколение предками автора, индейцами-тольтеками. В сущности, она повествует о четырех правилах, которых нужно придерживаться, чтобы жить классной жизнью: неукоснительно держать слово, не воспринимать ничего на свой счет, не взваливать лишнего и всегда делать все, что в твоих силах. Ее определенно стоит прочесть, поскольку она излагает очень простые и глубокие истины,

которые радикально изменяют жизнь к лучшему, если следовать им. К тому же книжка очень симпатично смотрится на журнальном столике.

**The Game of Life and How to Play It by Florence Scovel Shinn.** (Флоренс Шинн. «Игра жизни и как в нее играть»)

Эта книга постоянно ссылается на Библию и Иисуса, но ее можно полюбить вне зависимости от того, религиозен ты или нет: она буквально набита духовными уроками и множеством старинных историй. Повествование неторопливо и по-бабушкински старомодно, но мне нравится ее простота и то, как хорошо истории из жизни иллюстрируют то, о чем говорит автор. Книга написана в лаконичной, конкретной и прямой манере, словно сидишь за столом с пожилой леди, которая желает прочесть тебе лекцию о том, как устроен мир.

**The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment by Eckhart Tolle.** (Экхарт Толле. «Сила настоящего» (изд-во «София», 2011)

Если вся идея Эго (он же Большой Соня) для тебя в новинку и ты действительно хочешь понять преобразующую природу присутствия «здесь и сейчас», эта книга может стать для тебя почти Библией. Она призывает увидеть мир иначе – и отлично помогает разобраться с некоторыми серьезными теориями, касающимися реальности, времени и перспективы. Это еще одна работа, в которой довольно высок «фрик-фактор»: Экхарт был склонен к самоубийству, совсем уже было решил свести счеты с жизнью, но однажды утром проснулся такой просветленный, преображенный и блаженный, что следующие два года провел на скамейке в парке, теребя губу (я не шучу). А потом написал эту книгу.

**As a Man Thinketh by James Allen.** (Джеймс Аллен. «Человек мыслящий» (изд-во «Попурри», 2012)

Эта книга – сюрприз! – целиком посвящена могучему разуму и его использованию для того, чтобы повелевать своим миром. Если удастся овладеть этим навыком, ты сможешь создать самую классную жизнь в истории. Перечитывай эту книгу – снова, и снова, и снова, пока она не станет твоей второй натурой. Это – еще один труд, написанный в старые добрые времена, но и по сей день он остается цитируемым и актуальным.

**The Creative Habit: Learn It and Use It For Life by Twyla Tharp.** (*Твайла Тарп. «Привычка к творчеству»*) (изд. МИФ, 2017)

Написанная известной во всем мире танцовщицей и хореографом, эта книга, пожалуй, стала самым тяжелым ударом по голове за всю мою жизнь. Как и подразумевает название, она посвящена творческому созданию хороших привычек, которые, даже если не делать больше ничего, радикально изменят жизнь к лучшему. Полная историй, советов и пощелкивания бичом, эта книга для меня – одна из любимых. Потому что она меня... пугает.

**Losing My Virginity: How I've Survived, Had Fun and Made a Fortune Doing Business My Way by Richard Branson.** (*Ричард Брэнсон. «Теряя невинность. Автобиография»*) (изд-во BestBusinessBooks, 2007)

Это феерическое чтение – я проглотила книгу в один присест. На мой взгляд, Ричард Брэнсон, основатель компаний *Virgin Records* и *Virgin Airlines* – настоящий маньяк и один из самых вдохновляющих людей в мире. Книга повествует о его жизни с того момента, как он открыл свою маленькую звукозаписывающую студию – и до тех пор, пока не стал одним из самых знаменитых и радикальных предпринимателей. После чего купил собственный остров и стал летать на воздушном шаре над океаном в кумулятивных струях самолетов. С удовольствием повеселилась бы за компанию с этим парнем.

**ВАЖНОЕ БИОГРАФИЧЕСКОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:** Я упомянула биографию Ричарда Брэнсона, потому что она была и остается одной из моих любимых книг. Но, вообще говоря, практически любую биографию/автобиографию человека, которого ты находишь вдохновляющим, стоит прочесть. Я могла бы перечислить здесь еще штук семьдесят, но, возможно, ты не сочтешь жизнь и достижения, скажем, Долли Партон или Элеоноры Рузвельт столь же захватывающими и вдохновляющими, каковыми они кажутся мне. Я настоятельно рекомендую не жалеть времени на чтение книг о людях, которые тебя воодушевляют: это – один из лучших способов вдохновиться и изменить свою жизнь.

**Practical Intuition by Laura Day.** (два варианта: либо *Лора Дэй. «Практическая интуиция в бизнесе»*) (АСТ, Neoclassic, 2005), либо Лора

Дэй. «Практическая интуиция в любви. Самоучитель по развитию интуиции» (АСТ, 2002)

Давно признанная ведущим мастером в области исследования интуиции, Лора Дэй работала со всеми: от видных бизнесменов до хиппи, от знаменитостей и финансовых аналитиков до домохозяек. Она мастерски показывает людям, как получить доступ к собственной интуиции, чтобы принимать более обоснованные решения и создавать аутентичную жизнь. Эта книга раскрывает ее секреты и содержит проверенные практикой советы по контакту со своим внутренним GPS через упражнения и прикладные исследования.

**The Seven Spiritual Laws of Success: A Practical Guide to the Fulfillment of Your Dreams by Deepak Chopra.** (Дипак Чопра. «Семь духовных законов успеха» (София, 2009)

Обожаю, когда не нужно слишком много читать, чтобы получить нужную информацию; обожаю, когда можно заранее понять, сколько придется сделать для того, чтобы попасть туда, куда я хочу прийти. Старина Дипак разбивает достижение успеха на семь простых этапов, основанных на духовных принципах. Эту книгу я очень люблю за ее небольшой размер и замечательно действенные советы. Она излагает глубоко духовную и серьезную информацию небольшими порциями – и дает понятные упражнения для использования в повседневной жизни.

**You Can Heal Your Life by Louise Hay.** (Луиза Хей. «Исцели свою жизнь» (Эксмо, 2016)

Луиза Хей – истинный первопроходец в жанре «помоги себе сам». Она исцелилась от рака, применяя многократно ею расхваленные принципы любви к себе. Ныне ей принадлежит целая деловая империя, в которую входит собственная издательская компания и много всего прочего. Эта книга – одна из моих любимейших, несмотря на то, что она переполнена всякими «ого!», аффирмациями и прочей сентиментальщиной; но применительно к аспекту любви к себе ничего лучшего придумать невозможно. Основа книги посвящена нашему телу и теории о том, что все травмы и недомогания можно проследить от их истока – негативных шаблонов мышления. Так что если сломаешь ногу, можешь пролистать эту книгу, выяснить, что это

случилось потому, что ты боишься двигаться вперед (не надо понимать буквально) – и получить от Луизы аффирмацию, которая поможет тебе исцелиться. У меня есть друг, который с помощью этой книги полностью излечился от какой-то болячки, ставившей в тупик докторов.

**Creating Money: Keys To Abundance by Sanaya Roman and Duane Packer.** (*Санайя Роман и Дуэйн Пэкер. «Создание денег. Ключи к изобилию»* (изд. неизв.)

Заглавие этой книги слегка обманчиво, поскольку посвящена она гораздо большему, чем просто деньгам. Но так как большинство людей хотят больше зарабатывать, они выбирают эту книгу. И, неожиданно, получают гораздо большее, чем то, на что рассчитывали! Хотя она действительно учит создавать деньги, в ней также изложены четкие инструкции по медитации, расчистке блоков, манифестации, работе с энергией, достижению ясности и т. д. Легкая для чтения, дополненная простыми упражнениями и разбором обманчиво глубокомысленных концепций, эта великолепная книга незаменима для начинающих. Ее всегда стоит иметь под рукой, чтобы обеспечивать себе нужную «подстройку».

**The Science Of Getting Rich by Wallace D. Wattles.** (*Уоллес Уоттлз. «Секрет обогащения»* (Питер, 2011)

Первое же предложение в этой книге заставило меня захлопнуть ее – и не притрагиваться многие годы. Оно выглядит так: «Как бы ни восхваляли бедность, но факт остается фактом: жить действительно полной жизнью можно, только если ты богат». Что-о-о? Нет, вы слышали?! Это предложение оскорбляло до глубины моей хипповской души, пока я не поняла, что на самом деле в нем говорится, и что... хм... это действительно так. «Богатство» попросту означает, что у тебя есть все, что нужно, чтобы полноценно делиться с миром и оставаться в высшей вибрации. Пожалуй, это книга, которую я чаще всего рекомендую людям – и сама перечитываю многократно. Но тебе придется от многого освободиться, потому что она абсолютно точно встанет поперек горла, если ты еще не проработал свои проблемы с нормальным отношением к деньгам.

**Think and Grow Rich by Napoleon Hill.** (*Наполеон Хилл. «Думай и богатей»* (Прайм-Еврознак, 2016))

Еще одна претендентка на звание «лучшей книги всех времен о сознании богатства» – и снова «старушка» (я забыла упомянуть, что книга Уоллеса Уоттлза тоже из пожилых). Но, право, взгляните только на имя этого парня! Короче, Наполеон Хилл интервьюировал наиболее успешных бизнесменов своего времени, чтобы собрать информацию для своего невероятного практического руководства. Его книгу я тоже не раз перечитывала. Она очень конкретна, блестяще интеллектуальна – и разбивает весь процесс на простые инструкции, которым легко следовать. *Делай то, что он говорит (да-да, делай всё это!), – и станешь большим и важным.*

**Finding Your Own North Star: Claiming the Life You Were Meant to Live by Martha Beck.** (*Марта Бек. «Как найти собственную Полярную звезду. Живи жизнью, которой тебе предназначено жить»*)

Я видела выступления Марты, читала многие ее работы, и мне очень понравился ее голос – такой свежий, яркий и веселый. Эта книга чудесна, она проводит читателя через отлично сформулированные этапы и задает прекрасные вопросы, чтобы ты смог обрести ясность, к которой стремишься. Марта виртуозно определяет, что происходит в голове – и как все это связано с телом. Она давным-давно руководит успешным коучинг-институтом и является одним из моих любимых деятелей в этой сфере.

**Getting to I Do: The Secret to Doing Relationships Right by Dr. Patricia Allen.** (*Патрисия Аллен. «Путь к алтарю. Секрет правильного построения отношений»*)

Помнится, я сорвала обложку с этой книги, прежде чем выносить ее из дома, но, вопреки чудовищному заглавию, в ней есть настоящие прозрения, касающиеся природы мужчин и женщин и разницы в подходе к отношениям. Написанная для женщин женщиной, которая работала с тысячами счастливых пар, проводив их в длительные отношения, эта книга полна блестящих озарений и советов о том, как найти свои мечты и наладить отношения с ними. Вероятно, здесь найдутся фрагменты, с которыми ты не согласишься (в вопросе секса Аллен – строгая мамочка-христианка), но в книжке полно ценнейшей

информации, и ее определенно стоит прочесть – как мужчинам, так и женщинам.

**Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life by Byron Katie.** (*Байрон Кейти. «Любить то, что есть: четыре вопроса, которые могут изменить вашу жизнь»*) (София, 2009)

Прочти эту книгу! Я настаиваю. Это Святой Грааль счастливых отношений! Основанная на том, что Кейти называет «Работой» (в сущности, задавание себе четырех простых вопросов), эта книга на протяжении примерно 10 страниц проводит читателя через этапы Работы. Оставшаяся пара сотен страниц посвящена практическим примерам. Это все равно что смотреть, как Кейти отрабатывает свою магию на разных людях – начиная с родителей, потерявших детей, и заканчивая супругами, желающими большего счастья в браке. Она проводит их через свой процесс, и они вдруг обретают покой и свободу. Это очень круто, к тому же Работа – это так просто! При чтении этой книги я рекомендую вначале ознакомиться с примерами, а потом самостоятельно выполнять Работу, а не наоборот. Снова и снова наблюдая, как это делает автор, будет легче добиться результата, когда ты попробуешь сделать это самостоятельно.

**The Way of the Superior Man: A Spiritual Guide to Mastering the Challenges of Women, Work and Sexual Desire by David Deida.** (*Дэвид Дейда. «Путь настоящего мужчины»*) (София, 2004)

Эта книга написана для мужчин, но дамам тоже обязательно ее читать, если они хотят понять, как устроены мужчины. Мне она показалась блестящей, увлекательной – и объяснила ТАК много насчет противоположного пола, что я заужала мужчин еще больше. Парни, которым я ее рекомендовала, говорили, что книжка их просто окрыляет. Автор обращается к высшей версии мужественности (и объясняет ее), напоминая нам, девочкам, почему мы так любим этих ребят, а мужчинам – какими воистину классными они являются (или могут быть).

## **СЕМИНАРЫ**

**РАХ – Эллисон Армстронг**

Я была на одном из их замечательных семинаров для женщин под названием «Как понять мужчин и прославить женщин». Он буквально отправил в нокаут: как мне удалось дожить до своих лет и ничего этого не знать?! Это было отлично сделано и даже не слишком сопливо. Я посетила только один семинар, но получила большое удовольствие.

### **Институт Хоффмана (The Hoffman Institute)**

О да, это из серии «вы что, блин, разыгрываете меня, что ли?»! С избиванием подушек бейсбольными битами и криками во всю глотку, с женитьбой на самой себе, с пением колыбельных своему внутреннему ребенку – в общем, со всем тем, что заставило бы большинство людей бежать без оглядки. Это было настолько чересчур, что невозможно было не купиться, потому что... а что еще, черт возьми, можно было сделать? К счастью, семинар ведут невероятно милые и умелые люди, с превосходным чувством юмора, и ты проводишь там целую неделю, и закапываешься глубоко в свое прошлое и ограничивающие убеждения – и отпускаешь их. Это как клизма для ограничивающих убеждений. Я полюбила этот семинар так же сильно, как и возненавидела – и всячески рекомендую его. Блестяще и информативно (да еще и кормили великолепно).

Другие хорошие ораторы, к которым стоит прислушаться: Марта Бек, Эстер Хикс, Марианна Уильямсон, Байрон Кейти, Уэйн Дайер, Дэвид Нигл, Дипак Чопра, Габриэль Бернштейн.

## Благодарности

Спасибо всем жителям этой забавной фермы, особенно Лошадиной Морде Макги, Козлине Номер Один и Козлине Номер Два – за то, что составляли мне компанию. Они пялились на меня во все глаза, пока я писала, смешили до упаду – и в результате, обгадив весь диван, доказали, что я способна на безусловную любовь. Я задолжала немало благодарственных слов моему агенту Питеру Штейнбергу – за его тяжкий труд, поддержку и товарищество. Гигантское, слезливое «ты-что-меня-разыгрываешь» – Дине Де Ви за то, что спасала положение своей пронизательностью, юмором и безжалостно ласковым красным маркером; Элис Фьори и Биллу Кэмпбеллу – за дружбу, бесконечное великодушие, поддержку и высококачественные бухгалтерские балансы. Спасибо Дженнифер Касиус, Монике Парселл и всем сотрудникам *Running Press*; Андерсу Педерсону, Кристалин Хоффман, Джули Фаэрти, моей милой маме, Майклу Флауэрсу, Каэтрин Девер. Спасибо Вселенной – за безоглядную любовь и бесконечное великолепие.

\* \* \*

# КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

## ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

**Заходите на сайт:**  
<https://eksmo.ru/b2b/>

**Звоните по телефону:**  
+7 495 411-68-59, доб. 2261



# Примечания

## 1

You are badass – самый близкий перевод к оригиналу «Ты засранец», однако автор вкладывает в это слово несколько иной смысл и скорее делает комплимент потенциальному читателю, а не оскорбляет его, говорит: «Ты крут!», «Ты молодец!» – *(Прим. ред.)*

## 2

Аффирмации – краткая фраза-формула, которая при многократном повторении закрепляет в подсознании человека требуемую установку, чем способствует положительным переменам в жизни и психоэмоциональном состоянии.

## 3

Что значит «навредить»? Халтурно сделать работу за чужие деньги, уничтожение источника водоснабжения или порабощение нации. Разочарование твоей матери, неодобрение отца или возмущение подружек не классифицируются как причинение вреда.

## 4

Братья Уилбур и Орвилл Райт – американские изобретатели и первооткрыватели эры авиации, сконструировавшие первый в мире самолет.

## 5

«Санфорд и сын» – афроамериканский ситком, транслировавшийся по телеканалу NBC с января 1972-го по март 1977 г. В 2007 г. вошел в рейтинг «100 лучших телешоу всех времен» по версии журнала Time.

## 6

Вероотступник.

## 7

Уильям Блейк – английский художник, гравер и поэт, важный представитель эпохи романтизма, однако не понятый своими современниками.

## 8

Рэй Чарльз – американский эстрадный певец и пианист, особенно известный в качестве исполнителя соула и ритм-энд-блюза.

## 9

Хелен Адамс Келлер – американская активистка, писательница и филантроп. В раннем детстве перенесла серьезную болезнь, после которой полностью потеряла слух и зрение.

## 10

Игра слов. «Невозможно в английском – impossible, а выражение «Я – это возможно» – «I'm possible». – Прим. перев.