

З М І С Т

<u>ВСТУП</u>	9
Що треба знати про Джоленту	12
«Фішка» Кристен	15
Повний і впорядкований перелік книжок станом на тепер, за якими ми жили	18
 <u>РОЗДІЛ 1: 13 ЕФЕКТИВНИХ ПОРАД</u>	
Робити добрі справи	24
Проводити доброзичливий внутрішній діалог	28
Висловлювати вдячність	36
Ставитися до людей так, як того хочуть вони, а не так, як хочете ви	41
Бути щирим у вибаченнях	44
Не зловживати смартфоном	50
Бути ошадливим	56
Позбутися мотлоху	61
Пізнавати нове	66
Підзаряджатися	69
Ходити на прогулянки	73
Рятувати світ	79
Готуватися до смерті	83

РОЗДІЛ 2: 8 МАЛОЕФЕКТИВНИХ ПОРАД

Прокидатися вдосвіта	90
Медитувати	94
Визнавати себе брехуном	99
Сидіти на дієті	107
Оцінювати людей за гендерною ознакою	114
Пробачати	119
Прагнути одразу всього	125
Вірити в закон Притягання	132

РОЗДІЛ 3: 8 ПОРАД, ВАРТИХ ОКРЕМОЇ БІБЛІОТЕКИ

Не порівнювати себе з іншими	138
Дослухатися до власних відчуттів	143
Розбивати завдання на етапи	148
Потоваришувати з власним тілом	154
Не зациклюватися на спогадах про втрату цноти	162
Визначати цілі на майбутнє	168
Перестати боятися пігулок	172
Сходити до психотерапевта	178

<u>ВИСНОВКИ</u>	183
<u>ПОДЯКИ</u>	188

Я не люблю радити, натомість люблю
надавати інформацію, бо кожне життя
неповторне, і кожен шлях – по-своєму
унікальний.

Доллі Партон

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ВСТУП

Кристен

Уже на другий день, з'ївши дві скибочки маринованого огірка й листок салату, я розплакалася. Я картала себе за те, що порушила правило. У моїй тодішній настільній книзі було написано, що споживати можна лише відварну цибулю-порей або ж бульйон з-під неї, а я не стрималася. Усе це відбувалося через тиждень після того, як я зреклася половини своїх матеріальних благ, і через три тижні після того, як силою думки почала рухати машини на дорозі.

Я тоді сиділа на дієті, яку вчитала в книжці під назвою «Чому французенки не гладшають». А за тиждень до того була інша книжка, — «Викинь мотлох із життя!». А ще за три тижні — «Секрет». Отак я й жила. Що два тижні в мене з'являлася нова мотиваційна книжка, інструкцій якої я дотримувалася до останньої літери — їла й говорила тільки те, що дозволялося, прокидалася, спала, прибирала і співіснувала з чоловіком лише відповідно до цих інструкцій. А всі спостереження записувала для свого подкасту під назвою «Згідно з книжкою» (By the Book).

До такого життя мене підбила моя чудова й весела подруга Джолента Грінберг. Джолента — гумористка, оповідачка, акторка дубляжу, викладачка й фанатка мотиваційної літератури. Вона обожнює всілякі брязкальця, безупинно торочить про чакри й щиро хоче вірити в рецепти з мотиваційних книжок. Вона

саме тому й запросила мене стати співведучою «Згідно з книжкою», бо мої переконання були геть інші.

Я подумала: а що, принаймні посміємося. Буде весело. Комедія та й годі. Влаштуємо справжнє шоу.

Я навіть не здогадувалася, що всі ці книжки реально змінять моє життя, часом навіть на краще. Якби не «Згідно з книжкою», я ніколи не написала б роману про кохання амішів, про який стільки жартувала. Я ніколи не переглянула б усього свого попереднього життя. І, здається, ті кілька непростих розмов із чоловіком про наш шлюб — це теж завдяки подкасту.

«Згідно з книжкою» починався як чудернацький експеримент, але з плином часу проєкт перетворився на дещо більше — і не лише для нас. Наша спільнота у Facebook об'єднає вже понад 15 тисяч підписників з усього світу, які щодня обговорюють безліч тем — від офісних конфліктів до алкогольної залежності. Ми брали участь у заходах The New York Times, давали інтерв'ю для National Public Radio, BBC, CBC і навіть RNZ (це новозеландське радіо). Про нас писали The Guardian, The Washington Post, Time, Bust, BuzzFeed, IndieWire і навіть бібліотекарі міста Лоуренс, штат Канзас.

Та попри всю нашу активність, інтерв'ю, випуски і Facebook-спільноту, слухачам усе одно хочеться більшого. Нас часто запитували: чому ви не напишете книжку, яка містила б досвід життя за всіма тими іншими мотиваційними книжками?

Ну от, ми її написали. Певна річ, ми сподіваємося, що нашій аудиторії вона сподобається. Та найперше нам би хотілося, щоб її прочитали ті, хто ніколи про нас не чув і кого зацікавив би досвід двох відвертих жінок, які впродовж трьох років намагалися переглянути й налагодити свої життя, неухильно дотримуючись правил з п'ятдесяти мотиваційних книжок.

Примітка: ми не збираємося вчити вас жити. Правду кажучи, ми жодним чином не є експертами. Ми не психологи й не лікарі. По щирості, ми не вважаємо, що про самовдосконалення знаємо

більше за вас. Як часто наголошує Дзолента: «Ви самі собі найліпший експерт».

Ми просто хочемо розповісти свою історію і поговорити про те, що особисто нам допомогло, а що — не дуже. До речі, тут не йтиметься про різні розпливчасті банальності на кшталт «розширення внутрішнього потенціалу». Так, часом банальності бувають пафосними й переконливими, але їх важко втілювати в життя.

Отже, ми розповімо конкретно про свій досвід. Це означає, що за бажання ви теж можете все це повторити. А якщо ця розповідь про наші тортури в ім'я самовдосконалення змусить вас усміхнутися й похитати головою — що ж, ми не проти.

Ви будьте собою, а ми — собою.

Що треба знати про Джоленту

Коли я була шмаркатим п'ятирічним дівчам, мене відвели у дитсадок. Того першого дня я взяла з собою пачку паперових носовичків. Їх сказали принести всім дітям — вони мали протягом року зберігатися в наших шафках, щоб було чим витирати носи.

Вечір першого дня. Моя мама й вихователька місіс Маршал розгублено спостерігають за тим, як я намагаюся запхати пачку носовичків у крихітний неоноворожевий наплічник. Я й справді мала намір забрати носовички додому, хоча інші діти без жодних вагань залишили їх у своїх шафках.

— Можеш залишити це в шафці, — сказала місіс Маршал. — З ними нічого не станеться, вони тут щодня на тебе чекатимуть.

«Ага, дзуськи. Я не залишатиму своїх речей на всю ніч у цій дивній кімнаті. Тільки не я».

— Усе гаразд, — озвалася я, запхавши-таки носовички й застібнувши наплічник. А потім учепилася за мамине пальто, демонструючи готовність рушати додому.

Місіс Маршал та мама весело перезирнулися і, тамуючи сміх, дійшли згоди, що на все свій час.

Це стало щоденним ритуалом. Уранці я виймала носовички з наплічника і дбайливо клала їх у шафку, а ввечері забирала додому, хоч і вихователька, і мама нагадували сміючись, що носовички можна залишити в дитсадку. Коли я буду готова.

І — бабах! — на третьому тижні цей день настав. Я нарешті дозріла. Я збагнула, що і як, розібралася з правилами й вирішила, що пора повірити в систему.

Мама любить цю історію, бо вона унаочнює одну мою особливість: я завжди відстаю на два тижні. Завжди намагаюся наздогнати життя. Завжди на два кроки позаду в загальному русі до «усталених» життєвих віх, досягаючи їх трохи пізніше, ніж решта. Це стосується і звички залишати носовички в дитсадку, і першого поцілунку, і першої закоханості, і першої «нормальної» роботи... Усі мене обганяють.

Ця схильність — відставати на два тижні життя — не давала мені спокою наступні тридцять з гаком років, і саме тому я захопилася мотиваційною літературою. Ще підлітком я дізналася, що написано безліч книжок про те, як правильно жити. Я знала: якщо прочитаю всі ті книжки й дотримуватимусь їхніх вказівок, то нарешті все надолужу і перестану вважати себе відсталою.

Самовдосконаленням я зацікавилася уже в зрілому віці, горючи періодично якусь книжку чи переглядаючи мотиваційне відео з інтернету. Та коли один з моїх чотирьох підробітків привів мене в редакцію радіостанції, усе почалося по-справжньому. Я мала читати книжки, які нам на програму надсилали слухачі. То була ціла мотиваційна бібліотека, нікому, крім мене, не цікава. І я не могла начитатися.

Кожна нова книжка, яку я розгортала, була красиво перев'язаним букетом обіцянок — обіцянок щастя, продуктивності, успіху, всього, чого я так прагнула. Кожна ніби промовляла до мене: «Джоленто, повір, я все владнаю. Ти ж не хочеш відставати на два тижні від решти?».

Звісно, я не хотіла! Тому я зібрала всю цю літературу, зателефонувала своїй подрузі та колезі Кристен і повідомила, що ми запускаємо проєкт, у якому треба прожити за чіткою послідовністю правил, описаних у тих моїх книжках.

Кристен із категорії подруг, які так вправно порядкують своїм життям, що це аж бісить. Вона моя протилежність. Це та подруга,

до якої приходиш по «дорослу» пораду. Кристен завжди знає відповідь — ідеться про адвокатів із нерухомості чи про розлучення. У Кристен немає моїх заморочок, от я й подумала про неї як про ідеальну мотиваційну напарницю. Вона спостерігала б за мною і слугувала б такою собі «контрольною групою», бо їй, на відміну від мене, не доводиться все надолужувати. Якщо книжки вплинуть на нас обох, це означатиме, що вони дієві.

Отак і народився наш подкаст «Згідно з книжкою». Слушна нагода, робочо-товариські стосунки і моя властивість жити на два тижні «повільніше» — усе це привело до експерименту, в якому треба було впродовж тих-таки двох тижнів (так, угадали) дотримуватися правил однієї з п'ятдесяти мотиваційних книжок.

«Фішка»

Кристен

Джолента іноді ставить мене за взірець, стверджуючи, що кому-кому, а мені мотиваційні книжки точно не потрібні. Загалом я й справді щаслива людина. Я не сиджу цілими днями в тривожних роздумах і не вважаю себе невдахою. У мене завжди веселий, доброзичливий вираз обличчя.

Крім того, Джолента каже, що я цілком самодостатня. Працювати я почала ще в старших класах і самотужки назбирала на коледж. На моєму рахунку 401 тисяча доларів, у мене є бухгалтер та адвокат із нерухомості. За потреби я йду до лікаря, а туалетний папір купую заздалегідь.

Проте це не означає, що я ідеал та орієнтир для інших. У жодному разі. Я майже ніколи сама не перу, прибираю і готую рідко. Усе це робить мій коханий чоловік Дін. Як і більшість американців, я забагато залипаю в телефоні та зловживаю фаст-фудом. І хоча мені б не зашкодило, я не стовбичу перед дзеркалом, примовляючи: «Яка шикарна жіночка!».

За всі ці роки я теж з'їла не один пуд солі. Я змінила сім шкіл, де найчастіше була єдиною «не-білою» ученицею в класі. Я так потерпала від своїх батька й мачухи, що, коли мені виповнилось 12, їм заборонили зі мною бачитися. З раннього дитинства й аж до двадцяти з гаком у мене було порушення харчової поведінки. У коледжі я зустрічалася з хлопцями, які публічно мене сторонилися, принижували та обкрадали. Мені добре відомо, що таке

Повний і впорядкований перелік

книжок станом на тепер, за якими ми жили *

- *The Secret* by **Rhonda Byrne**
- *The Life-Changing Magic of Tidying Up: The Japanese Art of Decluttering and Organizing* by **Marie Kondo**
- *French Women Don't Get Fat: The Secret of Eating for Pleasure* by **Mireille Guiliano**
- *The Memory Book: The Classic Guide to Improving Your Memory at Work, at School, and at Play* by **Harry Lorayne and Jerry Lucas**
- *Past Lives, Future Healing: A Psychic Reveals the Secrets to Good Health and Great Relationships* by **Sylvia Browne**
- *America's Cheapest Family Gets You Right on the Money: Your Guide to Living Better, Spending Less, and Cashing in on Your Dreams* by **Steve Economides and Annette Economides**
- *Men Are from Mars, Women Are from Venus: The Classic Guide to Understanding the Opposite Sex* by **John Gray**
- *Class with the Countess: How to Live with Elegance and Flair* by **LuAnn de Lesseps**
- *How to Write an Ebook in Less Than 7–14 Days That Will Make You Money Forever* by **Darren Ackers**
- *Bored and Brilliant: How Spacing Out Can Unlock Your Most Productive and Creative Self* by **Manoush Zomorodi**
- *The Little Book of Hygge: Danish Secrets to Happy Living* by **Meik Wiking**
- *Why Good Things Happen to Good People: How to Live a Longer, Healthier, Happier Life by the Simple Act of Giving* by **Stephen G. Post and Jill Neimark**

* Надалі в тексті назви книжок з цього переліку подаватимемо так: якщо книжку видано українською мовою, то послуговуватимемося назвою україномовного видання з зазначенням видавця, а якщо україномовного видання ще немає, то пропонуватимемо найточніший переклад українською мовою оригінальної назви книжки. — Прим. випуск. ред.