

ДЖЕН СІНСЕРО

НЕ МОНА

ЗМІНИШ ЗВИЧКИ — ЗМІНИШ ЖИТТЯ!

Переклала з англійської Ірина Павленко

Київ
BOOKSHEF
2021

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1	
ЯК ТИ ЗВУК ЖИТИ	19
РОЗДІЛ 2	
ЗДОРОВІ МЕЖІ: БЕЗВІСНІ ГЕРОЇ КОРИСНИХ ЗВУЧОК	49
РОЗДІЛ 3	
ТВОЯ ОСОБИСТА ТРАНСФОРМАЦІЯ	94
РОЗДІЛ 4	
21-ДЕННИЙ ПЛАН ФОРМУВАННЯ КРУТЕЗНИХ ЗВУЧОК	113
РОЗДІЛ 5	
СМІЛИВІСТЬ БУТИ СОБОЮ	219

Присвячую Матінці-Землі

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ВСТУП

Коли я вперше вирішила написати книжку про звички, ця тема здалася мені природним продовженням моєї серії «психомотивашок». У першій книжці «Крутість тобі личить»^{*} я вже писала про цю очевидну істину: *наші думки стають нашими словами, слова стають переконаннями, переконання перетворюються на звички, а звички стають нашою реальністю*. Звички — єдиний елемент у цьому рівнянні, в який я ще не занурювалася, тому нетерпляче чекала цієї зустрічі. Чекала доти, доки в моїй голові пролунав такий внутрішній діалог.

Я: Звички! Ну, звісно ж! Це скульптори нашої реальності! Зараз як зафігачу про це бомбезну книжку!

Я (*ласуючи горою цибулевих кілець через кілька днів після того, як заріклася їсти смажене*): То про що ж я писатиму? Про те, як купити абонемент до спортзали й жодного разу ним не скористатися? Чи

* Сінсеро Дж. Крутість тобі личить. Як перестати сумніватися в собі й почати жити на повну / пер. з англ. Н. Бхіндер. — Харків: КСД, 2018. — 304 с.

про те, як припинити нарешті матюкатися? Бо про це я точно можу зафігачити книжку, і не одну.

Я: О господи, це ж правда. Мої звички — цілковитий відстій. І чим я тільки думала? У мене ж дисципліна, як у дитсадівця!

Я заходилася перелічувати всі причини, чому я некваліфікована й не придатна для написання цієї книжки; як я втопчу в багнюку свій бренд, ображу читачів, і мій видавець, замість похвалити мене, попросить повернути йому гроші. А потім я раптом збагнула: «Так, стоп. Саме зараз я потрапила в пастку звички — однієї з найогидніших людських звичок — зациклюватися на негативі». Я чомусь геть забула про той факт, що вже понад 20 років не тримала в роті цигарок, хоча курити люблю більше, ніж спілкуватися з більшістю людей у своєму житті. А ще про те, що я регулярно чищу зуби ниткою, п'ю багато води, практикую вдячність, пишу, застилаю ліжко, медитую і ніколи нікуди не спізнююсь. І в будь-яку мить свого життя замість смердючої тренажерки беру рюкзак і гірський похід. Утім із матюками й смаженням, на жаль, матиму клопіт — над матюками і смаженням ще доведеться попрацювати.

Чому мені про це зайшлося? Якщо ти до своєї здатності виховувати в собі корисні звички ставишся скептично, хочу нагадати, що ідеальних людей не буває. І ми дійсно можемо досягти

всього, чого нам заманеться (зокрема й тих безглузких речей, у необхідності яких ми намагалися переконати себе раніше). І всі ми схильні недооцінювати себе й зосереджуватися на своїх невдачах, замість святкувати перемоги. Навіть успішні бізнесмени й рок-зірки зізнаються, що часом вважають себе неадекватними фриками. Чула, як деякі з них говорили, що періодично забувають, як сильно люблять своє життя і роботу, ігнорують бурхливі овації й захоплені відгуки зусібіч і замість цього зациклюються на одному поганому відгуку якогось смердючого інста-хейтера, передаючи йому мегафон і дозволяючи його тупій, нікчемній думці заглушити галас задоволеного натовпу.

Інакше кажучи, якщо ти сумніваєшся в собі, не переймайся: цілком імовірно, що з формуванням звичок у тебе все набагато ліпше, ніж ти уявляєш.

Щоб виховати в собі потужний оптимістичний світогляд, необхідний для формування звичок, потрібно практикувати усвідомленість, переключати фокус своєї уваги, щойно починаєш нюняти, скиглити й скаржитись, та умисно думати так, як потрібно для того, щоб потрапити туди, куди прагнеш дійти, і стати тим, ким хочеш стати. Коли йдеться про формування крутих звичок і відмови від паскудних, уміння постійно зосереджуватися на тому, ким ти стаєш, *хай би де і ким ти був зараз*, — це твоя найважливіша суперсила.

**Усупереч поширеній думці,
звички більше пов'язані з тим, ким
ти є, а не з тим, що ти робиш.**

Чому нам не вдається дотримуватися корисних звичок чи, навпаки, назавжди позбутися поганих? Головна причина полягає в тому, що ми зациклюємося лише на діях. Вони, звісно, теж важливі, але на емоційному рівні ми до процесу не залучені, а цей рівень набагато важливіший. Тому коли дотримуватися наших нових звичок стає складно чи нудно (а це трапляється практично завжди, бо одні й ті самі дії нам доводиться повторювати безліч разів), ми кидаємо їх заради чогось простішого. Або веселішого. Або того, що дасть нам негайне задоволення. Чи того, що дуже смакує з кетчупом.

Скажімо, ти знову й знову намагаєшся позбутися звички тринькати гроші навсібіч. Ти пристойно заробляєш, із кожної зарплати відкладаєш трохи на ощадний рахунок і щомісяця ретельно розписуєш бюджет. А потім, попри все це запопадливе планування, ти чомусь пакуєш валізу і кудись їдеш, обираєш нові меблі за розпродажем і радісно верещиш у барі «Нам ще п'ять шотів, я пригощаю!», і перш ніж встигаєш оговтатися, твій ощадний рахунок згірчено махає тобі рученькою, а ти, голий-босий-підперезаний, знову благаєш по телефону колектора Патріка дати тобі ще один шанс і поки що не спускати

з тебе останню шкуру. Найімовірніше, глибоко в душі ти боїшся припинити тринькати гроші, бо цими речами і враженнями намагаєшся заповнити емоційну порожнечу всередині себе. Або, можливо, ти виріс у сім'ї, де марнотратство було нормою, і тепер підсвідомо боїшся, що тебе засудять і/або покинуть, якщо ти порушиш давню сімейну традицію і вирішиш навести лад у своїх фінансах. Для формування корисних звичок украй важливо побачити загальну картину — тобто свої голову, серце і руки, — бо інакше ти й оком не встигнеш змигнути, як облишиш медитувати, знову візьмешся гризти нігті, а твій тверезий і спокійний душевний стан на наступних пасивно-агресивних сімейних посиденьках перетвориться на: «Усе, з мене годі. Хто хоче пограти в “Правду чи дію” на шоти текіли?».

Сподіваюся, ця книжка дасть тобі можливість по-новому поглянути на усталені процеси формування звичок і допоможе здолати всі ті перешкоди, перед якими ти опускав руки в минулому. Також сподіваюся, що вона полегшить тобі процес побудови корисних і руйнування поганих звичок, скоротивши його до елементарних вправ, які ти без зусиль зможеш виконувати щодня. Я хочу «розтрясти» тебе і допомогти зрозуміти, які інструменти для тебе найефективніші в досягненні реальних результатів — досі небачених — та їх міцному закріпленні. Я коуч, а не вчена. Я тебе, звісно, напучую, але коли твоя мрія нарешті здійсниться, я першою від радості

заллюся сльозами й шмарклями. *Бачиш? Бачиш он той чорний пояс? Він твій, бо таких крутих каратистів світ іще не стрічав. Це ТИ показав клас. Ану, потримай-но мій хот-дог — маю це сфотографувати.*

Почну зі стислого пояснення того, що таке взагалі звички і як вони працюють. Я допоможу тобі усвідомити, які звички в тебе вже є (хороші, погані й жахливі), та розібратися, яким із них ти маєш сказати «бай-бай», які нові тобі слід сформуванати і ким тобі потрібно стати, щоб усе це вдалося. Також я допоможу тобі встановлювати міцні особисті межі. Ти маєш повідомити своєму племені й собі самому, що твої особисті потреби зараз у пріоритеті й ти створюєш простір — емоційний і фізичний — для свого повноцінного розквіту. До речі, встановлення меж — це теж твоя нова звичка, формуючи яку, ти, імовірно, чутимеш обурені вигуки та протести усіх тих, кого з цих своїх меж випхаєш стусанами в першу чергу.

Щойно ми підключимо твоє серце і голову, я допоможу тобі вибрати одну конкретну звичку, над якою ти працюватимеш до кінця книжки. Я проведу тебе крутими сходами, які складаються з 21 сходинки, щоб або закріпити нову звичку, або назавжди позбутися старої — за твоїм бажанням. В ідеалі ти виконуватимеш завдання щодня впродовж трьох тижнів, щоб не перенапружитися, не знудитися і дати новій звичці час закріпитися. Це буде такий собі інтерактивний досвід. Я хочу, щоб ти зірвався

з місця і почав нарешті перетворюватися на людину, якою прагнеш стати, *поки читатимеш цю книжку*, а не просто став тим, у кого тепер є торба непотрібних знань про звички, або тим, хто тепер шарить у наукових основах формування звичок. Або тим, хто навчився вирубатися з книжкою про звички на обличчі.

Заведи новий, чистий блокнот (без списків покупок, чийхось номерів телефонів і вирваних сторінок) і присвяти його виключно нашій роботі. Починай культивувати нову звичку з чистого аркуша, зосереджуючись на захопливому новому житті, що чекає на тебе, а не на своїх лажах, що лише руйнуватимуть твою впевненість у собі. Ти не просто можеш стати тим, ким хочеш, — тобі долею судилося стати цією оновленою версією себе, бо інакше в тебе такого бажання й не з'явилося б і ти найімовірніше ніколи не взяв би до рук цю книжку. Повір, кожен новий день несе безкінечні можливості, і пам'ятай:

**У тебе є неймовірна можливість
щосекунди робити вибір, що
докорінно змінить твої звички
і твою реальність – або відразу ж,
або поступово.**

Приймати вибір, здатний змінити все твоє життя, — це теж звичка. Звичка, яку ти вже почав опановувати.