

# Содержание

## 01

Джен Синсеро

**Я уникален. Как перестать сомневаться в своей исключительности и начать жить так, как всегда мечтал** ..... 11

Как ты оказался там, где оказался  
Как принять тот факт, что ты крут  
Как открыть в себе внутренние ресурсы  
Как победить Большую Соню  
Как перейти от слов к делу

## 02

Роберт Сапольски

**Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса** .... 31

Физиология стресса  
Психология стресса  
Личность и социум

## 03

Амит Суд

**Жизнь, свободная от стресса. Руководство от клиники Мэйо** .. 45

Основы программы  
Мозг и его режимы  
Мышление и внимание: несовершенства механики  
Вызовы на пути к счастливой жизни: Предпочтения, Предрассудки и Принципы  
Практика

## 04

Дэниел Гилберт

**Спотыкаясь о счастье** ..... 63

Ловушки сознания  
Взгляд в будущее  
Субъективность  
Реализм  
Настоящее в будущем  
Рационализация  
Способность к изменениям

## 05

Лоретта Грациано Бройнинг

**Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин** ..... 83

Наш мозг — лаборатория счастья  
Знакомьтесь: «гормоны счастья»  
Перестраиваем нейронные связи  
10 лучших мыслей

## 06

Даниэль Канеман, Оливер Сибони, Касс Санстейн

**Шум. Изъяны человеческого суждения** ..... 99

Что такое шум  
9 принципов снижения шума  
Аудит шума в компании  
Шум — это всегда плохо?  
10 лучших мыслей

## 07

Герберт Бенсон, Мириам Клиппер

**Чудо релаксации** .....115

Связь мозга и тела  
Релаксация  
Польза релаксации

## 08

Джон Кабат-Зинн

**Самоучитель по исцелению** .....131

Практика внимательности: обращение к истокам  
Медитация и исцеление  
Гармония vs Разладка: прислушайтесь к сигналам вашего организма!  
Стресс: каким он бывает, что его вызывает и как научиться им управлять  
Медитация

## 09

Илья Мутовин

**Биохакинг без фанатизма.  
Как прожить долгую полноценную жизнь** .....149

Физическое здоровье  
Ментальное здоровье: как оно устроено  
Ментальное здоровье: как его улучшить  
10 лучших мыслей

## 10

Стивен Гандри

**Парадокс долголетия. Как умереть молодым  
в преклонном возрасте** .....171

Мифы о старении  
Теория  
Практика  
Образ жизни  
10 лучших мыслей

## 11

Брайан Литтл

**Я, снова я и мы с тобой: психология личности  
и искусство быть счастливым** .....191

Первое впечатление может быть обманчиво  
Психологический портрет — врожденный или приобретенный?  
Чувство контроля  
Школа жизни  
Обратная сторона гениальности  
Не место красит человека, а человек место  
Новая жизнь с понедельника

## 12

Мигель Руис

**Четыре соглашения. Книга толтекской мудрости** .....207

Задымленное зеркало  
Приручение и Сон планеты  
С каждым новым шагом идти становится легче!  
Определитесь с принципами  
Вырваться из оков приручения



01

Джен Синсеро

# Я уникален

Как перестать сомневаться в своей  
исключительности и начать жить так,  
как всегда мечтал

You Are a Badass: How to Stop Doubting Your Greatness  
and Start Living an Awesome Life  
by Jen Sincero

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## ВВЕДЕНИЕ

Мотивационный коуч Джен Синсеро смогла из одинокой сорокалетней женщины, живущей в переделанном под дом гараже, стать примером успеха, в том числе финансового, осуществить все свои мечты и построить для себя жизнь, о которой мечтала.

Джен делится историей успеха и теми уроками, которые смогла из нее извлечь. На основании собственного успеха она изобрела авторский метод коучинга, который пользуется огромной популярностью уже не один год и помог множеству клиентов по всему миру найти свое место в жизни и добиться того, о чем они всегда мечтали.

В книге большое внимание уделяется духовному развитию. По мнению Джен, для достижения успеха необходимо осознавать себя частью Вселенной, постоянно взаимодействовать с ней и испытывать благодарность за всё, что происходит. Вера в высшую силу, или, как ее называет Джен в своей книге, в Первоисточник Энергии, помогла ей достичь гармонии и начать излучать внутреннюю уверенность и радость, которые являются непременными спутниками успеха. Джен простым и понятным языком объясняет, как, по ее мнению, построено это взаимодействие с Первоисточником, как его усилить и укрепить.

Однако одной веры недостаточно. Необходимо тренировать интеллект, силу воли, свои «мышцы», отвечающие за принятие решений, за упорство в преодолении препятствий, за уверенность в своей правоте. Джен дает практические рекомендации, как именно это делать.

Также важнейшей составляющей успеха, о которой Джен не устает говорить в каждой главе книги, является любовь к себе. Да, нужно постоянно работать над собой, тренировать свои навыки и способности, требовать и добиваться от себя лучших результатов. Но для начала необходимо принять себя, принять факт своей уникальности и исключительности. Стремление к успеху должно быть продиктовано не ненавистью к тому, какой ты есть, а верой в то, что жизнь — это путь к успеху и ты уже встал на этот путь.

### ОБ АВТОРЕ

Джен Синсеро — мотивационный спикер, коуч. Она была одинокой разочарованной сорокалетней женщиной с пустым банковским счетом и квартирой в переоборудованном гараже. Придумала и успешно испробовала на себе метод коучинга, который помогает людям преобразовывать личную жизнь и профессиональную карьеру. Сегодня она много путешествует по миру, выступает с лекциями и семинарами. Ее статьи публиковались в The New York Times, Money Magazine. Автор бестселлера № 1 The New York Times «Я уникален».

### ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ

- Ознакомиться с техниками, которые помогают снимать подсознательные ограничения, мешающие осуществить мечту.
- Создать новую, лучшую реальность, опираясь на собственную систему ценностей.
- Избавиться от чувства вины, негативных эмоций и наполнить себя благодарностью, радостью и состраданием.

## КАК ТЫ ОКАЗАЛСЯ ТАМ, ГДЕ ОКАЗАЛСЯ

Первая часть посвящена объяснению основополагающих понятий, на которых построена вся остальная книга.

Во-первых, объясняет Джен, в каждом человеке существует два вида разума: **сознание и подсознание**. Сознание думает, что оно руководит жизнью, в то время как подсознание ничего не думает, но руководит всем по факту. Поэтому не важно, чего хочет осознанная часть вашего мозга: если неосознанная часть уверена, что это недостижимо, или что вы этого недостойны, или что это плохо, аморально и не принесет вам счастья, — вы не добьетесь желаемого, потому что ваше подсознание будет ставить перед вами преграды.

*Например, можно сколько угодно говорить себе, что вы хотите зарабатывать большие деньги и быть богатым человеком. Но если вам с детства внушали, что богачами становятся только беспринципные плохие люди, то ваше подсознание будет держаться за это убеждение и не даст вам добиться богатства. Вы будете неосознанно отказываться от выгодных предложений, высокооплачиваемых должностей и случайных возможностей заработать.*

Первый шаг борьбы с подсознательными ограничениями и избавления от них — их осознание.

Во-вторых, Джен раскрывает основы своего религиозного мировоззрения. Она, по ее собственным словам, шла к этим убеждениям долго. В юности она относилась к религии и вере с большим скепсисом. Однако, оказавшись в тяжелой жизненной ситуации, когда она не знала, где искать помощи, женщина решила обратиться к духовному развитию. Она прочитала сначала одну книгу, потом две, потом увлеклась всерьез и начала изучать вопрос со всех сторон. Постепенно ее скепсис сменился верой в то, что существует некий высший разум — можно называть его как угодно: Бог, Большая Воронка, Высшая Сила, Господь или (любимое обозначение Джен) Первоисточник Энергии. Все люди на Земле имеют доступ к этому Первоисточнику, но далеко не все используют его. При этом у всех людей, вещей и понятий в мире есть своя частота. И всё в мире излучает вибрацию определенной частоты. Вселенная

будет направлять в вашу сторону людей, предметы и события той же частоты, что и у вас. Чтобы получить что-то, необходимо повысить свою частоту до той, которой обладает желаемое. А чтобы научиться повышать частоту, необходимо как раз найти и постоянно держать открытым канал связи с Первоисточником Энергии. Тогда вы сможете черпать из него энергию.

В-третьих, Джен утверждает, что ключ к достижению мечты — это вера в то, что желаемое уже существует.

*Например, если хотите найти работу мечты, вы должны глубоко и искренне верить в то, что такая работа уже существует, вы просто пока ее не видите, но она уже есть. Если вы хотите найти спутника жизни — знайте: этот человек уже родился, он уже есть, он ходит по миру где-то рядом, вы просто пока не встретили его.*

В-четвертых, **необходимо любить себя**. Джен подчеркивает, что любовь к себе, которую необходимо развивать и постоянно ощущать, это совсем не то же самое, что эгоизм. Эго — ваша худшая часть. Эта часть основана на боязни всего нового, на нежелании выходить из зоны комфорта и на потребности в одобрении. Это **Большая Соня**, которая тормозит ваше развитие. Совсем другое дело — ваша лучшая часть, истинное «Я». Эта часть вас состоит из любви, мотивации и проактивного подхода, она хочет создать новую, лучшую реальность и опирается только на вашу собственную систему ценностей, а не на чужую. Нужно быть готовым к тому, что Большая Соня всегда будет стоять на пути вашего прогресса.

В заключение Джен отмечает, что рефлексия и восприятие человеком самого себя — настолько хаотичный процесс, что его можно сравнить с зоопарком. Сейчас вы переполнены сознанием того, насколько вы круты, как вы отлично справляетесь с поставленными задачами и какие у вас блестящие перспективы, — а через минуту вы уже неуверенный в себе невротик, ни на что не способный неудачник. Получается, чтобы убедить себя в том, что ты крут, требуется примерно столько же усилий, сколько их уйдет на то, чтобы убедить себя в том, что ты ничего не стоишь, — так зачем же выбирать вариант номер два? Лучше всего, советует Джен, найти кого-нибудь, кто искренне верит в тебя и твои силы, и посмотреть на себя глазами этого человека.

## КАК ПРИНЯТЬ ТОТ ФАКТ, ЧТО ТЫ КРУТ

Когда мы рождаемся, мы обладаем незамутненной интуицией, знанием о том, как прислушиваться к себе, как правильно дышать, как не обращать внимания на мнение окружающих и делать то, что нам хочется. Но потом эти знания заменяются теми, которые нам внушает общество. Мы учимся неуверенности в себе, сомнению, стыду. Мы словно рождаемся с большим мешком денег, который можем вложить в любое дело, которое нам нравится, — но вместо этого вкладываем его в то, что нравится другим. Мы учимся верить в то, что недостаточно хороши. Наша любовь к себе, самая лучшая и важная вещь в жизни, уменьшается и почти исчезает, когда мы начинаем воспринимать информацию извне. Речь, опять же, не об эгоизме, а о высших проявлениях любви к себе — такой любви, которая позволит нам отринуть чувство вины, негативные эмоции, критику и наполниться радостью, благодарностью и состраданием.

Вот несколько советов Джен, которые помогут **восстановить связь со своим лучшим «Я»**:

- Подумайте о том, насколько вы уникальны: такого человека, как вы, больше не существует.
- Окружите себя позитивными установками. Напишите записки с текстом «Ты молодец!», «Ты на пути к успеху!» или подобными. Буквально утопите себя в них. Причем они должны быть не просто словами, эти установки должны вызывать у вас эмоции, иметь смысл именно для вас. И чем более глубокие эмоции они у вас вызывают, тем сильнее будет их положительное влияние на вашу жизнь.
- Находите время заниматься тем, что вам нравится, что приносит радость. Если у вас слишком плотный график — отмените часть дел, расставьте приоритеты, наймите помощников. Это важно и стоит того.
- Не цепляйтесь за убеждения, которые у вас есть относительно себя. Составьте список того, что вы о себе думаете, и замените все плохие убеждения на новые, улучшенные. Например, если при виде своего отражения в зеркале вы думаете: «Ну и уродина!» — сделайте над собой усилие и заставьте себя заменить эти слова на «Привет, красотка!». Найдите в себе то, что вам нравится, и сфокусируйтесь на этом. Это сложно, но необходимо.
- Перестаньте высмеивать собственные недостатки. Слова имеют силу. То, что вы говорите сами о себе, превращается в убеждения,

убеждения ведут к действиям, действия — к привычкам, а привычки формируют вашу реальность.

- Позвольте любить себя себе и другим. Не отшучивайтесь от комплиментов. Любите свое тело и заботьтесь о нем.
- Не сравнивайте себя с другими.
- Простите себя. Вина, стыд и самокритика — самые разрушительные вещи в жизни. Если вы чувствуете вину перед кем-то — попросите прощения и отпустите вину.
- Любите себя. Это — святой Грааль счастья.

Вторым важным шагом на пути принятия собственной крутости является умение не обращать внимания на мнение других людей. Когда человек меняет свою жизнь, всегда, абсолютно всегда рядом будут те, кто будет осуждать, не понимать, критиковать, пугать и предостерегать. Не давайте сбить себя с курса. Вот те вопросы, которые вы должны задавать себе: «Хочу ли я этого?», «Будет ли это шагом в том направлении, в котором я хочу двигаться?», «Причину ли я своими действиями вред кому-нибудь?». Если на первые два вопроса вы ответите «да», а на последний — «нет», значит, вы на правильном пути.

Нельзя забывать, что вы отвечаете только за свои действия, а не за реакцию на них других людей. То, что люди о вас думают, не имеет к вам никакого отношения — это их личное дело. Важно лишь то, что нужно вам. Как же научиться не обращать внимания на критику? Вот несколько советов:

- Спросите себя, зачем вы это делаете. Мы говорим о том, как изменить вашу жизнь. Поэтому важно, чтобы у вас были правильные мотивы. Вы должны верить в то, что делаете, в то, что это принесет пользу вам или другим. Нельзя пытаться изменить свою жизнь в поисках одобрения других людей.
- Всегда делайте всё от вас зависящее. В конце концов, лучшая защита от критики — знать, что вам не в чем себя упрекнуть.
- Доверяйте интуиции. Старайтесь усилить свою связь с Первоисточником Энергии — он подскажет вам, что делать.
- Найдите себе временного героя, пример для подражания. И тогда в момент сомнений вы всегда сможете поставить его на свое место и подумать: «А что бы сделал он?» Этот трюк, нацеленный на развитие «мышцы», которая отвечает за ваше умение противостоять критике, будет хорошей временной мерой, своего рода костылем, который будет служить вам, пока вы не «прокачаете» эту «мышцу»

и не сможете обходиться без него. Кстати, помните: критика может быть и полезной, если она **конструктивная**.

- Любите себя.

Каждый из нас пришел в этот мир, чтобы исполнить свое предназначение. И когда мы исполняем его, наши силы становятся поистине исполинскими. При этом предназначение у каждого уникально, но возможность найти его доступна каждому. Это предназначение для каждого из нас уже есть, уже существует, нам просто надо его отыскать. Вот как это сделать:

- Притворитесь инопланетянином. Представьте себе, что вы — пришелец, которого поместили в ваше тело. Вы можете делать всё, что может ваше тело, но как использовать эти возможности — ваше дело. Что бы вы предприняли?
- Сделайте первый шаг. Большинство ответов приходит к тем, кто действует, а не размышляет.
- Делайте всё от вас зависящее на каждом шагу своего пути — даже если это не очень приятный шаг. Испытайте благодарность за каждый момент пути.
- Если вы видите кого-то, кому вы завидуете, — подумайте почему. Может быть, он уже прошел часть того пути, по которому вы хотите идти сами? Может быть, у него есть чему поучиться? Может быть, можно что-то перенять, повторить?
- Не ждите, что вас осенит. Редко бывает, что у человека в жизни есть всего одно великое предназначение. Или только одни-единственные отношения. Обычно и предназначения, и люди в вашей жизни меняются.
- Прислушивайтесь к интуиции. Проводите какое-то время каждый день в тишине, пытайтесь услышать свой внутренний голос.
- Следуйте за фантазиями. О чем вы мечтаете, когда едете в поезде и смотрите в окно? Когда сидите на берегу моря? Может быть, эти фантазии и есть ваше предназначение? Помните: наши фантазии — реальность в мире, где нет отговорок.
- Любите себя.

## КАК ОТКРЫТЬ В СЕБЕ ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ

Один из самых очевидных способов найти и укрепить связь с Первоисточником Энергии — медитация. Медитация дает такую возможность, потому что она:

- заставляет сосредоточиться на настоящем моменте;
- повышает вашу частоту;
- расслабляет;
- уменьшает или снимает стресс;
- улучшает интуицию и способность сосредоточиться;
- наполняет нас светом и любовью;
- улучшает настроение;
- помогает нам любить себя.

Привить себе привычку регулярно медитировать, как и любую другую полезную привычку, одновременно и легко, и сложно. Примерно как пить воду или перестать сплетничать. Проще всего медитировать сидя. Нужно принять удобную позу, сосредоточиться на дыхании и отпустить все мысли. А вот несколько практических советов, которые облегчат медитацию:

- Поставьте таймер. Это позволит вам не отвлекаться на часы и не проверять, сколько времени уже прошло.
- Зажгите свечу и следите за ее светом. Это иногда проще, чем просто смотреть в никуда.
- Если вам сложно сосредоточиться на дыхании, попробуйте вместо этого сосредоточиться на мысли о том, что вы соединены с небом при помощи луча света, который идет сверху, проходит через ваше тело и возвращается обратно. Мысленно следите за этим лучом.
- Иногда отвлечься от непрошенных мыслей позволяет мантра. Повторяйте снова и снова какое-нибудь простое слово или набор слов. Например, «любовь» или «спасибо».
- Медитируйте с утра сразу после того, как проснетесь. В это время проще отпустить все мысли.
- Цель медитации — получить от Вселенной ответы на вопросы. Поэтому попробуйте до начала медитации или сразу после ее окончания задать себе тот вопрос, который вас мучает или беспокоит, — возможно, за время медитации ответ найдется.

Также иногда, особенно начинающим, бывает полезно медитировать в группе или пользоваться сторонней помощью. Существует множество мобильных приложений, аудиогидов и других инструментов, которые помогут вам начать медитировать. И помните: важно не бросать попытки, даже если вам удалось достичь состояния медитации всего на одну минуту

за весь сеанс. Даже одна минута улучшит качество вашей жизни, научит вас сосредотачиваться и удерживать внимание.

Обсудив важность медитации как способа дисциплинировать свой разум, Джен переходит к мысли о том, что разум — самый мощный инструмент, который находится в нашем распоряжении. Наши мысли и убеждения определяют нашу реальность. Иными словами, разумом мы создаем свою реальность. Поэтому, чтобы изменить реальность, надо начинать с разума. Изменения начинаются в ту минуту, когда вы перестаете цепляться за существующую реальность и обращаете свои мысли к той реальности, которой пока нет, но которую вы хотите создать. И как только вы совершите этот переворот сознания и поверите в то, чего еще нет, вы встанете на путь изменений. Большинство людей делает как раз наоборот: чтобы поверить во что-то, им надо сначала это увидеть.

Итак, поверить в то, чего еще нет, то есть принять осознанное решение создать новую, лучшую реальность, — первый шаг в достижении мечты. «Но этого недостаточно, — скажут многие. — Да, я теперь знаю, чего хочу, но как мне этого добиться?» Не волнуйтесь: никто изначально не может ответить на этот вопрос. Весь путь сразу увидеть невозможно, он будет открываться вам постепенно. Не теряйте своей цели из виду, следуйте по той части пути, которая вам уже открылась, и не переставайте искать.

И вот несколько советов тем, кто хочет научиться управлять своим разумом, чтобы изменить реальность:

- Попросите, и вам всё дадут. Во время медитации направляйте запрос во Вселенную, просите у нее ответа на четко поставленный вопрос — и вы его получите.
- Просите о том, что уже существует.

/// *Например, если вы хотите найти свою половинку, формулируйте запрос не «Пусть в моей жизни появится любимый человек», а «Направь моего любимого ко мне». Ваша вера в то, что этот человек существует, — ключ к тому, чтобы его найти.*

- Улучшайте то, что вокруг вас. Даже если вы пока одиноки — сделайте ремонт дома, купите новые шторы. Ведите себя так, будто изменения в вашей жизни уже начались, — это покажет Вселенной, что вы ждете от нее ответных действий.

- Визуализируйте желания. Наклейте на стену фотографии, на которых вы смеетесь с близкими людьми, украсьте холодильник открытками из тех мест, куда хотите поехать. Окружите себя образами, которые вы хотите реализовать, — и они сбудутся.
- И наконец, окружите себя людьми, которые обладают таким образом мыслей, которым хотели бы обладать вы. Выберите себе друзей, которые мечтают о переменах, находятся на пути к ним или уже их осуществили. Старайтесь ограничить общение с теми, кто разочарован в жизни и не ждет ничего хорошего. Быть с теми, кто видит перед собой широкие перспективы, — самый быстрый способ изменить свою жизнь.
- Любите себя.

Еще один хороший способ понять, что именно вам нужно изменить, чтобы зажечь жизнь своей мечты, — это **разбудить внутреннего ребенка**. Очень часто, повзрослев, мы ставим сами себе различные ограничения. Мы словно считаем, что взрослому человеку неприлично веселиться и получать радость от того, что он делает. Отбросьте этот предрассудок. Вспомните, от чего замирало сердце в детстве. Вспомните, что заставляло вас забывать о времени и погружаться с головой во что-либо. Старайтесь сохранить в себе радость новичка, даже если вы уже накопили опыт и навыки. И любите себя.

Теперь перейдем от тренировки и перестройки разума к взаимодействию с внешним миром.

Мы живем во Вселенной, обладающей несчетными богатствами, и каждый из нас может получить столько, сколько он захочет. Но богатство дается только тем, кто и сам готов отдавать. Наша Вселенная настроена на то, чтобы давать и получать, а не брать. И чтобы стать частью этого потока обмена богатствами, нужно настроиться на то, чтобы давать.

Как это сделать?

- Делайте регулярные пожертвования. Выберите какое-то дело, за которое болеете, — и жертвуйте на это. Без исключений, одну и ту же сумму, вне зависимости от вашего дохода в тот или иной период.
- Отдайте что-нибудь ценное для вас кому-то, кто будет рад этому подарку. А лучше всего, если он не будет знать, кто именно ему это подарил.



- Оставляйте на чаевые каждый раз чуть больше, чем планировали.
- Если кто-то грубит вам, не отвечайте грубостью — улыбнитесь.
- Делайте комплименты.
- Если вас приглашает в гости кто-то, к кому вы обычно не ходите из боязни доставить ему неудобства (например, престарелый родственник, друг, находящийся в стесненных обстоятельствах), — примите приглашение. Позвольте ему сделать вам этот подарок.
- Чувствуйте удовольствие от каждого акта дарения.
- Любите себя.

Обычно мы радуемся, когда дарим что-то. Но необходимо принять и обратное чувство — чувство благодарности за то, что дарят или дают нам. Причем речь идет не только о вежливом «спасибо». Благодарность — это не слово, а состояние, в котором пребывает человек, готовый получить дар от Вселенной. Находясь в состоянии благодарности, мы повышаем свою частоту и укрепляем связь с Первоисточником Энергии. Благодарность — это больше чем просто хорошее настроение, ведь благодарность — это энергия, которая исходит от вас, отражается в других и возвращается к вам обратно, обеспечивая тем самым непрерывный поток. Находясь в этом потоке, вы укрепляете веру, которая, в свою очередь, является ключом к тому, чтобы изменить жизнь. Ваша благодарность за то, что еще не наступило, позволяет Вселенной понять, что вы готовы к изменениям, что вы знаете, что то, чего вы желаете, уже существует, — и тогда Вселенная позволяет вам получить это.

«Легко сказать, — возразят многие. — Я безработен и одинок — за что мне испытывать благодарность Вселенной?» Вот как превратить ваши переживания по поводу того, что вы лишены чего-то, в благодарное ожидание:

- Ищите положительные стороны. Думайте, какие уроки вы можете извлечь для счастливого будущего.

/// *Например, одиноким людям важно понимать, что период одиночества — это подготовка к новым отношениям, возможность усовершенствовать себя.*

- Заведите себе привычку в конце дня вспоминать 10 вещей, за которые стоит поблагодарить Вселенную. Иногда можно поблагодарить даже за то, что вы просто живы.
- Любите себя.

От благодарности перейдем к прощению, ведь это тоже часть укрепления связи с Первоисточником Энергии. Прощение — процесс, при котором вы берете свою жизнь в собственные руки, сбрасываете оковы обиды. Вы решаете, что вам важнее чувствовать себя свободным, чем правым. Таким образом, прощение — это решение поступить хорошо не по отношению к другим, а прежде всего по отношению к себе. И вот советы, которые помогут вам научиться прощать:

- Найдите в себе сострадание к тому, кто причинил вам зло.
- Уберите другого человека из ситуации. Представьте, что то, что случилось, произошло само собой и вам некого винить.
- Примите осознанное решение быть счастливым, а не правым.
- Посмотрите на ситуацию с другой стороны. Возможно, тот, кто вас обидел, и сам чувствует себя обиженным.
- Найдите выход негативным эмоциям (побейте подушку, поорите).
- Помните о том, что скоро вы забудете об этой ситуации. Представьте, что прошло три года. До сих пор чувствуете гнев?
- Прощая, будьте искренни. Нельзя одновременно и простить кого-то, и быть с ним постоянно настороже. Это значит, что вы еще не простили. Простить — это значит начать отношения заново, как будто никакой предыстории нет.
- Любите себя.

В целом же важно настроить себя на высокие частоты. Делайте то, что доставляет вам удовольствие, не позволяйте условностям и ограничениям сдерживать вас. Обращайтесь к незнакомцам на улице, делитесь, ходите на вечеринки. Помните: если вы получили удовольствие, значит, время было потрачено не зря.

## ◆ **КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЬШУЮ СОНЮ**

На самом деле изменить свою жизнь будет просто, как только вы поймете, что нужно делать. Итак, вашу жизнь определяет то, как вы воспринимаете реальность. Давайте разберемся, как определить и изменить это восприятие.

- Задумайтесь о том, каким вы видите самого себя. Как вы себя характеризуете?

/// *Например, вы уверены в том, что никогда не найдете интересную работу, которая будет нравиться вам и позволит хорошо зарабатывать.*

- Задумайтесь о том, какие фальшивые выгоды вы получаете от этого самовосприятия.

/// *Например, если ненавидите свою работу, вы считаете, что это дает вам право выполнять ее спустя рукава. Вы также можете жаловаться друзьям и получать от них сочувствие.*

- Теперь, осознав свое самовосприятие и те фальшивые выгоды, которые оно дает, избавляйтесь от них. Составьте список своих негативных характеристик и список фальшивых выгод. Поблагодарите их за то, что они защищали вас, позволяли находить оправдания бездействию, не выходить из зоны комфорта. И примите решение отпустить их из своей жизни. Для этого замените их новыми, сильными характеристиками. Скажите себе: «Я отличный профессионал, у меня большой и ценный опыт, и работа моей мечты ждет меня». Повторяйте эти слова снова и снова.
- Начните действовать: откажитесь от привычной рутины, займитесь чем-нибудь новым.
- Если на вашем новом пути вы сталкиваетесь с неудачами — не поворачивайте назад. Вы можете расстроиться, позвольте себе погрузиться. Но не сбивайтесь с курса, не уходите в себя и не замыкайтесь на переживаниях.
- Любите себя.

Любимое оружие Большой Сони — **прокрастинация**. Мы говорим, что не обладаем достаточной квалификацией, нужными навыками и знаниями, чтобы изменить себя и свою жизнь. Мы саботируем изменения, потому что это проще. Мы тянем время.

Нужно помнить одну простую истину: если мы хотим измениться, то найдем время, способ, навыки. Если же наше желание — это просто слова, то мы будем искать отговорки. Вот что нужно делать, чтобы перестать прокрастинировать и взяться за дело:

- Руководствуйтесь принципом «Сделанное лучше, чем идеальное». Иными словами, лучше сделать что-либо, пусть и не самым совершенным образом, чем не делать совсем на том основании, что у вас не хватает навыков.
- Обратите внимание, какую часть работы вам выполнять сложнее всего. Когда вы стопоритесь? Вам сложно начать? Или вы не любите звонить клиентам? Не хотите общаться с юристом? Запомните, в какой момент в работе вы останавливаетесь и начинаете прокрастинировать. Зная свою слабость, подготовьтесь заранее. Наймите коуча, который поможет вам выполнить задачу, или переложите ее на кого-то другого.
- Заключите пари с кем-нибудь непреклонным. Пospорьте на что-нибудь неприятное: на крупную сумму денег, которую вам будет жалко отдавать, или на вашу любимую вещь.
- Не мучайте себя чувством невыполненного долга. Посчитайте, сколько точно вам нужно времени для выполнения задачи, и начинайте тогда, когда останется ровно это время до дедлайна. Не начинайте раньше, чтобы недоделанная работа не портила вам настроение.
- Любите себя.

Еще одно оружие Большой Сони — это, наоборот, **слишком большая занятость**. Мы все живем в бешеном ритме, однако чрезмерная занятость — это на самом деле один из способов не делать ничего нового, ничего не менять. Итак, какие самые частые оправдания чересчур занятых людей?

**1 «У меня нет времени».** Отсутствие времени — это иллюзия. Знакома ли вам ситуация, когда из-за отсутствия времени вы паркуетесь в неподходящем месте, а затем откуда-то находите три часа, которых у вас вроде бы не было, чтобы забрать машину со штрафстоянки? Иными словами, время — это стихия, которую можно и нужно покорить. Вот как это делается:

- Относитесь ко времени с уважением. Перестаньте опаздывать, не тратьте время попусту. Докажите Вселенной, что вы цените время — свое и чужое, — и оно у вас появится.
- Определите, какие дурные привычки отнимают у вас время. Вы часами сидите в социальных сетях? Каждые полчаса бегаєте к холодильнику? Боритесь с этими привычками.
- Когда перед вами большой объем работы, который, кажется, займет огромное количество времени, и в итоге вы боитесь к нему

приступить, сделайте так: подумайте, сколько времени вы можете работать без перерыва. Сорок минут? Час? Разделите работу на куски, каждый из которых требует часа времени. Делайте перерыв после каждого куска. Вы и не заметите, как куски закончатся.

**2 «У меня слишком много дел».** Когда вы произносите эту фразу, задумайтесь: почему это так? Не стремитесь ли вы взять на себя слишком много? А пока попробуйте вот что:

- Перестаньте жаловаться на количество дел. Постарайтесь найти в них что-то приятное. Если дел много, но вы умеете получать удовольствие хотя бы от части из них, их количество не будет вас так тяготить.
- Попросите помощи. Делегируйте.
- Будьте реалистом. Составьте список дел и решите: что необходимо сделать срочно, а что можно отложить? Это позволит вам расставить приоритеты.
- Не позволяйте отвлекать себя. Ваши дела важнее, чем дела других людей.

**3 «У меня нет сил».** Жизнь коротка — отдохайте, пока можете!

**4 Любите себя.**

Исчерпав такие методы, как прокрастинация и чрезмерная занятость, наша Большая Соня прибегает к последнему, самому очевидному способу удержать вас в зоне комфорта. Она внушает вам **страх**. Перемены — это неизвестность, а неизвестность пугает. Помните: можно бояться неизвестного, а можно верить в него — это только ваш выбор. Но если вы всё же испытываете страх и хотите его преодолеть, вот несколько советов:

- Посмотрите на страх в зеркало заднего вида. Представьте, что вы уже его преодолели. Что ждет вас теперь? Скорее всего, ответ: свобода.
- Разберите страх по полочкам. Скажите себе: «Ну хорошо, я поддамся страху. Что дальше? Я не получу новую работу. Откажусь от новых отношений. Буду ли я об этом сожалеть?» Или наоборот: «Я не поддамся страху и преодолею его. Сменю работу. Дам отношениям шанс. Будет ли мне от этого хуже?» Вряд ли. Ведь даже при не самом благоприятном исходе вы получите новый опыт и сможете использовать его.

- Сосредоточьтесь на настоящем. Вот прямо сейчас, в эту секунду, происходит ли что-то страшное? Если нет — зачем заранее переживать?
- Изолируйте себя от негативной информации. Не читайте новости, если вам и так беспокойно (они еще больше понизят вашу частоту).
- Не думайте о том, что вас пугает, на ночь. Вечером мозг более склонен к негативным и мрачным выводам. Отложите размышления до утра.
- Любите себя.

## КАК ПЕРЕЙТИ ОТ СЛОВ К ДЕЛУ

Важнейшая часть перехода от той жизни, которую вы ведете, к жизни вашей мечты — принятие **решения**. Это довольно сложно. Часто люди утверждают, что приняли решение и готовы идти до конца, — а на самом деле они лишь решили попробовать и бросить, как только им станет некомфортно. Основные составляющие решения нам уже известны: это связь с Первоисточником Энергии и вера в то, чего еще нет. Однако это не всё. Важно помнить и знать: вас ждут неудачи. Вы будете падать множество раз. Это нормально. Эти кажущиеся поражения — просто ступеньки. Настоящее поражение может быть только одно: если вы сдадитесь. Всё остальное — лишь сбор информации.

Вот что нужно для того, чтобы **научиться принимать решения**:

- Нужно действительно хотеть дойти до конца. Мало просто «решить попробовать» или проигрывать возможные сценарии в голове.
- Тренируйтесь. Качайте свою мышцу принятия решений, сознательно боритесь с нерешительностью. Например, в ресторане тратьте на выбор блюда не более 30 секунд. В магазине дайте себе 10 секунд на выбор товара. Поставьте себе срок, к которому надо принять решение, и соблюдайте его. Если же, наоборот, вы принимаете решения слишком быстро, учитесь перед каждым решением брать паузу, искать ответа у интуиции, прислушиваться к внутреннему голосу.
- Не торгуйтесь. Принятое решение должно быть абсолютным.

*Например, если вы решили бросить курить, не позволяйте себе никаких поблажек. Никаких «Я покурю с друзьями» или «Всего одну сигарету».*

- Откажитесь от фразы «Я не знаю». Ваша задача — показать Вселенной, что вы полны решимости, что вы готовы принять решение, как только оно появится. Поэтому говорите: «Я скоро узнаю».
- Любите себя.

Особое место в жизни каждого успешного человека занимают деньги. Можно как угодно пытаться смягчить или обойти этот вопрос, но в конечном итоге нельзя отрицать простую истину: успешный человек успешен в том числе финансово. И чем быстрее мы признаем себе в этом и избавимся от ненависти и презрения к деньгам, тем лучше. Успешному человеку необходимо настроить свое мышление на богатство. Вот основные правила, которым для этого нужно следовать:

- Верьте в то, что богатство доступно вам, как и всё остальное. Не жалуйтесь на отсутствие денег — ждите наступления благополучия. Однако помните: чтобы поток обмена богатствами не прерывался, чем больше у вас есть, тем больше вы должны отдавать другим.
- Осознайте, каково ваше истинное отношение к деньгам, что мешает вам полюбить их и стремиться к их получению. Победите свое подсознание. Почему вы презираете деньги? Составьте список причин, а затем проанализируйте и отвергните каждую из них.
- Четко поставьте перед собой цель. Посчитайте, сколько денег вам действительно нужно, чтобы чувствовать удовлетворение. Озвучьте точную цифру — Вселенная любит детали.
- Повысьте свою частоту. Вы должны быть на одной частоте с деньгами, которые вы хотите получить. Вы должны четко осознавать, что заслуживаете их, иначе вы их не получите.
- Проявите активность и решительность. Действуйте, а не реагируйте. Финансовое благополучие — это больше чем просто увеличение дохода, это изменение всей жизни. Будьте готовы к этому.

А теперь, когда мы уже подробно обсудили, как важны решительность, активность, стремление к достижению целей, вера в то, чего еще нет, — **расслабьтесь**. Умение вовремя понять, что вы сделали всё, что от вас зависело, и теперь настало время плыть по течению, — это тоже одна из составляющих вашего нового пути. Итак, вот что нужно сделать:

- Четко решить, что вам нужно.
- Поверить в свою цель, влюбиться в нее.

- Решить, что вы ее добьетесь.
- Вести себя так, как будто вы уже ее добились.
- С радостью делать всё от вас зависящее для ее достижения.
- Испытывать благодарность за то, что ваша цель уже существует и находится на пути к вам.
- Расслабиться, глубоко вздохнуть и отпустить ситуацию.

Повторим то, что прозвучало между строк:

- 1 Необходимо избавиться от дурных привычек. Вспомните свои дурные привычки, осознайте их — и замените новыми, полезными.
- 2 Важно всё время чувствовать связь с Первоисточником Энергии. Вы должны чувствовать его присутствие не только во время медитации, а постоянно. И лучший способ сосредоточиться на этой связи — дыхание. Заведите себе привычку осознанного дыхания.
- 3 Важно окружать себя успешными людьми — с их помощью вы сможете повысить свою частоту, а также многому у них научиться.
- 4 Важно ставить реалистичные цели. Если вы с трудом можете выйти из дома за пиццей, ставить себе цель пробежать каждый день десять километров — самообман. Будьте честны с собой.
- 5 Записывайте свои цели и озвучивайте их ежедневно.
- 6 Искать помощи — это мудро. Наймите коуча, который будет помогать вам «прокачивать» ваши навыки принятия решений и бороться с Большой Соней.
- 7 Важен внутренний настрой. Слушайте любимую музыку, носите любимую одежду — делайте всё, что вас вдохновляет.
- 8 Главное — любите себя.

Вам доступно всё, не важно, что думают другие. Верьте — и всё получится.

## ■ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работа Джен Синсеро — это список прекрасно изложенных, логичных практических советов тем, кто хочет качественно улучшить свою жизнь, но не знает, с чего начать.

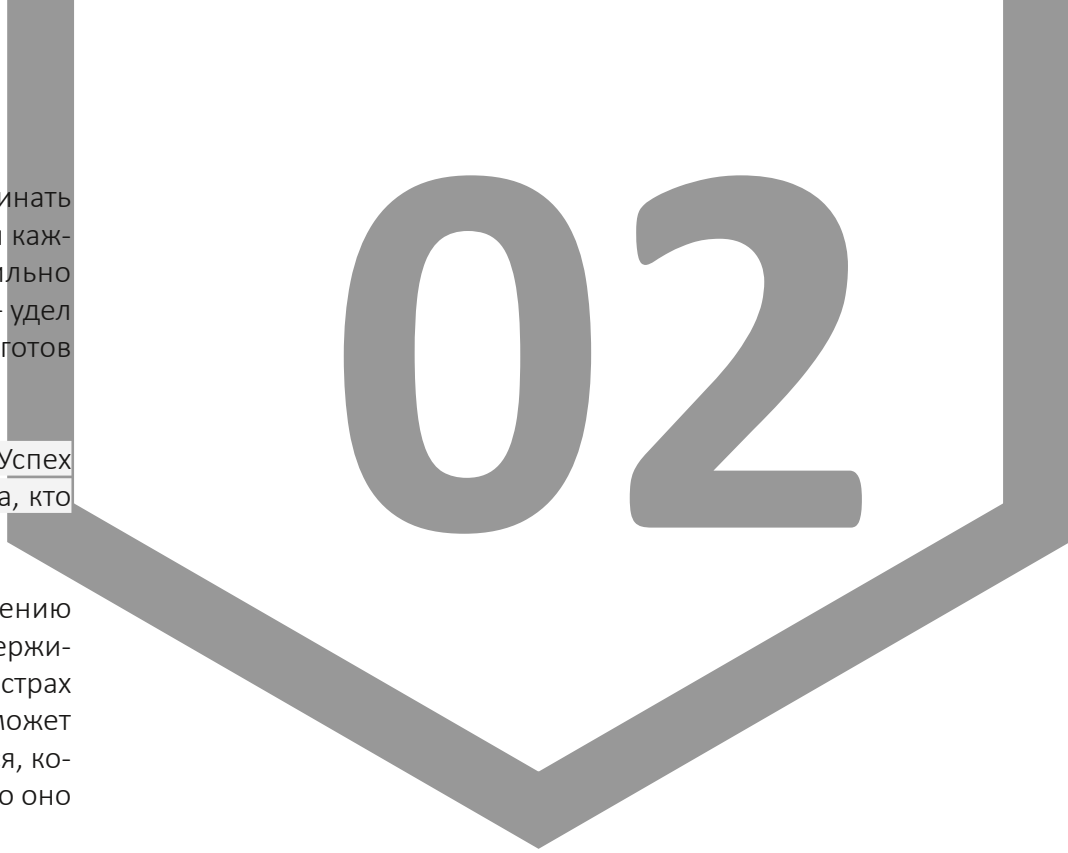
Джен объясняет, что изменения — это процесс, который нужно начинать с себя. Мы живем во Вселенной, которая готова исполнить желания каждого из нас. Но этого не происходит, потому что научиться правильно формулировать свои желания и делать всё, чтобы их осуществить, — удел тех, кто проявляет упорство, не отступает перед трудностями, кто готов к критике и, главное, не боится самодисциплины.

Самодисциплина и работа над собой — это и есть ключ к успеху. Успех не приходит к ленивым, к тем, кто не хочет покидать зону комфорта, кто ориентируется на мнение других людей и боится неизвестного.

В книге также очень много внимания уделяется вере. Вера, по мнению Джен Синсеро, — это важнейшая составляющая личности. Она поддерживает человека в трудные минуты и наполняет радостью, прогоняет страх перед неизвестным и ведет к цели. Человек, не имеющий веры, не может спокойно ждать того, что еще не произошло, — он будет сомневаться, колебаться и в итоге не сможет найти свое предназначение, потому что оно будет скрыто за пеленой недоверия.

Каждый список советов, о чем бы ни шла речь, заканчивается одинаково: фразой «Любите себя». Это не случайно. Любовь к себе, своей лучшей, проактивной части, той части вашей личности, которая готова к переменам и верит в них, — это то, с чего стоит начать путь к жизни вашей мечты\*.

\* Полный текст: Синсеро Дж. Будь дерзким! Перестань сомневаться в своем величии и сделай жизнь грандиозной/Джен Синсеро; пер. с англ. Э. И. Мельник. — М.: Эксмо, 2022. Издано также на украинском: Сінсеро Дж. Крутість тобі личить. Як перестати сумніватися в собі й почати жити на повну/Джен Сінсеро; пер. з англ. Н. Бхіндер. — Х.: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017.



02

Роберт Сапольски

# Почему у зебр не бывает инфаркта

Психология стресса

Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping  
by Robert M. Sapolsky