

## Зміст

Від авторки .....	5
Вступ.....	9
<b>I. ШО Ж ОЗНАЧАЄ</b>	
<b>«ЗІБРАТИ СВОЄ ЛАЙНО ДОКУПИ»?</b> .....	21
Кому й чому варто зібрати своє лайно докупити.....	23
Я розгубила своє лайно, щоб не довелося вам .....	28
Життя — це ніби розмальовка для дорослих.....	32
Ваші справжні та образні ключі, телефон і гаманець .....	37
Обговорімо стратегію .....	42
Фокус-покус.....	44
Коли говорите «так» .....	46
Сила негативного мислення .....	49

<b>II. МАЛЕНЬКЕ ЛАЙНО: ПОДБАТИ ПРО БУДЕННЕ ЗАДЛЯ КРАЩОГО МАЙБУТНЬОГО.....</b>	<b>53</b>
Початок для початківців.....	55
Час спливає дуже швидко, якщо лайно не тримається купи.....	59
Ваш найкращий друг і найгірший ворог.....	65
Збери своє лайно до купи... Блоксхема.....	72
Куди зникає мій час?.....	72
Примхлива пані Увага.....	78
Маг самоконтролю.....	80
Напучення щодо кореспонденції.....	84
Час додому: експеримент.....	98
Кадр на мільйон.....	103
Ковток сили волі допоможе проковтнути ліки.....	113
<b>III. ВЕЛИКЕ ЛАЙНО: ЯК ГОТУВАТИСЯ ДО СТАРОСТІ, ДОСЯГАТИ УСПІХУ, БУТИ ЗДОРОВИМИ ТА Й ЗАГАЛОМ ПОКРАЩУВАТИ ВЛАСНЕ ЖИТТЯ.....</b>	<b>117</b>
Відповідальність і стосунки.....	119
Лише для дорослих.....	120
Коли корабель стосунків збився з курсу.....	125
Робота й гроші.....	136
Уміння та навички.....	137
«Перепрошую, я зараз не в офісі».....	141
Спокійна старість.....	147
Здоров'я, дім і стиль життя.....	152

Сара Найт. Збери своє лайно до купи

Ближче до тіла .....	153
Піт і сльози! (Чи можна якось без цього?) .....	154
Можна булочку з корицею, але тоді без каннолі .....	157
Хороше чисте життя .....	159
У програмах про ремонти вам брешуть .....	164
Маю людину, яка все зробить (і ви, можливо, теж).....	167
Час на себе — право, а не привілей .....	171

#### IV. ГЛИБОКЕ ЛАЙНО:

##### ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ЕКЗИСТЕНЦІЙНА КРИЗА

##### Й ВЕЛИКІ ЖИТТЄВІ ЗМІНИ .....

Зібрати своє лайно до купи, щоб не заважати самому собі .....	181
Тривожносте, лихе ти дурбецало.....	182
Інші слова на «п» .....	187
Просто скажіть «ні» досконалості .....	192
Потрібна допомога.....	196
Хочете реалізувати великі життєві зміни? Не думайте про те, що вони великі .....	200
«Сам такий» .....	205
Зустрінемося на тому боці.....	208
Епілог.....	211
Подяка .....	217

З'ясуємо певні ключові моменти.

Хоч як дивно, спершу я поясню, кому потрібно зібрати своє лайно й чому. А також розповім вам смішну історію, як втратила весь свій капітал у торговельному центрі в Новій Англії.

Далі розкладу по поличках власну філософію, як перемагати в грі під назвою «Життя». (Ні, це не версія Чарлі Шина. Той парубок не тільки спаплюжив слово «перемагати»<sup>1</sup>, а й примудрився вилетіти з найпопулярнішого ситкому на телебаченні.) Після цього я наведу перший із багатьох детальних прикладів збирання лайна до купи й покажу, що життя схоже на розмальовку для дорослих. Коли ви втримаєтеся в сідлі досить довго, то хтозна, — може, на вас чекатиме СПРАВЖНЯ ВПРАВА-РОЗМАЛЬОВКА.

Як я й говорила, у нас тут просто супер- чи гіпермаркет.

---

<sup>1</sup> Чарлі Шин — американський актор. Компанії *CBS* та *Warner Bros.* розірвали з ним контракт під час зйомок серіалу «Два з половиною чоловіки» за те, що вимагав підвищити йому платню в півтора раза, будучи й так найбільш високооплачуваним актором на тогочасному телебаченні. До того ж він принижував Чака Лоррі, творця цього ситкому. Після звільнення Шин заявляв, немовби «вгомонився вдавати, що він не особливий», казав, що в його жилах тече «кров тигра і ДНК Адоніса» і що він «перемагає». (Прим. пер.)

І нарешті, я познайомлю вас із дуже важливою концепцією Сили негативного мислення й покажу три прості буденні інструменти, які допоможуть утримувати своє лайно вкупі.

Ви можете навіть із подивом зрозуміти, що весь цей час мали їх у найближчій шухляді чи носили в кишені.

## Кому й чому варто зібрати своє лайно докупі

На щастя для *тої*<sup>1</sup>, ця книжка потрібна багатьом людям. Вони зустрічаються нам щодня, топлять телефони в унітазах, забувають оплачувати рахунки та ходять на співбесіди, вдягаючись, немовби Френчі з другого сезону *Року кохання*<sup>2</sup>. Цими людьми можуть бути, наприклад, ваші друзі, рідні, однокласники й колеги; незнайомці; хлопець, який попросив надіслати йому до (уявіть!) Марокко безкоштовно мою книжку з автографом, бо не міг ані знайти її там, ані заплатити за пересилку. Тому парубку достоту потрібен був повноцінний індивідуальний тренінг.

Незалежно від того, ким ви є, я маю сказати: **незібране докупі лайно не робить вас автоматично поганою людиною.**

Так, Джастін Бібер достоту ще не зібрав свій мотлох, і я підозрюю, що він валяка, яких світ не бачив, але це особливий випадок. (Зателефонуй мені, Джастіне, ось тобі й привід!) Для більшості з нас безлад у голові — це просто **набридла життєва фаза**, а не особиста хиба. Є чудова новина: таку прикрість, на відміну від інших потенційно неприємних станів існування, на кшталт «він коротун» або «вона

<sup>1</sup> Мене (з фр.) (Прим. пер.)

<sup>2</sup> *Rock of Love* — американське телевізійне шоу, де змагалися за право піти на побачення з Бретом Майклсом, вокалістом рок-гурту *Poison*. (Прим. пер.)

з Техасу», можна змінити — без щоденних конвульсій на перекладині чи підроблених свідоцтв про народження.

Тож хто ви й чому вашому лайну бракує здатності триматися купи? Я пропоную поглянути на повний спектр, розділивши його на три впізнавані культурні архетипи (бачте, як серйозно заговорила? далі йтимуть простіші слова, обіцяю), відомими як «Елвін і бурундуки»<sup>1</sup>.

### Теодор: відносно безнадійний

Наймолодший із братів-бурундуків — милий, неконфліктний і наївний. Він радий поїхати з вами на край світу, але

ніколи не сяде за кермо. Як і Теодор, деякі люди просто не можуть тримати своє лайно вкупі — і крапка. Жирнюча крапка. Вони весь час розхлюпують щось на себе (і на інших), гублять власні (і чужі) речі та **роблять своє життя** (і життя всіх довкола) **значно складнішим**.

Це ті люди — хоч би якими милими й добродушними вони були, — які весь час

спізнюються, перманентно не готові та хронічно розгублені. Їм доводиться відкривати свої валізи просто перед

#### **Лайно, із яким можна допомогти Теодорам**

Навчитися приходити вчасно  
Дотримуватися вказівок  
Пам'ятати,  
куди кладеш речі  
Вчасно перегортати календар  
(Узагалі купити собі календар!)

<sup>1</sup> Ці три харизматичні гризуни-співачки вперше з'явилися на екранах американських телевізорів у *Шоу Елвіна* 1961 року й набули популярності завдяки мультфільму *Елвін і бурундуки* 1983—1990 років, а також подальшим усесвітньо відомим фільмам, які досі обростають сиквелами. Одним словом, нічошенька франшиза. (Прим. авт.)

стійкою в аеропорту, копирсатися там привселюдно, аби вийняти звідти дві пари черевиків, сувенірну чашку та слоїк піску з пляжу, через які валіза важить значно більше, ніж дозволено. Потім Теодори починають панічно розсовувати все це по сумках і кишнях, поки решті людей у черзі урветься терпець і вони не влаштують бунт... Якщо ви Теодор, не хвилюйтесь — я знаю, що кожен день нагадує вам поле бою, але це можна виправити! Просто продовжуйте читати.

**Елвін: упевнено кермує, але не вміє натискати на гальма**

Найстарший бурундук веселий і вміє розповісти про себе так, щоб вразити всіх довкола. Знову своєї! Та він не вміє планувати на кілька кроків уперед, що часто створює йому проблеми. Елвін вірить: коли довго прикидатися, ніби все чудово, то все вдається. Але співвідношення *вдається/не вдається* небезпечно схиляється в бік останнього. А коли щось іде не так, то це, здебільшого, його окаянна провина — і тоді він кидає все, від чого в прийомного людського батька/менеджера (це мультфільм, не вдумуйтеся в родинні стосунки) з горлянки вихоплюється фірмовий відчайдушний крик: «ЕЛВІНЕ!»

Елвіни — люди, а не бурундуки, — упевнено жонглюють щоденними справами, проте коли доводиться планувати своє лайно чи робити щось масштабне, у них починаються проблеми. Вони приходять додому після відносно продуктивного робочого дня і готують собі — ось тобі й на! — вечерю в мікрохвильовці. Бо в духовці ще три місяці тому зламалися дверцята, а в Елвінів досі не дійшли руки відремонтувати. Або ці спеці можуть тренувати цілу професійну бейсбольну команду, але коли мова заходить про