





Д Ж Е Н С И Н С Е Р О



\* будь уверен в своих силах и не позволяй сомнениям мешать тебе двигаться вперед

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.92  
ББК 88.53  
С38

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

© 2013 by Jen Sincero

Публикуется с разрешения издательства Running Press,  
an imprint of Perseus Books, a division of PBG Publishing, LLC,  
a subsidiary of Hachette Book Group, Inc. (США)  
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

**Синсеро, Джен.**

С38      НИ СЫ. Будь уверен в своих силах и не позволяй сомнениям мешать тебе двигаться вперед / Джен Синсеро ; [пер. с англ. Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2022. — 320 с. — (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет).

ISBN 978-5-699-98630-9

Хочешь жить так, как никогда не жил, — начни делать то, что никогда не делал. Главная формула саморазвития, которую можно свести к «восточной мудрости» — НИ СЫ. Именно к этому призывает Джен Синсеро, автор культового бестселлера, вышедшего в 28 странах и проданного общим тиражом 1 000 000 экземпляров. Ее книга — это настоящий электрошокер. Она состоит из 25 самых действенных методик саморазвития, каждая из которых, будучи проверенной Джен Синсеро на собственном опыте, дала результат. Добавьте еще соленый авторский юмор, бесшабашную дерзость, подкупающую самоиронию и получите самую мощную из существующих книг по преобразению жизни. Если что-то и может заставить вас по максимуму реализовать свой потенциал, это она — невероятная, яркая, прорывная книга Джен Синсеро.

Также выходит под названиями «Убить Большого Соню. Как заставить замолчать свою «внутреннюю сволочь» и направить жизнь по лучшему из сценариев» и «Будь дерзким! Как перестать сомневаться в собственном величии и сделать жизнь грандиозной».

УДК 159.92  
ББК 88.53

ISBN 978-5-699-98630-9

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

***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.

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

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

*РУМИ*

## 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

---

<sup>1</sup> 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.)

## ОТ ИЗДАТЕЛЯ

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 вызвало 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.



# СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ . . . . .	11
----------------------	----

## ЧАСТЬ I

### КАК ТЫ ДОШЕЛ ДО ТАКОЙ ЖИЗНИ

ГЛАВА 1. Это не я, это мое подсознание! . . . . .	23
ГЛАВА 2. Слово на букву «Б» . . . . .	35
ГЛАВА 3. Лети, голубь, лети . . . . .	43
ГЛАВА 4. Большой Соня . . . . .	50
ГЛАВА 5. Самовосприятие — это американские горки . . . . .	59

## ЧАСТЬ II

### КАК ПРИНЯТЬ

### СВОЮ ВНУТРЕНнюю КРУТИЗНУ

ГЛАВА 6. Люби того единственного, кто ты есть . . . . .	65
ГЛАВА 7. Я знаю, кто ты, но кто же тогда я? . . . . .	78
ГЛАВА 8. Что ты здесь делаешь? . . . . .	87
ГЛАВА 9. Человек в набедренной повязке . . . . .	98

## СОДЕРЖАНИЕ

### ЧАСТЬ III

#### КАК ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП К МАТЕРИНСКОЙ ЖИЛЕ

ГЛАВА 10. Основы медитации . . . . .	105
ГЛАВА 11. Твое сознание — твоё наказание . . . . .	112
ГЛАВА 12. Рули своей «Промежностью» . . . . .	122
ГЛАВА 13. Дари сам и позволяй дарить другим . . . . .	132
ГЛАВА 14. Благодарность — твоё дорожка к великолепию . . . . .	136
ГЛАВА 15. Прости — или протухнешь . . . . .	145
ГЛАВА 16. Расслабься, Уилма . . . . .	155

### ЧАСТЬ IV

#### КАК ПРЕОДОЛЕТЬ, НАКОНЕЦ, СВОЕГО Б.С.

ГЛАВА 17. Это просто — как только поймешь, что это нетрудно . . .	163
ГЛАВА 18. Прокрастинация, перфекционизм и польская пивнушка . . . . .	180
ГЛАВА 19. Драма провала . . . . .	188
ГЛАВА 20. Страх — удел неудачников . . . . .	199
ГЛАВА 21. Миллионы зеркал . . . . .	210
ГЛАВА 22. Сладкая жизнь . . . . .	224

### ЧАСТЬ V

#### КАК БЫТЬ КРУТЫМ

ГЛАВА 23. Всемогущее решение . . . . .	229
ГЛАВА 24. Деньги — твой новый лучший друг . . . . .	240
ГЛАВА 25. Не забывай уступать . . . . .	268
ГЛАВА 26. Дело или болтовня . . . . .	274
ГЛАВА 27. Телепортируй меня, Скотти. Верь в невозможное! . . . .	288
ИСТОЧНИКИ . . . . .	291
БЛАГОДАРНОСТИ. . . . .	302

## 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 немногое, 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.

## ВСТУПЛЕНИЕ

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 этих ни-шатко-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...

## ВСТУПЛЕНИЕ

*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 квартире, 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 контролершами, 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

## ВСТУПЛЕНИЕ

«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 наикрутейшую 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

## ВСТУПЛЕНИЕ

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 людей, 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 поймем: 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 бутонном 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 переживание 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».