

УДК 159.92

ББК 88.53

С38

Jen Sincero

YOU ARE A BADASS EVERY DAY: How to Keep Your Motivation
Strong, Your Vibe High, and Your Quest
for Transformation Unstoppable

Copyright © 2018 by Good Witch LLC

Синсеро, Джен.

С38

Не тупи. Только тот, кто ежедневно работает над собой, живет жизнью мечты / Джен Синсеро ; [перевод с английского В. Наумовой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 208 с. — (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-120752-6

Эта книга — ваш личный тренер. Каждый день она будет поднимать боевой дух и заряжать на успех. Ее автор, знаменитая Джен Синсеро, призывает не сбавлять обороты на пути к успеху и ежедневно накачивать «мышцы крутости» в Духовном тренажерном зале. «Успех — это способ существования, постоянной адаптации и роста. Чем больше вы делаете для своего успеха, тем легче становится путь», — раздается боевой клич Синсеро.

«НЕ ТУПИ» — это книга-тренинг с упражнениями и техниками для ежедневной работы над собой. С ее помощью вы повысите уровень энергии и сохраните осознанность и мотивацию даже в самые трудные времена.

УДК 159.92

ББК 88.53

ISBN 978-5-04-120752-6

© Наумова В., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство

«Эксмо», 2023

Тебе, о великий и чудесный badass.
Спасибо за то, что ты такой, какой есть.*

* Badass — слово, которое крайне сложно перевести с английского, сохранив авторское значение. Ближе всего к нему обращение «сукин сын», когда с его помощью выражают восхищение: «Ай да Пушкин, ай да сукин сын!» Джен Синсеро использует это слово в названиях своих книг: «You are a badass» и «You are a badass at making money». Тем самым она делает комплимент читателю. Называет его badass, что в максимально близком переводе означает: крутой засранец.

ВВЕДЕНИЕ

Бывало ли такое, что, читая книгу, вы неожиданно понимали: она написана именно для вас? Или, слушая речь, чувствовали, как буквально не можете усидеть на месте от желания действовать? Или, общаясь с умным, масштабно мыслящим человеком, ощущали, что готовы совершить невозможное?

Тогда вы, должно быть, уже в курсе, насколько сила вдохновения способна быстро изменить вашу реальность. Насколько легко осознать масштаб собственных возможностей. И как это осознание порой одурманивает ваш разум.

А еще, полагаю, вы в курсе, как несложно скатиться в жизнь по инерции. Начать сомневаться во всем подряд: в себе, своей цели и необходимости ее достижения!

Иногда для этого нам достаточно каких-то пары часов. Или даже пары минут. Вы только что покинули вдохновляющий семинар, горя желанием порвать на части этот мир... Только что отложили в сторону вдохновляющую книгу... Только что послали куда подальше токсичных друзей... Казалось бы, радуйтесь! Гордитесь собой! Но нет! Вас одолевают сомнения: туда ли я иду, того ли я хочу, имею ли я право идти и хотеть именно этого?

И вот уже занавес нынешней «реальности» постепенно заслоняет величие, которое только что лежало перед вами, подобно живописной долине. Не успели оглянуться, как все привычные оправдания вернулись на свои места и распластали свои тяжелые туши прямо на пути ваших надежд и мечтаний.

Но иногда в порыве одержимости вы принимаете решение сохранить полученный импульс и делаете все возможное, чтобы по-настоящему изменить свою жизнь. С этого момента привычные оправдания начинают казаться неловкими, постыдными и бессмысленными. Им больше не удастся прикрывать ваше бездействие.

НЕ ТУПИ

У каждого человека на этой планете есть выбор: сдаться или упрямо топтать к успеху. Важно понять, что причина успеха — в чем бы он не выразался — всегда одна. Она сводится к решению продолжать идти, пока цель не будет достигнута. Все.

Любой может прийти в восторг от внезапно возникшей идеи. Загореться, начать всем о ней рассказывать, расписать на бумаге, как будет завоевывать с ее помощью мир... Но воплощать эту идею в жизнь на протяжении долгих месяцев, а иногда и лет — совсем другая история.

.....

Успех требует решимости,
мотивации, сосредоточенности,
целеустремленности и смелости.

.....

Ему необходимо, чтобы вы постоянно прокачивали эти «мышцы», а каждую новую проблему встречали словами: «Пошла прочь, убогая!»

Ментальное пространство, где следует укреплять эти «мышцы крутости», я люблю называть

Джен Синсеро

Духовным тренажерным залом. По мере того как мы продвигаемся по извилистой дороге к своей сокровенной цели, было бы неплохо выработать некий режим тренировок, чтобы сохранить мотивацию.

.....

Без тренировок мышцы сами себя
не накачают.

.....

Поэтому надо непоколебимо верить в почти невозможное и четко концентрироваться на своей цели.

Вам же не придет в голову, например, после долгого приведения в порядок своей фигуры сказать: «Отличненько, это было здорово, а теперь всего хорошего!» Может быть, и придет, но вряд ли вы сможете убедить себя, что поступаете правильно. Подозреваю, каждому из нас очевидно: хочешь красивое тело — ходи в спортзал регулярно. То же самое и с установками в голове: хочешь сохранять целеустремленность и мотивацию — вытаскивай себя на прогулку за пределами зоны комфорта. Не время от времени,

а всегда. Сегодня, завтра, послезавтра, каждый день.

Посещение *Духовного тренажерного зала* включает в себя комбинацию любых из следующих действий:

- Изучайте книги по самопомощи. Выявляйте ограничивающие установки и убеждения. Работайте над преодолением своих блоков. Делайте это, даже если придется каждое утро твердить, глядя в зеркало: «Ты — удивительный человек!» И еще постоянно петь дифирамбы своей неординарной личности. Это обязательно. Нужно быть готовым сделать все что потребуется, независимо от того, насколько мучительным это окажется для вашей психики.
- Медитируйте.
- Слушайте выступления мотивационных ораторов.
- Ведите дневник.
- Составляйте списки благодарности, с помощью которых вы со слезами на глазах будете осознавать, насколько чудесна ваша жизнь.
- Читайте биографии людей, которые вас чертовски вдохновляют.
- Выполняйте физические упражнения.

Джен Синсеро

- Слушайте музыку, из-за которой вы чувствуете себя непобедимым гигантом радости, силы и решимости.
- Повторяйте аффирмации¹ снова и снова, пока они не станут для вас непреложной истиной.
- Сделайте карту желаний и смотрите на нее. Постоянно.
- Занимайтесь саморазвитием.
- Дышите медленно и осознанно, глубоко вдыхая все хорошее и полностью выдыхая все плохое.
- Занимайтесь растяжкой.
- Напишите манифест своей новой жизни и опишите себя до мелочей. Подробно и тщательно. До тех пор, пока не сможете прочувствовать свои слова, попробовать их на вкус, овладеть ими. И вскоре вы начнете задыхаться от ощущения счастья и благодарности.

Успех не статичен, у него нет финиша.

Нельзя прийти к успеху, открыть банку пива и на этом закончить движение вперед.

¹ Аффирмация (от лат. *affirmatio* — подтверждение) — краткая фраза, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека.

НЕ ТУПИ

Успех — это способ существования, постоянной адаптации и роста.

.....

Чем больше вы делаете для своего успеха, тем легче становится путь.

.....

Если хотите не только *стать* успешным человеком, но и *оставаться* им — придется постоянно тренироваться в *Духовном тренажерном зале*. С особым усердием подходить к каждой тренировке, пока прогрызаете себе путь к конкретной цели.

Итак, прежде чем вы прочтете эту книгу, составьте план духовной зарядки. Определите, какие практики заставляют вас чувствовать себя так, словно вы можете сделать жим лежа, держа гориллу в руках. Внедрите их в свою жизнь. Превратите в неотъемлемую часть каждого дня, без исключений.

Ответьте себе на вопросы:

- **Какую песню или плей-лист вы будете слушать каждый день?**

- Какие книги будете читать каждое утро, и в каком объеме?
- Будете ли медитировать? Сколько и где?

Обойдитесь без импровизации.

Определите порядок действий, которого вы могли бы придерживаться без необходимости постоянно переворачивать весь дом в поисках леггинсов. В смысле, все, что нужно для регулярных занятий, всегда должно лежать на своем месте.

Рекомендую проводить короткие тренировки, чтобы не перегружать себя. В идеале нужно первый раз потратить на них от пятнадцати до тридцати минут с утра.

Эта книга создана для того, чтобы стать дополнением к вашим тренировкам в *Духовном тренажерном зале*. Я не стану углубляться в объяснения, в чем смысл тех или иных концепций, как делала это в других своих книгах. К тому же, если вы их читали, то и без объяснений схватите суть. Главное понимать — это нужно делать. Как нужно заниматься бегом, качать пресс и приседать.

Здесь вы встретите простые подсказки, которые помогут упорядочить ваши тренировки и сделать их максимально целенаправленными.

НЕ ТУПИ

Считайте чтение этой книги уколом стимулятора из всех мотивационных лекарств, что когда-либо существовали на свете. Или своим личным тренером. Или супергеройской таблеткой. А еще лучше — ракетными соплами, способными поднять вас над землей, подобно персонажам фантастических фильмов.

.....

Эта книга предназначена не для того, чтобы водрузить на ваши плечи еще больше работы, а для того, чтобы упростить уже имеющуюся.

.....

Моя задача — придать ей определенный вектор, позволяя вам быстрее сменить угол обзора. Другими словами, с помощью проверенных мною медитаций и аффирмаций в нужный момент она будет отвешивать вам дружеский мотивационный шлепок. Добродушно, но настойчиво похлопывать вас по плечу: пора приступать к работе над собой, дружище!

Читайте по одной странице в день. Или просто открывайте книгу в любом месте, когда вам

Джен Синсеро

понадобится энергетическая подпитка, и смотрите, что из этого выйдет.

Также я бы посоветовала вести дневник во время чтения, чтобы было куда записывать приходящие в голову идеи. Или выполнять задания. Впрочем, вы можете делать это прямо в книге. В ней есть специально отведенные для записей страницы.

Если какое-то из упражнений работает особенно хорошо, продолжайте делать его, пока не почувствуете, что пора перейти к следующему. Так же поступите и с аффирмациями. Читайте, анализируйте, применяйте на практике. И начинайте уже жить той жизнью, которую вы хотите и которую заслуживаете! Каждый чертов день!

Меня всегда удивляет, когда люди говорят: «Я не творческий человек». Да ну! Вы уверены? Может, вам просто внушали это с детства? Или вы сами, потерпев незначительное поражение на ниве творчества, убедили себя, что «просто не дано».

По моему глубокому убеждению, нетворческих людей не существует.

.....

Каждый человек — творец. Творец по праву своего рождения в этом мире.

.....

Вы творите мысли и взаимоотношения, создаете себе проблемы, решения, предложения, маршруты до работы, жизненные истины, а иногда, возможно, и сэндвичи с авокадо.

Джен Синсеро

- Вы художник, и ваше произведение искусства — сама ваша жизнь.
- Ваш мир — это холст.
- Ваши желания и идеи — наброски.
- Ваши мысли, слова и отношение ко внешнему миру — краски.
- Ваше тело — кисть.
- Ваши действия — мазки.
- Ваши убеждения — это навыки, которые вы используете, чтобы наносить краску.
- Ваша вера и чувство благодарности определяют, насколько необычно ваше произведение искусства.

Если ваша картина получается не такой, как хотелось бы ее видеть, — выясните, в какой части процесса вам не удастся достичь нужного мастерства, а затем измените подход.

Вы предпринимаете смелые, умные действия, но постоянно ноете о том, как все сложно?

Сосредоточены на своих желаниях, но тащите с собой глубоко укоренившиеся страхи, что не сможете получить то, чего вы хотите?

Любые мысль, чувство и действие — все это в ваших силах изменить.