





КАМАЛ РАВИКАНТ

# ЛЮБИ СЕБЯ

Словно от этого зависит  
ТВОЯ ЖИЗНЬ

УДК 159.92  
ББК 88.52  
P13

## LOVE YOURSELF LIKE YOUR LIFE DEPENDS ON IT

Kamal Ravikant

© 2020 by Kamal Ravikant

Published by arrangement with HarperOne, an imprint  
of HarperCollins Publishers.

### **Равикант, Камал.**

P13 Люби себя. Словно от этого зависит твоя жизнь / Камал Равикант ; [перевод с английского Н. Шнейдер]. — Москва : Эксмо, 2023. — 272 с. — (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-167731-2

Эта книга стала легендой американского самиздата. Выпущенная автором без поддержки издательств, она была куплена на Амазон и других интернет-ресурсах более полумиллиона раз. Даже в России любительский перевод книги появился задолго до официального.

Камал Равикант, успешный бизнесмен и инвестор, разработал простую методику развития любви к себе. К этому его подтолкнула трагическая потеря любимой женщины, серьезные проблемы с бизнесом и как итог решение свести счеты с жизнью. Камала спас сделанный в последний момент выбор — выбор в пользу самого себя. В сложный момент жизни ему открылась простая истина: только ощущение собственной ценности делает нас настоящим счастливыми. Вне зависимости от того, кто мы и что с нами происходит.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-167731-2

© Шнейдер Н., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ? . . . . .	11
-----------------------------------	----

## **ЧАСТЬ I**

### **ОБЕТ**

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ . . . . .	17
О ЧЕМ ЭТА КНИГА? . . . . .	22
НАЧАЛО . . . . .	24
ПОЧЕМУ ЛЮБИТЬ? . . . . .	28
ПРАКТИКА . . . . .	30
ОКНО . . . . .	32
1. Ментальный цикл . . . . .	34
2. Медитация . . . . .	38
СОДЕРЖАНИЕ	5

3. Зеркало . . . . .	42
4. Один вопрос . . . . .	44
МЫСЛЬ . . . . .	46
ПАМЯТЬ . . . . .	49
ВЫКЛЮЧАТЕЛИ СВЕТА . . . . .	51
Я ВЛЮБЛЕН . . . . .	58
ПРОЩЕНИЕ . . . . .	60
ВЫБОР . . . . .	65
БОРОЗДЫ . . . . .	68
ВОЛШЕБСТВО . . . . .	71
КАПИТУЛЯЦИЯ . . . . .	74
ПЛЫТЬ ПО ТЕЧЕНИЮ . . . . .	77
ВЕРА . . . . .	80
КИСЛОРОД . . . . .	83
ГДЕ Я ХОЧУ БЫТЬ . . . . .	85
КОНЕЦ . . . . .	86

## **ЧАСТЬ II**

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО**

МОЯ ЦЕЛЬ . . . . .	91
ПРЫЖОК . . . . .	93
ПЕРВОЕ: ПРОСТИТЕ СЕБЯ . . . . .	95
ПОПРОБУЙТЕ ВОТ ЧТО: ПРОСТИТЕ СЕБЯ . . . . .	97

ВТОРОЕ: ВАШ ОБЕТ . . . . .	100
ПОПРОБУЙТЕ ВОТ ЧТО: ДАЙТЕ ОБЕТ . . . . .	104
ДЕСЯТЬ ВДОХОВ И ВЫДОХОВ . . . . .	107
ТРЕТЬЕ: ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРАКТИКУ . . . . .	110
ПРАКТИКА 1. МЕНТАЛЬНЫЙ ЦИКЛ . . . . .	113
ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: МЕНТАЛЬНЫЙ ЦИКЛ . . . . .	116
ПРАКТИКА 2. МЕДИТАЦИЯ . . . . .	122
ПОПРОБУЙТЕ ВОТ ЧТО: МЕДИТИРУЙТЕ . . . . .	124
ПРАКТИКА 3. ЗЕРКАЛО . . . . .	126
ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: ЗЕРКАЛО . . . . .	128
ПРАКТИКА 4. ВОПРОС . . . . .	130
ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: ВОПРОС . . . . .	134
СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ . . . . .	136
РИТУАЛЫ . . . . .	138
ОТСЛЕЖИВАНИЕ . . . . .	140
ЛИНИЯ НА ПЕСКЕ . . . . .	142
В ДВУХ СЛОВАХ . . . . .	144
ДЕТСКИЕ СТРУНЫ . . . . .	146
ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: ДЕТСКИЕ СТРУНЫ . . . . .	149
ВАШЕ БУДУЩЕЕ «Я» . . . . .	152
ДАРИТЬ ЛЮБОВЬ . . . . .	154
ПАРАШЮТ . . . . .	156
СОДЕРЖАНИЕ	7

ВЫШЕ . . . . .	158
ПОВТОРЯТЬ . . . . .	160
ЕСЛИ ЭТО ПУГАЕТ ВАС . . . . .	162
ОЖИДАЙТЕ ВОЛШЕБСТВА . . . . .	165
ОДНА ПОСЛЕДНЯЯ ВЕЩЬ... . . . .	167

### **ЧАСТЬ III**

#### **УРОК**

ВСТУПЛЕНИЕ . . . . .	171
ОТ КАМАЛЯ . . . . .	267



*Джеймсу, Кристине, Саджиду,  
Сэл, Сидни и Гидеону.  
Вы сделали эту книгу реальностью.  
Спасибо.*



## ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Я почти отказался от публикации этой книги. Я был в ужасе. Вот он я, первое лицо компании, разваливаюсь на части после того, как моя фирма потерпела крах, и пишу книгу о том, как любовь к себе спасла меня. Я думал, что стану посмешищем и моей карьере придет конец.

Но я перешагнул через страхи и поделился своей правдой с миром. То, что случилось потом, изменило мою жизнь.

Книга стала вирусной. Люди начали делиться ей в интернете и социальных сетях. Они покупали экземпляры для друзей и семьи. Писали сердечные отзывы. Некоторым эта книга буквально спасла жизнь. Другие впервые узнали, как любить себя.

.....

Подумать только, как близко я был  
к тому, чтобы поддаться своим страхам!  
Важный жизненный урок.

.....

Многие читатели обращались ко мне и рассказывали, как они применяли советы из книги. Задавали вопросы. И я осознал, что, несмотря на успех, того, чем я поделился, оказалось недостаточно. Чтобы создать долговременный эффект, нужно было идти дальше и делиться большим. Это мой долг перед этой книгой. Это мой долг перед каждым, кто прочтет ее.

Так что через семь лет после первой публикации я выпустил обновленное издание. В нем я ответил на все вопросы, которые получил. Надеюсь, после прочтения вам действительно удастся полюбить себя. И, что самое важное, продолжать это делать в течение всей жизни.

Часть первая, *Обет* — расширенная оригинальная версия книги. В ней я собрал все инструменты и установки, которые хотел бы, чтобы мне дали, окажись я на дне. Простая и практичная правда, которая поможет изменить жизнь.

Часть вторая, *Практическое руководство* — новая. Она описывает процесс, который я совершенствовал на протяжении многих лет, чтобы продол-

жать любить себя. Она показывает, как перейти на другой уровень. Здесь все просто и эффективно. В двух словах, это пошаговое руководство о том, как любить себя. Еще одна вещь, которую я хотел бы получить в дар от кого-нибудь.

Часть третья, *Урок*, тоже новая. Это записи того времени, когда я неудачно влюбился. Она показывает, как я применил все, что написано в этой книге, чтобы исцелиться, а потом и восстать из пепла. Вы увидите мое внутреннее и внешнее путешествие, то, что я сделал правильно и где ошибся. Поскольку мы обычно лучше всего учимся на историях, переживание моей трансформации поможет вам запустить собственную.

Я разделяю жизнь на два периода. Один был до того, как я дал обет любить себя, а второй начался после. Я не могу придумать лучший способ жить. Пожалуйста, попробуйте. Это работает.



ЧАСТЬ I

ОБЕТ