

УДК 159.92  
ББК 88.52  
H20

Sarah Knight  
GET YOUR SH\*T TOGETHER

Copyright © 2016 Emergency Biscuit Inc.  
This edition published by arrangement with Little, Brown and Company,  
New York, New York, USA. All rights reserved.

- Найт, Сара.**  
H20 Just f\*cking do it! Хватит мечтать — пришло время жить по-настоящему / Сара Найт ; [пер. с англ. В. Черепанова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с. — (#жизнь\_прекрасна. Бестселлеры о счастье без компромиссов).

ISBN 978-5-04-100382-1

В своей новой книге автор бестселлера «Магический пофигизм» Сара Найт рассказывает, как покончить с ленью и самосаботажем и жить той жизнью, о которой вы всегда мечтали. Если попытки «начать с понедельника» раз за разом проваливаются, понятные и четкие рекомендации Сары помогут вам правильно расставлять приоритеты, сдержать свои финансы, отношения и здоровье в порядке и вершить великие дела, забыв о прокрастинации. Отговорки больше не принимаются — пришло время действовать!

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-100382-1 © Владимир Черепанов, перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

*Из этой книги вы узнаете:*

- в чем сила негативного мышления
- какие 3 простых способа помогут разобраться с делами
- как тратить меньше и копить с умом
- можно ли победить страх неудачи
- и еще кучу всякой полезной фигни!

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

# Содержание

Предисловие автора 11

Введение 15

Что мы имеем в виду, когда говорим:

«Just f\*cking do it!» 27

Кому нужна стратегия f\*cking do it и почему 30

Я потеряла свой кошелек, так что вам уже не нужно ничего терять 36

Жизнь как книжка-раскраска для взрослых 40

Ключи, телефон и бумажник — метафорические и реальные 45

Давайте поговорим за стратегию 51

Фокус-покус 54

Скажите: «Я сделаю» 57

Сила негативного мышления 60

Приготовиться, назначить, прицелиться! 63

МАЛАЯ ФИГНЯ: Закрепление ежедневной привычки, чтобы обеспечить себе лучшее будущее 65

Начало для начинающих 68

Время уходит, если вы не владеете методом just f\*cking do it 73

Ваш лучший друг и злейший враг	<b>79</b>
Друзья навеки	<b>79</b>
В постели с врагом	<b>83</b>
Just f*cking do it: схема	<b>88</b>
Куда уходит время?	<b>89</b>
Невыносимая хрупкость бытия: имя тебе — рассеянность!	<b>94</b>
Волшебник для контроля импульсивных желаний	<b>97</b>
Принимать трезвые решения	<b>99</b>
Курс по ведению переписки	<b>101</b>
Дело не в размере ящика, а в том, как вы его используете	<b>102</b>
Как изменить привычки в переписке	<b>104</b>
Чистка	<b>109</b>
День за днем (или неделя за неделей)	<b>113</b>
Почтовая лихорадка	<b>114</b>
Конец рабочего дня: эксперимент	<b>117</b>
Прибыльный вклад	<b>122</b>
Привет, великий транжира!	<b>123</b>
Мы купили зоопарк	<b>129</b>
Немножко силы воли поможет лекарству подействовать	<b>132</b>



НЕВЕЗУХА: Старение, продвижение, оздоровление и успех в жизни в целом	<b>137</b>
Обязательства и отношения	<b>140</b>
Только для взрослых	<b>141</b>
Жизнь как подача	<b>142</b>
Улаживание отношений	<b>146</b>
Потерянные связи	<b>147</b>
Избалованность и неприхотливость	<b>151</b>
Маятник отношений	<b>153</b>

<i>Стратегия, концентрация, (не)принятие обязательств</i>	<b>156</b>
<i>Никто не ставит ребенка в угол по культурным соображениям</i>	<b>158</b>
Работа и финансы	<b>159</b>
Умения включены	<b>159</b>
<i>Будьте уверенным</i>	<b>160</b>
<i>Просите и получите</i>	<b>162</b>
Я покажу вам свой выход из офиса, если вы покажете мне ваш	<b>164</b>
<i>Сделай, как Эльза, и забей</i>	<b>166</b>
<i>Ништяки получают те, кто делегирует обязанности</i>	<b>167</b>
<i>Никто не умрет на столе</i>	<b>170</b>
411 на ваши 401, или Сберегательный пенсионный счет	<b>171</b>
Здоровье, дом и стиль жизни	<b>177</b>
Займитесь спортом	<b>178</b>
<i>Проработай или найди обходной путь</i>	<b>179</b>
<i>Возьмите булочку с корицей, но оставьте канноли</i>	<b>182</b>
Чистая жизнь	<b>184</b>
Телевизор врет	<b>190</b>
У меня есть парень, который может это сделать (и для вас тоже)	<b>194</b>
«Личное время» — это право, а не привилегия	<b>198</b>
<i>Выделите время для хобби</i>	<b>200</b>
<i>Как думать и действовать с упреждением</i>	<b>201</b>
«Эгоистичный» — не ругательное слово	<b>204</b>

## IV

НА ДНЕ ЖИЗНИ: Психическое здоровье, экзистенциальные кризисы и большие изменения	<b>207</b>
Just f*cking do it, чтобы не мешать самому себе	<b>210</b>

Тревога, эта глупая девчонка	<b>212</b>
<i>Ничегонеделанье — не беспроигрышная игра</i>	<b>215</b>
Другие ругательные слова	<b>217</b>
<i>Аналитический паралич</i>	<b>219</b>
Скажите «нет» перфекционизму	<b>223</b>
Требуется помочь	<b>227</b>
<i>История исчезающей девушки</i>	<b>228</b>
Хотите произвести масштабные изменения в своей жизни? Начните с малого	<b>232</b>
<i>БИНГО!</i>	<b>236</b>
Я знаю, кто вы, но кто я?	<b>237</b>
Привет из другой жизни	<b>242</b>
Эпилог	<b>245</b>
Благодарности	<b>249</b>
Указатель терминов	<b>251</b>
Об авторе	<b>255</b>

# Предисловие автора



Привет и добро пожаловать на страницы книги «Just f\*cking do it!». Спасибо за то, что читаете ее! Перед тем как мы отправимся в путь, мне бы хотелось прояснить несколько моментов.

**Во-первых, несмотря на то что вы, возможно, ищете в этой книге реальную или виртуальную спасительную соломинку, она не похожа на обычное руководство «помоги себе сам».**

Я бы сказала, что это скорее пособие типа «позвольте мне помочь вам узнать, как помочь самому себе». Здесь я выступаю как тот самый помощник, который появляется, когда ваше собственное «я» становится на вашем пути к поставленным целям. Давайте посмотрим правде в глаза: если бы вы действительно могли помочь самому себе, вы бы уже давно сделали это, разве нет? Кроме того, в отличие от многих авторов, пишущих о саморазвитии, я собираюсь использовать слово «фигня» 332 раза, поэтому не надо мне присыпать сообщений, что вы зашли на «Амазон» за книгой в поисках сердечек и котят, а вместо этого увидели в ней ругательные слова. Все эти отзывы на

сайте читает моя мама, и она очень расстраивается, когда люди «не въезжают» в тему.

**Во-вторых, хоть ваша жизнь, возможно, представляет собой полный бардак (я помогу вам разобраться с ним), моя книга — не совсем обычное руководство по «расчистке завалов».**

Я не буду на протяжении трехсот страниц рассказывать вам, как собрать все ваше материальное барахло — всю эту фигню — в кучу и поблагодарить его за оказанные услуги, прежде чем отослать в Армию спасения. Вместо этого мы займемся расчисткой завалов у вас в голове и сортировкой метафорической фигни, такой как ваша карьера, ваши финансы, ваши творческие цели и ваше здоровье. Мы сделаем это, не потратив ни одного мешка для мусора, без вдумчивых разговоров с зимним пальто или меховой шубой.

**Наконец, в-третьих, чтобы вы поняли меня на все сто, скажу вот что: если среди вас найдутся копрофилы<sup>1</sup>, которым нужен совет по поводу их любимого занятия, то эта книга не для вас.**

Я никого не осуждаю! Я просто хочу оправдать ваши ожидания. Для этого и пишутся предисловия.

**Так что же это за книга? Я бы сказала так: это официально пошлое комплексное универсальное руководство для наведения порядка в собственной голове, которое дает возможность облегчить себе жизнь и сделать ее лучше.**

---

<sup>1</sup> Копрофилы — в биологии: организмы, чья среда обитания связана с экскрементами других животных (прим. ред.).

То есть вам станет намного лучше и легче жить, с чего бы вы ни начали.

Вы можете сейчас лежать на диване, стоять на автобусной остановке или болтать ногами, сидя на офисном стуле «Аэрон» изобретения Германа Миллера за большим, сияющим чистотой офисным столом. Но я подозреваю, что вы купили эту книгу потому, что, выражаясь фигулярно, застряли в колее и не можете из нее выбраться. Стыдиться этого не стоит. В колею (даже в буквальном смысле) попасть очень легко. С людьми это происходит на каждом шагу.

Ваша колея может иметь форму уютных треников, наполненных засохшими какашками. Она может быть выстлана акциями фондовых опционов на продажу серебра, которые вы храните, чтобы вложиться при удачной возможности, если продержитесь на этой чертовой работе еще лет пять. Или — и это скорее всего ваш случай — ваша колея имеет обличье старой доброй рутины: работа, финансы, семья, друзья и много прочей фигни, в которой вам нужно удерживаться на плаву. Вдобавок «здоровье уже не то», а привычные увлечения достали. Вы предаетесь мечтам, которыми осмеливаетесь делиться только с друзьями после пары коктейлей... или вы слишком напуганы, или отчаялись, или перегружены, чтобы признаться в этом даже самому себе.

Знакомая картина? Ну что ж, тогда пристегните ремни! Потому что это пособие по саморазвитию, этот гид по уборке ненужной фигни из мозга вырвет вас из колеи и поможет начать ту жизнь, о которой вы мечтали и которую заслуживаете. (В крайнем случае вы можете

просто выбросить книгу в настоящую колею и встать на нее, чтобы не испачкать обувь. Но подождите, пока не дочитаете до конца.)

«Just f\*cking do it!» научит вас ставить цели, преодолевать мелкие неприятности и досадные препятствия, чтобы достигать их, а потом — идти к новым целям, которые вы до сих пор считали невозможными. Она поможет вам сойти с накатанного пути и не возвращаться туда. Она освободит вас от необходимости заниматься той фигней, которой (как вы считаете) вы обязаны заниматься, чтобы вы могли вытряхнуть из головы фигню, от которой нужно избавиться, и перейти к той фигне, которую хотите делать.

Как насчет того, чтобы управлять своими ожиданиями?

По сути, эта книга сделает для вашей жизни то, что Тим Феррис<sup>1</sup> делает в течение рабочей недели, — разобьет ее на маленькие управляемые кусочки. В итоге у вас появится куча свободного времени, которое вы можете использовать для достижения своей мечты — стать самодостаточным предпринимателем/оратором/социопатом.

Да нет, я шучу... Но обещанное в первой части будет выполнено, если вы продолжите чтение.

---

<sup>1</sup> Тим Феррис — американский оратор, предприниматель, автор книги по эффективному управлению временем «Как работать по 4 часа в неделю, не торча в офисе от звонка до звонка, и при этом жить где угодно и богатеть» (прим. перев.).

# Введение



У всех у нас бывают моменты, когда хочется воскликнуть:  
«Блин, что за фигня!»

Например, мы сравниваем баланс нашего банковского счета с балансом по кредитной карте и внезапно понимаем, что означает фраза «защита от превышения лимита перерасхода». Или достаем из шкафа любимые джинсы и обнаруживаем, что они стали на два размера меньше. Или же просыпаемся в одно прекрасное утро рядом с нашим бывшим самым любимым и осознаем, что он или она уже два года не самый-самый.

Уф...

Один из таких моментов в моей жизни приключился, когда я догадалась, почему чувствую себя постоянно несчастной. Я больше не любила свою работу. Мне не просто разонравилась именно эта работа именно в этой компании: я больше не хотела посвящать свою жизнь этой профессии и этой карьере. Это было фигово. С тех пор мне все чаще хотелось воскликнуть: «Что же, черт возьми, мне теперь делать?» или «Как же, черт возьми, я это сделаю?». Так продолжалось до тех пор, пока мне не удалось

выскочить из порочного круга, где я вертелась как белка в колесе, выбраться из этой колеи и приступить к Большим Изменениям в своей жизни.

А теперь я здесь, чтобы показать вам, как вы можете совершить в вашей жизни такие же большие изменения. Или маленькие. В зависимости от того, что вам нужно, чтобы стать счастливым.

**Ну, если честно? Вам всего лишь нужно взять себя в руки — и just f\*cking do it!**

Повторюсь: Я НИКОГО НЕ ОСУЖДАЮ. Я, безусловно, понимаю, почему изменения какого бы то ни было масштаба пока не появились в списке ваших планов. Одно дело, когда у вас то и дело возникают моменты, когда вы восклицаете «Блин, что за фигня!», и совсем другое — когда вы принимаете решение что-то сделать. Особенно если вы принадлежите к тому сорту людей, которые понятия не имеют, с чего начать. Или у вас нет проблем с началом дела, но вы теряете весь запал, прежде чем доведете его до конца: ведь столько всего нужно, и на это вечно не хватает времени. И даже если вы способны все это сделать, ради бога, как же сохранить разум, идя к цели?

Уверяю вас, все возможно.

Умение просто взять и сделать это — just f\*cking do it — позволит вам открыть для себя потенциально судьбоносные актуализации и двигаться к их осуществлению, не сходя при этом с ума. Здесь нет ничего трудного, нужно лишь посмотреть на проблемы под другим углом зрения и попробовать делать ту фигню, которую вы привыкли делать каким-то одним способом, — немного иначе.

Лучше и проще.

Это сработает, будь вы уставший от жизни лентяй, вы-  
сокофункциональный, помешанный на своей работе тру-  
доголик или морально измученный инвалид на пределе  
своих сил. Можете мне поверить: я убедилась в этом на  
собственной шкуре.



Пару лет назад я находилась в такой депрессии, что едва могла выбраться из постели по утрам. Сама мысль о том, чтобы выйти из квартиры и спуститься в метро, приводила меня в ужас, потому что поезд подземки привозил меня в офис, который все больше казался мне Храмом обреченных. Это чувство появилось примерно за год до описываемых событий и постепенно переросло в сильнейшие припадки страха. Но ведь я потратила 15 лет, продираясь через тернии вверх по служебной лестнице, и не могла просто так спрыгнуть с подножки поезда только потому, что меня стали одолевать приступы хандры, правда? Даже если я перестала любить свою работу, мне нужно было оставаться в седле, потому что я отдала ей столько сил и времени... Ведь так? (Подсказка: Нет, не так.)

У меня ушло слишком много времени, чтобы понять простую истину: **вокруг меня было столько возможностей, и я могла бы распорядиться своей жизнью совсем по-другому, если бы перестала беспокоиться о том, что я должна делать.**

Я буду счастлива сэкономить ВАМ кучу времени, которое вы тратите на борьбу с необходимостью вылезать из постели (или с долгами по кредиту, с нездоровыми отно-

шениями, с утягивающими колготками), вместо того чтобы посмотреть реальности в глаза и прогнуть ее под себя.

Именно это случится, когда вы избавитесь от ненужной фигни, — just f\*cking do it!

Поняв, что мне действительно нужно — работать на себя и перестать ходить на деловые совещания, — я уже не оглядывалась назад. Я не только бросила свою надежную, стабильную, хорошо оплачиваемую службу в крупной корпорации и осмелилась стать фрилансером, но и осознала еще кое-что: на вольных хлебах я могла работать, находясь в любой точке планеты. Не только лежа на кушетке в собственных апартаментах в Бруклине, но и сидя в шезлонге у бассейна где-нибудь на Карибских островах.

Хотя нет, постойте. Может быть, мне совсем переехать на Карибы? Это тоже неплохой вариант, разве нет?

Так я и сделала — и в первой части книги я расскажу вам, как сложилась моя жизнь после этого.

Я вовсе не хочу вас пугать. Большие изменения в моей жизни подтверждены на 100%, и, как я обещала, руководство «Just f\*cking do it!» поможет вам произвести в своей жизни так же много изменений.

У вас наверняка были ситуации, когда вы вдруг осознавали, что безнадежно застряли в своем офисе — или не в силах подняться с дивана. А на самом деле вам хочется выбраться (в кои-то веки) на природу/в кино/в клуб, доехать до спортзала (наконец-то) или же приняться за проект, который ждет своей очереди в вашем списке дел с начала времен. Знакомая картина?

Все мы были такими. У каждого из нас в жизни наступал такой момент, когда мы были не в состоянии работать