

## ЗМІСТ

ВСТУП, або Будьмо відвертими.....	11
Серйозна розмова: будьмо максимально чесними.....	13
Не помирайте з нерозкритими талантами .....	17
Зізнання: я помирала з нерозкритими талантами .....	22
Вибір: рух від тривоги до цікавості.....	25

### **ЧАСТИНА ПЕРША: два голоси**

Познайомтеся: цікавість і тривога .....	31
Не всяка тривога шкідлива. Може бути корисна.....	33
Міф про «недостатньо».....	37
Мистецтво обирати цікавість.....	40
Три «с» для кращого розуміння себе.....	44

### **ЧАСТИНА ДРУГА: міфи про тривогу**

«Я роблю те, що мені “слід робити”, і це нестерпно»: примус.....	49
«Я хочу _____, але боюся, що ніколи цього не отримаю»: страх.....	60
«Чи можу я справді довіряти собі?»: невпевненість .....	67
«Я ще не готовий(-а)»: прокрастинація .....	76
«Я не маю часу»: стрес .....	84
«Я розриваюся»: невизначеність .....	90

«Чому це не я?»: заздрість.....	96
«Я відстаю»: порівняння себе з іншими .....	104
«Я мушу щось доводити»: потреба у схваленні .....	111
«Це моя невдача. Ні, це я невдаха»: сором .....	115
«Хіба я достойний(-а) любові?»: бажання заслужити любов .....	126
«Мені відмовили... знову»: поразка .....	134
«Хто я в біса такий(-а), щоб це робити? Я шахрай(-ка)!»: синдром самозванця .....	141
«Я не можу цього зробити! Мене осудять»: ховання .....	149
«О Боже, тільки погляньте на них»: осуд.....	154
«Це загроза?»: ревність.....	158
«Якого дідька?»: гнів.....	164
«Без болю немає результату»: страждання .....	172
«Мені страшно на це наважитися»: уникання .....	178
«Я точно не впораюся з усім цим»: перевантаження ....	187
«Думки вирують у моїй голові»: хвилювання.....	192
«Усе пішло не за планом»: утрата .....	199
«Я втікаю від себе»: залежність .....	204
«Я не маю права на помилку»: перфекціонізм.....	212

### **ЧАСТИНА ТРЕТЯ: об'єднання**

Познайомтеся: мудрість .....	223
«Я вдома»: цілісність.....	224
Ваш шлях починається тут і зараз .....	227
ВИСНОВОК.....	231
Серце, сповнене вдячності.....	235



Вступ,

або

Будьмо відвертими



## **Серйозна розмова: будьмо максимально чесними**

Висловлюючи свою правду як письменниця, лекторка та мисткиня, я постійно була стурбована запитанням, яке особливо гостро постало під час написання цієї книжки: «Що про мене подумують?»

А насправді: «Що, як мене не сприймуть або відкинуть?»

Я обожаю дізнаватись особисті історії, особливо ті, у яких яскраво й детально розкривається шлях автора. І йдеться не про «ось чому я такий класний і успішний». А про «ось як я зіпсував усе, що міг, упав на саме дно, але піднявся знову на ноги». Бо саме завдяки таким одкровенням я краще розумію себе.

Я старалася дотримуватися такого самого принципу під час написання цієї книжки: розповідати історії максимально

правдиво й відверто, наповнювати їх великою кількістю надзвичайно незручних, але чесних деталей, які змушують мене почуватися так, наче я стою перед вами гола й більше не маю що приховувати. І я роблю це не для того, щоб ви дізналися про мене, а для того, щоб ви могли краще зрозуміти себе.

Цей процес одкровення — перевертання себе навиворіт — водночас дуже лякає й надихає, присоромлює й підбадьорює. Він будить мій глибинний страх бути відкинутою й нагадує мою найбільшу тривогу про те, що я можу виявитися недостойною любові. Пишучи цю книжку, я перевернула кожен частинку всередині себе й завдяки цьому постановила провести таке життя, у якому чільне місце посідає цікавість, а не тривога.

Щоразу, коли я хочу сказати щось надто ризиковане, надто різке чи надто правдиве, я чую, як у мене всередині обурюється «хороша дівчинка», якій важливо, «що скажуть люди». Вона кричить: «Цього не можна казати. Тебе можуть осудити. Ти можеш підвести людей. Зупини-и-и-и-сь!!!» Не раз під час написання цієї книжки я сумнівалася в собі, у написаному й у тому, чи «слід» мені розповідати ту чи ту історію. У такі моменти я обирала між двома варіантами:

1. Написати «безпечну книжку», яка не наганятиме ні на кого чорних хмар і не збурюватиме нічого всередині.
2. Написати «правдиву книжку», яка може нагнати кілька чорних хмарин і перевернути все догори дриґом.