

УДК 159.92
ББК 88.52
Н20

Sarah Knight
YOU DO YOU

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company,
New York, New York, USA. All rights reserved.

Найт, Сара.

Н20 Просто будь СОБОЙ! Забей на перфекционизм и преврати изъяны в достоинства / Сара Найт. — Москва : Эксмо, 2020. — 288 с. — (#жизнь_прекрасна. Бестселлеры о счастье без компромиссов).

ISBN 978-5-04-102162-7

Новая книга Сары Найт, автора бестселлеров «Магический пофигизм» и «Just f*cking do it», о том, как важно быть самим собой. Вокруг всегда полно советчиков: родственников, знакомых, коллег, — которые «любезно» объясняют, как нам жить и что делать, попутно убеждая задвинуть подальше наши «странности». Сара предлагает эффективные стратегии, которые помогут определиться с ХНЗ — тем, чего вы хотите, в чем нуждаетесь и чего заслуживаете на самом деле, — и научиться строить жизнь по собственным правилам, превращая свои недостатки в достоинства. А главное, помните: если вы не будете собой, вы просто станете... никем!

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-102162-7

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

[>>>](http://kniga.biz.ua)

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

#ЖИЗНЬ_ПРЕКРАСНА. БЕСТСЕЛЛЕРЫ О СЧАСТЬЕ БЕЗ КОМПРОМИССОВ

Сара Найт

ПРОСТО БУДЬ СОБОЙ!
ЗАБЕЙ НА ПЕРФЕКЦИОНИЗМ
И ПРЕВРАТИ ИЗЪЯНЫ В ДОСТОИНСТВА

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Свешникова*
Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *В. Брагина*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дуken : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 20.09.2019. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,8.

Тираж

экз. Заказ



16+

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ОДНА КЛАВ. ДВА КНИГ



Москва, ООО «Торговый Дом «Эксмо»
Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanц@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanц-eksmo.ru

Филиал ООО «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростов-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@rmd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирск
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. E-mail: exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. E-mail: sales@forsukraine.com

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.**
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.book24.ru
Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru

ISBN 978-5-04-102162-7



9 785041 021627 >

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Другие книги Сары Найт
«*Магический пофигизм*»
«*Just f*cking do it!*»

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Благодаря этой книге вы:

- станете эгоистом в правильном смысле слова
- избавитесь от тирании аргумента «просто потому что»
- сделаете «ментальный ремонт», превратив недостатки в достоинства
- поймете, что быть «милым» и «удобным» — не ваша работа
- добьетесь успехов и заткнете рот завистникам и врагам

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

Сегодня ты — это только ты,
И это правдивее правоты.
Нет ни его, ни меня — никого,
Кто был бы больше тобой.

Доктор Сьюсс

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

Содержание



Уверена, что вы спрашиваете себя, зачем я создала это совещание 15

I

ВЫ ЗДЕСЬ: Упражнение на ориентацию 29

Тирания «Просто потому что» 31

Кем вы себя возомнили? 34

Первому игроку приготовиться 36

Жизнь по минимальным потребностям 40

ХНЗ и вторая половина Золотого правила 42

Общественный договор 44

Перед тем как вы поставите свою подпись 51

А судьи кто? 52

Ментальный ремонт 53

Нетрадиционная мудрость для нетрадиционных людей 58

Учитесь быть собой 60

II

ДЕЛАТЬ И НЕ ДЕЛАТЬ: Правила, которые нужно нарушать 63

Вы не можете угодить всем, так что придется угодить самому себе 74

Все умрут 77

- «Ты постоянно употребляешь это слово. Я не думаю, что оно означает то, что ты думаешь» **80**
Альтруизм: мать всех мифов **87**
Я узнала об этом от Ваниллы Айса **89**
Удача с третьего раза **91**
Что бы сделал Марти Макфлай? **97**
Так, ну ладно... Но как же мне расслабляться??? **105**
Диапазон трудности **109**
Как быть трудным **112**
Вы не получите того, что хотите, если не попросите об этом **113**
Вот это сделка! **117**
Смерть от целевой группы **121**
Дегустация **124**
Господи, ну что же ты такой трудный? **129**
Один — самое лучшее число **134**
В слове «команда» нет буквы «е». На что ты намекаешь? **138**
Рискованное предприятие **146**
5 различных рисков, на которые вы можете пойти, и как это сделать **147**
Три верных способа заткнуть ненавистников **150**
Жаль, что я не знала, как уйти **151**
Полночь в саду обязательств, вины и страха **156**



- ХОЧУ И НЕ ХОЧУ: Не столь радужные надежды** **161**
Слоненок в моей матке **166**
Как перенаправить традиционный разговор в другое русло **168**
А если это не выбор? **172**

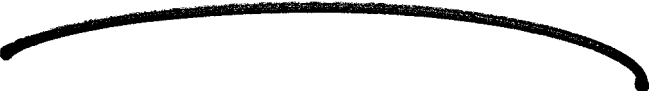
- Три маленькие «п» 175
 Продуктивность 175
 Планирование 177
 Пунктуальность 180
«П» для «Потехи» — играть, пряча свои карты 182
Чувство правильности 186
Не сожалеют о единичной ошибке 189
 Вам нужно совершать свои собственные ошибки
 и помнить о совершенных промахах 191
Успех — это не безразмерная куртка или штаны, которые
подходят всем 193
Хорошая прическа, и не нужна расческа 197
С приветом и не все дома 202
Ведите себя странно 205
 Чудацкий флаг: развеивается на самом верху
 мачты 206
 Чудацкий флаг: на середине мачты 208
 Чудацкий флаг: низко висящий и сильно
 натянутый 209

IV

- ДОЛЖЕН И НЕ ДОЛЖЕН: Слишком много
обязанностей 213
До свиданья, бедная черная овечка! 221
Наверстывание времени 223
 Можно пойти только на одну свадьбу. (И это
 не обязательно должно быть бракосочетание
 вашей кузины Дженнифер) 225
Я вы-вы-бираю тебя 230
Оставьте сообщение по биологической обратной
связи после звукового сигнала 233
Жизнь — это пляж 236

Культ няшности	243
Слишком интенсивное движение на скоростном шоссе	247
Все в вашей голове, а не на бедрах	255
«Дай пять» повсюду	263
Верни мне мое эго	265
Глажу вас по шерсти, как и обещала	266
Эпилог	269
Благодарности	276
Об авторе	279

Уверена, что вы спрашиваете себя, зачем я созвала это совещание



Жизнь становится гораздо лучше, когда вы перестаете заморачиваться тем, что думают другие люди, и начинаете делать то, чего на самом деле хотите. Я знаю это в том числе потому, что написала целых две книги на эти темы — книги, которые осчастливили многих людей — даже немцев! Может быть, вы входите в число этих людей/немцев? Если да, то вы знаете, что мой литературный первенец — книга «Магический пофигизм» — научила читателей говорить «нет», устанавливать границы и больше не тратить время, энергию и деньги на то, что не приносит радости.

Это было ОСВОБОЖДЕНИЕ.

Вторая книга, «Just f*cking do it», научила людей ставить цели и достигать их.

Это было ОСНАЩЕНИЕ ОРУЖИЕМ.

Но самое прекрасное в этих книгах вот что: помимо двух чрезвычайно полезных диаграмм, которые до сих

пор время от времени появляются в соцсетях и СМИ, их успех подвиг меня на написание третьей книги.

Эта книга посвящена РАСШИРЕНИЮ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

Я рискую сразу же снести вам крышу и обрушить на ваши головы самое жизнеизменяющее утверждение, которое я когда-либо делала. Мое главное блюдо. Ваше новое секретное оружие.

Выражаясь бессмертными словами из песни группы «Destiny's Child» — готовы ли вы к этому?