

ДЖЕН СІНСЕРО

НЕ ТУПИ

Щоденник

ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ,
ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ПРОКАЧАТИ
ТВОЮ КРУТІСТЬ І ЗМІНИТИ ЖИТТЯ

З англійської переклала Юлія Мостова

КИЇВ | BOOKCHEF | 2026

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Ваша пригода розпочинається

Ви тримаєте у руках не просто щоденник, а набір інструментів — це вправи, запитання для саморефлексії й поради, натхненні моєю книгою «Не тупи» (*You Are a Badass*). У ній я розповіла, як зійшла з дороги: мені було сорок, я була без грошей і жила в перебудованому гаражі в якомусь провулку. Однак зрештою, завдяки духовним практикам, я змогла подолати свої фінансові проблеми та почала реально заробляти. До того як стати на шлях цієї «крутої» трансформації, я чула всі ці цитати з книжок про самодопомогу, мантри про силу Всесвіту й думала, що все це повна маячня. Що це таке взагалі?! Ну й нехай, мені байдуже, я ж «занадто крута» для цього. Те, що я знала про «світ саморозвитку», було невиразно сирым: відчай, релігійна пафосність, небажані обійми з випадковими незнайомцями.

Водночас у моєму житті була купа всього, що я дуже хотіла б змінити, але пиха та зверхність заважали визнати, що допомога мені ой як не завадила б. Загалом я жила непогано, як на середньостатистичну людину на планеті. Але порівняно з тим, на що я була здатна... ну, скажімо так, я себе не вражала.

Я ніби просто програвала життя на повторі, бо все було якось прісно, а ті рідкісні спалахи крутості здавалися випадковими. І найбільючіше було те, що глибоко всередині Я ЗНАЛА, що я — реально зірка. Що можу любити, творити, віддавати, отримувати, підкорювати будь-які вершини — створювати все, що захочу. Аж тут... *Що? Мені знову штраф за парковку? Ви що, знуцаєтесь? Ану подивимося. Та я ж не можу його оплатити, це вже третій за місяць! Усе, зараз іду туди все з'ясовувати!* І от, до побачення, мій духовний росте, я знову по вуха в рутині, у папірцях, у «дрібницях». І знову через кілька тижнів ловлю себе на думці, що не знаю, куди дівся час. Чому

я досі живу в цій розхитаній халупі? Чому вечорами їм тако за один долар на самоті?

Припускаю: якщо ви тримаєте в руках цей путівник, то у вашому житті є речі, які видаються не надто привабливими. І ви чудово знаєте, що вони можуть стати значно кращими. Тож сподіваюся, що, відповідаючи на запитання, виконуючи вправи й регулярно занурюючись у зміст цих сторінок, ви поглибите своє розуміння ідей книги «Не тупи» й нарешті внесете у своє життя по-справжньому захопливі, важливі зміни.

Уся ця затія «змінити своє життя» насправді про одне: усвідомити, що саме робить вас щасливими, що змушує почуватися живими на всі сто, а потім узяти й зробити це. Замість того щоби прикидатися, ніби це вам не потрібно. Або думати, що ви не заслуговуєте на це. Або вважати себе жадібними, самозакочаними, егоїстичними, бо хочете більше, ніж уже маєте. Або слухати тата, тьотю Марійку чи ще когось, хто думає, що краще знає, як вам жити.

Це про те, щоб наважитися бути найбільш живою, щасливою, крутою версією себе, хай що це для вас не означало б.

І знаєте що? Є одна проста річ, з якої все починається: вам не просто потрібно **хотіти** змінити життя. Вам потрібно **вирішити** це зробити.

Імовірно, доведеться робити те, чого ніхто з нас ще не робив. Вірити в речі, яких не видно, й навіть у те, що здавалося цілковито неможливим. Вам доведеться вийти за межі страхів, знову й знову зазнавати невдач і зробити звичкою те, що раніше лякало. Треба буде відпустити старі обмеження й зачепитися за своє рішення створити життя мрії, наче від цього залежить ваше життя.

Бо знаєте що? Воно від цього справді залежить.

Щоб жити так, як ніколи раніше, потрібно робити те, чого ніколи раніше не робив.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

У цьому щоденнику на вас чекає шлях із п'яти частин:

- 1. Зрозуміти, як усе зайшло так далеко.**
- 2. Прийняти свою внутрішню крутість.**
- 3. Отримати доступ до власного потенціалу.**
- 4. Розібратися з усією цією маячнею.**
- 5. Нарешті перемогти.**

Маю надію, що вправи та запитання на цих сторінках допоможуть вам легко засвоїти базові ідеї, які колись кардинально змінили моє життя, і, можливо, підштовхнуть вас ввірватися в нову реальність, не викликаючи в процесі бажання втекти чи кричати в подушку. Я справді сподіваюся, що ця інформація допоможе вам подивитися на щось по-новому, здійснити глибокі зміни, отримати реальні результати й одного дня прокинутися зі сльозами радості та здивування від того, що так — це справді ваше життя.

Перше, про що я попрошу, це повірити в те, що ми живемо у світі безмежних можливостей. Мене не цікавить, скільки у вас є доказів протилежного, — повірте, що можливо все. Просто подивіться, що станеться. А що ви втрачаєте? Якщо спробуєте виконати ці вправи й вирішите, що все це повна маячня, — не проблема, завжди можна повернутися до свого «такого собі» життя. Але, можливо, якщо відкинути скепсис, засукати рукави, ризикнути й по-справжньому включитися, то одного дня ви прокинетесь й усвідомите, що живете тим життям, якому колись заздрили.

Дякую, що знаходите час і сили розвивати власну неповторність.

Ну що? Погнали?

**Щоб дати комусь прочухана,
треба спершу підняти ногу.**

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Частина 1

ЗРОЗУМІТИ. ЯК УСЕ ЗАЙШЛО ТАК ДАЛЕКО



У цій частині ви почнете розгрібати всі ті обмежувальні установки й дивні переконання, які тримали вас на гальмах. Як тільки усвідомите, у що насправді вірите, навмисно чи ні, все це почне втрачати над вами владу. І тоді з'явиться простір для більш радісного керування власним життям.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

У тому, що у вас усередині безлад, немає вашої провини. Але якщо *залишите* все як є, тоді вже відповідальність лежатиме на вас. Бо основа всього «внутрішнього лайна» — це те, що передавалося з покоління в покоління. Як родовий герб. Або фірмовий рецепт кукурудзяного хліба.

Коли ви з'явилися на цій планеті з першим криком, ви були справжнім згустком радості, істотою із широко розплющеними очима, яка не вмiла нічого, крім як просто бути в моменті. Ви просто людина... *справжня*.

У процесі дослідження і розширення нового світу ви отримуєте повідомлення від людей навколо про те, як усе влаштовано. З перших моментів, коли стало можливо сприймати інформацію, розпочалося наповнення вас переконаннями на все життя. І багато з них не мають нічого спільного з тим, ким ви є насправді, або з тим, що обов'язково є правдою. Головним джерелом цієї інформації були, звичайно, ваші батьки, яких формувало суспільство.

Проблема в тому, що багато із цих переконань не мають нічого спільного ані з тим, ким *вони* були чи є насправді, ані з тим, що є правдою.

**Більшість людей живе в ілюзії,
що ґрунтується на чийось
переконаннях.**

Ми, люди, наділені розумом і підсвідомістю. Але більшість із нас усвідомлює лише розум, бо саме там ми обробляємо інформацію. Там відбувається все: аналіз, сумніви, осуд, безкінечне «переживання», самокритика й тривога.

А от підсвідомість — це зовсім інша історія. Це не про аналіз, а про відчуття, інстинкти. Вона керує всім у тіні, ґрунтуючись на «сирій» інформації, яку ввібрала ще в дитинстві. Йдеться про те, що ми сьогодні називаємо своїми переконаннями.

І я майже впевнена: щоразу, коли в розпачі ви запитуєте себе: «Що, у біса, зі мною не так?!» — відповідь сидить десь глибоко в старому, викривленому, обмеженому переконанні з підсвідомості, яке тягнеться роками, і ви навіть не здогадуєтеся, що воно там є. Бо найчастіше ми взагалі не усвідомлюємо, що саме ці глибинні установки керують нашим життям.

**Свідомість думає,
що все контролює. Але ні.**

**Підсвідомість нічого не думає,
зате керує всім.**

Які позитивні думки ваша свідомість любить прокручувати знову й знову?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

У яких негативних установках або страхах ви найчастіше застрягаєте?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____