STOP DOING THAT SH*T

ПРЕКРАТИ САМОСАБОТАЖ И НАЧНИ ЖИТЬ ПО МАКСИМУМУ

ГЭРИ ДЖОН БИШОП

от автора бестселлера

UNFU*K YOURSELF

Гэри Джон Бишоп

Stop doing that sh*t. Прекрати самосаботаж и начни жить по максимуму

Серия «Книги, которые нужно прочитать до 35 лет»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56867538
Stop doing that shit. Прекрати самосаботаж и начни жить по максимуму / Гэри Джон Бишоп.: Эксмо; Москва; 2020
ISBN 978-5-04-113604-8

Аннотация

Прекратите искать оправдания – начинайте жить!

Снова потратили все отложенные деньги на ерунду? Влюбились в неподходящего человека? Налегли на сладкое и набрали те 5 кг, которые сбросили с таким трудом? Вы стремитесь к лучшей жизни, но снова и снова терпите неудачу? Может, пришло время выйти из замкнутого круга?

Автор международного бестселлера Unfu*k Yourself Гэри Джон Бишоп представляет пошаговое руководство по борьбе с внутренними саботажниками, которые мешают вам жить той

жизнью, которой хочется. Без лишних сантиментов и воды Бишоп объясняет, как работает механизм подсознания, чтобы мы научились прерывать ход негативных мыслей до того, как они начнут высасывать из нас всю энергию и настраивать на неудачу.

Пора вернуть контроль над собственной жизнью!

Сломать шаблоны, переписать деструктивные сценарии и получить все, чего заслуживаете!

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

01. Вот в чем вся загвоздка 6
02. Искусство саботажа 18
Конец ознакомительного фрагмента. 23

Гэри Джон Бишоп
Stop doing that sh*t. Прекрати самосаботаж и начни жить по максимуму

Я посвящаю эту книгу тем, кто отчаялся и потерял надежду, тому, кого сломили люди и обстоятельства. Поверьте, сегодня ваша жизнь может начаться заново. Мне плевать на ваше прошлое – и вы тоже должны перестать о нем париться.

Спасибо моей красавице-жене и сыновьям, которые вдохновляют меня день за днем. Без вас я бы никогда не смог стать тем, кто я есть сейчас. Благодаря вашей щедрости и любви мы стали семьей, которая может изменить мир.

STOP DOING THAT SH*T

2019 Gary John Bishop ® 2019 HarperCollins Publishers
Published by arrangement with HarperOne,
an imprint of HarperCollins Publishers.

© Петькова Ю.А., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

01. Вот в чем вся загвоздка

В большинстве случаев изо дня в день вы живете на автопилоте.

Однажды меня спросили: «Что лежит в основе человеческого существования?»

И я ответил: «Всякая чушь».

После этого в воздухе повисла пауза. Люди потупили глаза и стали рассматривать носы своих ботинок, а потом принялись забрасывать меня странными бессвязными вопросами, чтобы избавиться от чувства неловкости.

Вероятно, они ожидали услышать что-то в стиле нью-эйдж: о свободном духе, или о сути древних лесов, или о частичках звездной пыли, пролившихся на нас волшебным дождем. Но мой ответ был (и есть) предельно ясным. По моему опыту общения с людьми могу сказать, что если вы отбросите весь позитив, то под ним будет скрываться нечто иное, другими словами – что-то не такое вдохновляющее и успокаивающее, как нам бы хотелось. Не злое или гнусное, а что-то похожее на цинизм, сдерживающее, повторяющееся и, в конечном итоге, не приносящее удовлетворения.

Что-то, что подрывает нашу жизнь. А точнее – саботирует.

Эта маленькая книжка – мой вклад в вашу счастливую жизнь. Я хочу, чтобы вы увидели все то дерьмо, которое вас

окружает, и смогли изменить это.

Так что если вы устали, перегорели, чувствуете себя загнанным в ловушку, нелюбимым, неуверенным в себе, подавленным или нервным; если остановились, заскучали, сломались, потеряли смысл жизни и чувство направления; если вы опустошены, погрязли в мыслях о прошлом и беспокойстве о будущем, разочарованы, раздосадованы и злы; если испытываете страх, недоверие или просто попали в замкнутый круг, – я с вами и гарантирую, что эта книга вам поможет.

Нет, я серьезно. Не читайте ее просто так, а используйте.

Давайте взглянем в самое сердце ваших проблем и выдерем с корнем все это дерьмо.

В своей книге «Unfu*k yourself. Парься меньше, живи больше» я писал о бесконечном внутреннем диалоге, с которым нам все время приходится иметь дело. Белый шум чужих мнений, суждений, объяснений, страхов и оправданий, который постоянно звучит в наших головах. Иногда он громкий, иногда – тихий, но он не прекращается ни на минуту.

Этот внутренний диалог – своеобразная кладовка вашей жизни. Там все продумано до мелочей. Там рождаются, живут и умирают ваши амбициозные планы.

Некоторые из них никогда не претворятся в жизнь. Особенно ваши сокровенные мечты. Вы уничтожаете их, как только они возникают. Прямо в голове.

Люди – больше чем просто слова, которые звучат

как внутри, так и снаружи. Это диалог, который вы ведете при помощи своего тела. Это мешок из кожи и костей, он говорит обо всем. И пока он говорит – вы живете.

Короче говоря, вы – это то, что вы говорите, или, вернее, вы – природа ваших слов. Если для вас жизнь – «это, пожалуй, слишком», – так оно и есть. Путаница в том, что вам кажется, что жизнь – это определенный путь, и вы просто описываете то, что видите перед собой. Но все совсем наоборот. Вы создаете реальность собственными разговорами, а потом просто действуете в соответствии с ними. И делаете это постоянно. Вы никогда (да-да, никогда) не реагируете непосредственно на саму жизнь. Каждый видит собственную версию жизни, и именно поэтому все ведут себя совершенно по-разному и получают совершенно разный опыт.

Жизнь просто есть. То, как вы ее описываете, зависит от вас. И вам придется с этим жить. И вы живете.

Собственно, в этом тоже нет ничего нового.

Важность языка и то, как он формирует ваше мировоззрение и даже ключевые события в жизни, изучали такие философы, как Ганс Георг Гадамер, Эдмунд Гуссерль и Мартин Хайдеггер. Чувства, которые у вас есть (или нет), формируются благодаря языку. Ваша речь – это ваша жизнь, и наиболее ярко это выражается в регулярных попытках самосаботажа.

Да, чтобы принять эту мысль, нужно совершенно по-но-

вому взглянуть на свою жизнь. Но подумайте: ваши слова и эмоции неразрывно связаны друг с другом, будто танцуют страстное танго. Мы становимся все более и более зависимыми от своих эмоций – нам необходимо чувствовать себя счастливыми, уверенными и прочее-прочее-прочее. Но получается, что нам важны именно эмоции, а не то, что их вызывает.

Слова выходят на первый план. Вы не *живете* отстойной жизнью, а *говорите*, что жизнь – отстой. Слова выскакивают сами собой, звучат в фоновом режиме, поэтому вы не обращаете на них внимания и, соответственно, не паритесь.

Эта книга выводит работу, которую мы начинали в Unf*k Yourself, на новый уровень. Мы наконец готовы проанализировать внутренние диалоги и понять, почему именно они являются причиной всего дерьмового, что сейчас есть в нашей жизни. Обычно мы просто испытываем те или иные эмоции, вызванные внутренней болтовней, и нам даже в голову не приходит подумать, какие именно слова мы используем. Поэтому, если хотите узнать, почему вы общаетесь с собой так, как общаетесь, и что конкретно вами движет… просто продолжайте читать.

Прежде чем вы подумаете, что я призываю вас к банальностям вроде «позитивного мышления», давайте кое-что проясним. Есть одна причина, по которой такой способ бороться с негативными мыслями, как просто взять и начать думать

«я достаточно хорош», «я достаточно умен» и «меня все любят», подходит не всем.

Проблема такого подхода в том, что он ничего не решает. Нельзя просто взять и заменить одно на другое. Это почти то же самое, что заметать мертвых тараканов под ковер к приходу ваших друзей. Да, кажется, что дома стало чисто, но вы же знаете, что трупы все еще там. Так же происходит и в голове: когда мы прячем негативные эмоции под наш «виртуальный ковер», мы все равно знаем, что они никуда не исчезли. Вроде похоже на правду, но все равно – самого себя не обманешь. Вы будете чувствовать какое-то мошенничество.

Я предлагаю использовать эту книгу, чтобы пробраться под этот «ковер». Чтобы увидеть эмоциональных дохлых тараканов и дать свободу, разрешить вам *быть*, а не *притворяться*. Вы, конечно, можете изменить свое эмоциональное состояние, делая упражнения из первой книги, но общим знаменателем все равно будет язык.

Смысл нашей работы заключается в том, что мы будем делать только одно дело за раз. Вы не сможете любить и сердиться на кого-то в одну и ту же секунду. Или одно, или другое. Не можете прощать и обижаться или быть равнодушным и грустным. В каждый момент жизни вы испытываете только что-то одно.

Прежде чем мы погрузимся в процесс, я хочу кое-что исправить. Некоторые читатели заметили, что в прошлой кни-

ге я практически ничего не сказал о себе. Так вот.

Я шотландец. У меня жуткий акцент, и я тяготею к килтам и дурной погоде.

Я люблю вдохновлять людей. Моя миссия в том, чтобы дать им возможность изменить жизнь к лучшему. Но я делаю это, не втирая окружающим, что они восхитительны, или что скоро и на их улице будет праздник, или что все происходит по какой-то причине, или любую другую современную чушь, на которую почему-то все покупаются.

Нет, я говорю прямо в лоб. Вы – проблема, и вы же – ее решение!

(Кстати, на это мне однажды сказали: ну с таким подходом ты будешь нравиться не всем. На что я ответил: «А я не золотая монета, чтобы всем нравиться»).

Плюс я не настолько самонадеян, чтобы думать, что смогу решить головоломку, которая ставила в тупик философов, ученых и другие великие умы на протяжении всей истории человечества. Я просто хочу, чтобы эта книга изменила одного человека. Вас. Вот и все. Если, читая ее, вы думаете, как она повлияет на вашего партнера, босса, брата, сестру или бывшего, – вы упускаете главное.

Это книга для вас. И о вас.

Вот и все.

И все же – что она из себя представляет?

Ну, для начала это некий толчок к новому образу мыслей. Я не собираюсь давать вам ответы. Они придут к вам сами.

Так происходит всегда. Я просто буду генерировать вопросы, которые зажгут в вас искру и заставят взглянуть на все по-новому и сделать первый шаг на пути к вашей новой жизни.

Вдохновение, мотивация, страсть и все остальное, что вы ищете в жизни, уже заложено в вас. Так было в прошлом, так происходит сейчас и так будет потом.

> *Как начать жить жизнью, о которой мечтали? В первую очередь взять ответственность за свой выбор в настоящем и будущем. Эта книга похожа на путешествие по вашему внутреннему миру, по пути самопознания, размышлений и, в конечном итоге, раскрытия вашей истиной природы. Когда вы наконец поймете, откуда вы пришли, вы дадите себе шанс измениться.*

В этой книге я делюсь своей «урбанистический философией». Я говорю философия, ведь так оно и есть: точка зрения, понимание, каково это быть живым, быть человеком, и попытка побороть все сложности и страхи на пути к успеху и счастью. Я использую слово «урбанистический», потому что главные уроки жизни я получил на черно-белых улицах родного Глазго, еще будучи ребенком. Там правила были простыми, а последствия – болезненными.

Это принцип, который я создал. Изучил множество различных подходов и учений, ознакомился с творчеством философов, взял то, что мне показалось важным, и начал углубляться в процесс. Проработав такую модель со своими кли-

ентами, я увидел, что, когда они начинают активно ее использовать, докапываются до своей сути, они могут добиться колоссальных изменений в жизни. Я придумал способ взглянуть на свои шаблоны поведения, понять механизмы самосаботажа, чтобы вы смогли вырваться из порочного круга, отбросить старые привычки и обрести нового себя. Возможно, на пути к успеху вам придется столкнуться с некоторым замешательством – ваше нутро будет сопротивляться изменениям. Это нормально. Будьте готовы: многое из того, что я скажу здесь, может противоречить вашему нынешнему представлению о себе. Ну… в этом-то все и дело.

Хочу обратить внимание еще кое на что. В этой книге, как и в прошлой, есть ругательства. Скорее всего, в следующих книгах я тоже буду сквернословить. Я люблю ругательства. Они добавляют жизни в размеренную гладь повседневных разговоров. Если вы не можете выдержать хотя бы несколько крепких словечек, то я бы посоветовал вам отложить эту книгу, но… черт возьми, она нужна вам больше, чем остальным. Пристегиваем ремни и продолжаем читать.

Мои намерения предельно ясны: я хочу поделиться с вами знанием – настоящим, сочным, меняющем жизнь, – которое вы сможете использовать, чтобы думать, думать и еще раз думать, как выбраться из этой путаницы и разрушительного поведения, в которое вы сами себя и загнали.

Когда я говорю «думать», то не имею в виду размышления, рассуждения и пустые мечтания. Это не то, чем вы за-

нимаетесь, когда заправляете машину или готовите ваш любимый сэндвич с бананом и беконом (серьезно, вам это нравится?). Я говорю об осмысленной работе с идеями. Настоящая мысль – это когда вы подвергаете сомнению парадигму, в которой живете, и нарушаете привычный ход вещей.

Это не так уж просто. Процесс похож на умственную растяжку, когда вы буквально вынуждены рассматривать свою жизнь под другим углом, изучать то, о чем раньше не задумывались или задумывались, но лишь вскользь. А после этого вам нужно будет встроить новые знания в вашу жизнь. Думать – это иногда делать остановку. Вы добьетесь серьезных результатов только тогда, когда остановите свои автоматические реакции на внешние раздражители.

> *Немецкий философ Мартин Хайдеггер писал: «Вещь, вызывающая больше всего размышлений в наше наводящее на размышление время, – то, что мы все еще не размышляем».*

Вы не думаете. Да, именно так.

Я не предлагаю вам поперхнуться очередным глотком большой чашки латте на соевом молоке, не содержащим сахар и посыпанным корицей, который вы сейчас всасываете, словно мощный пылесос Dyson. Мы тратим слишком мало времени на то, чтобы реально обдумать, что именно вдохновит нас на новую жизнь. И – нет, скролить ленту Instagram в поисках умных цитат – не считается работой мысли.

Мысли, которые появятся у вас в процессе чтения этой

книги, помогут вам разобраться в себе.

Но что вы будете с ними делать? Все зависит от вас. Но я бы не советовал просто сидеть и ничего не делать. Вы могли бы, ну не знаю, например, изменить свою долбаную жизнь или что-то в этом роде.

Но для этого придется приложить усилия. Вы можете потратить время и поспорить с тем, что я говорю, или же потратить время и бросить вызов себе, руководствуясь тем, что я предлагаю. И результаты этих двух действий будут сильно отличаться. Очевидно, что один путь ведет к радикальным изменениям, а второй оставит вас в замкнутом круге.

Нужно только проснуться.

В большинстве случаев изо дня в день вы живете на автопилоте. Поэтому ходите по одному и тому же маршруту, надеваете определенные брюки с определенными ботинками и не задумываясь чистите зубы. Все это вы делаете автоматически.

> *Пока что вы еще не осознали свой потенциал. Не прочувствовали, что воспламеняет ваше сердце, и не занимаетесь делами, которые могут повернуть вашу жизнь на 180 градусов и наполнить ее смыслом.*

Вы думаете, что бодрствуете, но на самом деле спите. И, возможно, ближе к концу своего существования вы проснетесь, но будет слишком поздно. Пусть хотя бы эта мысль пробудит вас!

По мере чтения с вами будут происходить события, ко-

торые вынудят разорвать сдерживающую вас цепь и сделать прыжок на свободу. Все нормально. От этого еще никто не умер. Просто осмельтесь на первый шаг.

Маленькая подсказка. Иногда вам нужно будет отрываться от книги, чтобы понимать, куда вы движетесь. Рекомендую разбить процесс жизненных изменений на части, чтобы дать себе время подумать, сделать заметки и глубокий вдох. В конце концов мы же боремся с вашим внутренним саботажником, а не собираемся порхать на воздушных облаках ваших желаний. Нет, мы скорее будем пробираться сквозь десятилетия вашей перманентной борьбы, отсутствия удовлетворения и постоянного разрушения всего крутого, что есть в вашей жизни!

Понимаю, это не всем понравится.

Слишком много плохих новостей для мотивационной книги, можете подумать вы.

Ну ок, это ваше право.

Я не подарю вам ни единорогов, ни состояния эйфории, ни даже, черт возьми, сочувствующих взглядов. Да, для всего этого есть время и место. Но не здесь и не сейчас. И все же я кое-что вам пообещаю. Если вы продержитесь до конца, начнете думать, раскроете подсознательные мотивы своих действий и проникнитесь новыми идеями и принципами, ваша жизнь наполнится смыслом как никогда раньше и вы сможете получить от нее то, чего вы желаете и достойны.

Вы можете разорвать этот круг саморазрушения. Пора пе-

реходить к делу, не так ли?

02. Искусство саботажа

Нет ничего более разрушительного, чем желание человека быть правым.

Что я имею в виду, когда говорю о самосаботаже?

Определение слова согласно энциклопедическому словарю Мерриама-Уэбстера звучит так: **«Деструктивные или небрежные действия, осуществляемые гражданином или вражеским агентом, чтобы помешать военным планам государства». Или: а) «действие, имеющее тенденцию замедлять процессы и причинять вред»; б) «преднамеренная подрывная деятельность».**

Но в нашем случае мы явно имеем дело не с вражеским агентом, не так ли? Хотя… может, вы на самом деле враг самому себе?

Ведь это саботаж, направленный нами против самих себя, и он может разрушить все хорошее, что есть в нашей жизни.

Это преднамеренная подрывная деятельность. Абсолютно преднамеренная.

Возможно, вы сможете отследить ее, вспомнив поведение людей, которые встречались вам в жизни.

Гораздо легче замечать недостатки других, чем свои собственные.

Вспомните своего дядю, который застрял в круге самораз-

рушения, борясь с алкогольной или наркотической зависимостью, от которых никак не мог освободиться. Или старого друга, потерявшего свои сбережения, дом и даже семью из-за пристрастия к азартным играм и долгов.

Или, может быть, двоюродного брата, который ест всякую дрянь до тех пор, пока не поправится на 50 килограмм и не начнет испытывать серьезные проблемы со здоровьем. Или племянника, который в 20, 30 или даже 40 лет живет с родителями, прячется от реальности и заменяет личностный рост прокачиванием персонажа очередной игры, а романтические отношения подпиской на канал для взрослых. Это яркие примеры самосаботажа. Черт возьми, возможно, вы тоже поступаете подобным образом.

Но как быть с *менее* очевидными примерами? Скорее всего, вы читаете это и думаете: нет, у меня все не так плохо. Да, конечно, у всех есть сильные и слабые стороны. Кто-то хочет достичь невероятных высот на работе, кто-то – построить доверительные отношения, а кто-то избавиться от лишнего жира на лодыжках (который вцепился в вас, как гигантский паникующий кальмар). У вас есть цели: больше читать, поменьше смотреть телевизор или прийти в форму. И ваше поведение не настолько деструктивно, как в приведенных выше примерах… верно?

Но дело вот в чем. Самосаботаж, о котором я говорю, не ограничивается этими чудовищными примерами, которые понятны каждому. Он проявляется в мелочах в течение дня.

Мы совершаем их практически все время и даже не замечаем этого.

Например, все время переставляем будильник на 10 минут попозже (и так целый час!) или постоянно чуть-чуть опаздываем по делам. Не настолько, чтобы это стало серьезной проблемой, но так получается, что каждый раз вы в панике запрыгиваете в ботинки, вылетаете из дома и приходите на 5—10 минут позже, чем планировали. Примерно как если бы мы не успевали позавтракать и вместо этого довольствовались бы шоколадным батончиком. А может, вы – хронический прокрастинатор, который делает все в последний момент и, так как это не сказывается на результате, не придает этому большого значения. Любите ходить по краю, да?

И как вам это удается?

Или вот вам пример из сферы отношений. Вспомните, как часто вы ссоритесь из-за ерунды, слишком долго таите обиду, скрываете свои настоящие эмоции, слишком строго судите себя или других или просто звоните родителям или друзьям не так часто, как должны. Разве это не самосаботаж?

Суть в том, что все эти действия негативно сказываются на отношениях. Они ослабляют связи с самыми близкими людьми. Иногда до такой степени, что мы в принципе больше не хотим иметь с ними ничего общего.

Мы теряем связь с теми, о ком должны заботиться. И считаем, что в этом нет нашей вины. Но, блин, разве это на самом деле так? Нет ничего более разрушительного, чем жела-

ние человека быть правым.

Как такое поведение может НЕ быть актом самосаботажа?

У некоторых другие крайности. Они могут изменять своему партнеру или расстаться с ним по надуманной причине, чтобы таким замысловатым способом защитить себя от боли в будущем. А кто-то будет ревновать к каждому столбу, тем самым разрушая доверие в паре. Ну что, узнали себя? И чем же обернулось ваше поведение? Есть такой термин «самоисполняющееся пророчество». В книгах это что-то мистическое и гламурное. Но в обычной жизни оказывается чем-то будничным, как, например, разрыв отношений.

Что касается здоровья, самосаботаж может заключаться в том, что мы едим вредную пищу в самое неподходящее время; в том, что откладываем занятия спортом и используем любые жизненные сложности, чтобы оправдать собственное бездействие. Мы легко находим причины, чтобы позволить себе «всего лишь одну» сигаретку, бокал вина или кусок чизкейка (одним, конечно же, все не ограничится), пропустить визит к врачу, отменить плановый осмотр или просто не слушать сигналы своего тела.

И опять же это не что-то экстраординарное. Часто мы действуем на автомате, а потому не задумываемся, что делаем и почему. Даже осознав проблему, мы не понимаем, что она является частью чего-то большего, что несет нас к непредсказуемым последствиям. Я говорю о шаблоне поведения, который и привел вас к той жизни, которой вы живете прямо

сейчас.

Пропустить один прием у стоматолога и съесть еще один кусочек шоколадного пирога – это ведь ничего, правда? Неправда! А что, если это часть более масштабного плана? Того, которого вы придерживаетесь, пусть и бессознательно.

Понимаете, самосаботаж – это что-то всеобъемлющее, и он влияет на каждую деталь вашей жизни.

Вот в чем причина, почему так мало людей могут вырваться из ловушки собственного разума. Ловушка не выглядит опасной: изо дня в день у вас все хорошо.

Но отойдите на шаг или, если нужно, на 20, и вы увидите, что все не так уж радужно.

Неудивительно, что ваши заветные мечты кажутся практически невыполнимыми, учитывая то, как сложно вам было просто встать утром с постели. Серьезно? С одной стороны, вы говорите, что хотите стать писателем, или владельцем бизнеса, или получить дополнительное образование, и в то же время сводите свой потенциал к тому, чтобы суметь встать по первому будильнику или почаще отрываться от экрана телефона.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.