





ПОСЛАТЬ ВСЕ НА...!

**ПАРАДОКСАЛЬНЫЙ
ПУТЬ К УСПЕХУ
И ПРОЦВЕТАНИЮ**

ДЖОН ПАРКИН



**ЭКСМО
Москва
2015**

УДК 159.922

ББК 88.52

П18

John Parkin

FUCK IT. THE ULTIMATE SPIRITUAL WAY

© 2008 by John Parkin.

Оригинальное издание вышло в 2008 году в издательстве

Hay House UK.

Канал Hay House: www.hayhouseradio.com

Перевод с английского Д. Куликова

Художественное оформление П. Петрова

Паркин, Джон.

П18

ХОЧУ... послать все НА...! Парадоксальный путь к успеху и процветанию / Дж. Паркин ; [пер. с англ. Д. Куликова]. — Москва : Эксмо, 2015. — 320 с. — (Выбор редакции. Время действовать!).

ISBN 978-5-04-170131-4

Только начните говорить «а пошло все на...», и эти слова, как современная магическая мантра, изменят всю вашу жизнь. Посылать все на... очень приятно. А перестать мучиться и наконец начать делать то, что хочется, наплевать на все, что говорят окружающие, и пойти своим собственным путем — просто волшебное переживание.

В этой провокационной, вдохновенной и полной юмора книге Джон Паркин ненавязчиво доказывает, что слова «а пошло все на...» — идеальное западное выражение восточных идей духовного освобождения, релаксации и обретения истинной свободы через понимание, что все сущее не имеет такого уж большого значения (если вообще имеет его).

Что касается легкой брутальности этих слов, то нам, представителям западной цивилизации, она необходима, чтобы вырваться из переполненной стрессами, смыслами и комплексами жизни. И для этого не надо совершать ритуальных песнопений, медитировать, ходить в оранжерею и питаться бобовыми.

Так узнайте же, как послать на... все свои проблемы...

УДК 159.922

ББК 88.52

© Куликов Д.А., перевод, 2010

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2015

ISBN 978-5-04-170131-4

*Посвящается моим мальчишкам
Леону (Leone) и Арко (Arco),
мастерам поведения
в стиле Fick It на этой планете
(только не вздумайте
произносить эти слова вслух,
мальчики).*

Содержание

Предисловие переводчика	11
Предисловие	15
Благодарности	17

ПРЕЛЮДИЯ

Проба: Скажите о чем-нибудь Fuck It прямо сейчас	21
Сообщение от автора	22
Почему, говоря Fuck It, мы совершаем духовный акт	24
Почему выражение Fuck It обладает такой силой	26
Как читать эту книгу	30

I. ПОЧЕМУ МЫ ПОСЫЛАЕМ ВСЕ НА...

Мы посылаем все на... отказываясь делать то, что не хочется	35
Мы посылаем все на... когда наконец-то делаем то, чего раньше себе не позволяли	38
Мы посылаем все на... потому что жизнь слишком перегружена смыслом	40

II. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ ЖИЗНИ
В СТИЛЕ «А ПОШЛО ВСЕ НА...»

Расслабиться	68
Перестаньте цепляться за мир	72
Примите все, как есть	75
Станьте беспристрастным наблюдателем	80
Осознанно управляйте своим дыханием	85

III. ПОСЛАТЬ НА...

Послать на... еду	99
Послать на... свои личные взаимоотношения	112
Послать на... болезни и недомогания	122
Послать на... деньги	131
Послать на... погоду	138
Послать на... внутренний покой	140
Послать на... воспитание детей	148
Послать на... самоконтроль и дисциплину	164
Послать на... планы и цели	173
Послать на... желание сделать мир лучше	186
Послать на... климатические изменения	190
Послать на... свои эмоциональные проблемы	194
Послать на... все, что о вас думают окружающие	200
Послать на... все свои страхи	217
Послать все на... и стать эгоистом	227
Послать на... свою работу	237
Послать на... свою страну	245
Послать на... поиски смысла	249

ХОЧУ... послать все НА...!

IV. ЭФФЕКТ СЛОВ «А ПОШЛО ВСЕ НА...»

Когда посылаешь на... жизнь, она на это реагирует .	259
Влияние слов «А пошло все на...» на сознание . . .	266
Влияние слов «А пошло все на...» на тело	276

V. СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ В СТИЛЕ «А ПОШЛО ВСЕ НА...»

Истоки системы упражнений в стиле	
«А пошло все на...»	286
Практические аспекты	288
Дыхание	289
Как развивается «ци»	291
Система упражнений в стиле «А пошло все на...» . .	293

А ТЕПЕРЬ — СИГАРЕТКУ, ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ

Мне все очень понравилось	315
Почему, посылая все на... мы вступаем	
на Идеальный Духовный Путь	316
Надеюсь, мы еще встретимся (если вы не против). .	318

