



JEN SINCERO

YOU ARE A BADASS

HOW TO STOP DOUBTING YOUR GREATNESS
AND START LIVING AN AWESOME LIFE



RUNNING PRESS
BOOK PUBLISHERS

ДЖЕН СИНСЕРО

**НИ
СЫ**

ИДИ ВПЕРЕД
И НИЧЕГО НЕ БОЙСЯ

БОМБОРАTM
Москва 2021

УДК 159.92
ББК 88.53
С38

Jen Sincero
YOU ARE A BADASS:
How to Stop Doubting Your Greatness and Start Living an Awesome Life

© 2013 by Jen Sincero

Публикуется с разрешения издательства Running Press,
an imprint of Perseus Books, a division of PBG Publishing, LLC,
a subsidiary of Hachette Book Group, Inc. (США) при содействии
Агентства Александра Корженевского (Россия)

Синсеро, Джен.

С38 НИ СЫ. Иди вперед и ничего не бойся / Джен Синсеро ;
[перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо,
2021. — 304 с. — (Книжный марафон).

ISBN 978-5-04-180731-3

Хочешь жить так, как никогда не жил, — начни делать то, что никогда не делал. Главная формула саморазвития, которую можно свести к «восточной мудрости» — НИ СЫ. Именно к этому призывает Джен Синсеро, автор культового бестселлера, вышедшего в 28 странах и проданного общим тиражом 1 000 000 экземпляров. Ее книга — это настоящий электрошокер. Она состоит из 25 самых действенных методик саморазвития, каждая из которых, будучи проверенной Джен Синсеро на собственном опыте, дала результат. Добавьте еще соленый авторский юмор, бесшабашную дерзость, подкупающую самоиронию и получите самую мощную из существующих книг по преобразению жизни. Если что-то и может заставить вас по максимуму реализовать свой потенциал, это она — невероятная, яркая, прорывная книга Джен Синсеро.

Также выходит под названиями «Убить Большого Соню. Как заставить замолчать свою «внутреннюю сволочь» и направить жизнь по лучшему из сценариев» и «Будь дерзким! Как перестать сомневаться в собственной величии и сделать жизнь грандиозной».

УДК 159.92
ББК 88.53

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2018
ISBN 978-5-04-180731-3 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

***Моим неизменно верным «болельщикам» —
папе и брату Стивену***

*И все же за все это время
Солнце ни разу не сказало Земле:
«Ты мне должна».
Гляди, что делает такая любовь.
Она освещает небо.
РУМИ*

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	10
----------------------	----

ЧАСТЬ I

КАК ТЫ ДОШЕЛ ДО ТАКОЙ ЖИЗНИ

ГЛАВА 1. Это не я, это мое подсознание!	21
ГЛАВА 2. Слово на букву «Б»	32
ГЛАВА 3. Лети, голубь, лети	40
ГЛАВА 4. Большой Соня	48
ГЛАВА 5. Самовосприятие — это американские горки	57

ЧАСТЬ II

КАК ПРИНЯТЬ СВОЮ ВНУТРЕНнюю КРУТИЗНУ

ГЛАВА 6. Люби того единственного, кто ты есть	63
ГЛАВА 7. Я знаю, кто ты, но кто же тогда я? . .	76
ГЛАВА 8. Что ты здесь делаешь?	85
ГЛАВА 9. Человек в набедренной повязке . .	96

ЧАСТЬ III

КАК ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП К МАТЕРИНСКОЙ ЖИЛЕ

ГЛАВА 10. Основы медитации	103
ГЛАВА 11. Твое сознание — твоё наказание . . .	110
ГЛАВА 12. Рули своей «Промежностью»	120
ГЛАВА 13. Дари сам и позволяй дарить другим	130
ГЛАВА 14. Благодарность — твоё дорожка к великолепию	134
ГЛАВА 15. Прости — или протухнешь	143
ГЛАВА 16. Расслабься, Уилма	153

ЧАСТЬ IV

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ, НАКОНЕЦ, СВОЕГО Б.С.

ГЛАВА 17. Это просто — как только поймешь, что это нетрудно	161
ГЛАВА 18. Прокрастинация, перфекционизм и польская пивнушка	178
ГЛАВА 19. Драма провала	186
ГЛАВА 20. Страх — удел неудачников	197
ГЛАВА 21. Миллионы зеркал	209
ГЛАВА 22. Сладкая жизнь	223

ЧАСТЬ V

КАК БЫТЬ КРУТЫМ

ГЛАВА 23. Всемогущее решение	227
ГЛАВА 24. Деньги — твой новый лучший друг	239
ГЛАВА 25. Не забывай уступать	267
ГЛАВА 26. Дело или болтовня	273
ГЛАВА 27. Телепортируй меня, Скотти. Верь в невозможное!	287
 ИСТОЧНИКИ	 290
БЛАГОДАРНОСТИ	300
УКАЗАТЕЛЬ	301

ВСТУПЛЕНИЕ

*Можно начать с ничего, и из ниоткуда
сотворится путь.*

Преподобный Майкл Бернард Беквит

бывший наркоман-энтузиаст,
который стал духовным энтузиастом
и героем-вдохновителем

Когда-то мне казалось, что подобные высказывания — полная хрень. О чем талдычат все эти люди? Мне не было до этого никакого дела — я ощущала себя слишком крутой!

То небольшое, что мне было известно о мире самопомощи и духовности, я находила непростительно сентиментальным. От него за версту несло отчаянием, восторженной церковностью и навязчивыми объятиями непривлекательных незнакомцев. Все это ничуть не заставляло меня задуматься о том, какой недовольной брюзгой я была.

В то же время в моей жизни хватало вещей, которые до ужаса хотелось изменить. Если бы не железобетонное лицемерие, я бы, пожалуй, согласилась: кое-какая помощь мне бы не помешала.