



JEN SINCERO

# YOU ARE A BADASS

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

 RUNNING PRESS  
BOOK PUBLISHERS

ДЖЕН СИНЦЕРО

НИ  
СЫ

ИДИ ВПЕРЕД  
И НИЧЕГО НЕ БОЙСЯ

БОМБОРА™

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.**  
C38 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 кульового 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 преображению 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 Соня. Как заставить замолчать свою «внутреннюю сволочь» и направить жизнь по лучшему из сценариев» и «Будь дерзким! Как перестать сомневаться в собственном 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 сказали 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 — твое наказание . . . . .	110
ГЛАВА 12. Рули своей «Промежностью» . . . . .	120
ГЛАВА 13. Дари сам и позволяй дарить другим . . . . .	130
ГЛАВА 14. Благодарность — твоя 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  
соторится 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 чём талдычат все эти люди? Мне не было до этого никакого дела — я ощущала себя слишком крутой!

То немногое, 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 помошь мне бы не помешала.