

МИХАЭЛЬ ЛЯЙСТЕР

слушай себя

как обрести независимость
от чужого мнения



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Л97

Michael Leister
DRAUF GESCHISSEN!
Wie dir endlich egal wird, was die anderen denken

Copyright © Michael Leister

Ляйстер, Михаэль.
Л97 Слушай себя : как обрести независимость от чужого мнения / Михаэль Ляйстер ; [перевод с английского Д. Яковлевой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 208 с. — (Бестселлеры саморазвития).

ISBN 978-5-04-224193-2

Жить без оглядки на чужое мнение — это ли не счастье? Не мучить себя вопросами: «Что подумают другие?», «Как я выгляжу?», «А вдруг меня сочтут идиотом?». Не бояться осуждения. Дышать полной грудью и спокойно следовать собственным желаниям и убеждениям.

Михаэль Ляйстер, успешный предприниматель и мотивационный спикер, дает мудрые рекомендации, как освободиться от гнета чужого мнения. Причем не от всего, а только от того, что не дает двигаться вперед.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-224193-2 © Д. Яковлева, перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ:

Содержание этой книги было тщательно и добросовестно проверено и собрано воедино. Оно отражает личное мнение и опыт автора. Автор не несет юридической ответственности за ущерб, причиненный возможными ошибками или неподходящими жизненными обстоятельствами. Несмотря на мои старания, в тексте могут быть орфографические или грамматические ошибки.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
-------------------	---

Почему нам так важно, что другие думают о нас?	21
---	-----------

3 простых правила, которые помогут обрести независимость от других	31
---	-----------

#1. Ключ из трех «С»	33
----------------------------	----

#2. Это твое дело	39
-------------------------	----

#3. Ты заслуживаешь счастья	43
-----------------------------------	----

10 сфер жизни, где точно надо слушать только себя (и как это делать)	49
---	-----------

#1. Показатели статуса	51
------------------------------	----

#2. Воспитание и семья	63
------------------------------	----

#3. Друзья и знакомые	74
-----------------------------	----

#4. Работа, коллеги и начальник	84
---------------------------------------	----

#5. Система образования	96
-------------------------------	----

#6. Внешний вид	107
-----------------------	-----

#7. Отношения, партнерство и личная жизнь	117
--	-----

ОГЛАВЛЕНИЕ

#8. Успехи и неудачи	129
#9. Социальные сети	139
#10. Социальные условности	148

5 полезных истин, которые помогут тебе изменить жизнь 157

#1. Даже самая маленькая лодка может пересечь большой океан	159
#2. Ничто и никто не может «быть хорошим» для всех	162
#3. Правда не меняется	165
#4. Всем плевать	167
#5. Все это имеет смысл	170

5 преимуществ, которые ты получишь, когда забудешь на условности 173

#1. Можно спокойно укреплять три «С»	175
#2. Совершенно новая независимость	177
#3. Высокий уровень эмоциональной зрелости	179
#4. Больше ресурсов для удовлетворения потребностей	181
#5. Свобода	183

Дружеский совет: к чему не должна привести эта книга 185

Инструкция «Как взять от книги максимум» 193

Что делать дальше?	200
Заключительные слова	204

*Я посвящаю эту книгу всем,
у кого хватит смелости наконец
что-то изменить.*

*Путь, который лежит перед тобой,
не будет легким.*

*Но он стоит каждого твоего шага.
Обещаю.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Не секрет, что для нас важно мнение окружающих людей. Однако лишь немногие осознают, насколько сильно оно влияет на нашу жизнь. Несколько лет назад я прочитал об исследовании, в котором говорилось, что большинство людей боятся мнения других больше, чем собственной смерти! К сожалению, я не смог найти текст этого исследования для своей книги. Но ты-то знаешь: нам не нужно подтверждение правдивости этого утверждения.

За последние пять лет в качестве автора книги, блогера и тренера я общался с людьми, которые открыли мне глаза:

.....

что бы мы ни делали, мы сразу
начинаем переживать о том,
что подумают другие.

.....

Конечно, это выражается у всех по-разному. Между нами говоря, ты бы вообще не взял в руки эту книгу, если бы это было не так. Даже я, как «эксперт», иногда ловлю себя на том, что смотрю в зеркало по утрам, рассматриваю свою прическу и думаю: «Боже мой, ты не можешь так показаться на люди!» Знакомо, не так ли? Мысль о том, что другие могут подумать, сказать о нас, преследует нас практически везде. Это действительно утомительно.

Вот простой пример. Ты когда-нибудь задумывался о том, чтобы сделать себе совершенно новую стильную прическу у парикмахера, а потом брал и все отменял? Если это так, то просто спроси себя: в чем дело? Неужели ты внезапно заметил, что тебе все-таки не нравится будущая прическа?

Или, может быть, это была мысль о том, что произойдет, когда ты вернешься домой или появишься на работе? Может быть, это был страх перед шутивными взглядами и грубыми комментариями? Если да, то в этом нет ничего страшного. Во-первых, потому что сейчас ты читаешь эту книгу и впоследствии поймешь, как это изменить. Во-вторых, потому что так поступает большинство из нас во всех мыслимых ситуациях.

Если мы спотыкаемся и падаем на публике, то наша первая реакция — это не осмотр и обработка ран. Нет. Мы оглядываемся вокруг, надеясь, что никто этого не видел. Когда мы покупаем себе новые брю-