

Благодаря этой книге вы:

- станете эгоистом в правильном смысле слова
- избавитесь от тирании аргумента «просто потому что»
- сделаете «ментальный ремонт», превратив недостатки в достоинства
- поймете, что быть «милым» и «удобным» — не ваша работа
- добьетесь успехов и заткнете рот завистникам и врагам

Сегодня ты — это только ты,
И это правдивее правоты.
Нет ни его, ни меня — никого,
Кто был бы больше тобой.

Доктор Сьюсс

Содержание



Уверена, что вы спрашиваете себя, зачем я создала это сочинение 15

I

ВЫ ЗДЕСЬ: Упражнение на ориентацию 29

Тирания «Просто потому что» 31

Кем вы себя возомнили? 34

Первому игроку приготовиться 36

Жизнь по минимальным потребностям 40

ХНЗ и вторая половина Золотого правила 42

Общественный договор 44

Перед тем как вы поставите свою подпись 51

А судьи кто? 52

Ментальный ремонт 53

Нетрадиционная мудрость для нетрадиционных людей 58

Учитесь быть собой 60

II

ДЕЛАТЬ И НЕ ДЕЛАТЬ: Правила, которые нужно нарушать 63

Вы не можете угодить всем, так что придется угодить самому себе 74

Все умрут 77

- «Ты постоянно употребляешь это слово. Я не думаю, что оно означает то, что ты думаешь» **80**
Альтруизм: мать всех мифов **87**
Я узнала об этом от Ваниллы Айса **89**
Удача с третьего раза **91**
Что бы сделал Марти Макфлай? **97**
Так, ну ладно... Но как же мне расслабиться??? **105**
Диапазон трудности **109**
Как быть трудным **112**
Вы не получите того, что хотите, если не попросите об этом **113**
Вот это сделка! **117**
Смерть от целевой группы **121**
Дегустация **124**
Господи, ну что же ты такой трудный? **129**
Один — самое лучшее число **134**
В слове «команда» нет буквы «е». На что ты намекаешь? **138**
Рискованное предприятие **146**
5 различных рисков, на которые вы можете пойти, и как это сделать **147**
Три верных способа заткнуть ненавистников **150**
Жаль, что я не знала, как уйти **151**
Полночь в саду обязательств, вины и страха **156**



- ХОЧУ И НЕ ХОЧУ:** Не столь радужные надежды **161**
Слоненок в моей матке **166**
Как перенаправить традиционный разговор в другое русло **168**
А если это не выбор? **172**

- Три маленькие «п» 175
 Продуктивность 175
 Планирование 177
 Пунктуальность 180
«П» для «Потехи» — играть, пряча свои карты 182
Чувство правильности 186
Не сожалеют о единичной ошибке 189
 Вам нужно совершать свои собственные ошибки
 и помнить о совершенных промахах 191
Успех — это не безразмерная куртка или штаны, которые
подходят всем 193
Хорошая прическа, и не нужна расческа 197
С приветом и не все дома 202
Ведите себя странно 205
 Чудаческий флаг: развевается на самом верху
 мачты 206
 Чудаческий флаг: на середине мачты 208
 Чудаческий флаг: низко висящий и сильно
 натянутый 209

IV

- ДОЛЖЕН И НЕ ДОЛЖЕН: Слишком много
обязанностей 213
До свиданья, бедная черная овечка! 221
Наверстывание времени 223
 Можно пойти только на одну свадьбу. (И это
 не обязательно должно быть бракосочетание
 вашей кузины Дженнифер) 225
Я вы-вы-бираю тебя 230
Оставьте сообщение по биологической обратной
связи после звукового сигнала 233
Жизнь — это пляж 236

Культ няшности 243

Слишком интенсивное движение на скоростном шоссе 247

Все в вашей голове, а не на бедрах 255

«Дай пять» повсюду 263

Верни мне мое эго 265

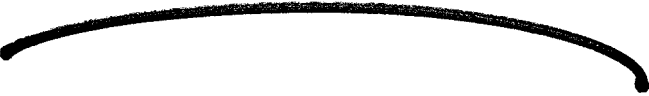
Глажу вас по шерсти, как и обещала 266

Эпилог 269

Благодарности 276

Об авторе 279

Уверена, что вы спрашиваете себя, зачем я созвала это совещание



Жизнь становится гораздо лучше, когда вы перестаете заморачиваться тем, что думают другие люди, и начинаете делать то, чего на самом деле хотите. Я знаю это в том числе потому, что написала целых две книги на эти темы — книги, которые осчастливили многих людей — даже немцев! Может быть, вы входите в число этих людей/немцев? Если да, то вы знаете, что мой литературный первенец — книга «Магический пофигизм» — научила читателей говорить «нет», устанавливать границы и больше не тратить время, энергию и деньги на то, что не приносит радости.

Это было ОСВОБОЖДЕНИЕ.

Вторая книга, «Just f*cking do it», научила людей ставить цели и достигать их.

Это было ОСНАЩЕНИЕ ОРУЖИЕМ.

Но самое прекрасное в этих книгах вот что: помимо двух чрезвычайно полезных диаграмм, которые до сих

пор время от времени появляются в соцсетях и СМИ, их успех подвиг меня на написание третьей книги.

Эта книга посвящена РАСШИРЕНИЮ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

Я рискую сразу же снести вам крышу и обрушить на ваши головы самое жизнеизменяющее утверждение, которое я когда-либо делала. Мое главное блюдо. Ваше новое секретное оружие.

Выражаясь бессмертными словами из песни группы «Destiny's Child» — готовы ли вы к этому?

C

BAMM

BCE

В

ПОРЯДКЕ

Стоп. Шерсть на загривке встала дыбом, а по коже пошли мурашки? Вы слышите хор ангелов из соседней комнаты? Может быть, вам нужно принять холодный душ, чтобы унять дрожь в теле и зуд в гениталиях?

Классно. Именно этого я и добивалась.

Ну а если только... погодите-ка... Может быть, вы закатили глаза и подумали: «Эта женщина, очевидно, никогда не говорила с моими родителями, начальством, коллегами или бывшими, которые объяснили бы ей, что именно со мной не так. И она, конечно же, не звонила моим школьным обидчикам, учителям или тренерам, потому что каждый из них может назвать хотя бы пару причин, почему мне не хватает уверенности, отчего я одержим своими недостатками и чувствую себя никчемным».

Эй! Не будьте слишком строги к себе.

Ладно, ладно, допустим, кое-что действительно с вами не так: например, вы хотели бы стать более организованным или разумнее обращаться с деньгами. Ну и что? Эта книга не называется «Лучшая версия тебя».