

# ВВЕДЕНИЕ

---

Ну здравствуй, дорогуша!

Мы обе с тобой — женщины, а значит, схожи хотя бы в том, что постоянно пытаемся что-то в себе улучшить. Самосовершенствование — типично женская болезнь.

Но! В мире нет совершенных людей, и это, черт возьми, прекрасно!

Мы все ошибаемся, некоторые из нас буквально напичканы дурными привычками, иногда мы любим конченных подонков... Но это вовсе не значит, что с нами что-то не в порядке.

Мы — люди, нам свойственно делать ошибки, падать и подниматься. И это здорово!

Нет ничего глупее, чем в течение долгих лет подавлять свое истинное «я» и надеяться, что у тебя отрастут крылышки и тебе наконец-то предоставят личный золотой постамент.

Никому в мире не нужно твое совершенство. Миру нужна ТЫ НАСТОЯЩАЯ.

И если тебе действительно не плевать на саму себя, не пора ли отправить в топку всю «достигаторскую» психологию и попробовать что-нибудь новенькое?

## АП-УСТАНОВКИ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ?

Ты, конечно, слышала про позитивное мышление. Это такая волшебная палочка, которая позволяет превратить унылый жизненный пейзаж с его ухабами и кучами дерьма в сказочную полянку, полную фей и единорогов.

Единственный недостаток этой прекрасной штуки в том, что ее не существует.

А вот что работает, так это ежедневные мизерные шажки, которые незаметно двигают тебя вперед и позволяют сегодня чувствовать себя чуть лучше, чем вчера.

Мои личные мизерные шажки — это ап-установки\*. Ап — значит «вверх». Смысл их в том, что я меняю мысли, тянущие меня на дно, на те, которые хоть чуть-чуть, но приподнимают.

От мышления и вправду много зависит. Как мы думаем, так и действуем. Если в моей голове есть установка, что я в чем-то ущербна, я и веду себя соответствующим образом. Делаю idiotские ошибки, опаздываю

---

\* Ап-установки — утверждения, создающие нужный настрой. Чем-то сродни аффирмациям. — *Прим. пер.*

на важные встречи, туплю в простых вещах. Словом, доказываю, как могу, что я — ничтожество.

Но если я говорю себе, что со мной все в порядке и я справлюсь, то я действительно справляюсь!

Ап-установки работают в любой сфере. Возьмем такую вещь, как уверенность в себе. Чтобы обрести это качество, достаточно каждый день говорить что-то вроде: «Сегодня я уверена в ...» — и называешь ту вещь, в которой ты уверена на 100%. Например, в том, что этот цвет тебе идет. Такие мелочи почти незаметны. Но они создают мощную опору, которая в критическую минуту позволит тебе остаться в седле.

Или еще пример. Скажем, ты только что рассталась с парнем и пытаешься переключиться с темы интима (вернее, его отсутствия) на рабочий процесс. Не надо бороться с грустью и обидой — они все равно никуда не денутся, пока ты не переваришь эту ситуацию. Сосредоточься на той части твоей работы, которая тебя увлекает. В этом случае ап-установка может быть такой: «В моей работе мне интересно то-то, и я занимаюсь этим с удовольствием!».

Сила ап-установок в том, что они на самом деле меняют мышление. Правда, происходит это не в одночасье. Не нужно ждать, что завтра ты проснешься в мире, полном наград и пряников, которые не закончатся до самой смерти (хотя теория вероятности говорит о том, что и такое возможно... в одной из параллельных вселенных).

Но если ты потратишь пару минут каждого своего утра на то, чтобы встать перед зеркалом и поговорить с собой, то изменения неизбежно наступят. О чем говорить? Сообщи своему отражению, какой ты замечательный, творческий и способный человек. И что у тебя получается все, за что бы ты ни взялась!

Поначалу тебе будет смешно и неловко, я знаю это по себе. Но через пару недель ты поверишь собственным словам. Ты перестанешь съезживаться всякий раз, когда смотришь в зеркало. Ты начнешь подмечать маленькие успехи, из которых в конце концов сложится один большой успех. А произойдет это потому, что ты всего-то начала говорить с собой как с человеком, у которого все получается!

## НЕТ НИКАКОЙ МАГИИ!

Ап-установки — это не магические заклинания. Волшебной палочки, как я уже сказала, не существует.

Если ты думаешь, что достаточно сказать себе, какая ты охрененная, а потом весь день ковырять в носу, — волшебство не сработает. Слова придется подтверждать действиями и ловить за хвост любой подвернувшийся шанс.

Нельзя просто сказать себе, что в семье царят тишь да гладь, и продолжать гнобить своего партнера и дру-

гих членов семьи. Отношения так не налаживаются. Нужно проявить капельку терпения, не отмахиваться от родных, постараться выслушать их. Ну или для начала — хотя бы не огрызаться.

Если ты не будешь отвечать за свои слова, в твоей жизни мало что изменится. Пустословие никогда не приводило к какому-то более-менее приличному результату.

Ап-установки — это только настройка на предстоящий день. Твое первое осмысленное действие после того, как ты проснулась. Твой мизерный шагок к тому миру, в котором ты хотела бы жить.

## ЛЕВЕЛ-АП

Время от времени в этой книге тебе будут попадаться небольшие разделы под названием «левел-ап»\*. Это, так сказать, стартовый набор ап-установок по той или иной теме. Если тебе что-то отзовется, можешь добавить их в свой арсенал.

Я придумывала их под себя, и знаю, что мои ап-установки подходят далеко не всем. Ведь у каждого свои собственные цели и хотелки.

---

\* «Левел» — от англ. *level* — уровень. — Прим. пер.

Возможно, тебе не нужны отношения с мужчиной, и ты вполне счастлива одна. Понятно, что в этом случае не надо говорить себе перед зеркалом: «Я люблю своего мужа». Скорее, тебе подойдет что-то вроде: «Я кайфую от своей независимости».

И если тебя не устраивает работа, не нужно убеждать себя в том, что ты в восторге от этих чертовых отчетов, которые шеф требует от тебя каждую неделю. Твоя ап-установка в таком случае будет такой: «Я достойна лучшей работы!»

Советую взять пару маркеров или цветных карандашей, чтобы пометить те ап-установки, которые тебе отзываются. Не хочешь чиркать в книжке — выпиши их на стикеры и наклейте прямо на зеркало в ванной, на монитор компьютера или на холодильник.

Главное, чтобы все эти утверждения работали на твою мечту.

А саму книжку держи на рабочем столе или прикроватной тумбочке. Открывай ее каждый раз, когда оказываешься рядом. Это тоже один из тех мизерных шажков, которые медленно, но верно приближают тебя к цели.

## НЕЧЕГО ПЫТАТЬСЯ — ПРОСТО ДЕЛАЙ

Большинство ап-установок в этой книге начинаются со слов «я способна», «я делаю», «я могу». Если ты говоришь себе «я хочу», «я постараюсь», «я пытаюсь» — это уже не будет ап-установкой.

Что значит «постараюсь»?! Нечего тут стараться, бери и делай!

Все эти слова — «постараюсь», «попытаюсь», «попробую» — всего лишь уловка для того, чтобы ничего в своей жизни не менять.

Нельзя стать оптимистом только потому, что ты скажешь себе: «Я попробую смотреть на вещи более оптимистично».

Или вот еще фразочка: «Я хочу дарить вдохновение». Это вообще о чем? Как это поможет тебе стать более творческой, зажигательной, полной искрометных идей? Ответ: никак. Все, что делают подобные фразы, — позволяют нам оставаться в болоте привычного мышления.

То, что ты открыла эту книгу, уже означает, что ты *стараешься* и *хочешь*. Так вот: хватит стараться и хотеть, пора приступить к делу!

И еще одно: когда говоришь «я попытаюсь», ты словно даешь обещание, которое даже не собираешься выполнять.

А вот если ты скажешь: «Сегодня я кормлю родных вкусным обедом», — это уже конкретика. Ты как будто предвидишь этот прекрасный момент и заранее знаешь, что твои действия подарят другим кусочек счастья. И на себя ты смотришь совсем в другом свете, понимая, что и впрямь способна вдохновлять ближних.

## АП-УСТАНОВКИ ДОЛЖНЫ ОТРАЖАТЬ КОНЕЧНУЮ ЦЕЛЬ!

Если у тебя не получится с первого раза найти нужные слова, ничего страшного. Важно, чтобы они показывали тебе то место, где ты хочешь быть, а не то, где ты сейчас. Ап-установки — это инструмент изменения жизни. И этот инструмент — не мягкая кисть художника, а острый скальпель хирурга! Он должен быть точным и твердым, отсекал лишнее и придавать нужную форму.

«Я способна! Я могу! Я делаю!» — скажи вслух и поверь в это.

Однако лучше, чтобы рядом никого не было — любопытные зрители только помешают тебе. Побудь эго-

исткой — сделай этот момент только своим. Если есть риск, что тебя может кто-то услышать, можешь произнести свою ап-установку шепотом. Главное — чтобы ты обрела свой голос, прорвалась сквозь скромное молчание вечной неудачницы и вышла на сцену полноценной жизни!

Ап-установки – это мощное оружие, с которым ты не потеряешь ничего, но сможешь завоевать весь мир!

”

## КРАТКИЙ ГАЙД ПО КНИГЕ

Совершенно необязательно читать главы одну за другой. Лучший способ — открыть книгу на случайной странице и выбрать первое попавшееся изречение или ап-установку. Эти слова и будут твоим руководством к действию на предстоящий день.

Не жди, что они всегда будут совпадать с твоим настроением. Но, если попадетя мысль, которая тебя **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** заставит шевелиться, — используй ее по полной! Пусть она станет твоим заклинанием, твоей личной мантрой.

Цитируй ее в разговоре, сделай ее своей подписью в электронных письмах, поставь в качестве статуса в соцсетях. В конце концов, набей татушку с этими словами!

Не стесняйся пользоваться тем, что напоминает о твоей личной ценности в этом огромном мире, полном чудесных возможностей!

Правильные слова подобны атомному заряду, который разгонит ракету твоих способностей. Делаешь ли проект, готовишься ли пройти собеседование на работу своей мечты, записываешь ли ролик на Тик-Ток — для всего этого тебе нужны энергия и драйв.

Ап-установки и вдохновляющие высказывания людей, которые достигли всего, чего хотели, — вот ветер, который наполнит твои паруса!