

**Не нюнь. Просто, трясця
йому, зроби це!**

Успіх – це спосіб життя. Джен Сінсеро повірює його досягнення з тренуваннями в залі. Чи з'являться у вас кубики на животі після того, як ви зробили одну вправу для м'язів пресу? Ні. Але якщо ви будете робити це щодня, то навіть не помітите, як тіло підтягнеться і ваша фізична форма покращиться. Щоб досягти успіху треба теж виконувати певні вправи. Це наче відвідування духовного спортзалу. В цій книзі ви знайдете безліч вправ для досягнення успіху і здійснення мрій, тож після її прочитання складіть розклад занять у духовному спортзалі. Певні практики вам відгукнуться і ви зробите їх щоденними звичками, тоді як інші – будете виконувати лише час від часу.

ДЖЕН СІНСЕРО

бестселер № 1 за версією New York Times



ПРОСТО, ТРЯСЦЯ ЙОМУ, ЗРОБИ ЦЕ!

Анотація

Джен Сінсеро — авторка бестселерів за версією New York Times і мотиваційний коуч. Її книгу «Не нюнь» перекладено понад 25 мовами. На сьогоднішній день у світі продано понад 3 млн примірників, а популярність авторки дедалі зростає. Сінсеро порівнює роботу над вмотивованістю та впевненістю у собі з візитами до спортзалу — регулярними та незмінними. Успіх — це не галочка, яку можна поставити та розлягтися з пивом на дивані, це — спосіб буття та зростання. Авторка дає читачеві дружнього копняка та мотивує змінити життя. Рекомендовано читати по кілька сторінок на день або відкривати на випадковій сторінці тоді, коли в житті дуже потрібен цілющий штурхан.

ISBN 978-617-7764-35-8

Вступ

**ТОБІ,
О ВЕЛИКА Й ЧУДОВА
КРУТА ЛЮДИНО,
ДЯКУЮ ЗА ТЕ,
ЩО ТИ ТАКА Є**

Якщо вам колись траплялося читати таку книгу, яку ніби написано саме для вас, або слухати таку розмову, що вразила вашу свідомість, чи проводити час із якоюсь чудовою людиною-мотиватором, яка широко мислила і сповнила вас відчуттям, що ви зможете все на світі, тоді ви знаєте, як швидко можна надихнутися для перетворення своєї реальності, як легко можна досягнути масштаби особистої величі, як легко можна сп'яніти від безмежжя можливостей. Проте вам також відомо, що так само легко (о'кей, ще легше) можна зіслизнути в інертність і сумніви. Іноді за лічені години (хвилини?) після семінару з життєвих змін ви відкладаєте книжку, прощаєтеся зі своїми товариша-ми по мотивації, і шори з вашої колишньої «реальності» починають затуляти вашу велич, проблеск якої ви щойно вловили. Ви ще не отямилися, як усі звичні виправдання сунуть назад, поновлюючи позиції, та розвалюють неповороткі важкі тілеса прямо на шляху ваших мрій і сподівань. Іноді. Проте іноді ви обираєте за будь-яку ціну зберегти силу цього стрімкого пориву і робите все необхідне, щоб змінити своє життя, змушуючи колишні виправдання

почуватися недолугими, присоромленими й відчайдушно шукати причину летіти к бісу!

Бути людиною на планеті Земля чудово вже через те, що у вас є всевишня сила вибору: *вам вирішувати, досягти успіху чи здатися*. І чудова новина про успіх — це те, що все зводиться до однієї простої речі: рішення продовжувати шлях, допоки не досягнеш мети. Будь-хто може відчути піднесення вже від самої великої ідеї, але триматися її до досягнення — це ніби спіймати ще й журавля.

Успіх вимагає рішучості, мотивації, зосередженості, цілеспрямованості, а також сміливості, і ще він потребує від вас постійного зміцнення цих м'язів, тож ви сприймаєте кожен новий виклик із повною торбою «ану-геть-з-дороги».

М'язи крутості тренують там, де, як я називаю, розпочинається *духовний спортзал*. На звивистому шляху до величі нам доведеться виконувати щось на кшталт регулярних вправ, щоб зберігати високу мотивацію, віру в майже неможливе — непохитною, а зосередженість — стійкою, адже м'язи не будуть сильні самі по собі. Ви ж не йдете в звичайний спортзал, скажімо, не набираєте форму, а потім не поводитесь ніби, ну добре, було класно, дякую за допомогу в тому, що тепер в мене нове приголомшливе тіло, будьте! Ви маєте займатися регулярно, і вам потрібно виштовхувати себе за межі зони комфорту, якщо й надалі хочете зберігати форму, якої набули.

Відвідування духовного спортзалу включає будь-яке поєднання наступних пунктів:

- студіювати книги із самодопомоги, розкопувати свої обмежувальні переконання і працювати над подоланням блоків — навіть якщо робота включає такі штуки як турчати «Ти — дивовижна людина» перед дзеркалом щоранку чи співати любовну пісеньку тіньовому боку своєї особистості; (У вас має бути бажання зробити все можливе, і не важливо, як багато болю це завдаватиме.)

- медитувати;

- слухати впливових промовців;
- вести щоденник;
- складати списки з подяками, що залишать вас до сліз переконаним у тому, яке диво — ваше життя;
- читати біографії людей, які надихатимуть вас до нестями;
- займатися спортом;
- слухати музику, від якої ви почуваетесь незримим стовпом радості, сили і стану «мені все можна»;
- повторювати афірмації знову, раз у раз, аж доки вони стануть вашою правдою;
- зробити дошку для візуалізацій і постійно дивитися на неї;
- дихати повільно, усвідомлено — глибоко всмоктуючи хороше, повністю видихаючи погане;
- розвиватися;
- записувати свій маніфест та візуалізувати себе в новому житті в тій точці, де ви можете його відчувати, смакувати, володіти, бути переповненим почуттями й удячністю.

Успіх — не статичний, це не місце, ви не приїжджаєте до успіху, не відкриваєте бляшанку пива і не говорите «Ну все, зробив діло — гуляй сміло!». Успіх — це спосіб буття, пристосування та зростання, що з практикою стає дедалі легшим. Якщо ви хочете бути й залишатися успішною людиною, то вам захочеться завжди мати час для духовного спортзалу. І вам захочеться з особливою відповідальністю ставитися до своїх вправ, коли ви берете курс на досягнення особливої мети.

Тож... до того, як ви прочитаєте решту цієї книги, зробіть щось на кшталт розкладу занять у духовному спортзалі. Подивіться, які практики дадуть вам відчуття, що ви зможете гори зрушити, і зробіть їх невід'ємною частиною кожного дня, без винятку. Яку пісню чи плейлист ви слухатимете щодня? Яку книгу чи книги ви читатимете щоранку і скільки? Чи ви медитуватимете? Скільки й де? Вам не можна щодня імпровізувати — розставте по місцях подробиці свого способу

життя так, щоб змогти зважитися на це без ходінь околяса й нерішучості, і намагань згадати, куди ви поділи штани для йоги. Я раджу робити вправи короткими, щоб вас це не перенавантажило, в ідеалі п'ятнадцять хвилин — півгодини на день, зранку.

Ця книга призначена як посібник для ваших занять у духовному спортзалі. Тут немає розлогих пояснень, як працює купа концепцій, які є в інших моїх книгах про Крутих і більшості книг про самодопомогу, але тут є прості підказки, які потрібно осмислити й просто взяти на озброєння. Думайте про неї як про ін'єкцію з усіх мотиваційних ліків, що ви вживаєте. Або як про напарника, перед яким ви звітуєте, чи про особистого тренера, як про супергеройську таблетку, або як про того, хто розпалюватиме вогонь спроможності під вашою п'ятою точкою.

Ця книга має на меті не додати вам клопоту, а радше, навпаки, полегшити роботу і зробити її зосередженішою, давши вам швидкі зміни в сприйнятті, нагадування, медитації і добрячі мотиваційні копняки від щирого серця. Читайте по сторінці щодня або просто відкрийте книжку на випадковій сторінці, коли вам знадобиться наступна ін'єкція, і подивіться, що вийде. Я також раджу разом із книгою вести щоденник, щоб мати місце для вправ і записів будь-яких осяянь, які у вас виникнуть під час читання. Якщо якась вправа чи афірмація справді дієві для вас, виконуйте її стільки, скільки відчуєте за потрібне, щоб перейти до наступної, а тоді ознайомитися з наступною сторінкою.

За те, щоб жити таким життям, якого ви хочете і на яке заслуговуєте, кожного божого дня!

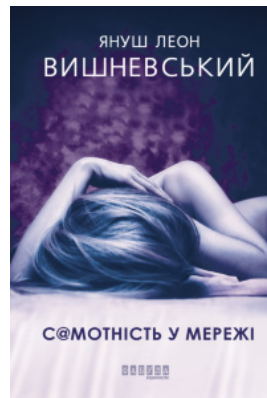
* * *

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі,
придбайте, будь ласка, повну версію книги.

Рекомендована література



Стіни в моїй голові.
Жити з тривожністю і
депресією



Самотність у Мережі



Клуб убивств по
четвергах



Життя любить тебе. 7
духовних практик для
зцілення

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ