

Здорова паніка

КУПИТИ

Страх — невід’ємна частина життя. Але щоб досягти успіху, треба відкидати всі страхи і не панікувати. А якщо паніка — нормальний стан? Будь-який страх — це емоція, а кожна емоція має свою роль. Фарнуш Торабі, одна з провідних і найавторитетніших експерток Америки у сфері особистих фінансів, пропонує сприйняти поширені страхи — відмови, самотності, утрачених можливостей, невдачі, втрати свободи — як нагоду пізнати себе й обрати правильний спосіб дії. Страх — не перешкода на шляху до кращого життя, він — спосіб збудувати життя, якого ви прагнете. Джерело:

<https://nashformat.ua/products/zdorova-panika-954196?srsItd=AfmBOoo3dciYwWJBdLu29HEQ-JVMnN4ihiJDUANiWs4gqHqPpMScMQac>

*Присвячую найріднішим —
Евану та Колетт*

ЗМІСТ

Пролог. ТАРСУ	11
Вступ	14
Розділ 1. СТРАХ ВІДМОВИ	26
і як він змушує нас бути тими, ким ми є, та шукати оточення, у якому ми відчуватимемо любов	
<i>Шлях до багатства прокладають невдахи й диваки, тобто найрішучіші</i>	<i>27</i>
<i>Не обов'язково всім подобатися</i>	<i>31</i>
<i>Знайдіть середовище, де вас любитимуть</i>	<i>45</i>
<i>Поставте собі за мету рухатися туди, де вас любитимуть</i>	<i>56</i>
<i>Дозвольте своїй правді диктувати перебіг подій</i>	<i>57</i>
Розділ 2. СТРАХ САМОТНОСТІ	65
і як він робить нас сильнішими, стійкішими та згуртованішими	
<i>Епідемія самотності</i>	<i>68</i>
<i>Як розпочати нову сміливу історію</i>	<i>70</i>
<i>Ризикніть бути самотніми, щоб досягти більшого та кращого</i>	<i>75</i>
<i>Ситуативна самотність: страх як рушій змін</i>	<i>81</i>
<i>Самотність у натовпі: коли два тарсу краще, ніж один</i>	<i>85</i>

Розділ 3. СТРАХ УТРАЧЕНИХ

МОЖЛИВОСТЕЙ, АБО FOMO 93

і як він підштовхує до саморефлексії, кажучи:

«Будьте собою, тільки впевненішими»

<i>ДНК FOMO</i>	95
<i>Визначте, хто або що саме стоїть за вашим FOMO</i>	102
<i>Якщо FOMO впливає на виживання й дохід</i>	105
<i>Великі FOMO ніяк вас не полишають ?</i>	
<i>Вам потрібен простір</i>	109
<i>Коли FOMO заохочує визначати кордони</i>	112

Розділ 4. СТРАХ ВИКРИТТЯ 117

і як він сприяє усвідомленості, заохочує гумор

та започатковує зв'язки

<i>Відкриватися чи не відкриватися —</i>	
<i>ось питання</i>	119
<i>Коли страх викриття підштовхує</i>	
<i>оцінити ситуацію в кімнаті</i>	124
<i>Можливо, вам просто варто</i>	
<i>позбутися ілюзій?</i>	129
<i>Викриття як трамплін для зв'язку і близькості</i>	137

Розділ 5. СТРАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 144

і як він надихає шукати нові шляхи

та наводить лад у безладі

<i>Від розлучень до глухих кутів:</i>	
<i>ваш знайомий (вічний) друг.</i>	146
<i>Коли і як найкраще активізуватися</i>	148
<i>Як знати, кому довіряти (підказка: не гуглові).</i>	155
<i>Спокій у хаосі: як його досягти</i>	162

Розділ 6. СТРАХ ГРОШЕЙ 166

**і як він формує правильні наративи щодо вашої
(справжньої) фінансової історії та наближає
до бажаної незалежності**

<i>Це лише гроші. То як ви до них ставитеся?</i>	171
<i>Чи боїтеся ви того, чого справді варто боятися?</i>	180
<i>Дар боятися найгіршого фінансового сценарію</i>	187
<i>Коли ваші фінансові страхи збуваються: практика вдячності.</i>	195

Розділ 7. СТРАХ НЕВДАЧІ 199

**і як він допомагає нам приділяти більше уваги
перемогам, цінувати червоні прапорці та робити
наступний правильний крок**

<i>Страх невдачі прокладає вам шлях до фінішу</i>	202
<i>Остерігайтеся п'яних на дорозі.</i>	205
<i>Переосмисліть поняття успіху й усвідомте важливість маленьких перемог.</i>	208
<i>Недосконалість, що виводить із глухого кута</i>	212
<i>Користь червоних прапорців</i>	223
<i>Розуміння того, яким має бути наступний правильний крок.</i>	226
<i>Коли невдача — це і є ціль!</i>	232

Розділ 8. СТРАХ КІНЦЯ.237

**і як він спонукає діяти, поглиблює вдячність за те,
що не закінчується, і розкриває красу жалю**

<i>Демістифікація страху кінця.</i>	238
<i>Привід прийняти бій</i>	241
<i>Боятися кінця і цінувати те, що триває</i>	246
<i>Плакати — це нормально</i>	253
<i>Укінці варто боятися не жалю</i>	257

Розділ 9. СТРАХ ВТРАТИ СВОБОДИ	261
і як він навчає твердо стояти на своєму	
та надихає залишити після себе спадщину	
<i>Крихкість наших свобод</i>	<i>264</i>
<i>За яку свободу ви боротиметеся щосили?</i>	<i>267</i>
<i>Запал для нового, незалежного плану.</i>	<i>272</i>
<i>Як навчитися відчайдушно обстоювати себе</i>	<i>283</i>
<i>Страх утратити свою свободу — цінна спадщина</i>	<i>290</i>
Епілог.	293
Подяки	297
Про авторку	299
Примітки	300

ПРОЛОГ

Не хочу здатися зарозумілою, але ще коли я росла у Вустері (жорстокому й суворому місті в центрі Массачусетсу, де злочинність і насильство були звичними), я знала, що світ — це страшне місце. Таке уявлення в мене сформувалося завдяки батькам, які любили дивитися вечірні новини, а також газеті The New York Times, у якій Вустер колись згадали як «місто, у яке навряд чи хтось захоче переїхати».

Мій перший травматичний спогад пов'язаний з літом 1984 року, коли мені було чотири і я кинулася під колеса заведеного автомобіля (хоч він і стояв на нейтральній передачі).

«Ану геть з дороги!» — скрикнула мамина подруга Сорая перською. Вона сиділа за кермом розлючена і знервована.

Але її гнів лише посилив мою рішучість. «Будь ласка, візьміть мене!» — просила я жалібним тремтячим голосом, тримаючись за бічне дзеркало її

«олдсмобіля». Мої кросівки на липучках (з діснеївськими персонажами) повисли над землею. Сорая могла натиснути на педаль газу и помчати вперед, але я була налаштована поїхати з нею, навіть якби мене всю дорогу тягнули по багнюці.

Сорая була однією з тих, кому я довіряла. Персіянка (як і я), сусідка й близька подруга моєї мами, вона охоче няньчила мене, поки мама відвідувала заняття з англійської мови в місцевому коледжі. Я приїжджала вранці й разом із Саназ, її шестирічною донькою, сідала дивитися повтори мультсеріалів у вітальні.

Якогось ранку під час рекламних пауз Саназ знай розповідала мені про нову мамину плойку й про те, як їй кортить накрутити моє густе каштанове волосся на розпечені щипці. «Ти матимеш чудовий вигляд», — переконувала вона без усмішки.

Через годину Сорая почала метушитися біля парадного входу. З бордовою помадою на губах, вона поправила ремінець сумки кросбоді й потягнулася за ключами.

І тоді я занепокоїлася.

Схопившись за металеву дверну ручку, Сорая заявила, що йде у Duffy's Discount (один із багатьох супермаркетів міста з уціненими товарами) і повернеться за годину. «Сидіть удома й нікому не відчиняйте», — наказала вона. Для Саназ це не було несподіванкою. Я зрозуміла це, коли вона пішла до кухні, щоб насипати собі миску пластивців Apple Jacks. Але мені — дитині, яка постійно через щось хвилюється, — здавалося, що залишати нас без нагляду — це жахлива ідея, адже з нами може щось статися. Я почала уявляти грабіжників, що вдираються в будинок, смерть від розпечених щипців чи як котрась із нас давиться їжею.

«Будь ласка, візьміть мене з собою! Нехай Саназ сидить удома сама», — благала я Сораю.

«Якщо не заспокоїшся, я розповім твоїй мамі!» — гаркнула Сорая.

Я смикнула її за край светра і спробувала заблокувати вхідні двері. Але, як справжня іранка, Сорая була твердо налаштована отримати заплановане (у тій ситуації — товар зі знижкою).

Я сподівалася, що моє гучне благання, яке лунало з її квартири на нульовому поверсі, почує хтось на вуличній стоянці и утру-титься. Але коли стало очевидно, що на допомогу ніхто не прийде, я швидко усвідомила: виживання - це моя особиста справа.

Те, що було далі, — я кидаюся під колеса седана Сораї, відчайдушно пробуваючи її напоумити; вона тягне мене за руку назад у квартиру і злісно нею бігає, очікуючи приїзду моєї мами, - жартівливо переказують як класичну історію з мого дитинства на сімейних зустрічах.

«Боже, Фарнуш, ти була такою "тарсу"», — сміється Сора́я, обмінюючись спогадами з моєю мамою за чашкою чаю. у фарсі слово тарсу (tarsoo) означає «лякливе кошеня»; воно походить від слова tars — страх. Називаючи когось тарсу, ви глузливо натякаєте, мовби страхи цієї людини необґрунтовані. Ви наче кажете їй: «Опануйся». Але насправді воно мало б означати «небезпідставно налякана дитина, яка вже щось розуміє».

Коли Сора́я згадує той день, я намагаюся усміхатися. І ні про що не шкодую.



КУПИТИ