



# UNI CORN book



Г Э Р И Д Ж О Н Б И Ш О П

# STOP DOING THAT SH\*T.

Прекрати самосаботаж  
и начни жить по максимуму

**БОМБОРА**<sup>™</sup>

Москва 2021

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Б67

Gary John Bishop  
STOP DOING THAT SH\*T

©2019 by Gary John Bishop

Published by arrangement with HarperOne, an imprint  
of HarperCollins Publishers.

**Бишоп, Гэри Джон.**

Б67 Stop doing that sh\*t. Прекрати самосаботаж и  
начни жить по максимуму / Гэри Джон Бишоп ;  
[перевод с английского Ю. А. Петьковой]. — Мо-  
сква : Эксмо, 2021. — 304 с. — (UnicornBook. Ме-  
га-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-121634-4

Прекратите искать оправдания — начинайте жить!

Снова потратили все отложенные деньги на ерунду? Влю-  
бились в неподходящего человека? Налегли на сладкое и набра-  
ли те 5 кг, которые сбросили с таким трудом? Вы стремитесь к  
лучшей жизни, но снова и снова терпите неудачу? Может, при-  
шло время выйти из замкнутого круга?

Автор международного бестселлера «Unfu\*k Yourself»  
Гэри Джон Бишоп представляет пошаговое руководство по  
борьбе с внутренними саботажниками, которые мешают вам  
жить той жизнью, которой хочется. Без лишних сантиментов  
и воды Бишоп объясняет, как работает механизм подсознания,  
чтобы мы научились прерывать ход негативных мыслей до того,  
как они начнут высасывать из вас всю энергию и настраивать на  
неудачу.

Пора вернуть контроль над собственной жизнью! Сломать  
шаблоны, переписать деструктивные сценарии и получить все,  
чего заслуживаете!

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Петькова Ю.А., перевод на русский язык, 2021  
ISBN 978-5-04-121634-4 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

*Я посвящаю эту книгу тем, кто отчаялся и потерял надежду, тому, кого сломили люди и обстоятельства. Поверьте, сегодня ваша жизнь может начаться заново. Мне плевать на ваше прошлое — и вы тоже должны перестать о нем париться.*

*Спасибо моей красавице-жене и сыновьям, которые вдохновляют меня день за днем. Без вас я бы никогда не смог стать тем, кто я есть сейчас. Благодаря вашей щедрости и любви мы стали семьей, которая может изменить мир.*



# СОДЕРЖАНИЕ

ВОТ В ЧЕМ ВСЯ ЗАГВОЗДКА . . . . .	9
ИСКУССТВО САБОТАЖА . . . . .	29
ВОПРОС . . . . .	47
МАГИЯ МАЛЕНЬКОЙ ГУБКИ . . . . .	71
КУДА ВАС «ЗАБРОСИЛА» СУДЬБА . . . . .	95
УСТАНОВЛЕНИЕ ИСТИНЫ . . . . .	123
ТРИ САБОТАЖНИКА . . . . .	145
ВЫ . . . . .	155
ОНИ . . . . .	177
ЖИЗНЬ . . . . .	203
НА ОСТРИЕ КОПЬЯ . . . . .	229
ПЕРЕСТРАИВАЕМ МАРШРУТ . . . . .	251
ВЫ РЕАЛЬНО МОЖЕТЕ С ЭТИМ ПОКОНЧИТЬ . . .	279
ОБ АВТОРЕ . . . . .	297



01

ВОТ  
В ЧЕМ ВСЯ  
ЗАГВОЗДКА



В большинстве случаев  
из дня в день вы  
живете на автопилоте.



Однажды меня спросили: «Что лежит в основе человеческого существования?»»

И я ответил: «Всякая чушь».

После этого в воздухе повисла пауза. Люди потупили глаза и стали рассматривать носы своих ботинок, а потом принялись забрасывать меня странными бессвязными вопросами, чтобы избавиться от чувства неловкости.

Вероятно, они ожидали услышать что-то в стиле нью-эйдж: о свободном духе, или о сути древних лесов, или о частичках звездной пыли, пролившихся на нас волшебным дождем. Но мой ответ был (и есть) предельно ясен. По моему опыту общения с людьми могу сказать, что если вы отбросите весь позитив, то под ним будет скрываться нечто иное, другими словами — что-то не такое вдохновляющее и успо-

каивающее, как нам бы хотелось. Не злое или гнусное, а что-то похожее на цинизм, сдерживающее, повторяющееся и, в конечном итоге, не приносящее удовлетворения.

Что-то, что подрывает нашу жизнь. А точнее — саботирует.

Эта маленькая книжка — мой вклад в вашу счастливую жизнь. Я хочу, чтобы вы увидели все то дерьмо, которое вас окружает, и смогли изменить это.

Так что если вы устали, перегорели, чувствуете себя загнанным в ловушку, нелюбимым, неуверенным в себе, подавленным или нервным; если остановились, заскучали, сломались, потеряли смысл жизни и чувство направления; если вы опустошены, погрязли в мыслях о прошлом и беспокойстве о будущем, разочарованы, раздосадованы и злы; если испытываете страх, недоверие или просто попали в замкнутый круг, — я с вами и гарантирую, что эта книга вам поможет.

Нет, я серьезно. Не читайте ее просто так, а используйте.

Давайте взглянем в самое сердце ваших проблем и выдерем с корнем все это дерьмо.

В своей книге «Unfu\*k yourself. Парься меньше, живи больше» я писал о бесконечном внутреннем диалоге, с которым нам все время приходится иметь дело. Белый шум чужих мнений, суждений, объяснений, страхов и оправданий, который постоянно звучит в наших головах. Иногда он громкий, иногда — тихий, но он не прекращается ни на минуту.

Этот внутренний диалог — своеобразная кладовка вашей жизни. Там все продумано до мелочей. Там рождаются, живут и умирают ваши амбициозные планы.

Некоторые из них никогда не претворятся в жизнь. Особенно ваши сокровенные мечты. Вы уничтожаете их, как только они возникают. Прямо в голове.

.....

Люди — больше чем просто слова,  
которые звучат как внутри, так и снаружи.

Это диалог, который вы ведете при  
помощи своего тела. Это мешок из кожи  
и костей, он говорит обо всем. И пока он  
говорит — вы живете.

.....