

**КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ**



**ЛЕГКО**



**КЕВИН ЛЕМАН**  
ПСИХОЛОГ

**НОВАЯ  
ЖИЗНЬ  
К  
ПЯТНИЦЕ**

**ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ  
СЕБЯ ЗА 5 ДНЕЙ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Л44

Dr. Kevin Leman  
HAVE A NEW YOU BY FRIDAY:  
How to Accept Yourself, Boost Your Confidence &  
Change Your Life in 5 Days

Copyright 2010 by Kevin Leman  
Originally published in English under the title Have  
a New You by Friday  
by Revell, a division of Baker Publishing Group,  
Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.  
All rights reserved

**Леман, Кевин.**

Л44

Новая жизнь к пятнице. Лучшая версия себя за 5 дней / Кевин Леман ; [перевод с английского Т. Глазковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 336 с. — (Книги, о которых говорят).

Можно ли изменить жизнь за 5 дней, если люди годами ходят к психологам и на тренинги психологических наук с 30-летней практикой, уверен, что да! Для тех, кому кажется, что жизнь недотягивает до мечты, или тех, кто часто придерживается принципа «не пробовал — не стоит и начинать», автор отобрал самые действенные инструменты в практической психологии и превратил их в интенсивную программу на 5 дней.

В понедельник вы определите свой тип личности. Во вторник выясните, как очередность рождения в семье сформировала ваши преимущества и недостатки. В среду узнаете, какие три детских воспоминания повлияли на вас больше всего. В четверг поймете, какой язык любви подходит вам, а какой — партнеру. В пятницу пересоберете себя и решитесь изменить свою жизнь навсегда.

В понедельник вы определите свой тип личности.

Во вторник выясните, как очередность рождения в семье сформировала ваши преимущества и недостатки.

В среду узнаете, какие три детских воспоминания повлияли на вас больше всего.

В четверг поймете, какой язык любви подходит вам, а какой — партнеру.

В пятницу пересоберете себя и решитесь изменить свою жизнь навсегда.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Глазкова Т., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство

«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-197592-0

## Стоит ли вам читать эту книгу?

Чтобы узнать ответ, прочтите утверждения ниже и поставьте галочку напротив тех, с которыми согласны.

- Я испытываю сильное утомление и стресс из-за чрезмерной нагрузки, но я продолжаю взваливать на себя разные дела.
- Иногда я задумываюсь о том, куда ушли мои мечты.
- Мне трудно отпустить обиды или мое прошлое.
- Мне трудно радоваться за тех, кто преуспевает.
- Я постоянно теряю одни и те же десять фунтов.
- Я обещаю себе научиться говорить «нет», но по-прежнему говорю «да».
- Мне кажется, что другие люди справляются со всеми делами лучше, чем я.
- Мне трудно говорить другим людям об их неправильных поступках — дома, на работе или в кругу друзей.

## НОВАЯ ЖИЗНЬ К ПЯТНИЦЕ

- Мне нелегко заводить друзей и поддерживать дружеские отношения.
- Меня разочаровывает то, что жизнь не похожа на мои мечты.
- Иногда я чувствую горечь и злость, как будто я оказался крайним.
- То, что я делаю, мне не кажется важным.
- Другие люди не замечают многое из того, что я делаю.
- Иногда я думаю, что *никогда и ничего не добьюсь. Я просто топчусь на месте.*

## О других людях

- Другие люди (никогда) не слушают меня, даже если я говорю что-то важное.
- Другие активно бросают мяч. Я всегда только подбираю его и бегу с ним до финиша. Иначе задача не будет выполнена.
- Моя сестра или брат считались дома образцом для подражания.
- Когда окружающие злятся, я вхожу в ступор или пытаюсь угодить им.
- Другие люди не слишком меня уважают.
- Мои родители всегда относились ко мне слишком строго. По их мнению, я всегда все делал не так.

О других людях

- Я наполовину пустой человек. Я много занимаюсь самобичеванием.
- Моя семья и/или коллеги принимают меня и все, что я делаю, как должное.
- Другие люди действуют (или действовали) оскорбительно по отношению ко мне, будь то словами или поступками, и я просто смирился с этим.
- Кажется, что все мои отношения обречены на провал.

Если одно из этих утверждений вам близко и вы согласились с ним, вам нужно не просто прочитать эту книгу, а всюду носить ее с собой.

Эта книга затронет самые болезненные для вас темы. Обещаю.





## Содержание

Стоит ли вам читать эту книгу? .....	5
Можно ли начать новую жизнь с пятницы? .....	11
ВВЕДЕНИЕ. Эта книга должна стоить 199 долларов .....	13
ПОНЕДЕЛЬНИК. Гав-гав, или Ваш тип личности .....	21
ВТОРНИК. Старший, младший, единственный (среднего, как всегда, забыли) .....	69
Бонусный раздел для любознательных. Кто есть кто? .....	114
Классические примеры представителей порядков рождения .....	116
СРЕДА. Три детских воспоминания, которые повлияли на вашу жизнь .....	147
ЧЕТВЕРГ. Из каких букв вы складываете слово «любовь»? (На языке моей жены оно пишется так: V-I-S-A) .....	215
ПЯТНИЦА. Пересоберите себя! .....	255
Призовая игра для любопытных: как работает «новая жизнь»? .....	303
Запускаем «Новую жизнь»: обратный отсчет .....	328
О докторе Кевине Лемане .....	329
Примечания .....	331
Благодарность .....	332



## Можно ли начать новую жизнь с пятницы?

Честно говоря, это надувательство. Ваша жизнь может измениться уже в *среду*, для этого нужно совсем немного. А к *пятнице* станет еще лучше! Продолжайте читать, и я расскажу вам, как этого достичь.

Это чудесный поворот, который вы ищете.

Я гарантирую это.



## Введение

Эта книга должна стоить  
199 долларов

Если бы вы могли что-то изменить в себе, что бы это было? «Ну, доктор Леман, — говорите вы, — наверное, многое. Мне трудно выбрать что-то одно!» Поздравляю! Именно для вас я написал эту книгу. Видите ли, есть причина, по которой вы приобрели ее. Вы хотели бы кое-что — или многое — изменить в своей жизни. Возможно, вы пробовали другие способы достичь этого: просили друга контролировать вас, обращались к психиатру, писали в записной книжке, считали до десяти, прежде чем сделать что-то неприятное, и т. д. Но хоть один из них сработал? Нет. Иначе бы вам не понадобилась эта книга.

Сколько раз вы обещали себе сказать «нет» в ответ на просьбу, но потом все равно соглашались ее выполнить? Сколько диет вы попробовали за последние пять или десять лет (или больше)? Сколько раз вы потеряли одни и те же десять фунтов? (По скромным подсчетам, кто-то вроде меня потерял за свою жизнь более 750 фунтов.) Сколько раз вы говорили себе: я никогда не скажу это своим детям...

## ВВЕДЕНИЕ

но в результате вы произносите именно это и тем же тоном, каким обращались к вам ваши родители? Сколько раз вы чувствовали себя белкой в клетке, бегая по кругу в этом колесе, но никогда никуда не уходили, никогда ничего не меняли?

Если все вышесказанное относится к вам, то эта книга для вас. Тысячи семей находят помощь в «Новый ребенок к пятнице»<sup>1</sup> (нет лучшего «лекарства» от непослушного, неуважительного поведения детей, чем советы в этой книге) и в «Новый муж к пятнице»<sup>2</sup> (браки — даже те, которые вот-вот будут расторгнуты, — преобразуются всего за пять дней). Теперь — вуаля! Пятидневный план действий, который изменит вашу жизнь.

Если вы не хотите менять свою жизнь, положите эту книгу обратно на полку прямо сейчас. Иначе вы просто сожжете ее вместе со стопкой других книг по самопомощи, чтобы согреться холодным вечером.

Итак, что же потребуется от вас? Готовность провести небольшое расследование, чтобы выяснить, кто я? Что заставляет меня делать то, что я делаю? Знаете ли вы, что каждый день говорите себе неправду о том, кто вы? Что вы живете в соответствии с этой ложью? Что эта ложь влияет на то, как вы относитесь к себе, и на ваши отношения с другими людьми? Настало время отказаться от этого обмана и раскрыть правду — как для себя, так и для тех, кого вы любите.

Изменить самого себя очень сложно. Но без труда не вытянешь и рыбку из пруда (надеюсь, вы не пропустили этот урок в начальной школе?).

---

<sup>1</sup> На русском языке выходит в издательстве «Бомбора» (М.: 2021).

<sup>2</sup> На русском языке выйдет в 2023 г.

Эта книга должна стоить 199 долларов

Возьмем, к примеру, доктора Эвана О'Нила Кейна, бывшего главного хирурга больницы Саммит в Нью-Йорке. Он знал все о тяжелом труде. Пионер медицины в конце 1800-х и начале 1900-х годов, он видел слишком много смертей и инвалидностей, наступивших из-за использования общей анестезии. Поэтому он был убежден, что большинство операций можно и нужно проводить под местной анестезией (когда пациент в сознании в течение всей процедуры).

Но у доктора Кейна была проблема: у него не было добровольцев для такого рода операций. Он долго искал пациента, чтобы опробовать свой новый метод, но все отказывались быть подопытными кроликами (что вполне понятно).

Наконец один пациент согласился на операцию под местной анестезией. 15 февраля 1921 года доктор Кейн впервые выполнил такую операцию. Он удалил аппендикс. Удивительно, но пациент так быстро пошел на поправку, что его выписали из больницы через два дня после операции, что было неслыханным событием в начале 1900-х годов. Это был важный успех в области медицины.

Почему доктор Кейн добился успеха? Потому что он не отказался от своей идеи, несмотря на все препятствия. Потому что он полагал, что существует более безопасный способ сделать операцию, с меньшим риском для пациента. Он понял, что, пережив несильную боль (местная анестезия по сравнению с общей анестезией), пациент будет лучше чувствовать себя в долгосрочной перспективе.

Преображение к пятнице тоже происходит через несильную боль. На самом деле я испытывал искушение назвать эту книгу «Измениться к вечеру субботы», потому что я знаю, как трудно изменить себя. Это все равно что пытаться стереть пятна с леопарда с помощью губки для мытья посуды.