

Д Ж Е Н   С И Н С Е Р О

АВТОР №1 ПО ВЕРСИИ NEW YORK TIMES

НЕ  
ТУ  
ПИ\*

\* Тайная мудрость, которая гласит:  
только тот, кто ежедневно работает  
над собой, живет жизнью мечты

ОТ АВТОРА  
МЕЖДУНАРОДНЫХ  
БЕСТСЕЛЛЕРОВ  
**НИ СЫ И  
НЕ НОЙ**

**Джен Синсеро**  
**НЕ ТУПИ. Только тот, кто**  
**ежедневно работает над**  
**собой, живет жизнью мечты**  
Серия «Книги, которые  
нужно прочитать до 35 лет»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50543375](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50543375)*

*НЕ ТУПИ. Только тот, кто ежедневно работает над собой, живет*

*жизнью мечты.*

*ISBN 978-5-04-110057-5*

### **Аннотация**

Эта книга – ваш личный тренер. Каждый день она будет поднимать боевой дух и заряжать на успех. Ее автор, знаменитая Джен Синсеро, призывает не сбавлять обороты на пути к успеху и ежедневно накачивать «мышцы крутости» в Духовном тренажерном зале. «Успех – это способ существования, постоянной адаптации и роста. Чем больше вы делаете для своего успеха, тем легче становится путь», – раздается боевой клич Синсеро.

«НЕ ТУПИ» – это книга-тренинг с упражнениями и техниками для ежедневной работы над собой. С его помощью вы

повысите уровень энергии и сохраните осознанность и мотивацию даже в самые трудные времена.

5 причин купить «НЕ ТУПИ»:

1. Книга написана знаменитой Джен Синсеро, которая лично прошла путь от унылой неудачницы до автора №1 по версии New York Times.

2. «НЕ ТУПИ» – это продолжение культовых бестселлеров «НИ СЫ» и «НЕ НОЙ».

3. Для этой книги Джен Синсеро отобрала из множества техник по преобразению жизни только самые действенные.

4. Все техники проверены лично автором и ее учениками.

5. Фирменный авторский юмор, подкупающая дерзость, искренняя самоирония создают самую мощную и антипафосную книгу-тренинг по саморазвитию.

*В формате a4.pdf сохранен издательский макет.*

# Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Джен Синсеро НЕ ТУПИ. Только тот, кто ежедневно работает над собой, живет жизнью мечты**

*Тебе, о великий и чудесный badass<sup>1</sup>. Спасибо за то, что ты такой, какой есть.*

## **Введение**

Бывало ли такое, что, читая книгу, вы неожиданно понимали: она написана именно для вас? Или, слушая речь, чувствовали, как буквально не можете усидеть на месте от желания действовать? Или, общаясь с умным, масштабно мыслящим человеком, ощущали, что готовы совершить невозможное?

Тогда вы, должно быть, уже в курсе, насколько сила вдохновения способна быстро изменить вашу реальность. Насколько легко осознать масштаб собственных возможностей. И как это осознание порой одурманивает ваш разум.

А еще, полагаю, вы в курсе, как несложно скатиться в

жизнь по инерции. Начать сомневаться во всем подряд: в себе, своей цели и необходимости ее достижения!

Иногда для этого нам достаточно каких-то пары часов. Или даже пары минут. Вы только что покинули вдохновляющий семинар, горя желанием порвать на части этот мир... Только что отложили в сторону вдохновляющую книгу... Только что послали куда подальше токсичных друзей... Кажется бы, радуйтесь! Гордитесь собой! Но нет! Вас одолевают сомнения: туда ли я иду, того ли я хочу, имею ли я право идти и хотеть именно этого?

И вот уже занавес нынешней «реальности» постепенно за-слоняет величие, которое только что лежало перед вами, подобно живописной долине. Не успели оглянуться, как все привычные оправдания вернулись на свои места и распластали свои тяжелые туши прямо на пути ваших надежд и мечтаний.

Но иногда в порыве одержимости вы принимаете решение сохранить полученный импульс и делаете все возможное, чтобы по-настоящему изменить свою жизнь. С этого момента привычные оправдания начинают казаться неловкими, постыдными и бессмысленными. Им больше не удастся прикрывать ваше бездействие.

У каждого человека на этой планете есть выбор: сдать-ся или упрямо топтать к успеху. Важно понять, что причина успеха – в чем бы он не выражался – всегда одна. Она сводится к решению продолжать идти, пока цель не будет до-

стигнута. Все.

Любой может прийти в восторг от внезапно возникшей идеи. Загореться, начать всем о ней рассказывать, расписать на бумаге, как будет завоевывать с ее помощью мир... Но воплощать эту идею в жизнь на протяжении долгих месяцев, а иногда и лет – совсем другая история.

Успех требует решимости, мотивации, сосредоточенности, целеустремленности и смелости. Ему необходимо, чтобы вы постоянно прокачивали эти «мышцы», а каждую новую проблему встречали словами: «Пошла прочь, убогая!»

Ментальное пространство, где следует укреплять эти «мышцы крутости», я люблю называть *Духовным тренажерным залом*. По мере того как мы продвигаемся по извилистой дороге к своей сокровенной цели, было бы неплохо выработать некий режим тренировок, чтобы сохранить мотивацию.

Без тренировок мышцы сами себя не накачают.

Поэтому надо непоколебимо верить в почти невозможное и четко концентрироваться на своей цели.

Вам же не придет в голову, например, после долгого приведения в порядок своей фигуры сказать: «Отличненько, это было здорово, а теперь всего хорошего!» Может быть, и придет, но вряд ли вы сможете убедить себя, что поступаете правильно. Подозреваю, каждому из нас очевидно: хочешь красивое тело – ходи в спортзал регулярно. То же самое и с установками в голове: хочешь сохранять целеустремленность и

мотивацию – вытаскивай себя на прогулку за пределами зоны комфорта. Не время от времени, а всегда. Сегодня, завтра, послезавтра, каждый день.

Посещение *Духовного тренажерного зала* включает в себя комбинацию любых из следующих действий:

- **Изучайте книги по самопомощи. Выявляйте ограничивающие установки и убеждения. Работайте над преодолением своих блоков. Делайте это, даже если придется каждое утро твердить, глядя в зеркало: «Ты – удивительный человек!» И еще постоянно петь дифирамбы своей неординарной личности. Это обязательно. Нужно быть готовым сделать все что потребуется, независимо от того, насколько мучительным это окажется для вашей психики.**

- **Медитируйте.**
- **Слушайте выступления мотивационных ораторов.**
- **Ведите дневник.**
- **Составляйте списки благодарности, с помощью которых вы со слезами на глазах будете осознавать, насколько чудесна ваша жизнь.**

- **Читайте биографии людей, которые вас чертовски вдохновляют.**

- **Выполняйте физические упражнения.**
- **Слушайте музыку, из-за которой вы чувствуете себя непобедимым гигантом радости, силы и решимости.**



- Повторяйте аффирмации <sup>2</sup> снова и снова, пока они не станут для вас непреложной истиной.
- Сделайте карту желаний и смотрите на нее. Постоянно.
- Занимайтесь саморазвитием.
- Дышите медленно и осознанно, глубоко вдыхая все хорошее и полностью выдыхая все плохое.
- Занимайтесь растяжкой.
- Напишите манифест своей новой жизни и опишите себя до мелочей. Подробно и тщательно. До тех пор, пока не сможете прочувствовать свои слова, попробовать их на вкус, овладеть ими. И вскоре вы начнете задыхаться от ощущения счастья и благодарности.

Успех не статичен, у него нет финиша.

Нельзя прийти к успеху, открыть банку пива и на этом закончить движение вперед.

Успех – это способ существования, постоянной адаптации и роста.

Чем больше вы делаете для своего успеха, тем легче становится путь.

Если хотите не только *стать* успешным человеком, но и

---

<sup>2</sup> Аффирмация (от *лат.* affirmatio – подтверждение) – краткая фраза, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека.

*оставаться* им – придется постоянно тренироваться в *Духовном тренажерном зале*. С особым усердием подходить к каждой тренировке, пока прогрызаете себе путь к конкретной цели.

Итак, прежде чем вы прочтете эту книгу, составьте план духовной зарядки. Определите, какие практики заставляют вас чувствовать себя так, словно вы можете сделать жим лежа, держа гориллу в руках. Внедрите их в свою жизнь. Превратите в неотъемлемую часть каждого дня, без исключений.

Ответьте себе на вопросы:

- **Какую песню или плей-лист вы будете слушать каждый день?**
- **Какие книги будете читать каждое утро, и в каком объеме?**
- **Будете ли медитировать? Сколько и где?**

Обойдитесь без импровизации.

Определите порядок действий, которого вы могли бы придерживаться без необходимости постоянно переворачивать весь дом в поисках леггинсов. В смысле, все, что нужно для регулярных занятий, всегда должно лежать на своем месте.

Рекомендую проводить короткие тренировки, чтобы не перегружать себя. В идеале нужно первый раз потратить на них от пятнадцати до тридцати минут с утра.

Эта книга создана для того, чтобы стать дополнением к ва-

шим тренировкам в *Духовном тренажерном зале*. Я не стану углубляться в объяснения, в чем смысл тех или иных концепций, как делала это в других своих книгах. К тому же, если вы их читали, то и без объяснений схватите суть. Главное понимать – это нужно делать. Как нужно заниматься бегом, качать пресс и приседать.

Здесь вы встретите простые подсказки, которые помогут упорядочить ваши тренировки и сделать их максимально целенаправленными. Считайте чтение этой книги уколом стимулятора из всех мотивационных лекарств, что когда-либо существовали на свете. Или своим личным тренером. Или супергеройской таблеткой. А еще лучше – ракетными соплами, способными поднять вас над землей, подобно персонажам фантастических фильмов.

Эта книга предназначена не для того, чтобы водрузить на ваши плечи еще больше работы, а для того, чтобы упростить уже имеющуюся.

Моя задача – придать ей определенный вектор, позволяя вам быстрее сменить угол обзора. Другими словами, с помощью проверенных мною медитаций и аффирмаций в нужный момент она будет отвешивать вам дружеский мотивационный шлепок. Добродушно, но настойчиво похлопывать вас по плечу: пора приступать к работе над собой, дружище!

Читайте по одной странице в день. Или просто открывайте книгу в любом месте, когда вам понадобится энергетическая подпитка, и смотрите, что из этого выйдет.

Также я бы посоветовала вести дневник во время чтения, чтобы было куда записывать приходящие в голову идеи. Или выполнять задания. Впрочем, вы можете делать это прямо в книге. В ней есть специально отведенные для записей страницы.

Если какое-то из упражнений работает особенно хорошо, продолжайте делать его, пока не почувствуете, что пора перейти к следующему. Так же поступите и с аффирмациями. Читайте, анализируйте, применяйте на практике. И начинайте уже жить той жизнью, которую вы хотите и которую заслуживаете! Каждый чертов день!

Меня всегда удивляет, когда люди говорят: «Я не творческий человек». Да ну! Вы уверены? Может, вам просто внушали это с детства? Или вы сами, потерпев незначительное поражение на ниве творчества, убедили себя, что «просто не дано».

По моему глубокому убеждению, нетворческих людей не существует. Каждый человек – творец. Творец по праву своего рождения в этом мире.

Вы творите мысли и взаимоотношения, создаете себе проблемы, решения, предложения, маршруты до работы, жизненные истины, а иногда, возможно, и сэндвичи с авокадо.

**• Вы художник, и ваше произведение искусства – сама ваша жизнь.**

- Ваш мир – это холст.
- Ваши желания и идеи – наброски.
- Ваши мысли, слова и отношение ко внешнему миру – краски.
- Ваше тело – кисть.
- Ваши действия – мазки.
- Ваши убеждения – это навыки, которые вы используете, чтобы наносить краску.
- Ваша вера и чувство благодарности определяют, насколько необычно ваше произведение искусства.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.