Ако и ти сакаш книги...

Издавачка куќа САКАМ КНИГИ

www.sakamknigi.mk

На светот има толку многу книги, а толку малку време...

Строго избрани одлични наслови за сите кои сакаат книги
со уникатни приказни достојни за нивното време...

Наслов на оригиналот

You Are a Badass: How to Stop Doubting Your Greatness and Start Living an Awesome Life
© Jen Sincero, 2013

Copyright © за македонското издание
Издавачка куќа Сакам книги, 2019

Издавач Издавачка куќа Сакам Книги
Преведувач Александра Шутиноска
Лектор Марија Иванова

Уредник Ивана Спасев
Компјутерска обработка Диме Спасев
Дизајн на корица Диме Спасев

Печатење Печатница Графостил - Скопје, 2019
Тираж 1000 примероци

Сите права за книгата се задржани. Ниту еден дел од ова издание не смее да биде препечатуван, копиран или објавуван во која било форма или на кој било начин во електронските или печатените медиуми, без согласност од издавачот.

ТИ СИ ЅВЕР

Како да престанеш да се сомневаш во себе и да почнеш да живееш неверојатен живот

Џен Синсеро

сакам книги

Ако и ти сакаш книги...

За мојата вечна поддршка:
татко ми, и за брат ми Стефан.

И сè уште, дури ни по толку време,
Сонцето никогаш ѝ нема речено на Земјата,
„Ми должиш“.
Погледнете што се случува кога постои таква љубов. Го осветлува целото небо.

Руми

СОДРЖИНА

Прв дел:
Како сте станале вакви какви што сте - 17

Прва глава: Потсвеста ме натера
Втора глава: Зборот на буквата Г
Трета глава: Присутен како гулаб
Четврта глава: Копчето Snooze
Петта глава: Себеперцепцијата е зоолошка градина

Втор дел:
Како да го пронајдете ѕверот во себе - 52

Шеста глава: Сакајте се какви што сте
Седма глава: Знам што си ти, но што сум јас?
Осма глава: Што правите овде?
Деветта глава: Типот со крпа на струкот

Трет дел:
Како да пристапите до главниот извор - 90

Десетта глава: Основи на медитација
Единаесетта глава: Вашиот мозок е под ваша контрола
Дванаесетта глава: Управувајте со вашиот „алат“
Тринаесетта глава: Давајте и дозволете да се дава
Четиринаесетта глава: Благодарност: дрога што води до неверојатен живот
Петнаесетта глава: Простувајте – или гнијте во себе
Шеснаесетта глава: Олабави се, Вилма

Четврти дел:
Како конечно да ги надминете своите срања - 142

Седумнаесетта глава: Многу е лесно откако ќе сфатиш дека не е тешко
Осумнаесетта глава: Одлагање, перфекционизам и полско пиво
Деветнаесетта глава: Драма на преоптовареност
Дваесетта глава: Стравот е за губитници
Дваесет и прва глава: Милион огледала
Дваесет и втора глава: Слаткиот живот

Петти дел:
Како да станеш ѕвер - 204

Дваесет и трета глава: Најважната одлука
Дваесет и четврта глава: Пари, твојот нов најдобар пријател
Дваесет и петта глава: Не заборавај да се предадеш
Дваесет и шеста глава: Дејствување наместо дрдорење
Дваесет и седма глава: Телепортирај ме, Скоти

ВОВЕД

Можеш да почнеш од нула, и од нула, од нигде-никаде, да стигнеш секаде.

**Пречесен Мајкл Бернард Беквит;
поранешен нарко-ентузијаст
трансформиран во духовен ентузијаст,
трансформиран во инспиративен ѕвер.**

Порано мислев дека ваквите цитати се тешки глупости. Исто така, не сфаќав што сакаа да кажат. Мислам, не дека ми беше гајле. Бев премногу кул. И тоа малку што го знаев за светот на само-помош/спиритуалност, ми беше страшно клише; ми корнеше на очај, на религиозност и непосакувани прегратки од непривлечни непознати. Да не почнуваме муабет за тоа колку бев „накурчена“ за Господ.

Истовремено, имаше еден куп работи во мојот живот кои очајно сакав да ги сменам и, да можев некако да го надминам негативниот став кон сето тоа, добро ќе ми дојдеше помош. Мислам, генерално гледано, ми одеше прилично добро – имав објавено неколку книги, имав многу добри пријатели, семејство со кое бев блиска, стан, функционална кола, храна, заби, алишта, чиста вода за пиење – во споредба со најголемиот дел од планетата, мојот живот беше фантазија. Но во споредба со она за кое знаев дека сум способна, може да се каже дека бев, па... неимпресионирана.

Цело време бев, онаква, *Ајде БЕ, дали е ова најмногу што можам? Сериозно? Дали месецов ќе заработам точно колку да ја платам киријата? Пак? И ќе потрошам уште година дена на безначајни, кратки врски со забеганици чисто колку да сум во некаква врска и да имам уште повеќе драми во животот? Сериозно ли? И дали сериозно ќе продолжам да се чудам која е мојата вистинска цел и да се давам во мизеријата на тоа мочуриште по милионити пат?*

Каква. Досада. Човече.

Имав чувство дека чисто онака механички го живеев мојот млак живот со по некоја повремена искра на нешто неверојатно овде-онде. И најболното од сè беше тоа што длабоко во себе ЗНАЕВ дека сум класична рок ѕвезда, дека имав моќ да давам и примам и љубам со најдобрите, дека можев да прескокнувам и згради ако треба и дека можев да создадам сè што ќе решам и... *Што е тоа? Дали штотуку ми пишаа казна за паркирање? Дај бе не ме зезај, дај да видам. Немам пари да го платам ова, трета ми е месецов! Одам одма таму да направам муабет сега...* и така, бам-бам-бам, ќе отидев, повторно консумирана од некоја неважна глупост, за неколку недели подоцна да се чудам кај ми летнале тие неколку недели и како е можно уште да сум заглавена во мојот посран стан и да јадам такоси од по еден долар секоја вечер.

Штом ја читате книгава, претпоставувам дека има некои области од вашиот живот што исто така не се баш најсјајни. А знаете дека би можеле да бидат многу подобри. Можеби живеете со вашата сродна душа и радосно ги споделувате вашите дарови со светот, но толку сте шворц што ако ви е гладно кучето, подобро нека си се снаоѓа само. Или можеби ви оди супер финансиски и водите длабок духовен живот, ама не можете ни да се сетите кога последен пат сте се подмочале од смеење. Или можеби не ви оди како што треба за ништо од горенаведеното и

го поминувате цело време плачејќи. Или пиејќи. Или нервирајќи се од системот за зонско паркирање со нездраво прецизен тајминг и никаква смисла за хумор кој, според вас, е делумно одговорен за вашата лична финансиска криза. Или можеби имате сè што некогаш сте посакувале во животот, но од некоја причина сè уште се чувствувате неисполнето.

Овде не се работи за правење милион долари или решавање на најголемите светски проблеми или станување тв ѕвезда, освен ако не ви е токму тоа животната цел. Најважното за вас може да е едноставно да се грижите за вашето семејство или да засадите и израснете совршено лале.

Овде се работи за тоа да сфатите што ве прави среќни и што прави да се чувствувате живи, а потоа да го создадете тоа, наместо да се преправате дека не можете да го имате. Или дека вие тоа не го заслужувате. Или дека сте алчен его манијак затоа што посакувате повеќе од она што го имате. Или дека ги слушате татко ви и тетка Мери што *тие* сметаат дека треба да правите.

Овде се работи за тоа да имате мадиња да се претворите во најпаметната, најсреќната, најѕверската верзија од вас што можете да си ја замислите.

Добрата вест е дека за да го постигнете ова, сè што треба да направите е една едноставна промена:

Треба да престанете да **посакувате** да си го промените животот и наместо тоа да **решите** да си го смените животот.

Посакувањето може да се прави и седејќи дома на гарнитура со бонг во рака и списание за патување на егзотични дестинации во скутот.

Решавањето значи целосно да се дадеш, да направиш сè што треба и да се заангажираш

за остварување на твоите соништа со решителноста на мажоретка која сè уште нема партнер на една недела пред матурата.

Веројатно ќе треба да правите работи што никогаш не сте ни замислувале дека ќе ги правите затоа што ако ве виделе вашите пријатели како ги правите или дека трошите пари на нив, немало да ве остават на мир. Или би биле загрижени за вас. Или би престанеле да се дружат со вас затоа што одеднаш сте чудни и различни. Ќе мора да верувате во работи што не можете да ги видите, како и во работи за кои постојат дефинитивни докази дека се невозможни. Ќе мора да ги надминете вашите стравови, да доживувате неуспеси и да стекнете навика да правите работи што не ви е баш пријатно да ги правите. Ќе мора да се збогувате со старите, ограничувачки верувања и да држите до вашата одлука да го создадете животот што го посакувате баш како самиот живот да ви зависи од тоа.

Затоа што, погодете што? Животот навистина ви зависи од тоа.

Колку и да звучи предизвикувачки, воопшто не е толку брутално како кога ќе се разбудиш сред ноќ, чувствувајќи се како некој да ти паркирал кола на градите, смачкан од свесноста за тоа дека животот ти лета, а ти уште не си почнал да го живееш онака како што сакаш, како што ти е важно да го живееш.

Можеби сте слушале приказни за луѓе кои целосно си ги смениле животите по некоја голема турбуленција или трагедија - нашле некоја сомнителна грутка некаде во своето тело или им ја исклучиле струјата дома или за влакно ќе паднеле на ниво да имаат секс со непознат за да купат дрога кога одеднаш се разбудиле, се освестиле, трансформирани. Но не морате да чекате да го допрете дното за да почнете

да се искачувате нагоре од дупката. Сè што треба да направите е да донесете една единствена одлука.

И можете да ја донесете сега, веднаш.

Има еден одличен цитат од поетесата Анаис Нин кој гласи: „И дојде ден кога ризикот да се остане склопчен во пупка беше поболен од ризикот што беше потребен за да се процути“. Баш така ми беше мене. И мислам на повеќето луѓе им е така. Моето патување беше процес (и сè уште е) кој започна со мојата *одлука* да направам некои сериозни промени, без оглед на тоа што сè друго беше неопходно за да ги направам. Ниедна од работите што ги имав пробано претходно не функционираше: тоа што непрестајно разговарав за проблемите со моите подеднакво шворц пријатели и мојот психијатар, тоа што се убивав од работа, тоа што излегував навечер на пиво и се надевав дека решението ќе се појави само од себе... Бев стигната до степен кога бев подготвена буквално на сè само за да пробам да си го средам животот и чувството беше како универзумот да ме тестираше за да види колку бев сериозна.

Одев на мотивациски семинари каде што ме тераа да носам беџ со моето име и да правам да пукне со личноста до мене, извикувајќи, „Ти си неверојатна, а исто и јас!“ Мавав во перница со бејзбол палка и урлав како да ме запалил некој, ја продлабочував мојата духовност, учествував во групна церемонија во која се венчав самата со себе, ѝ пишував љубовни писма на мојата матка, ја прочитав секоја можна книга за самопомош што постоеше на светот и трошев нездрави суми пари, што реално ги немав, на плаќање приватни учители, мотиватори и советници.

Во суштина, трпев за тимот.

Ако сте нови во светот на самопомош, се надевам дека оваа книга на едноставен начин ќе ве воведе во дел од основните концепти кои мене тотално ми го сменија животот за и вие да можете да

доживеете тотална трансформација без да посакате да се ишишате ќелави во процесот. Ако веќе сте ги брцнале прстите во баричката наречена самопомош, се надевам дека оваа книга ќе ви каже нешто на нов начин кој ќе успее да запали нова сијаличка во вас што ќе ви овозможи да направите некои големи промени, да дојдете до некои опипливи резултати и еден ден да се разбудите плачејќи од радост од што нема да ви се верува дека таа нова личност сте вие.

И ако успеам да спасам макар и само една личност од детето во неа, сум си ја завршила мојата работа.

Мојот примарен фокус кога почнав да работам на себе беше како да направам пари. Не знаев како да заработувам на редовна основа, а и многу ми беше глупаво да признаам некому дека толку бев опседната со парите. Бев писателка и музичар; чувствував дека тоа беше доволно – а и благородно – да се фокусирам на мојата уметност и да оставам финансискиот дел сам да се среди. И добро ми одеше! Но гледав толку многу луѓе како прават одвратни и жални работи само за да заработат, да не правиме муабет за оние луѓе кои умираа од досада на своите работни места, што дефинитивно не сакав да бидам дел од сето тоа. Ако на оваа чорба се додаде и тоа дека генерално имав страшно негативен став кон парите, живо чудо е што не бев дојдена до дереџе да јадам од контејнер.

Најпосле сфатив дека не само што морав да се фокусирам на заработување пари, туку воедно морав и да го надминам мојот страв заедно со презирот кон парите ако сакав да почнам да ги правам. Тогаш почна да ми се полни куќата со книги за самопомош, тогаш почнав да ги носам задолжителните и понижувачки беџови за идентификација над мојата лева цицка. По некое време влегов во незамислив минус на мојата кредитна картичка, вадејќи повеќе пари од банка отколку што имав потрошено на сите мои коли крнтии заедно и го ангажирав првиот советник за

мотивација. Во текот на првите шест месеци, тројно ги зголемив моите приходи со онлајн бизнис базиран на подучување писатели. А сега веќе го израснав тој бизнис до степен да можам да си ги дозволам средствата и луксузот слободно да патувам низ светот додека пишувам, држам предавања, свирам и подучувам луѓе во разни области од нивните животи, користејќи многу од концептите на кои уживав да превртувам со очи, а сега сум опседната со нив.

Со цел да ви помогнам и вам да стигнете таму каде што сакате да бидете, ќе побарам малку слободоумност додека ја читате книгава и едноставно да бидете отворени за некои работи колку и да ви се чинат чудни на прво читање. Не, кога подобро ќе размислам, сакам да ви се развикам во лице за добро да ви влезе во глава: БИДЕТЕ СЛОБОДОУМНИ ИЛИ ВИ СЕ ЕБА МАМАТА! Сериозна сум. Ова е многу важно. Сте стигнале до тоа дереџе каде што сте сега, правејќи го тоа што го правите сега, па ако не сте импресионирани со вашата моментална ситуација очигледно е дека имате очајна потреба од промена.

Ако сакате да живеете живот што никогаш не сте го живееле, мора да правите работи што никогаш не сте ги правеле.

Не ми е гајле за каков губитник се сметате моментално, самиот факт што сте писмени, што го имате тој луксуз на слободно време за читање на оваа книга и парите за да ја купите ви дава предност во играта.

Ова не е нешто што треба да направи да се чувствувате виновно или кенкаво или супериорно. Туку нешто што треба да го цените и да донесете одлука навистина да се ангажирате, да бидете свесни

дека сте екстремно способни да растурите и да ја споделите вашата чудесност со светот. Затоа што за тоа се работи тука.

Ни требаат паметни луѓе со огромни срца и креативни умови за манифестирање на богатството, ресурсите и поддршката што им е потребна за да направи разлика во нивниот свет.

Ни треба луѓето да се чувствуваат среќни и исполнети и сакани за да не ги истураат своите срања врз себе и врз другите луѓе и врз планетата и врз животните.

Треба да сме опкружени со луѓе од кои зрачи љубов и изобилие за да не ги програмираме идните генерации со некои одвратни убедувања како *парите се лоши* и *јас не сум доволно добар* и *не можам да го живеам животот што сакам да го живеам.*

Ни требаат луѓе ѕверови за да ја надминеме борбата и да живееме убави животи и да си ја најдеме целта во животот, за тие да можат да бидат инспирација за другите кои исто така би сакале да се издигнат на тоа ниво.

Првото нешто што ќе го побарам од вас е да верувате дека живееме во свет со бескрајни можности. Не ме интересира дали целиот ваш досегашен живот бил доказ дека не можете да престанете да ждерете или дека луѓето се природно зли или дека не можете да задржите маж, па макар и да го врзете со лисици за вас – потребно ми е во секој случај да верувате дека сè е возможно.

Ајде да видиме што ќе се случи – а што можете да изгубите? Ако пробате да ја исчитате книгава и на крај заклучите дека е тешка глупоштина, можете да му се вратите на вашиот никаков живот. Но можеби, ако го тргнете вашето неверие на страна, ако ги засукате ракавите, ако решите да ризикувате малку и вистински се внесете во неа, еден ден ќе се разбудите и ќе сфатите дека и вие живеете онаков живот како оние на кои порано само сте им љубомореле.