

УДК 159.92
ББК 88.52
Н20

Sarah Knight
THE LIFE-CHANGING MAGIC OF NOT GIVING A FUCK

Copyright © 2015 by Emergency Biscuit Inc.
This edition published by arrangement with Little, Brown and Company,
New York, New York, USA. All rights reserved.

Найт, Сара.
Н20 Магический пофигизм: как перестать париться обо всем на свете и стать счастливым прямо сейчас / Сара Найт ; [пер. с англ. И. Литвиновой]. — Москва : Эксмо, 2018. — 208 с. — (#жизнь_прекрасна. Бестселлеры о счастье без компромиссов).

ISBN 978-5-04-095038-6

Когда-то бестселлер Мари Кондо «Магическая уборка» помог журналистке и писательнице Саре Найт выкинуть весь хлам и привести дом в идеальный порядок. Этот опыт вдохновил ее полностью изменить свою жизнь: избавиться от бесполезных дел, навязанного чувства вины и нежелательного общения и направить энергию и время на любимых людей и приятные занятия. В этой книге Сара делится с нами своим методом «ментальной уборки», который позволит забыть на всякую ерунду и жить легко и ярко.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-095038-6

© Литвинова Ирина, перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

#ЖИЗНЬ_ПРЕКРАСНА. БЕСТСЕЛЛЕРЫ О СЧАСТЬЕ БЕЗ КОМПРОМИССОВ

Сара Найт

МАГИЧЕСКИЙ ПОФИГИЗМ

Как перестать париться обо всем на свете и стать счастливым прямо сейчас

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Свешникова*
Художественный редактор *Д. Краснощекова*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесi, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгiсi: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 23.08.2018. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,13.

Тираж экз. Заказ



EKSMO.RU
новинки издательства



ISBN 978-5-04-095038-6



В электронном виде «Эксмо» издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ЧЕЛОВЕК. ДО. КНИГ



Из этой книги вы узнаете:

- Как пофигизм поможет вам экономить время, нервы и деньги
- На что можно и нужно забыть, чтобы облегчить себе жизнь
- Какие дополнительные бонусы приносит пофигизм
- Как перестать париться о том, что подумают окружающие
- Как пофигизм улучшает здоровье

Дисклеймер

Эта книга — о пофигизме. Признаюсь, для испытания моего метода мне пришлось распрощаться с множеством вещей, задач, событий, занятий и людей. Вы можете не согласиться с моим выбором. Дело ваше. Возможно, кто-то узнает себя на этих страницах — особенно это относится к родителям малышей, энтузиастам караоке, моим друзьям, родственникам или бывшим коллегам. Если так, вы либо правы, либо нет. В любом случае, если вас обидели некоторые мои высказывания, тогда вам просто **необходима** эта книга. Переходите сразу на страницу 34: «Хватит жить с оглядкой на чужое мнение».

И еще одно: выкиньте из головы мысль, что эта пародия состряпана при участии, одобрении или с разрешения Мари Кондо.

Оглавление

Предисловие 11

I

Плевать или не плевать 23

Почему пора забыть? 26

Пофигизм: основы 28

Кто эти мифические пофигисты? 29

Как стать пофигистом? 32

Хватит жить с оглядкой на чужое мнение 34

Чувства против мнений 37

Составление бюджета пофигизма 43

Подводя итог 46

Упражнение по визуализации 49

II

Если вы решили забыть 51

Сознание как склад 54

Рассортируйте фигню по категориям 56

Вещи 59

Что это за вещи, на которые мне плевать или не плевать? 60

Топ-10 того, что меня не колышет 61

Что еще в моем бюджете пофигизма 64

Работа 69

Совещания 71

Селекторные совещания 73

Дресс-код 75

Бесполезная бумажная работа 78

Белые медведи и полумарафоны	79
«О, у нее такая репутация!»	81
Это не бесполезная бумажная работа	82
Не так страшен черт...	83
Друзья, знакомые и незнакомцы	85
Установление границ	86
Вымогательство, пожертвования и займы, о боже!	88
Личные принципы	94
Вы принципиально против...	96
«Нет» значит «нет»	97
Маленькое существо в вашей жизни	99
Что не волнует даже родителей	102
Когда не грех задеть чьи-то чувства	105
У меня еще остались друзья?	109
Семья	110
Когда сигара не просто сигара, а чайный сервиз не просто сервиз	112
Опросы показывают...	113
Разве я сторож брату моему?	117
Голосуйте за пофигизм!	118
Не поддавайтесь на уловки стыда	120
Праздники: личные принципы	121
Приобретенная родня	122
Финишная прямая	124
Ревизия списков	126
Не стоит недооценивать ущерб	128
Раздача ништяков	129

III

Пофигизм в действии	131
Святая троица пофигизма: время, энергия и деньги	134
Мелкими шажками	138
Желтый уровень угрозы: легкая фигня	139
Оранжевый уровень угрозы: фигня средней тяжести	140

Красный уровень угрозы: самая трудная фигня	141
«Накачка» перед стартом	143
Честность: гибкая шкала	144
Разная фигня, тот же принцип	146
А вы всё гадали: когда же дело дойдет до свадьбы?	159
Пофигизм в лучших свадебных традициях	161
Пересмотр личных принципов	171
Часто задаваемые вопросы	173
Не ограничиваясь пофигизмом	176

IV

Магия пофигизма, кардинально меняющая жизнь 177

Ощутимая выгода пофигизма	180
Пофигизм лечит тело, ум и душу	184
Еще одна тактика пофигизма	187
Дарить добро другим	188
Без чего можно обойтись	189
Чему стоит уделить больше внимания	190
Вы — это вы	193
К черту ненавистников	194
О достижении просветления	195

Послесловие 197

Благодарности 200

Зал славы пофигизма 200

Предметный указатель 204

Об авторе 206

Предисловие



Если вы похожи на меня, то наверняка знаете, что такое париться обо всем на свете. Вы перегружены и измотаны. Дергаетесь, тревожитесь и паникуете из-за кучи накопившихся обязательств.

«Магический пофигизм» — книга для всех, кто работает слишком много, отдыхает слишком мало и кому вечно не хватает времени, чтобы посвятить его людям и занятиям, которые действительно нравятся.

Мне было почти тридцать, когда я осознала, что есть вещи, на которые вполне можно забить, но только ближе к сорока до меня дошло, как воплотить эту идею с размахом. Данная книга — кульминация моих знаний и опыта в деле пофигизма, манифест удовольствия и пошаговое руководство для тех, кто хочет сбросить оковы вечной суеты и подарить себе более здоровую и счастливую жизнь.

Вы что-нибудь слышали о «Магической уборке»? Да? Мои поздравления! Значит, вы не жили в пещере, когда бестселлер Мари Кондо, японского консультанта по наведению порядка дома и в жизни, покорял мир. Милли-

оны людей приняли на вооружение двухэтапный метод КонМари, избавляясь от вещей, которые не зажигают в сердце «искры радости», и правильно организуя хранение оставшихся. Результат такой уборки — чистое, спокойное жизненное пространство, которое, как уверяет мисс Кондо, приводит к положительным переменам даже вне дома.

Так какое отношение имеет японская книга об уборке к моему манифесту пофигизма?

Вы в недоумении? А мне казалось, все очевидно!

Отдавая должное педантизму, изяществу и эффективности метода мисс Кондо по расхламлению, я припасла для вас кое-что еще...

Расчистка домашних завалов

Летом 2015 года я уволилась из крупного издательства, променяв пятнадцатилетнюю карьеру на вольные хлеба редактора-фрилансера и писателя. В тот день, когда я в последний раз вышла из высотки своего офиса — скатившись вниз с корпоративной лестницы быстрее, чем стриптизерша с шеста, — я отправила на свалку кучу заморочек, связанных с начальством, коллегами, поездками на работу и обратно, дресс-кодом, будильником... Да мало ли с чем еще.

Я перестала париться по поводу конференций по продажам. Забила на бизнес-кэжуал и общие собрания. Прекратила подсчитывать дни до отпуска подобно тому, как заключенные отмечают тюремный срок зарубками на стене камеры.

Как только я скинула ярмо корпоративной тоски, у меня появилась уйма времени и свобода распоряжаться им по собственному усмотрению. Я спала сколько хотела и по утрам не вскакивала, как ошпаренная, по звонку будильника. Днем обедала с мужем, работала над фриланс-проектами (или ходила на пляж) и всеми правдами и неправдами избегала нью-йоркской подземки.

А еще я читала «Магическую уборку». Чистюля по жизни, я всегда пыталась сделать свою квартиру похожей на картинку из глянцевого журнала. Но я не думала, что мне так пригодятся советы мисс Кондо. К тому же теперь, став хозяйкой своего времени, я могла посвятить его работе на себя, послеобеденной дреме или расчистке домашних завалов, так ведь?

Знаете, эта маленькая книжка оправдывает свое название. Она и в самом деле... осмелюсь сказать... *магическая*.

В течение нескольких часов я обкатала метод КонМари на ящике с носками мужа. Автор рекомендует избавиться от нелюбимых носков, которые вы никогда не носите (в моем случае речь шла о носках, которые, насколько я знаю, не нравятся мужу, а потому и лежат мертвым грузом). А оставшиеся выстроить, как солдатиков, по стойке смирно, чтобы, открыв ящик, можно было окинуть их одним взглядом. Увидев результат, мой муж — поначалу решивший, что я тронулась умом, раз трачу время на организацию его ящика с носками, — обратился в новую веру. На следующий день он сам перетряхнул остальные свои ящики и шкаф с одеждой.

Если вы не читали книгу Мари Кондо, позвольте мне объяснить, почему мы так загорелись ее идеями.

Помимо избавления от одежды, которая стала ненужной и больше не радовала глаз, мы освободили время, съедаемое мучительными раздумьями «Что надеть?» (ведь теперь содержимое ящика можно было сразу охватить взглядом). Но это еще не все. Отныне ничего не терялось (благодаря вертикальной укладке вещей по методу мисс Кондо) и количество стирок заметно поубавилось (поскольку мы перестали считать, что чистые носки закончились, в то время как они томились в дальнем углу ящика, заваленные подштанниками, которые уже сто лет никто не носит).

Другими словами: после того как все носки оказались перед глазами, жить стало лучше и веселей. В восторге от собственного открытия, я неделями бегала по знакомым, проповедуя новые знания всем, кто меня слушал (и даже тем, кто не слушал).

Вкусив прелести вольницы и втянувшись в уборку шкафов, я вдруг обнаружила, что готова изменить и жизнь!

Созерцая свой безукоризненно опрятный дом, я чувствовала, что проникаюсь спокойствием, уверенностью. Мне нравились чистые столешницы и правильно организованный кухонный шкаф. Но именно свобода, обретенная после ухода с надоевшей работы, и возможность *вернуть* в свою жизнь людей, вещи, события и хобби, которые делают меня счастливой, зажгли в моей душе искру радости. В свое время эту радость вытеснили не двадцать две пары скатанных шариком носков, но **избыток обязательств и разросшийся ментальный беспорядок.**

Тогда-то я и поняла... дело не только в носках, верно?

Не поймите меня неправильно: я восхищаюсь Мари Кондо, затеявшей революционную борьбу с хламом ради того, чтобы принести больше радости в нашу жизнь. Ее метод сработал для меня и явно работает для миллионов людей по всему миру. Но, как говорит мисс Кондо в своей книге, «по-настоящему жизнь начинается после того, как вы приведете дом в порядок».

Что ж, я привела свой дом в порядок. Однако настоящее волшебство случилось, когда я привела в порядок свою голову.

Давайте вернемся немного назад.

Искусство ментальной уборки

Я родилась с синдромом гиперответственности. Может, и вы тоже.

Как и положено перфекционистке, я стремилась к совершенству с самого раннего детства, эта привычка осталась со мной и во взрослой жизни. Я бралась за любые проекты и задачи, устраивала себе бесконечные испытания, пытаюсь доказать, что достойна уважения и восхищения со стороны семьи, друзей и даже случайных знакомых. Я общалась с людьми, которые мне не нравились, просто чтобы казаться доброжелательной; хваталась за самую черную работу, доказывая свою полезность; давилась отвратительной едой, чтобы никого не обидеть. Одним словом, я слишком долго тянула эту лямку, угождая всем и вся.

Это не жизнь.

Я впервые встретила пофигиста, когда мне было чуть за двадцать. Назовем его Джеффом. Владелец успешного бизнеса, с кучей друзей, Джефф не утруждал себя делами, к которым не лежала душа. И при этом все его любили и уважали. Он не появлялся на танцевальном выступлении вашего малыша и не приходил посмотреть, как вы пересекаете финишную черту в забеге на пять километров, — но никто не роптал. Потому что Джефф — это Джефф, понимаете? Он был замечательным, общительным и добродушным парнем, но тратил свой запас небезразличия исключительно на важные для него вещи — близкие отношения с детьми, игру в гольф и ежевечерний просмотр игры «Рискуй!»¹. А как же все остальное?

А все остальное — по барабану!

И он всегда выглядел довольным собой, умиротворенным и, главное, счастливым.

Ха, частенько думала я, наблюдая за Джеффом, *вот бы и мне так!*

Позже, уже лет в двадцать пять, у меня был кошмарный сосед, который жил этажом ниже. Он изводил меня безумными претензиями, но по какой-то необъяснимой причине я очень переживала из-за его мнения обо мне и старалась исполнять его прихоти. (Помню, однажды он заставил мою подругу ходить на каблуках по квартире, а я стояла с ним в его гостиной и слушала. И, хотя ничего толком не услышала, вынужденно согласилась с тем, что «немного шумно».)

¹ Популярная телевизионная игра-викторина. Ее российская версия — «Своя игра». — Здесь и далее: *Прим перев.*

Сосед был явно не в себе — так почему же меня волновало, нравлюсь я ему или нет? Оглядываясь назад, понимаю, что следовало забить на мистера Розенберга, когда он впервые обвинил мою соседку по квартире в «слишком шумных упражнениях» над его спальней... И это в то время, когда соседка вот уже две недели как путешествовала по Европе.

Ближе к тридцати я получила предложение руки и сердца и начала готовиться к свадьбе. И тут уж заботы посыпались как из рога изобилия: бюджет, место проведения банкета, угощение, платье, фотографии, цветы, оркестр, список гостей, текст и оформление приглашений, свадебные клятвы, торт и все прочее. Список можно продолжать до бесконечности. Многие из этих вещей по-настоящему волновали меня, некоторые казались менее существенными; и все же я тратила нервы на каждую мелочь, потому что просто *не умела по-другому*.

В результате я настолько вымоталась, что **не чувствовала ни радости, ни счастья**. Ко дню свадьбы я обзавелась мигренями, хроническими болями в животе и крапивницей такого же розового оттенка, как цветы, украшающие мое платье.

Мысленно возвращаясь в те дни, я задаюсь вопросом: разве стоили мои споры с мужем из-за «Кареглазой девчонки»¹ в качестве музыки для свадебного банкета наших нервов и времени?

¹ Песня североирландского певца и музыканта Вана Моррисона (1967 год).