

Д Е Р З К И Й
В О Р К Б У К



* для обретения смелости на пути перемен

Книги, которые нужно прочитать до 35 лет

Е. Ланцова

**НИ СЫ. Дерзкий
воркбук для обретения
смелости на пути перемен**

«ЭКСМО»

2024

УДК 159.92
ББК 88.53

Ланцова Е.

НИ СЫ. Дерзкий воркбук для обретения смелости на пути перемен
/ Е. Ланцова — «Эксмо», 2024 — (Книги, которые нужно
прочитать до 35 лет)

ISBN 978-5-04-210536-4

Воркбук по легендарному бестселлеру «НИ СЫ». Что бы ни происходило вокруг, мы можем контролировать свою жизнь. В этом уверена автор культового бестселлера «НИ СЫ», который два года подряд возглавляет Всероссийский книжный рейтинг. Книга содержит 25 лично проверенных Джен Синсеро методик для полной трансформации мышления и поведения. Они наполняют наше существование смыслом, избавляют от навязчивых страхов, блокируют пагубные жизненные сценарии, придают сил и оптимизма. «НИ СЫ» переведена на 44 языка. Только в России ее тираж составил более 1 100 000 экземпляров. По праву считается одной из самых мощных книг по перезапуску жизни. И одной из самых нужных в трудные времена. Внутри воркбука мы собрали лучшие практические методики Джен Синсеро для полной трансформации мышления и поведения. Практики проверены опытом тысяч людей и невероятно действенные – при этом очень простые! Выполняя упражнения, вы: – перестанете искать виноватых в своих неудачах; – избавитесь от навязчивых страхов; – научитесь блокировать пагубные жизненные сценарии; – станете сильным, независимым и уверенным в себе. Воркбук вдохновит вас идти по пути желаемых перемен, поддержит и направит. Отвечая на вопросы и делая упражнения, будьте честны с самим собой, ведь у вас нет задачи продемонстрировать кому-то свои ответы или делиться инсайтами. Это только ваша работа. И ваша трансформация!

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-210536-4

© Ланцова Е., 2024

© Эксмо, 2024

Содержание

От издателя	8
1	9
Ремень безопасности	9
Посмотри своим страхам в лицо	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

НИ СЫ. Дерзкий воркбук для обретения смелости на пути перемен

© Ланцова Е., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

* * *

**Д Е Р З К И Й
В О Р К Б У К**



* для обретения смелости на пути перемен

От издателя

Когда книга Джен Синсеро попала нам в руки, мы сразу влюбились в нее. Искрометный юмор автора, дерзость подачи и жизнеутверждающий настрой поразили нас. Книга уже тогда стала мировым бестселлером. На сегодняшний день она переведена на 44 языка, а ее тираж по всему миру превысил 5 000 000 экземпляров!

Мы постарались сохранить игривый настрой в переводе названия – и не прогадали: российские читатели влюбились в «Ни сы». Суммарный тираж издания в нашей стране составил более 1 100 000 экземпляров, многие книголюбы признаются нам, что практики, которые дает автор, невероятно действенные – и при этом очень простые! Мы решили собрать лучшие – так и появился этот воркбук.

Он вдохновит тебя идти по пути желаемых перемен, поддержит и направит. Для работы с этим воркбуком заведи личный дневник или новое поле заметок в телефоне – там ты будешь записывать свои результаты. Когда будешь отвечать на вопросы и делать задания, будь честен с самим собой, ведь у тебя нет задачи демонстрировать кому-то свои ответы или делиться инсайтами. Это только твоя работа. И твоя трансформация.

Дерзай жить лучшей жизнью!

Удачи!

1

Убеждения

Ремень безопасности

Наше подсознание похоже на невидимый ремень безопасности, который контролирует наши действия. Он достаточно мягкий и эластичный, поэтому в те сферы, куда нам можно, мы дотягиваемся.

К примеру, ремень может позволять тебе свободно ходить на стабильную работу, встречаться с друзьями по выходным и выгуливать своего питомца каждый вечер. Делая все это, ты не ощущаешь никакого давления или сопротивления.

Но стоит только забрести на «запретную» территорию, захотеть того, что «ни зя», как твой ремень срабатывает, катапультой отбрасывая тебя назад.

Ты давно подумываешь о том, чтобы уйти из найма во фриланс и хочешь собрать свое портфолио? Но стоит только подойти к ноутбуку и открыть свои работы, как ты моментально ощущаешь давление ремня. Ты «невольно» начинаешь саботировать процесс, пить сто первую кружку чая, ходить кругами вокруг стола... Твой ремень надежно удерживает тебя на месте. Там, где, по его мнению, безопасно.

Ты (сознание): Пойдем во фриланс! Там свобода!

Твой ремень (подсознание): Ни за что на свете! Фрилансеры умирают безработными, в нищете под забором.

Результат: бессонная ночь, восемь чашек кофе, девственно чистое портфолио.

Как видишь, процесс борьбы с собственным подсознанием довольно изматывающий. Это как если бы мы хотели отправиться в путешествие, но жали бы одновременно на газ и тормоз.

Так отчего же этот ремень сжимает все туже? От установок, которые мы впитали с молоком матери. Мы никак не фильтруем родительские послания, поэтому мысль о «смерти под забором» такая же реальная для нашего подсознания, как и «важно чистить зубы».

Так, стоп! Ну и что же теперь – сидеть на месте и не рыпаться? Вовсе нет. Для начала нужно осознать свои ограничивающие убеждения. Для этого выпиши в дневник или заметки пять страхов, которые тормозят тебя, когда ты думаешь... скажем, о «больших деньгах» или об «отношениях мечты». Или о том же «запретном» фрилансе. Ты действительно умрешь под забором? Тебе будет не хватать денег на жизнь? Ты будешь вынужден работать больше, чем в найме? Твои родители скажут: «Ну что ты ерундой страдаешь, разве это работа?» Или твоя вторая половинка будет тебя подкалывать?

Наши убеждения – это легенды, потому что часто не имеют ничего общего с действительностью. Исследуй те легенды, в которые ты веришь. Достань их из шкафа своего подсознания, разложи перед собой и внимательно на них посмотри. Особое внимание обращай на установки.

Попробуй продолжить эти фразы в своем дневнике или заметках:

Я всегда...

Я никогда...

Я не могу...

Мне следовало бы...

У меня не получается...

Я жалею о том, что...

У меня нет...

Когда-нибудь...

Я пытаюсь...

Из всех этих убеждений соткан твой ремень безопасности. Как тебе кажется, от какой жизненной «катастрофы» он уберегает? От столкновения с какими событиями страшует? Какие бонусы ты получаешь, пристегивая себя к старой жизни? Попробуй ответить на эти вопросы в дневнике или заметках.

Это упражнение не призвано вызвать у тебя стыд или ненависть к себе! Наоборот, мы смотрим на свой ремень и благодарим его за то, что однажды он спас нам жизнь. Но мы сами и мир вокруг давно изменились. Возможно, пришло время ослабить ремень и выдохнуть?

Страх живет в будущем. Чувство испуга реально, но сам страх – выдуман, потому что всего этого еще не случилось: смерти, банкротства, перелома ноги, забытой роли, громкого выговора за опоздание, отказа и т. д. У нас нет никакой гарантии, что то, чего мы боимся, когда-нибудь случится, а если случится, что это будет действительно страшно!

Джен Синсеро «Ни сы»

Посмотри своим страхам в лицо

Наш ремень безопасности «стягивался» со временем. В детстве нас кормили не только кашей, но и страхами: туда не ходи, это не делай, с тем не общайся, то не пробуй. Мы проглатывали эти страхи, усваивали их. И теперь крепко пристегнуты к креслу своей действительности. Нам и хотелось бы жить жизнью мечты, но мы не можем пошевелиться: страх сковывает по рукам и ногам.

Но именно на противоположном конце страха лежит твоя свобода!

Один из проверенных способов побороть страх – посмотреть на него в зеркало заднего вида. Как это? Ты наверняка помнишь ситуации, когда до дрожи в коленях чего-то боялся. Но сейчас, по прошествии времени, ты понимаешь, что у страха глаза велики, – и все сложилось наилучшим образом.

Опиши в дневнике или заметках ситуацию, которая пугает до чертиков. Представь, что ты уже оказался по ту сторону произошедшего. Что ты чувствуешь? Какие мысли приходят в голову?

Еще один метод побороть свои страхи – спросить себя: «И что тогда?» К примеру, ты хочешь пригласить человека на свидание, но переживаешь, что он откажет. Окей, спроси себя: «И что тогда?» «Я буду выглядеть глупо», – думаешь ты. То есть ты меняешь возможность обрести любовь на страх и стыд. Оно того стоит?

Итак, что страшит тебя прямо сейчас? Попробуй ответить на этот вопрос в своем дневнике или заметках.

А давай перевернем ситуацию? Насколько глупо ты будешь себя чувствовать, если так и не отправишь это чертово сообщение? Если махнешь рукой и скажешь себе: «Этот человек не для меня»?

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.