

БЕККА АНДЕРСОН

NEW
PSY
CHO
LOGY

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

САМА ДЕРЗОСТЬ



Мотивация и вдохновение
на каждый день
от великих бунтарок



New Psychology

Бекка Андерсон

**Сама дерзость. Мотивация
и вдохновение на каждый
день от великих бунтарок**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 159.9
ББК 88.3

Андерсон Б.

Сама дерзость. Мотивация и вдохновение на каждый день от великих бунтарок / Б. Андерсон — «Издательство АСТ», 2018 — (New Psychology)

ISBN 978-5-17-139165-2

Жить по своим правилам, желать и получать, держать любой удар, находить силы, возможности, решения. Как? Бейонсе, Маргарет Тэтчер, Джоан Роулинг, Мадонна, Мишель Обама, Фрида Кало, Ирина Шейк и еще более ста знаменитых женщин делятся своими формулами успеха, дают мудрые советы и мотивируют на смелые свершения. В этой уникальной по формату книге собраны необыкновенные истории и высказывания великих бунтарок. Вместе с ними вы проведете ревизию негативных сценариев, которые мешают жить жизнью мечты. Вы сможете примерить на себя образ мысли самых влиятельных женщин последнего времени, понять, какие установки работают именно для вас, начать тренировать их и достичь желаемых изменений!

Эта атмосферная книга уже стала источником поддержки, вдохновения и мотивации для тысяч женщин по всему миру. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-139165-2

© Андерсон Б., 2018

© Издательство АСТ, 2018

Содержание

Введение	7
Ап-установки: что это такое и с чем его едят?	8
Нет никакой магии!	8
Левел-ап	9
Нечего пытаться – просто делай	10
Ап-установки должны отражать конечную цель!	10
Краткий гайд по книге	11
Кто все эти люди и зачем они тебе?	12
Заведи дневник, чтобы не сойти с дистанции раньше времени	13
Глава первая. Ты стоишь ровно столько, во сколько себя оцениваешь	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Бекка Андерсон

Сама дерзость. Мотивация и вдохновение на каждый день от великих бунтарок

Becca Anderson

Badass Affirmations: The Wit and Wisdom of Wild Women

(Inspirational Quotes and Daily Affirmations for Women)

Печатается с разрешения Mango Publishing. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

This edition arranged with Mango Publishing Group, Inc.

Copyright © 2018 Becca Anderson

© Лоза О., перевод на русский язык, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

* * *

Эта книга достойна того, чтобы лежать на вашем столе или в вашей сумочке. В ней много пользы на каждый день.

Nerdy Girl Express

Эти мудрые слова могут коснуться наших сердец, вселить уверенность или даже снять стресс. Все, от Мадонны до Мишель Обамы, говорят о жизни с остроумием и мудростью. У этих женщин есть советы, которые нужны нам всем. Некоторые из них заставят вас смеяться, а некоторые – плакать, но это золотая мудрость, которая может изменить вашу жизнь к лучшему.

*Варла Вентура, автор книг *Sheroes* и *Wild Women Talk About Love**

Отзывы читателей Amazon.com

Цель этой книги – спровоцировать вас, заставить попробовать, показать, что вы тоже можете достичь того, чего хотите.

Вы узнаете себя в историях этих женщин и поймете, что они, хоть и успешны, но являются, прежде всего, людьми, такими же, как и вы...

В книге есть утверждения, называемые ап-установками, которые помогут изменить образ мысли и, в конечном итоге, свою жизнь.

Купила эту книгу в подарок своей 23-летней дочери. И ей понравилось! Здесь есть необходимое количество дерзости и много здравого смысла. Если вы хотите, чтобы ваша дочь (или любая другая знакомая женщина) почувствовала себя ценной, подарите ей эту книгу – веселую, умную и невероятно вдохновляющую.

Любимой сестренке, которая всегда была щедра на волшебные пендели.

Моей мамочке, у которой я научилась забивать болт на всяких идиотов и уважать собственные ошибки.

Моим читателям, которые так восхитительно круты в своем праве делать все, что угодно.

Введение

Ну здравствуй, дорогуша!

Мы обе с тобой – женщины, а значит, схожи хотя бы в том, что постоянно пытаемся что-то в себе улучшить. Самосовершенствование – типично женская болезнь.

Но! В мире нет совершенных людей, и это, черт возьми, прекрасно!

Мы все ошибаемся, некоторые из нас буквально напичканы дурными привычками, иногда мы любим конченных подонков... Но это вовсе не значит, что с нами что-то не в порядке.

Мы – люди, нам свойственно делать ошибки, падать и подниматься. И это здорово!

Нет ничего глупее, чем в течение долгих лет подавлять свое истинное «я» и надеяться, что у тебя отрастут крылышки и тебе наконец-то предоставят личный золотой постамент.

Никому в мире не нужно твое совершенство. Миру нужна ТЫ НАСТОЯЩАЯ.

И если тебе действительно не плевать на саму себя, не пора ли отправить в топку всю «достигаторскую» психологию и попробовать что-нибудь новенькое?

Ап-установки: что это такое и с чем его едят?

Ты, конечно, слышала про позитивное мышление. Это такая волшебная палочка, которая позволяет превратить унылый жизненный пейзаж с его ухабами и кучами дерьма в сказочную полянку, полную фей и единорогов.

Единственный недостаток этой прекрасной штуки в том, что ее не существует.

А вот что работает, так это ежедневные мизерные шажки, которые незаметно двигают тебя вперед и позволяют сегодня чувствовать себя чуть лучше, чем вчера.

Мои личные мизерные шажки – это ап-установки¹. Ап – значит «вверх». Смысл их в том, что я меняю мысли, тянущие меня на дно, на те, которые хоть чуть-чуть, но приподнимают.

От мышления и вправду много зависит. Как мы думаем, так и действуем. Если в моей голове есть установка, что я в чем-то ущербна, я и веду себя соответствующим образом. Делаю idiotские ошибки, опаздываю на важные встречи, туплю в простых вещах. Словом, доказываю, как могу, что я – ничтожество.

Но если я говорю себе, что со мной все в порядке и я справлюсь, то я действительно справляюсь!

Ап-установки работают в любой сфере. Возьмем такую вещь, как уверенность в себе. Чтобы обрести это качество, достаточно каждый день говорить что-то вроде: «Сегодня я уверена в ...» – и называешь ту вещь, в которой ты уверена на 100 %. Например, в том, что этот цвет тебе идет. Такие мелочи почти незаметны. Но они создают мощную опору, которая в критическую минуту позволит тебе остаться в седле.

Или еще пример. Скажем, ты только что рассталась с парнем и пытаешься переключиться с темы интима (вернее, его отсутствия) на рабочий процесс. Не надо бороться с грустью и обидой – они все равно никуда не денутся, пока ты не переваришь эту ситуацию. Сосредоточься на той части твоей работы, которая тебя увлекает. В этом случае ап-установка может быть такой: «В моей работе мне интересно то-то, и я занимаюсь этим с удовольствием!».

Сила ап-установок в том, что они на самом деле меняют мышление. Правда, происходит это не в одночасье. Не нужно ждать, что завтра ты проснешься в мире, полном наград и пряников, которые не закончатся до самой смерти (хотя теория вероятности говорит о том, что и такое возможно... в одной из параллельных вселенных).

Но если ты потратишь пару минут каждого своего утра на то, чтобы встать перед зеркалом и поговорить с собой, то изменения неизбежно наступят. О чем говорить? Сообщи своему отражению, какой ты замечательный, творческий и способный человек. И что у тебя получается все, за что бы ты ни взялась!

Поначалу тебе будет смешно и неловко, я знаю это по себе. Но через пару недель ты поверишь собственным словам. Ты перестанешь съезживаться всякий раз, когда смотришь в зеркало. Ты начнешь подмечать маленькие успехи, из которых в конце концов сложится один большой успех. А произойдет это потому, что ты всего-то начала говорить с собой как с человеком, у которого все получается!

Нет никакой магии!

Ап-установки – это не магические заклинания. Волшебной палочки, как я уже сказала, не существует.

¹ Ап-установки – утверждения, создающие нужный настрой. Чем-то сродни аффирмациям. – *Прим. пер.*

Если ты думаешь, что достаточно сказать себе, какая ты охрененная, а потом весь день ковырять в носу, – волшебство не сработает. Слова придется подтверждать действиями и ловить за хвост любой подвернувшийся шанс.

Нельзя просто сказать себе, что в семье царят тишь да гладь, и продолжать гнобить своего партнера и других членов семьи. Отношения так не налаживаются. Нужно проявить капельку терпения, не отмахиваться от родных, постараться выслушать их. Ну или для начала – хотя бы не огрызаться.

Если ты не будешь отвечать за свои слова, в твоей жизни мало что изменится. Пустословие никогда не приводило к какому-то более-менее приличному результату.

Ап-установки – это только настройка на предстоящий день. Твое первое осмысленное действие после того, как ты проснулась. Твой мизерный шаг к тому миру, в котором ты хотела бы жить.

Левел-ап

Время от времени в этой книге тебе будут попадаться небольшие разделы под названием «левел-ап»². Это, так сказать, стартовый набор ап-установок по той или иной теме. Если тебе что-то отзовется, можешь добавить их в свой арсенал.

Я придумывала их под себя, и знаю, что мои ап-установки подходят далеко не всем. Ведь у каждого свои собственные цели и хотелки.

Возможно, тебе не нужны отношения с мужчиной, и ты вполне счастлива одна. Понятно, что в этом случае не надо говорить себе перед зеркалом: «Я люблю своего мужа». Скорее, тебе подойдет что-то вроде: «Я кайфую от своей независимости».

И если тебя не устраивает работа, не нужно убеждать себя в том, что ты в восторге от этих чертовых отчетов, которые шеф требует от тебя каждую неделю. Твоя ап-установка в таком случае будет такой: «Я достойна лучшей работы!»

Советую взять пару маркеров или цветных карандашей, чтобы пометить те ап-установки, которые тебе отзываются. Не хочешь чиркать в книжке – выпиши их на стикеры и наклейте прямо на зеркало в ванной, на монитор компьютера или на холодильник.

Главное, чтобы все эти утверждения работали на твою мечту.

А саму книжку держи на рабочем столе или прикроватной тумбочке. Открывай ее каждый раз, когда оказываешься рядом. Это тоже один из тех мизерных шажков, которые медленно, но верно приближают тебя к цели.

² «Левел» – от англ. *level* – уровень. – Прим. пер.

Нечего пытаться – просто делай

Большинство ап-установок в этой книге начинаются со слов «я способна», «я делаю», «я могу». Если ты говоришь себе «я хочу», «я постараюсь», «я попытаюсь» – это уже не будет ап-установкой.

Что значит «постараюсь»?! Нечего тут стараться, бери и делай!

Все эти слова – «постараюсь», «попытаюсь», «попробую» – всего лишь уловка для того, чтобы ничего в своей жизни не менять.

Нельзя стать оптимистом только потому, что ты скажешь себе: «Я попробую смотреть на вещи более оптимистично».

Или вот еще фразочка: «Я хочу дарить вдохновение». Это вообще о чем? Как это поможет тебе стать более творческой, зажигательной, полной искрометных идей? Ответ: никак. Все, что делают подобные фразы, – позволяют нам оставаться в болоте привычного мышления.

То, что ты открыла эту книгу, уже означает, что ты *стараешься* и *хочешь*. Так вот: хватит стараться и хотеть, пора приступать к делу!

И еще одно: когда говоришь «я попытаюсь», ты словно даешь обещание, которое даже не собираешься выполнять.

А вот если ты скажешь: «Сегодня я кормлю родных вкусным обедом», – это уже конкретика. Ты как будто предвидишь этот прекрасный момент и заранее знаешь, что твои действия подарят другим кусочек счастья. И на себя ты смотришь совсем в другом свете, понимая, что и впрямь способна вдохновлять ближних.

Ап-установки должны отражать конечную цель!

Если у тебя не получится с первого раза найти нужные слова, ничего страшного. Важно, чтобы они показывали тебе то место, где ты хочешь быть, а не то, где ты сейчас. Ап-установки – это инструмент изменения жизни. И этот инструмент – не мягкая кисть художника, а острый скальпель хирурга! Он должен быть точным и твердым, отсекай лишнее и придавай нужную форму.

«Я способна! Я могу! Я делаю!» – скажи вслух и поверь в это.

Однако лучше, чтобы рядом никого не было – любопытные зрители только помешают тебе. Побудь эгоисткой – сделай этот момент только своим. Если есть риск, что тебя может кто-то услышать, можешь произнести свою ап-установку шепотом. Главное – чтобы ты обрела свой голос, прорвалась сквозь скромное молчание вечной неудачницы и вышла на сцену полноценной жизни!

Ап-установки – это мощное оружие, с которым ты не потеряешь ничего, но сможешь завоевать весь мир!

Краткий гайд по книге

Совершенно необязательно читать главы одну за другой. Лучший способ – открыть книгу на случайной странице и выбрать первое попавшееся изречение или ап-установку. Эти слова и будут твоим руководством к действию на предстоящий день.

Не жди, что они всегда будут совпадать с твоим настроением. Но, если попадетсЯ мысль, которая тебя **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** заставит шевелиться, – используй ее по полной! Пусть она станет твоим заклинанием, твоей личной мантрой.

Цитируй ее в разговоре, сделай ее своей подписью в электронных письмах, поставь в качестве статуса в соцсетях. В конце концов, набей татушку с этими словами!

Не стесняйся пользоваться тем, что напоминает о твоей личной ценности в этом огромном мире, полном чудесных возможностей!

Правильные слова подобны атомному заряду, который разгонит ракету твоих способностей. Делаешь ли проект, готовишься ли пройти собеседование на работу своей мечты, записываешь ли ролик на Тик-Ток – для всего этого тебе нужны энергия и драйв.

Ап-установки и вдохновляющие высказывания людей, которые достигли всего, чего хотели, – вот ветер, который наполнит твои паруса!

Кто все эти люди и зачем они тебе?

Треть этой книги состоит из прямой речи женщин, которые гораздо более знамениты, успешны и реализованы, чем я.

Нет, я не прибежняюсь и не завидую: мне хватает своих достижений, больших и маленьких.

Просто эти женщины действительно сделали много и поэтому стали заметными мировыми фигурами. Я хочу, чтобы их голоса прозвучали в этой книге, и вот почему.

Первое. Когда успешные люди рассказывают о себе, это помогает избавиться от комплекса неудачницы. Эта книга призвана подбодрить и поддержать тебя – а я не знаю лучшего способа, чем беседа с людьми, которые прошли через все те же трудности, что и ты. И совершенно неважно, что ты в глаза не видела никого из них!

Второе. Они абсолютно разные, единственные в своем роде. Чей-то опыт будет тебя вдохновлять, а чей-то – выведет из себя. И это прекрасно! Потому что нет универсального способа жить. Нет одной-единственной дороги. Есть множество путей, и моя задача – показать тебе их разнообразие.

Скажу по секрету: с некоторыми из моих героинь я тоже не могу согласиться. Но это не мешает мне быть собой, а им – замечательными, успешными и великими личностями. У них есть то, чем они могут поделиться с миром – так почему бы нам с тобой не принять этот подарок?

Эти женщины живут в разных уголках нашей планеты, и им пришлось выдержать нелегкую битву за то, чтобы исполнить свою мечту. Их достижения впечатляют, но они такие же люди, как и мы. Они плакали, они падали, в них не верили, их унижали... Но они вставали, отряхивались и шли дальше, потому что у них была цель и никто на свете не мог бы заставить их отказаться от этой цели.

Их успех может вдохновить нас на пути к нашим собственным мечтам.

Третье. Читая высказывания всех этих женщин, ты увидишь, что любая из них далека от идеала. Но это и хорошо! Их несовершенство поможет тебе принять твои собственные недостатки. Ведь именно благодаря недостаткам эти бунтарки и стали тем, кем являются сейчас!

Эти невероятные женщины выиграли все возможные жизненные гонки, завоевали все награды, сломали все границы – и при этом они не были ни святыми, ни богинями.

Они были просто людьми.

И мы с тобой – просто люди. Просто женщины. А значит, сможем и мы!

И наконец, четвертое. Эти женщины – законодатели мировой моды во всех сферах жизни. Они потрясают основы, нарушают традиции и создают новые правила. Каждая из них начала с одного-единственного мизерного шага. Они не ждали, пока мир осыплет их милостями. Они просто брали то, что было под рукой (а часто это было совсем немного!), и использовали для достижения цели. Они всеми силами поддерживали в себе огонь вдохновения.

И ты можешь сделать то же самое!

Так что вооружись маркерами, стикерами и закладками и скорее листай страницы!

Заведи дневник, чтобы не сойти с дистанции раньше времени

Чтобы работа по книге дала результаты как можно скорее, рекомендую тебе вести дневник. Как? Очень просто.

В конце книги ты найдешь два десятка подсказок, которые помогут тебе понять, чего же ты хочешь на самом деле и как это можно осуществить на практике.

Эти подсказки представляют собой вопросы такого плана.

✓ Чем меня зацепила эта цитата? Как она может помочь в решении моей сегодняшней задачи?

✓ Что такое «здоровый образ жизни» и почему его так тяжело вести? Какие мизерные шажочки я могу делать каждый день, чтобы здоровье стало привычкой?

✓ Что меня не устраивает в личной жизни? Какие ап-установки помогут мне изменить ситуацию к лучшему?

Эти подсказки – своего рода трамплин. Отвечая на такие вопросы, ты «разгонишь» себя до нужного состояния, а также увидишь некоторые пути для реализации своих целей.

Когда ответишь на все вопросы, записывай в дневник все свои достижения, как бы малы они ни были. Не нужно недооценивать собственный прогресс! Видеть свои успехи – это топливо, которое необходимо для того, чтобы двигаться вперед.

Я верю в тебя! Ты можешь изменить этот мир, потому что изменение – в тебе!

Глава первая. Ты стоишь ровно столько, во сколько себя оцениваешь

Я знаю: звучит как бред сумасшедшего, но женщине все еще приходится буквально зубами выгрызть мужскую (по размерам) зарплату и пускать в дело весь арсенал профессиональных навыков и личного обаяния, чтобы только доказать: с приличной работой она справится не хуже мужчины.

Неудивительно, что в таких условиях у нас то и дело возникают проблемы с самооценкой!

Мы все еще делим тухлое наследство тех времен, когда женщину рассматривали как нечто среднее между унитазом и секс-игрушкой. Она должна была с благодарностью принимать все, что в нее сливали, и удовлетворять любые мужские потребности. При этом о минимальных ее потребностях – быть хотя бы увиденной и услышанной – не задумывался никто.

Хвала богам феминизма, сегодня эти байки из склепа на тему «киндер, кюхе, кирхе»³ уже вызывают отторжение у большинства более или менее адекватных двуногих.

У нас есть право на то, что мы хотим, будь то работа, развлечения, материнство (или философия чайлдфри), красота, сила и власть. В конце концов, что плохого в том, что среди боссов этого мира будут красивые, умные и эффективные женщины?

Левел-ап

Я абсолютно уверена.

Я сильна.

Я могущественна.

Знать свою истинную цену – отнюдь не идея новейших времен. Она зародилась в тот момент, когда мужчине пришла в голову мысль сделать женщину не более чем обслуживающим персоналом, приложением к себе.

Библейская Эсфирь, Жанна д'Арк и сотни тысяч других, чьи имена для нас не сохранила история, нашли силы послать подальше установившиеся правила и до конца своей недолгой жизни ходить с гордо поднятой головой.

А ведь эти женщины жили в глубоко патриархальном мире, где любой, даже самый слабый протест, мог привести (и нередко приводил) к побиванию камнями или отправке прямо-ком на костер!

Кроме них были и другие, чье покушение на власть мужчин увенчалось безоговорочным успехом. Не правда ли, любопытен тот факт, что самый долго правящий британский монарх – это королева Елизавета II?

Соединенное Королевство – не единственный пример такого рода. Эллен Джонсон-Серлиф, ставшая президентом Либерии в 2006 году, была первым избранным главой исполнительной власти Африки. И, когда в 2018 году срок ее полномочий закончился, она мирно покинула свой пост.

Ничего необычного – если, конечно, не учитывать малюсенький факт, что это была первая с 1944 года мирная передача власти в стране.

В современной Руанде женщины берут бразды правления в свои руки, чтобы разобраться с целым ворохом трешовых проблем, которые и не снились остальному миру. От Гавайских

³ «Киндер, кюхе, кирхе» – в переводе с немецкого «дети, кухня, церковь», устойчивое выражение, которое сформировалось как отражение основных консервативных представлений о социальной роли женщины в Германии. – *Прим. пер.*

островов до США, от Нигерии и Египта до Франции и Испании, от Китая и Индии до России – где бы и когда бы ни правили женщины, они делали это порой даже более успешно, чем иные правители-мужчины.

Левел-ап

Я способна на многое.

Я обладаю несомненными лидерскими качествами.

Я иду своей дорогой и получаю то, что хочу.

Необязательно носить корону, чтобы чувствовать себя полноценным человеком, а не помесью ломовой лошади и трепетной лани.

В этой книге пойдет речь о женщинах, которые решили, что они достаточно хороши, вне зависимости от того, что думает о них мужской мир. В любом статусе. В любом месте. В любом положении.

Смогли они – сможешь и ты. Но для этого тебе нужно усвоить одну мысль.

Мир не будет тебе рукоплескать только за то, что ты выжила среди насилия, вранья, манипуляций и прочего дерьма, которое втюхивают нам под красивым названием «цивилизация». Но остаться в живых и сохранить свое «Я» – это действительно достижение.

И ты должна себе его присвоить! Каждый день напоминай себе это.

Раз ты еще дышишь, значит, можешь достичь всего, к чему стремится твоя душа. И главный аргумент в пользу этого – то, что **ТЫ ЕСТЬ!**

Ты ничем не хуже всех этих женщин. Ты не обязана всю жизнь играть роль хорошей девочки. Тебе дали душу отнюдь не в обмен на контракт, что ты должна что-то делать против своей воли. Никто и пальцем тебя не тронет, если ты осмелишься заявить свое право **БЫТЬ**. Потому что у нас с тобой в глубине души живет четкое знание: **ТЫ – ЭТО ТЫ**. Ты не можешь быть никем другим, и это – лучшая новость с момента твоего рождения.

Левел-ап

Я успешна.

Я достойна всего самого лучшего.

Я уважаю себя.

Бог наделил меня таким характером, что даже если меня отправят в изгнание в одном нижнем белье, я найду свое место в любом уголке христианского мира.

Елизавета I, королева Англии

Елизавета I занимала английский престол в течение сорока четырех лет – и это был самый долгий период мира и благоденствия во всей английской истории. Она изящно управляла страной, несмотря на то что женщина в те времена считалась «неполноценным существом». Елизавета I сумела очаровать не только свой народ, но и всех противников власти женщин. Имея перед глазами печальный пример своих родителей, она поклялась никогда не терять голову от любви.

Моя известность порой пугает, но я отрезвляю себя тем, что у всех этих людей просто хороший вкус.

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.