

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	8
Часть 1. Разминка.....	15
Часть 2. Управление негативными эмоциями.....	33
Часть 3. Хорошие проблемы.....	63
Часть 4. Плюем на лишнее.....	85
Часть 5. Найдите важную цель.....	115
Несколько пустых страниц для записи ваших личных озарений.....	174
Благодарности.....	190

# ВСТУПЛЕНИЕ

Я писал «Тонкое искусство пофигизма» как нетипичную книгу о саморазвитии. В ней я хотел поговорить не о позитивном отношении к жизни, а, наоборот, о неизбежности жизненных трудностей. Не столько об успехе, сколько о том, как справляться с утратами и неудачами.

Но, главное, я намеренно не стал предлагать в ней никаких программ, рекомендаций или пошаговых инструкций, как осуществить все свои мечты. Я хотел, чтобы мои идеи остались открытыми для обсуждения, — это помогло бы читателям не просто получить готовые ответы, а научиться задавать правильные вопросы.

Ведь на самом деле «пофигизм» — это вопрос ценностей. Что вас волнует и что вас *не* волнует? На вопрос о ценностях нет универсального правильного или неправильного ответа — у каждого он свой. Быть может, вы цените время с семьей больше, чем я. И это нормально. А я, может, ценю русскую литературу и фильмы о кунг-фу 1970-х годов больше, чем вы. И это тоже нормально. Ни в том, ни в другом случае нет ничего «правильного» или «неправильного».

Именно поэтому, когда я писал книгу о ценностях, для меня было важно *не* навязывать никакие ценности читателю. «Тонкое искусство» пофигизма — это на самом деле искусство понимания того, что *вы сами* должны выбирать, о чем беспокоиться, а на что наплевать. И моя задача как автора — всего лишь помочь вам нащупать, понять и задать себе все эти трудные вопросы. Если бы я стал внушать вам свои собственные ценности и говорить, на что вам должно быть пофиг, а на что нет, это бы полностью уничтожило ту идею, которую я пытаюсь до вас донести.

После публикации моя книга стала мегабестселлером, была переведена на 60 с лишним языком, разошлась тиражом более 10 миллионов экземпляров и стала лидером продаж более чем в 10 странах. И все последующие годы самым частым вопросом,

который я слышал от читателей, было: «Это все здорово, я все понял, но что мне с этим делать? С чего хоть начать?»

Первое время я лично советовал некоторые упражнения. «Попробуйте записать пять вещей, без которых вы не можете жить», — говорил я. Начните с этого.

Потом я решил собрать все небольшие упражнения, которые предлагал разным людям, и начать вывешивать их у себя на сайте или отправлять рассылкой подписчикам. Это имело успех: я получил массу положительных отзывов о достигнутых с их помощью результатах.

В течение нескольких лет эти упражнения множились, дополнялись и совершенствовались. Я просил читателей делиться впечатлениями, придумывал новые вопросы и выкладывал их снова и снова. В итоге у меня набралось с полкнижки таких заданий и тем для дневниковых записей — и все они были основаны на глубоких, важных жизненных вопросах, над которыми очень мало кто всерьез задумывается.

Этот дневник — обобщенная и расширенная версия тех упражнений, с которых все начиналось. Как и книга «Тонкое искусство пофигизма», он не расскажет вам, что нужно ценить и кем быть, — он поможет яснее понять, что *вы* цените и кем *вы* хотите быть. Это логический переход от вопросов, которые поднимались в книге, к вопросам, на которые вы должны ответить сами себе.

Дневник разделен на пять частей. В первой части вас ждет пара упражнений, которые я называю «Разминка». Это общие абстрактные вопросы о том, что вам нужно от жизни, чего вы хотите добиться до того, как умрете, и так далее. Они, конечно, и сами по себе забавные и полезные, но основная их цель — настроить вас на правильную волну перед тем, как вы перейдете к другим частям дневника.

Часть 2 поможет вам справляться с негативными эмоциями. Большинству из нас трудно разобраться, что в этой жизни нам

не пофиг, потому что все наши мысли заняты болью, злостью или тоской. Только сумев совладать с этими негативными эмоциями и направив их в более позитивное русло, мы вздохнем свободнее и сможем подумать над более глубокими вопросами.

Часть 3 посвящена теме выбора и ответственности. Мы все любим воображать, будто мы не сами выбрали свои проблемы — это все несправедливое мироздание, которое нас ими закидало. Но на самом деле почти вся наша жизнь — результат наших собственных решений, и лишь признав это (и научившись принимать более удачные решения), мы сможем справиться с любой из своих проблем.

После того, как мы уговорим свои эмоции и признаем свои ошибки, мы наконец можем перейти к самому интересному (это уже часть 4). На что вам не наплевать? Что, на ваш взгляд, должно волновать вас больше, чем волнует сейчас? А что вам, наоборот, хотелось бы послать подальше? И стоит ли действительно напрягаться из-за того, из-за чего вы хотите напрягаться, и плевать на то, на что вы хотите наплевать?

Это раздел о ценностях: о том, что мы определяем для себя как важное, и о том, не стоит ли нам скорректировать список жизненных приоритетов — что-то поднять повыше, а что-то передвинуть вниз.

Все эти трудные вопросы подведут нас к части 5 — развернутому плану действий. При помощи серии упражнений я помогу вам разобраться, на что вы тратите свое время, и оценить, насколько это соответствует тем ценностям (реальным или желаемым), которые вы назвали в части 4. В конце части 5 вы должны будете разработать сами для себя ряд конкретных, практических шагов — и дальше уже от вас зависит, как и когда вы будете их делать. Почему? Да потому что я совершенно без понятия, кто вы такой и чем занимаетесь.

Между всеми частями я вставил небольшие разделы, которые дополняют идеи из предыдущей части и/или предлагают небольшие упражнения, чтобы подготовить вас к следующей. В конце дневника есть куча пустых страниц для всех ваших «Ни фиги себе!», которые могут возникнуть по ходу, — надеюсь, их будет много.

Приятного вам погружения в глубины собственной личности. Надеюсь, вам понравится то, что вы там обнаружите. А если и нет, я совершенно уверен — вы вернетесь оттуда изменившимся, причем в лучшую сторону.

Счастливого пофигизма,

**Марк Мэнсон**

13 сентября 2021 года







ЧАСТЬ 1

# РАЗМИНКА



# ЗАТКНИСЬ И БУДЬ БЛАГОДАРЕН

Благодарность — это витамин D для души. Небольшая доза повышает иммунитет к фигне и помогает поддерживать психологическое здоровье.

Осознанная регулярная практика благодарности — одно из главных научно обоснованных ментальных упражнений, помогающих повысить уровень счастья и благополучия.

Кроме того, время от времени никому не помешает отвлечься и подумать обо всех тех замечательных вещах, которые есть в его жизни. Так что давайте начнем с правильного настроения и вспомним все, за что мы благодарны.

## ИНСТРУКЦИИ:

В этот список нужно внести все, что вызывает у вас чувство благодарности. Это может быть что-то абстрактное («Я благодарен за то, что живу в XXI веке») или что-то конкретное («Я благодарен за то, что сегодня на заправке продавался мой любимый энергетик»).

В общем, не сдерживайте свои порывы благодарности. Постарайтесь заполнить все страницы.

## ПРИМЕРЫ:

- *Я благодарен за то, что так много путешествую по работе.*
- *Я благодарен за то, что в XVI веке был открыт кофеин и теперь его можно запросто принимать по утрам.*
- *Я благодарен за отношения, которые у меня есть. Судьба свела меня с потрясающим человеком.*

## ВАША ОЧЕРЕДЬ:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

21. \_\_\_\_\_

22. \_\_\_\_\_

23. \_\_\_\_\_

24. \_\_\_\_\_

25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_

27. \_\_\_\_\_

28. \_\_\_\_\_

29. \_\_\_\_\_

30. \_\_\_\_\_

31. \_\_\_\_\_

32. \_\_\_\_\_

33. \_\_\_\_\_

34. \_\_\_\_\_

35. \_\_\_\_\_

36. \_\_\_\_\_

37. \_\_\_\_\_

38. \_\_\_\_\_

39. \_\_\_\_\_

40. \_\_\_\_\_

41. \_\_\_\_\_

42. \_\_\_\_\_

43. \_\_\_\_\_

44. \_\_\_\_\_

45. \_\_\_\_\_

46. \_\_\_\_\_

47. \_\_\_\_\_

48. \_\_\_\_\_

49. \_\_\_\_\_

50. \_\_\_\_\_

51. \_\_\_\_\_

52. \_\_\_\_\_

53. \_\_\_\_\_

54. \_\_\_\_\_

55. \_\_\_\_\_

56. \_\_\_\_\_

57. \_\_\_\_\_

58. \_\_\_\_\_

59. \_\_\_\_\_

60. \_\_\_\_\_

61. \_\_\_\_\_

62. \_\_\_\_\_

63. \_\_\_\_\_

64. \_\_\_\_\_

65. \_\_\_\_\_

66. \_\_\_\_\_

67. \_\_\_\_\_

68. \_\_\_\_\_

69. \_\_\_\_\_

70. \_\_\_\_\_

71. \_\_\_\_\_

72. \_\_\_\_\_

73. \_\_\_\_\_

74. \_\_\_\_\_

75. \_\_\_\_\_

76. \_\_\_\_\_

77. \_\_\_\_\_

78. \_\_\_\_\_

79. \_\_\_\_\_

80. \_\_\_\_\_

81. \_\_\_\_\_

82. \_\_\_\_\_

83. \_\_\_\_\_

84. \_\_\_\_\_

85. \_\_\_\_\_

86. \_\_\_\_\_

87. \_\_\_\_\_

88. \_\_\_\_\_

89. \_\_\_\_\_



**Расслабьтесь: никто на самом деле не понимает, какого хрена он делает. Все просто хватаются за то, что на данный момент кажется самым логичным вариантом.**

# СПИСОК ФИГНИ, НА КОТОРУЮ СТОИТ ЗАБИТЬ

Что ж, теперь, когда мы выложили все, за что испытываем благодарность, предлагаю вспомнить об обратной стороне медали. «Пофигизм» — это прежде всего умение идентифицировать людей и вещи, от которых нет никакой пользы ни для вашей жизни, ни для вас как личности... и послать их куда подальше.

Старички составляют «список желаний» — всего того, что хотели бы успеть сделать до смерти. А мы с вами составим «список забиваний» — всего того, что хотели бы послать на фиг до конца жизни.

Дальше в этом дневнике будет полно подсказок, как забить на все ненужное, а сейчас давайте устроим мозговой штурм и выясним, что за тупая хрень мешает нам жить.

Опять же, это может быть что-то абстрактное («страх неудачи»), а может быть что-то конкретное («когда брат издевается над моей прической»). Записывайте все, о чем вы хотите *перестать* париться.

## ПРИМЕРЫ:

- *Привычка соглашаться на то, что я не хочу делать.*
- *Идиотские семейные разборки, возникающие ни с того ни с сего.*
- *Навязчивое стремление всегда оправдывать чужие ожидания.*

## ВАША ОЧЕРЕДЬ:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

21. \_\_\_\_\_

22. \_\_\_\_\_

23. \_\_\_\_\_

24. \_\_\_\_\_

25. \_\_\_\_\_

26. \_\_\_\_\_

27. \_\_\_\_\_

28. \_\_\_\_\_

29. \_\_\_\_\_

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)