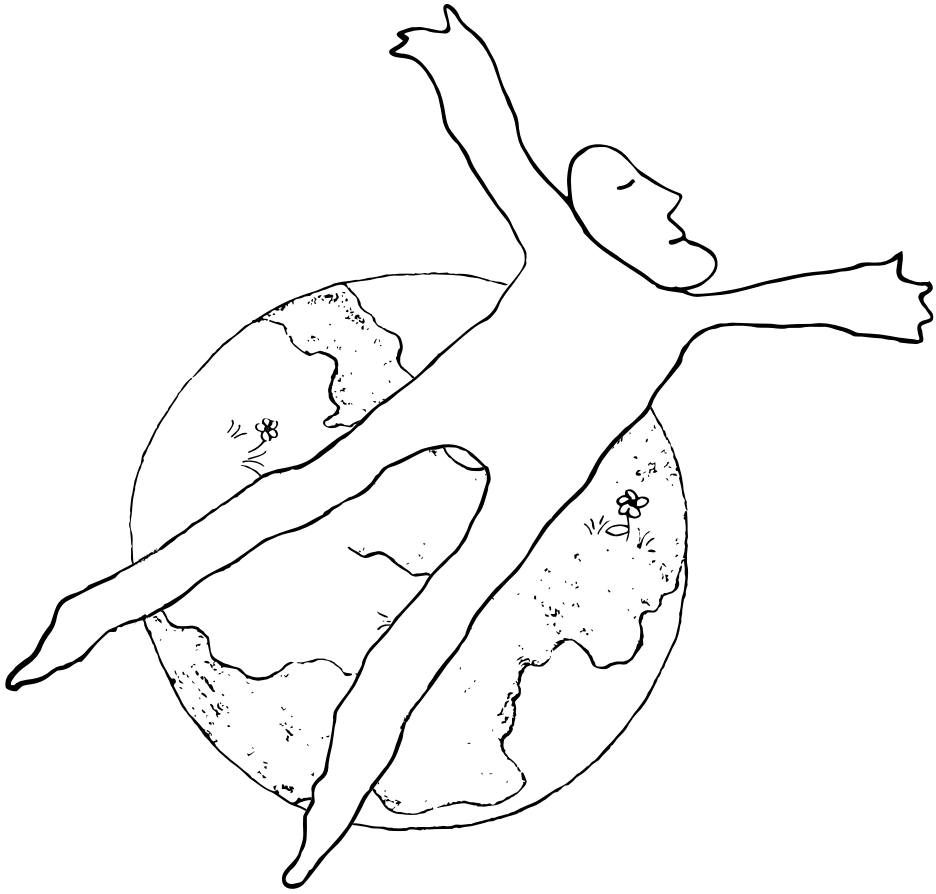


ДЖОН ПАРКИН

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ПОСЛАТЬ ВСЕ НА...
ПАРАДОКСАЛЬНЫЙ ПУТЬ К УСПЕХУ И ПРОЦВЕТАНИЮ»

ЖИЗНЬ ПО ПРИНЦИПУ «ПОСЛАТЬ ВСЁ НА...»

МОСКВА
2015

УДК 159.9
ББК 88.3
П18

John Parkin
F**K IT THERAPY

© 2012 by John C. Parkin and Gaia Pollini
Internal illustrations © 2012 by Gaia Pollini, with additional material
by Arco and Leone Parkin (aged 10) Quiz (p.139)
© 2012 by John C. Parkin and Mark Seabright
Originally published in 2012 by Hay House (UK) Ltd.
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Перевод на русский язык *Е. Фатеевой, Д. Куликова (глава 1)*

Художественное оформление *Ф. Маливанова*

Паркин, Джон.

П18 Жизнь по принципу «Послать все на...» / Джон Паркин ; [пер. с англ. Е. Фатеевой, Д. Куликова]. — Москва : «Издательство «Э», 2015. — 368 с.

ISBN 978-5-699-83616-1

Легкая, веселая, местами гомерически смешная, порой немного хулиганская, но очень мудрая и полезная книга от автора бестселлера «Послать все на… Парадоксальный путь к успеху и процветанию». Джон Паркин снова призывает послать все на… чтобы получить все, что вам нужно, и стать счастливыми, несмотря ни на что. Только на этот раз погружается в вопрос более скрупулезно, посылая на… то, что раньше не осмеливался, и подводя под эту простую действенную мантру весомую и, что немаловажно, нескучную теоретическую базу. Рисунки и комиксы — в помощь тем, кто хочет визуализировать принцип Джона Паркина. Прочитав книгу, вы посмотрите на мир, свою жизнь и себя самого совсем другими глазами, сможете совершить то, что ранее считали невероятным, и добиться невозможного.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-83616-1

© Фатеева Е., перевод на русский язык, 2015
© Куликов Д., перевод на русский язык, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Как наши эмоции, мысли и концепции превращаются в тюремные решетки — **Часть 1** и **Часть 6**
- Как освободиться от страхов и начать радоваться каждому дню жизни — **Часть 4**
- Как перестать слишком серьезно ко всему относиться и переживать: «посылательная» мантра — **Часть 4** и **Часть 5**
- Как заменить неуверенность в себе на уверенность, доверие и уважение — **Часть 4**
- Как избавиться от перфекционизма: три действенных способа — **Часть 4**
- Как начать делать то, что действительно нравится, и зарабатывать этим на жизнь — **Часть 4**, **Часть 5** и **Часть 8**
- Как перестать тревожиться, контролировать и стремиться к совершенству: первое направление Терапии — **Часть 5**
- Как оторваться от дивана и начать действовать — **Часть 5**
- Что такое «посылательное» состояние — **Часть 6**
- Как и зачем надо расслабляться: техники релаксации — **Часть 6**
- Как научиться доверять своим чувствам и интуиции — **Часть 6** и **Часть 7**
- Как желать чего-либо, чтобы желания сбывались: закон привлечения — **Часть 7**
- Как повысить качество жизни с помощью принципа «А пошло всё на...»: полный апгрейд — **Часть 8**

Посвящается
Мэри Райт,
нежно любимой бабушке,
последней из моих бабушек и дедушек,
которая умерла в то время,
когда я писал эту книгу

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие переводчика 19
Предисловие 21
Мы написали эту книгу в тюрьме 23

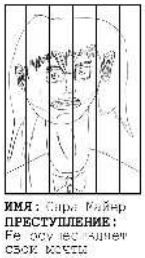
ЧАСТЬ 1
РАССМОТРИМ СТЕНЫ НАШЕЙ ТЮРЬМЫ

ГЛАВА 1
Что такое тюрьма? 31

ГЛАВА 2
Почему существуют тюрьмы? 52

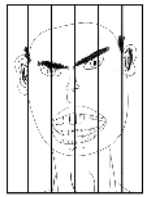
ГЛАВА 3
Как это — сидеть в тюрьме 63

ГЛАВА 4
Почему мы хотим
выбраться из тюрьмы? 68



ЧАСТЬ 2
ПРЕДСТАВИМ, ЧТО НАХОДИТСЯ СНАРУЖИ ТЮРЬМЫ

ГЛАВА 5
Бросим взгляд в будущее 73



ЧАСТЬ 3
СОСТАВИМ ПЛАН ТЮРЬМЫ

ГЛАВА 6
Блок А: История 89

ГЛАВА 7
Блок Б: Страх 92

ГЛАВА 8
Блок В: Слишком серьезное отношение к жизни 96

ГЛАВА 9
Блок Г: Неуверенность в себе 99

ГЛАВА 10
Блок Д: Отсутствие самосознания 102

ГЛАВА 11
Блок Е: Перфекционизм 104

ГЛАВА 12
Блок Ж: Отсутствие воображения 107

ГЛАВА 13
Блок З. Шоры рационализма 115

ЧАСТЬ 4
ЛОМАЕМ ТЮРЕМНЫЕ СТЕНЫ

ГЛАВА 14
Ломаем стены истории 119

ГЛАВА 15
Ломаем стены страха 124

ГЛАВА 16
Ломаем стены серьезного отношения к жизни 130

ГЛАВА 17
Ломаем стены неуверенности в себе 135

ГЛАВА 18
Ломаем стены отсутствия самосознания 140

ГЛАВА 19
Ломаем стены перфекционизма 144

ГЛАВА 20
Ломаем стены отсутствия воображения 149

ГЛАВА 21
Ломаем стены рационализма 155

ЧАСТЬ 5
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПОБЕГА

ГЛАВА 22
«А пошло всё на...». Ослабьте хватку 161

ГЛАВА 23
«А пошло всё на...». Действуйте 165

ГЛАВА 24
«А пошло всё на...». Два в одном 169

ЧАСТЬ 6
ПРОХОДИМ СКВОЗЬ СТЕНЫ

ГЛАВА 25
Используем магию для прохождения сквозь стены 173

ГЛАВА 26
Откройтесь 178

ГЛАВА 27
Расслабьтесь 179

ГЛАВА 28
Наполнитесь энергией 188

ГЛАВА 29
Нейтрализуйте 200

ГЛАВА 30
Перестаньте думать 205

ГЛАВА 31
Благодарите 212

ГЛАВА 32
Осознайте 218

ГЛАВА 33
Любите 224

ГЛАВА 34
Дышите 227

ГЛАВА 35
Чувствуйте 230

ГЛАВА 36
Выражайте 232

ГЛАВА 37
Доверяйте 237

ГЛАВА 38
Привлекайте 243

ГЛАВА 39
Состояние «А пошло всё на...» 252

ЧАСТЬ 7
КАК ПОЛУЧИТЬ ПУЛЮ В ЛОБ И ВЫЖИТЬ

ГЛАВА 40
Кто будет в вас стрелять? 275

ГЛАВА 41
Как избежать пули в лоб 281

ГЛАВА 42
Когда вы получаете пулю 286

ЧАСТЬ 8
ЖИВЕМ ВНЕ ТЮРЬМЫ — НА СВОБОДЕ

ГЛАВА 43
Быть свободным
в Городе под названием Забыли-Зачем-Приехали 291

ГЛАВА 44
Быть свободным в Городе Труда 294

ГЛАВА 45
Быть свободным в Городе Денег 301

ГЛАВА 46
Быть свободным в Городе Отношений 308

ГЛАВА 47
Быть свободным в Городе Благополучия 314

ГЛАВА 48
Быть свободным в Городе Где-Ничего-Не-Получается 323

ГЛАВА 49
Быть свободным в Городе Где-Случается-Всякая-Дрянь 329

ГЛАВА 50
Быть свободным и принять бета-жизнь 335

ГЛАВА 51
Быть свободным и повысить качество своей жизни 339

ГЛАВА 52
Быть свободным и просто появиться в Городе 343

ВЫРВАТЬСЯ НА СВОБОДУ, БЫТЬ СВОБОДНЫМ, ПОНИМАТЬ, ЧТО ТАКОЕ СВОБОДА

Истинная природа Терапии «Послать всё на...» 349
Послесловие 353
Благодарности 355

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 356
Что это такое и зачем оно вам нужно 356

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 358
Пятерка наших самых любимых вещей 358

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 360
Тест на Состояние «А пошло всё на...» — подсчет очков 360

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 362
Концовка «Побега из Шоушенка» 362

Об авторе 364

«Послать всё на...» (англ. *F**k It*): понять, что все, беспокоящее нас, вызывающее страдания, волнения, стресс, не имеет большого значения для общего положения вещей, — и отпустить проблемы.

Терапия (англ. *therapy*): процесс, который вызывает заживление, оздоровление человека, не важно, к чему он относится — к телу, разуму или к душе. Буквально терапия означает «делать снова единым, целым».

Обыденный (англ. *unimaginative*): лишенный фантазии, воображения, творческого начала.

Писатель (англ. *writer*): художник, который выражает себя путем создания фрагментов текстов или книг. И он часто начинает свою книгу с цитат из словарных статей (см. «Обыденный»).

Воздерживаться (англ. *desist*): если вы начинающий писатель, то это не для вас, не делайте этого. Я воздерживаюсь потому, что: а) я учу принципам «А пошло всё на...», и правила созданы для того, чтобы их нарушать; и б) я пытаюсь приукрасить этот скучный разговор и сделать его менее скучным (хотя бы отчасти).

Наслаждаться (англ. *enjoy*): а теперь садитесь поудобнее и наслаждайтесь книгой, которая будет вас развлекать и исцелять, а также изменять и вдохновлять. Вам ни в коем случае не понадобится писать. Никакой работы. Просто садитесь, сложа руки, и позвольте словам и принципам творить волшебство.