

## ВСТУП

Любий читачу!

Рада познайомитися. Мене звати Крістен. Зараз, під час написання цієї книжки, мені трохи за сорок, і я нещодавно пережила глибинну перебудову свого життя. Визнаю, що й до цієї перебудови життя в мене було досить прикольне. Моя родина (чоловік, дочка і я) була в доброму здоров'ї, у нас були друзі, родичі, ми мали певний успіх. Мені *справді* не було на що скаржитися. Але це не заважало мені скиглити з приводу якихось дрібниць. Ну знаєте — половина світу зі злиднів плаче, половина з жиру скаче?

Тож ми взяли віжки життя до своїх рук і вирішили все розпродати й поїхати мандрувати світом. У перший рік ми об'їздили всю Європу. Це було захопливо й весело, та я збагнула, що ми наче тікали від чогось, або, правду кажучи, від браку чогось, — і використовували мандри, щоб втекти від життя, у якому не було ані мети, ані напрямку.

У цілому я позитивно ставилася до життя. Моя склянка завжди була наполовину повна, але їй чогось бракувало. Моєму життю бракувало *магії*. Подорож мене відволікла достатньою мірою, щоб я припинила звертати увагу на те, що відбувається з моїм життям. Водночас мандри додали до нього стрес: уявіть, що може статися, коли живеш у чужих країнах, подорожуєш від одного міста до іншого, живеш на валізах і постійно перебуваєш у русі. І все це з дитиною.

Перш ніж поїхати зі США, я досить глибоко занурювалась у звичайну медитацію усвідомленості. Я також прийняла для себе традиційну даоську філософію пошуку балансу й «перебування в потокові» на противагу переживанню з приводу речей, які є поза межами мого контролю. Обидві ці практики допомогли мені віднайти спокій, і це мене цілком влаштувало. Але я все одно часом прокидалася з відчуттям розгубленості й навіть небажанням вилазити з ліжка й починати новий день. Чому так? Адже я наче була доволі щасливою людиною й відчувала, що непогано влаштувалась у житті?

То чому ж траплялися такі дні, коли моє серце стискали тривога й неспокій? Протягом перших шести місяців наших мандрів я витягувала себе з ліжка завдяки практикам вдячності, медитації та даосизму. Це все працювало доволі ефективно, проте... я цим не надихалася. Не почувалася щасливою. Я відчувала в собі цей потенціал і глибоко в душі знала, що мені є від чого бути задоволеною всім і вдячною, що я мала б випромінювати золотаве сяйво й ширяти в небі, мов орел. Але цього не було.

Якщо ви знайомі з моїм блогом (*HappySexyMillionaire.me*), то, мабуть, знаєте, чим усе закінчилось. Але для тих, хто лише починає знайомитися зі мною, я розповім: за сім місяців мандрів у мене стався зрив. Я перебувала в душевній темряві, намагалася побороти брак концентрації та зрозуміти напрямок подальшого руху. Це було тяжко й лячно, і я почувалася паралізованою.

Але без бурі не буває веселки, і одразу після зриву запустився процес, який зрештою привів до мого персонального прориву. Я віднашла новий, покращений спосіб життя. Я також віднашла сам процес. Процес, який дає мені змогу досягти дивовижних результатів, і він доступний будь-кому.

Відтоді й дотепер, коли пишу це, я пройшла шлях найдивовижнішої трансформації. Я віднашла свій дух, свій напрямок, своє сяйво і тепер ширяю, мов орел, бо завжди знала, що можу ним стати. Я дала волю своєму блаженству.

Мої нечувані зміни відбулися завдяки численним методам, які я вже описувала у своєму блозі. Один з ключових методів, або компонентів, що дає мені змогу жити моїм щасливим життям, називається «Розмова із самим собою за чашкою кави». Я побіжно писала про нього в блозі, але мені є ще багато про що розповісти. Тому я й написала книжку, яку ви тепер читаете.

Якщо принаймні щось у цій книжці запалить іскру у вашому житті, це однозначно прокачає мій світ. Моя мама завжди каже: «Навіть якщо в кулінарній книжці тобі підійшов лише один рецепт, вона була того варта!» Я сподіваюся, що, коли ви прочитаєте цю книжку, у вас з'явиться ідея (або десять!), як змінити своє життя. Я писала з метою допомогти вам жити щасливіше, здоровіше й цікавіше. Настала ваша черга стати до дії, і сьогодні — початок вашого щасливого життя. Коли втілите всі поради та методи, описані в цій книжці, ви неодмінно станете щасливішими й буквально закохаетесь в життя.

Запрошую в політ. Ви на це заслуговуєте. Ми всі на це заслуговуємо!

*З любов'ю  
Крістен*

P. S. У цій книжці я трохи лаюся, але виключно з любові й захоплення. Що тут скажеш? Адже я пристрасна італійка. \*Сором'язлива усмішка\*

Це не гра в одні ворота. Я хочу почути й вашу історію. Що саме ви спробували і який був результат? Напишіть мені на адресу: *Kristen@HappysexyMillionaire.me*.

Також напишіть мені, якщо хочете отримати безкоштовний MP3-файл із записом розмови із собою за чашкою кави на тему «Як жити щасливим життям» (зможете почути мій голос у супроводі музики від *DreamingCooper*).

З нетерпінням чекаю ваших листів!

## ЧАСТИНА 1

# СТВОРЕННЯ ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ ЗА ДОПОМОГОЮ РОЗМОВИ ІЗ СОБОЮ ЗА ЧАШКОЮ КАВИ

## РОЗДІЛ 1

## ЩО ТАКЕ РОЗМОВА ІЗ СОБОЮ ЗА ЧАШКОЮ КАВИ?

### Кава + Розмова із собою

Розмова із собою за чашкою кави — це потужна практика, що змінює життя й потребує лише п'ять хвилин на день. Вона підвищує самооцінку, наповнює щастям і допомагає побудувати таке життя, яке ви завжди хотіли мати. І, що найважливіше, вона створює відчуття цільності й гідності. І все це відбуватиметься, коли наступного разу ви насолоджуватиметеся кавою.

Розмова із собою за чашкою кави передбачає два компоненти: а) ранкову каву і б) розмову із собою. Якщо ви не знаєте, що таке розмова із собою, то застебніть ремені й приготуйтеся, тому що розмова із собою достоту змінить ваше життя.

### Розмова із собою: засади

Навіть якщо раніше не чули про розмову із собою, ви робите це протягом усього життя. Ця діяльність відома вже тривалий час, імовірно, ще відтоді, як гомо сапієнс почав говорити. Якщо коротко, то розмова із собою — це просто слова, які ви промовляєте вголос чи подумки до себе. Це ваш внутрішній

голос, внутрішній діалог. Іноді він промовляється, іноді промовчується. Іноді ви його усвідомлюєте, а іноді — ні... допоки не почнете таки усвідомлювати. Ця книжка допоможе вам усе це осмислити.

Розмова із собою — це діалог, який ви ведете про себе, спосіб, у який ви думаєте про себе, і ваші вчинки. Розмова із собою — це те, як ви бачите себе й звертаєте до себе. Ви вважаєте себе розумними? Не дуже? Це і є ваша розмова із собою. Вважаєте себе успішними? Невдахами? Це і є ваша розмова із собою. Гадаєте, ви оточені можливостями? Чи що можливостей ніде немає? Це і є ваша розмова із собою. Вважаєте себе прекрасними? Ні? Талановитими? Безталанними? Усе це і є розмова із собою.

Як бачите, розмова із собою може бути доброю й поганою, помічною й небезпечною. Афірмація (твердження, яке сприймається як істинне) може бути як позитивною, так і негативною. Усе, що ми думаємо про себе, про своє життя, і *стає нашою правдою* — позитивною чи негативною, залежно від того, як ми її стверджуємо. Тобто наша підсвідомість цьому вірить, і не важливо, правда це чи ні.

Отже, нам треба почати переконувати підсвідомість, що стан речей, якого ми прагнемо, — це те, що *вже* з нами відбувається. Підсвідомість не оцінює, вона просто слідує інструкціям. Вона *діятиме* так, як ви їй наказуватимете. Це справді дуже просто, але це не означає, що легко для всіх. Більшість із нас не звикла добре ставитися до себе. Коли дочитаєте цю книжку, це зміниться. Ви станете собі найкращим другом, і, коли це станеться, запуститься магія й почнуться справжні зміни.

Попри те що практика розмови із собою відома здавна, вона дістала назву «розмова із собою» лише у двадцятому

столітті. Внутрішній діалог людини почали досліджувати у двадцятих роках минулого століття. У сімдесятих-вісімдесятих роках цей термін поступово впроваджували в масовий вжиток, позаяк люди збагнули, що можуть поміняти свої свідомість та поведінку, змінивши те, що вони кажуть і думають про себе. Як результат внутрішній діалог став популярним інструментом самопомоги, особливо серед високоефективних людей — менеджерів вищої ланки, підприємців, спортсменів, бійців елітних підрозділів та активістів з оптимізації життя.

Мільйони звичайних людей також дізналися про внутрішній діалог. У середині вісімдесятих доктор Шед Гелмстеттер написав книжку під назвою «Що казати, коли говориш із собою». Вона стала класикою психологічної самопомоги, розійшлася мільйонними накладами й була перекладена на понад шістьдесят мов. Розмова із собою стала широко відомою, позаяк доктор Гелмстеттер протягом наступних тридцяти років написав ще більше книжок, виступав із промовами по всьому світі й дав тисячі інтерв'ю в засобах масової інформації, а також п'ять разів був гостем на шоу Опри Вінфрі.

Психологічна культура поволі змінилася навіть для людей, які ніколи не чули терміна «внутрішній діалог». Уявіть собі реакцію незнайомих людей сьогодні, якщо ви почнете в публічному місці вичитувати своїй дитині: «З тебе ніколи нічого путнього не вийде!» Для сучасних вух це звучить так жахливо, що ми вже геть забули: нещодавно подібні слова були цілком прийнятні. Але тепер більшість батьків дечого навчилася. Засвоїли, що такі слова мають довготривалий шкідливий ефект. Доктор Гелмстеттер безпосередньо пов'язаний із таким зсувом культурної парадигми.

Я й не чула про доктора Гелмстеттера, поки п'ятнадцять років тому не зустріла його сина Грега. (Грег тепер мій чоловік.

Більше про це розповім трохи згодом.) Та мені була відома ідея про те, що слова, які ми вимовляємо — уголос чи подумки, — справді мають значення. Велике значення. Вони справді аж такі важливі, що потрібно їх ретельно підбирати. Принаймні — допоки ви не набудете звички казати людям щось хороше замість різної гидоти. Зрештою в цьому можна дійти до автоматизму.

«Розмова із самим собою за чашкою кави» — це моя налагоджена особиста версія внутрішнього діалогу. Це поєднання класичного внутрішнього діалогу, спрямованого на покращення самооцінки й виправлення переконань та поведінкових моделей, із дивовижними афірмаціями і, якщо вам це подобається, улюбленими фрагментами з книжок, піснями, цитатами та словами, які надихають і духовно підтримують. І, звісно, з *кавою*.

Я живий доказ того, як поєднання слів, арабіки та щоденного ритуалу потужно впливає на настрій, поведінку й те, що ви думаєте про себе в глибині душі. Попри обставини вашого життя в конкретний момент.

Коли підвищується ваша самооцінка, змінюється все в житті. Ви перетворюєтеся на метеор, що з радістю приймає кожний новий день. До біса, ви починаєте радіти *життю*! Коли ваша поведінка, особливо щоденні звички, синхронізується з довготривалими цілями і мріями, тоді все в житті починає чарівним чином «ставатися» з вами. Пазл складається.

Виявляється, що це не магія, а нейробіологія, але складається враження, що це якесь диво.

Я розмовляю із собою за чашкою кави щодня, без пропусків. Цей процес мене надихає й спрямовує мої дії на досягнення стану Щасливої сексуальної мільйонерки (про це також трохи згодом). Завдяки цьому процесу кожен день сяє, наче