



## **ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ:**

*Содержание этой книги было тщательно и добросовестно проверено и собрано воедино. Оно отражает личное мнение и опыт автора. Автор не несет юридической ответственности за ущерб, причиненный возможными ошибками или неподходящими жизненными обстоятельствами. Несмотря на мои старания, в тексте могут быть орфографические или грамматические ошибки.*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие ..... 9

**Почему нам так важно,  
что другие думают о нас?** ..... 21

**3 простых правила, которые помогут  
обрести независимость от других** ..... 31

#1. Ключ из трех «С» ..... 33

#2. Это твое дело ..... 39

#3. Ты заслуживаешь счастья ..... 43

**10 сфер жизни, где точно надо слушать  
только себя (и как это делать)** ..... 49

#1. Показатели статуса ..... 51

#2. Воспитание и семья ..... 63

#3. Друзья и знакомые ..... 74

#4. Работа, коллеги и начальник ..... 84

#5. Система образования ..... 96

#6. Внешний вид ..... 107

#7. Отношения, партнерство и личная жизнь ..... 117

## ОГЛАВЛЕНИЕ

#8. Успехи и неудачи . . . . .	129
#9. Социальные сети . . . . .	139
#10. Социальные условия . . . . .	148

### **5 полезных истин, которые помогут тебе**

#### **изменить жизнь . . . . .**

#1. Даже самая маленькая лодка может пересечь большой океан . . . . .	159
#2. Ничто и никто не может «быть хорошим» для всех . . . . .	162
#3. Правда не меняется . . . . .	165
#4. Всем плевать . . . . .	167
#5. Все это имеет смысл . . . . .	170

### **5 преимуществ, которые ты получишь,**

#### **когда забудешь на условия . . . . .**

#1. Можно спокойно укреплять три «С» . . . . .	175
#2. Совершенно новая независимость . . . . .	177
#3. Высокий уровень эмоциональной зрелости . . .	179
#4. Больше ресурсов для удовлетворения потребностей . . . . .	181
#5. Свобода . . . . .	183

### **Дружеский совет: к чему не должна**

#### **привести эта книга . . . . .**

### **Инструкция «Как взять от книги**

#### **максимум» . . . . .**

Что делать дальше? . . . . .	200
Заключительные слова . . . . .	204

*Я посвящаю эту книгу всем,  
у кого хватит смелости наконец  
что-то изменить.*

*Путь, который лежит перед тобой,  
не будет легким.*

*Но он стоит каждого твоего шага.  
Обещаю.*



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Не секрет, что для нас важно мнение окружающих людей. Однако лишь немногие осознают, насколько сильно оно влияет на нашу жизнь. Несколько лет назад я прочитал об исследовании, в котором говорилось, что большинство людей боятся мнения других больше, чем собственной смерти! К сожалению, я не смог найти текст этого исследования для своей книги. Но ты-то знаешь: нам не нужно подтверждение правдивости этого утверждения.

За последние пять лет в качестве автора книги, блогера и тренера я общался с людьми, которые открыли мне глаза:

.....

что бы мы ни делали, мы сразу  
начинаем переживать о том,  
что подумают другие.

.....

Конечно, это выражается у всех по-разному. Между нами говоря, ты бы вообще не взял в руки эту книгу, если бы это было не так. Даже я, как «эксперт», иногда ловлю себя на том, что смотрю в зеркало по утрам, рассматриваю свою прическу и думаю: «Боже мой, ты не можешь так показаться на люди!» Знакомо, не так ли? Мысль о том, что другие могут подумать, сказать о нас, преследует нас практически везде. Это действительно утомительно.

Вот простой пример. Ты когда-нибудь задумывался о том, чтобы сделать себе совершенно новую стильную прическу у парикмахера, а потом брал и все отменял? Если это так, то просто спроси себя: в чем дело? Неужели ты внезапно заметил, что тебе все-таки не нравится будущая прическа?

Или, может быть, это была мысль о том, что произойдет, когда ты вернешься домой или появишься на работе? Может быть, это был страх перед шутивными взглядами и грубыми комментариями? Если да, то в этом нет ничего страшного. Во-первых, потому что сейчас ты читаешь эту книгу и впоследствии поймешь, как это изменить. Во-вторых, потому что так поступает большинство из нас во всех мыслимых ситуациях.

Если мы спотыкаемся и падаем на публике, то наша первая реакция — это не осмотр и обработка ран. Нет. Мы оглядываемся вокруг, надеясь, что никто этого не видел. Когда мы покупаем себе новые брю-

## СЛУШАЙ СЕБЯ

ки, мы задаемся вопросом: не выгладим ли мы в них «слишком толстыми»? И каков критерий «слишком толстого» человека? Правильно, то, что люди *думают* о нем как о «слишком толстом» человеке. Мы постоянно говорим «да», хотя на самом деле хотели бы сказать «нет». Мы работаем сверхурочно за наших коллег, хотя на самом деле хотим уйти домой. Все это происходит только потому, что мы не хотим производить плохое впечатление.

.....

Когда мы зациклены на мнении других, наше профессиональное будущее становится зависимым от чужих желаний.

.....

Это называется: «Не хочу разочаровывать родителей». Сумасшествие, не так ли? И еще есть повседневная классика — символы статуса.

Как было бы неплохо наконец прокатиться на недорогой маленькой машине и не тратить последние нервные клетки, потому что роскошная тачка на подъездной дорожке отнимает много денег и времени! Но, к сожалению, это невозможно. Что только подумают соседи, если ты сейчас вдруг пересядешь на маленькую дешевую машину? Какое впечатление это произведет на них?

Так что нет, ты не можешь себе позволить такой шаг. В конце концов, гораздо удобнее показать себя в хорошем свете перед соседями, друзьями и коллегами, купив себе более дорогую машину.

Эту ситуацию, кстати, превосходно иллюстрируют слова Чака Паланика: *«Мы покупаем вещи, которые нам не нужны, тратя деньги, которых у нас нет, чтобы произвести впечатление на людей, которых мы не любим»*. А потом задаемся вопросом: почему жизнь не приносит удовольствия? Просто гениально.

Разве это не ужасно утомительно? Насколько легкой и беззаботной была бы жизнь, если бы мы перестали беспокоиться о мнении других и заботились только о главном — о себе!

Как было бы хорошо просто ухаживать за собой, забивать на чужое мнение и, наконец, делать то, что хочется. Это было бы здорово. Представь себе, что ты мог бы просто жить в соответствии со своими желаниями и представлениями. Просто заниматься своим делом. Как было бы хорошо иногда, для разнообразия, делиться своим мнением с остальными. Сколько свободного времени появилось бы в повседневной жизни, если бы ты постоянно не пытался «сделать правильно» по мнению других. Сколько лишнего времени и, возможно, денег у тебя появилось бы для себя. Насколько это повысило бы качество твоей жизни? Это многое изменило бы,

## СЛУШАЙ СЕБЯ

и я могу заверить: это было бы очень полезно в первую очередь для тебя самого.

Сейчас я совершенно искренен: этой книгой я хочу помочь тебе стать независимым от всего, что мешает вывести твою жизнь на новый уровень.

.....

К черту негативных людей  
и их завышенные ожидания!

.....

К черту разочарования и поражения прошлого!  
К черту все, что тебе не нужно! Отбрось недовольство и начни жить в соответствии со своими желаниями и целями.

Это значительно легче сказать, чем сделать. Возможно, ты еще не знаешь, как все изменить. Эта книга поможет тебе.

Это начало. Твое начало. Если ты устал все время пытаться угодить другим и действительно хочешь что-то изменить, то эта книга станет для тебя неоценимым помощником. Возможно, ты просто задаешься вопросом, что именно дает мне право обещать тебе это? Как ты, наверное, уже понял, глядя на эту книгу, я обратил внимание на принцип, которого на самом деле следует придерживаться при выборе

## МИХАЭЛЬ ЛЯЙСТЕР

названия книги. Более того, я написал эту книгу, основываясь на собственном опыте.

.....

Моя «формула успеха» — делай  
то, что любишь, не обращая  
внимания на разговоры вокруг.

.....

Меня зовут Михаэль Ляйстер, и я один из самых успешных авторов, блогеров и коучей личностного роста в немецком языковом пространстве. Конечно, так было не всегда. Рассказ о том, как именно я пришел к такому успеху, разрушит любые шаблоны. Тем не менее спешу отметить: всего этого успеха никогда бы не было, если бы я прислушивался к мнению других людей и соответствовал их ожиданиям.

Несколько лет назад я был опустошен смертью своего сына. Я был подавлен, сломлен и лишен рассудка. Мне потребовалось несколько месяцев, чтобы понять, что я «на самом дне». Оно оказалось подходящим местом, чтобы начать все сначала и построить что-то новое для себя. В конце концов я набрался мужества, чему, естественно, радовались окружающие меня люди. Все считали, что теперь я приду в себя, возьмусь за учебу и верну свою повседневную жизнь в «прежнее русло». Но у меня были другие планы. Знаешь, когда ты падаешь так низко, что жизнь перестает

## СЛУШАЙ СЕБЯ

быть веселой, начинаешь сомневаться во всем. Таким образом, самый болезненный опыт в моей жизни оказался самым ценным уроком. Я больше не хотел жить, словно в клетке. Моя жизнь больше не зависела от потребления и символов статуса. Я даже не хотел беспокоиться о том, что другие, вероятно, думают или могут ожидать от меня. Медленно, но верно я осознал некоторые важные основы, о которых уже писали многие великие философы и ученые. Короче говоря, я хотел жить собственной жизнью, поэтому я просто сделал это.

Когда я стал самостоятельным, мои друзья и семья запаниковали. Они считали, что я не в состоянии управлять собственным бизнесом. Когда я опубликовал свою первую книгу, все думали, что она ни за что не станет популярной. Что это просто мой способ справиться с прошлым. Когда я отошел от поверхностных людей, чтобы сосредоточиться на себе и своих целях, многие подумали, что я схожу с ума. Ты можешь себе представить, как я справлялся с сомнениями и осуждением окружающих? Я забил на них. Не потому, что был высокомерным.

.....

Я просто хотел выяснить, что произойдет, если я буду сам определять ход своей жизни.

.....