



*Из этой книги вы узнаете:*

- в чем сила негативного мышления
- какие 3 простых способа помогут разобраться с делами
- как тратить меньше и копить с умом
- можно ли победить страх неудачи
- и еще кучу всякой полезной фигни!



# Содержание



Предисловие автора 13

Введение 18



Что мы имеем в виду, когда говорим:

«Just f\*cking do it!» 33

Кому нужна стратегия  
f\*cking do it и почему 36

Я потеряла свой кошелек,  
так что вам уже не нужно ничего терять 43

Жизнь как книжка-раскраска  
для взрослых 50

Ключи, телефон и бумажник —  
метафорические и реальные 56

Давайте поговорим за стратегию 63

Фокус-покус 67

Скажите: «Я сделаю» 70

Сила негативного мышления 74  
*Приготовиться, назначить,  
прицелиться!* 79



МАЛАЯ ФИГНЯ: Закрепление  
ежедневной привычки, чтобы  
обеспечить себе лучшее будущее 81

Начало для начинающих 85

Время уходит, если вы не владеете методом  
just f\*cking do it 91

Ваш лучший друг и злейший враг 98

*Друзья навеки* 99

*В постели с врагом* 104

Just f\*cking do it: схема 110

Куда уходит время? 112

Невыносимая хрупкость бытия:  
имя тебе — рассеянность! 118

Волшебник для контроля  
импульсивных желаний 122

*Принимать трезвые решения* 126

Курс по ведению переписки 127

*Дело не в размере ящика, а в том,  
как вы его используете* 129

*Как изменить привычки в переписке* 131

*Чистка* 138

*День за днем (или неделя за неделей)* 143

*Почтовая лихорадка* 145

Конец рабочего дня: эксперимент 149

Прибыльный вклад	155
<i>Привет, великий транжир!</i>	157
<i>Мы купили зоопарк</i>	164
Немножко силы воли	
поможет лекарству подействовать	167



НЕВЕЗУХА: Старение,	
продвижение, оздоровление	
и успех в жизни в целом	173
Обязательства и отношения	177
Только для взрослых	178
<i>Жизнь как подача</i>	178
Улаживание отношений	184
<i>Потерянные связи</i>	185
<i>Избалованность</i>	
и неприхотливость	190
<i>Маятник отношений</i>	193
<i>Стратегия, концентрация,</i>	
<i>(не)принятие обязательств</i>	197
<i>Никто не ставит ребенка в угол</i>	
<i>по культурным соображениям</i>	199
Работа и финансы	200
Умения включены	201
<i>Будьте уверенным</i>	202
<i>Просите и получите</i>	205
Я покажу вам свой выход из офиса,	
если вы покажете мне ваш	207
<i>Сделай как Эльза и забей</i>	210

- Ништяки получают те,  
кто делегирует обязанности* 211
- Никто не умрет на столе* 214
- 411 на ваши 401,  
или Сберегательный пенсионный счет 216
- Здоровье, дом и стиль жизни 222
- Займитесь спортом 223
- Проработай  
или найди обходной путь* 26
- Возьмите булочку с корицей,  
но оставьте канноли* 229
- Чистая жизнь 232
- Телевизор врет 239
- У меня есть парень, который может  
это сделать (и для вас тоже) 244
- «Личное время» — это право,  
а не привилегия 249
- Выделите время для хобби* 252
- Как думать и действовать  
с упреждением* 254
- «Эгоистичный» —  
не ругательное слово* 257

## IV

- НА ДНЕ ЖИЗНИ: Психическое здоровье,  
экзистенциальные кризисы  
и большие изменения 261
- Just f\*cking do it,  
чтобы не мешать самому себе 264

Тревога, эта глупая девчонка	266
<i>Ничегонеделанье</i> —	
<i>не беспроегрышная игра</i>	270
Другие ругательные слова	273
<i>Аналитический паралич</i>	275
Скажите «нет» перфекционизму	280
Требуется помощь	286
<i>История исчезающей девушки</i>	287
Хотите произвести масштабные изменения в своей жизни? Начните с малого	292
<i>БИНГО!</i>	297
Я знаю, кто вы, но кто я?	300
Привет из другой жизни	304
Эпилог	308
Благодарности	313
Об авторе	317





# Предисловие автора



Привет и добро пожаловать на страницы книги «Just f\*cking do it!». Спасибо за то, что читаете ее! Перед тем как мы отправимся в путь, мне бы хотелось прояснить несколько моментов.

**Во-первых, несмотря на то что вы, возможно, ищете в этой книге реальную или виртуальную спасительную соломинку, она не похожа на обычное руководство «помоги себе сам».**

Я бы сказала, что это скорее пособие типа «позвольте мне помочь вам узнать, как помочь самому себе». Здесь я выступаю как тот самый помощник, который появляется, когда ваше собственное «я» становится на вашем пути к поставленным целям. Давайте посмотрим правде в глаза: если бы вы действительно могли помочь самому себе, вы бы уже давно сделали это, разве нет? Кроме того, в отличие от многих авторов, пишущих о саморазвитии, я собираюсь использовать слово «фигня»

332 раза, поэтому не надо мне присылать сообщений, что вы зашли на «Амазон» за книгой в поисках сердечек и котят, а вместо этого увидели в ней ругательные слова. Все эти отзывы на сайте читает моя мама, и она очень расстраивается, когда люди «не въезжают» в тему.

**Во-вторых, хоть ваша жизнь, возможно, представляет собой полный бардак (я помогу вам разобраться с ним), моя книга — не совсем обычное руководство по «расчистке завалов».**

Я не буду на протяжении трехсот страниц рассказывать вам, как собрать все ваше материальное барахло — всю эту фигню — в кучу и поблагодарить его за оказанные услуги, прежде чем отослать в Армию спасения. Вместо этого мы займемся расчисткой завалов у вас в голове и сортировкой метафорической фигни, такой как ваша карьера, ваши финансы, ваши творческие цели и ваше здоровье. Мы сделаем это, не потратив ни одного мешка для мусора, без вдумчивых разговоров с зимним пальто или меховой шубой.

**Наконец, в-третьих, чтобы вы поняли меня на все сто, скажу вот что: если среди вас найдутся копрофилы<sup>1</sup>, которым нужен совет по**

---

<sup>1</sup> Копрофилы — в биологии: организмы, чья среда обитания связана с экскрементами других животных (*прим. ред.*).

поводу их любимого занятия, то эта книга не для вас.

Я никого не осуждаю! Я просто хочу оправдать ваши ожидания. Для этого и пишется предисловия.

Так что же это за книга? Я бы сказала так: это офигительно пошлое комплексное универсальное руководство для наведения порядка в собственной голове, которое дает возможность облегчить себе жизнь и сделать ее лучше.

То есть вам станет намного лучше и легче жить, с чего бы вы ни начали.

Вы можете сейчас лежать на диване, стоять на автобусной остановке или болтать ногами, сидя на офисном стуле «Аэрон» изобретения Германа Миллера за большим, сияющим чистой офисным столом. Но я подозреваю, что вы купили эту книгу потому, что, выражаясь фигурально, застряли в колее и не можете из нее выбраться. Стыдиться этого не стоит. В колею (даже в буквальном смысле) попасть очень легко. С людьми это происходит на каждом шагу.

Ваша колея может иметь форму уютных тренажеров, наполненных засохшими какашками. Она может быть выслана акциями фондовых опционов на продажу серебра, которые вы храните, чтобы вложиться при удачной воз-