

**Збери своє лайно до купи.. Як завершити нагальні справи й почати робити те, що хочеться**

Запишусь до спортзалу... завтра. Почну писати статтю... у вівторок. Оплачу рахунки... наступного тижня. Та годі вам! Так усе життя відкласти можна. Настав час зібратися. Авторка цієї книжки пропонує навчитися організованості та самоконтролю.

Зібрати власне лайно до купи допоможуть:

- три прості інструменти для впорядкування мільйона завислих справ;
- методики, завдяки яким ви припините виправдовувати власні лінощі;
- поради щодо того, як зосередитися на найважливішому та навчитися розставляти пріоритети;
- дещо цікаве про негативне мислення, через яке ваші таск-листи стають нескінченними.

Розірвіть абсурдний цикл самосаботажу, щоб нарешті дістати можливість бути організованим та щасливим!

**СВІТОВИЙ  
БЕСТСЕЛЕР**

**САРА НАЙТ**

**ЗБЕРИ  
СВОЄ  
ЛАЙНО  
ДОКУПИ**

**Як завершити нагальні справи  
й почати робити те, що хочеться**

САРА НАЙТ

**ЗБЕРИ  
СВОЄ  
ЛАЙНО  
ДОКУПИ**

**Як завершити нагальні справи  
й почати робити те, що хочеться**



2023

ISBN 978-617-17-0072-7 (epub)

Жодну з частин даного видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

**Електронна версія створена за виданням:**

*Серія «Саморозвиток»*

Опубліковано за домовленістю з *Little, Brown and Company, New York, New York, USA*  
Перекладено за виданням: Knight, Sarah. GET YOUR SH\*T TOGETHER: How to Stop Worrying  
About What You Should Do So You Can Finish What You Need to Do and Start Doing What You  
Want to Do / Sarah Knight. — New York : Little, Brown and Company, 2016. — 304 p.

Переклад з англійської *Анни Цвіри*

Дизайнер обкладинки *Аліна Белякова*

## **Найт С.**

H20 Збери своє лайно до купи. Як завершити нагальні справи й почати робити те, що хочеться  
/ Сара Найт ; пер. з англ. А. Цвіри. — Х. : Віват, 2022. — 224 с. — (Серія «Саморозвиток»,  
ISBN 978-966-942-827-1).

ISBN 978-966-982-860-6 (укр.)

ISBN 978-0-316-50507-9 (англ.)

Запишусь до спортзалу... завтра. Почну писати статтю... у вівторок. Оплачу рахунки... наступного тижня. Та годі вам! Так усе життя відкласти можна. Настав час зібратися. Авторка цієї книжки пропонує навчитися організованості та самоконтролю. Зібрати власне лайно до купи допоможуть: три прості інструменти для впорядкування мільйона завислих справ; методика, завдяки якій ви припините виправдовувати власні лінощі; поради щодо того, як зосередитися на найважливішому та навчитися розставляти пріоритети; дещо цікаве про негативне мислення, через яке ваші таск-листи стають нескінченними. Розірвіть абсурдний цикл самосаботажу, щоб нарешті дістати можливість бути організованим та щасливим!

УДК 159.9

ISBN 978-966-942-827-1 (серія)

ISBN 978-966-982-860-6 (укр.)

ISBN 978-0-316-50507-9 (англ.)

© Emergency Biscuit Inc., 2016

© ТОВ «Видавництво «Віват»», видання українською мовою, 2022

# Від авторки

Вітаю! Перед вами книжка «Збери своє лайно до купи...». Дякую, що звернули на неї увагу! Перш ніж ви розпочнете читати, хочу обговорити кілька моментів.

**По-перше, хай би що вам нашіптувала назва реальної чи інтернет-полички, де ви знайшли цю книжку, видання не схоже на решту в стилі «допоможи-собі-сам».**

Це радше схоже на «дозволь-мені-допомогти-тобі-допомогти-собі»: я допомагатиму вам там, де ви самі собі заважатимете. Погляньмо правді у вічі: якби ви могли зарадити собі самі, то вже, далєбі, це зробили б. Окрім того, на відміну від авторів типових книжок із популярної психології, я збираюся згадати слово «лайно» багато-багато разів (а ще на додачу кілька вигадливих авторських *лайнотворів*), тож дуже прошу не йти на *Amazon* із гнівними відгуками, ніби ви чекали сонечка й кошенят, а отримали лайнечко та лайнят. Моя мама читає всі ці відгуки, і її дуже засмучує, коли доньку «не розуміють».

**По-друге, попри те що у вашому житті зараз може бути жахливий безлад (а я допоможу з ним упоратися), ця книжка не типовий посібник із «прибирання».**

Ми не гаятимемо час на те, щоб зібрати ваш фізичний мотлох до купи, подякувати йому за вірну службу й надіслати нужденним. Натомість ліпше візьмемося до мотлошні у *вашій* голові й до *образного* лайна: кар'єри, фінансів, творчих починань, стосунків і здоров'я. Ми все це зробимо без жодного сміттевого пакета і щирої розмови з вашою зимовою курткою.

**Нарешті, щоб ми остаточно все з'ясували: коли маєте потребу почитати щось про різні сороміцькі речі, пов'язані з лайном, — ця книжка не для вас.**

Я нікого не засуджую! Просто не хочу сипати зайцям сіль на хвіст і плекати чийсь марні надії. Саме тому автори й звертаються до читачів на перших сторінках книжок.

**Отже, ми з'ясували, чим ця книжка не є. То чим же вона є? Певно, я б описала її як нічогенький такий супермаркет (із дещо лайливим, але доброзичливим продавцем), де ви зможете знайти все необхідне, аби навести лад у своїй голові та зробити життя простішим і кращим.**

І воно може бути *значно* простішим і кращим — байдуже, із чого ви починаєте.

Зараз можете лежати вдома на дивані, сидіти на автобусній зупинці або лайдакувати в суперзручному кріслі — аж нудить! — за відполірованим до блиску столом... Але я гадаю, що ви почали читати цю книжку, бо відчуваєте, як загрузли в багнюці (нехай і в переносному сенсі). Ну не соромтеся, мовляв, розумна голова, та дурню попалась. Загрузнути в багнюці дуже легко, з ким не буває! Люди збиваються на манівці дуже часто.

Ваша багнюка може бути зручними розтягнутими спортивками й несвіжим пивом із сусіднього магазину. Вона може бути привабливими акціями, які стануть реальними грішми, коли рак на горі свисне... або коли витримаєте ще років п'ять на йолопуватій паскудній роботі. Або ж — майже стовідсотково — ваша багнюка є старою доброю рутинною: робота, гроші, родина, друзі та багато іншого лайна, у якому ви намагаєтесь не загрузнути. Із прителенькуватим здоров'ям на додачу та ще більш прителенькуватими інтересами і мріями, які зможете вибавити лише під пару коктейлів... Або ви не зізнаєтеся в них навіть самим собі, бо вам надто страхопудно й тривожно про них думати.

Звучить знайомо? Що ж, тоді вмощуйтеся і застібайте пасок безпеки! Бо цей маленький порадище із рубрики «дозволь-мені-допомогти-тобі-допомогти-собі-розібратися-із-цим-лайнном» може висмикнути вас із вашої багнюки й швиргонути просто в життя, яке хочете мати й на яке заслуговуєте. (Книжка насправді доволі ужиткова: у справжньому багні доречно підкласти її собі під ноги, щоб не заклеїти черевики. Але, будь ласка, робіть це вже після того, коли прочитаєте.)

Ця книжка покаже вам, як ставити перед собою завдання, давати раду дрібним прикроцям і дурноверхим перепонам на вашому шляху. І як формулювати серйозні цілі й та досягати їх, навіть якщо зараз ті



здаються очманіло нереальними. Ця книжка допоможе вам не заважати самим собі. Вона звільнить від того лайна, яке, на вашу думку, *маєте* зараз робити, аби розібратися з тим, що вам справді *слід* зробити, і нарешті взятися за те, що вам *хочеться*.

Ось чого можна чекати від цієї книжки.

Фактично вона зробить із вашим життям те, що Тім Ферріс<sup>1</sup> зробив із робочим тижнем — розіб'є його на менші відтинки, з якими буде легше впоратись, аби у вас лишилося вдосталь вільного часу на мрії. Наприклад, розповість, як стати самовдоволеним підприємцем/оратором/соціопатом.

Жартую, звісно. Але першу частину обіцянки ця книжка точно дотримає, тільки прочитайте!

<sup>1</sup> Тім Ферріс — американський підприємець і письменник, автор книжки *The 4 Hour Workweek*, у якій ідеться про те, як стати успішним, працюючи «по чотири години на тиждень», керувати власним часом і темпом життя й досягати своїх цілей. (Прим. пер.)

# Вступ

У всіх нас трапляються моменти, коли хочеться вигукнути: «От лайно!»

Наприклад, якщо порівнюємо суму на своєму банківському рахунку з балансом кредитної картки... (Ет, треба було встановити ліміт!) Або ж намагаємося натягнути улюблені штани й розуміємо, що востаннє вони були нам у міру два розміри тому. Або прокидаємось поруч зі своєю вже не надто коханою людиною та усвідомлюємо, що він або вона не підходить нам уже два роки.

Жах. Аж жижки сіпає.

Однією з останніх крапель у мене було раптове осяяння: виявляється, увесь час почувалася нещасною, бо більше не любила свою роботу. Не просто *ту* роботу в *тій* компанії, а й усю кар'єру загалом. У мене зникло бажання присвятити їй життя. Яюсь вона мені не всміхалася. Після цього прийшло ще кілька моментів на кшталт: «Що із цим робити?» і «Як розібратись із цим лайном?». І лише згодом змогла вистрибнути з білячого колеса й почати великі життєві зміни.

А тепер я тут, щоб показати й вам, як великі зміни реалізувати. Або бодай маленькі. Головне, щоб ви стали щасливішим.

**Сказати відверто, як це зробити? Вам просто слід зібрати своє лайно до купи.**

Знову ж таки, Я НЕ ЗАСУДЖУЮ. А чудово розумію, чому зміни (незалежно від їхньої важливості) ніяк не можуть вклинитися у ваш список справ. Легко сказати: «От лайно!» Важче взяти й *зробити щось із ним*. Особливо коли не уявляєте, із чого почати. Або, може, не проблема почати, у вас усе аж горить у руках — але швидко втрачаєте запал і не стає снаги довести до кінця. Зрештою, маєте надто багато завдань і надто мало часу, аби все встигнути. А хай і був би час — як при цьому не збожеволіти?!

Запевняю: цілком можливо.

Для того щоб зібрати й надійно тримати лайно вкупі, слід усвідомити, що може змінити ваше життя. І перейти до наступних двох частин плану: «робити щось із цим» і «не з'їхати з глузду під час». Чудово працює! І не надто складно: лише трохи по-іншому подивіться на звичне лайно та по-іншому до нього поставтеся.

Зрештою, є кращий спосіб дати йому раду. *Простіший.*

Гадаю, ви перманентно втомлені, але нічого не встигаєте. А можливо, беретеся за все відразу, весь час кудись біжите й нервуєте. У всякому разі, цей спосіб працює. І повірте мені: я переконалася на власному досвіді.

\*\*\*

Кілька років тому в мене була така тяжка депресія, що я заледве змушувала себе встати з ліжка вранці. Просто жахала думка про те, щоб вийти за двері й сісти в потяг метро, бо він повезе в місце, яке дедалі менше нагадує офіс і стає більше схожим на Храм кінця світу. Такі відчуття виникали вже не менше ніж рік і виплескувалися назовні через тяжкі щоденні вибрики... Але я, розумієте, витратила п'ятнадцять років, намагаючись видряпатися на верхівку корпоративної драбини, — не могла ж тепер узяти й зіскочити просто тому, що стало трішечки тоскно? Дитинко, витри носа, треба-треба-треба невпинно сунути вперед, навіть якщо тобі більше не подобається, адже ти витратила стільки сил... еге ж? (Підказка: АЖ НІЯК.)

І знадобилася купа часу, щоб зрозуміти: **я могла б стільки всього зробити зі своїм життям, якби лише кинула думати про те, що повинна робити.**

І я неймовірно втішуся, якщо збережу ВАМ кілька років, які ви змарнували б, лежачи на печі (або маючи погані стосунки, штани, у які не вміщається живіт, борги на кредитці) й боячись поглянути в обличчя реальності. Бо коли ви нарешті приймете реальність, то зможете змінити її на власний розсуд!

Ось що станеться, коли зберете своє лайно до купи.

Відтоді, як я нарешті зрозуміла, чого насправді хочу — працювати на себе й не ходити на жодні зустрічі, — більше ні на мить не відчувала бажання повернути минуле. І не лише вирішила покинути стабільну корпоративну роботу, щоб ризикнути й узятися за фриланс, а й усвідомила ще дещо: фриланс дасть змогу «ходити на роботу» будь-куди. Я можу працювати не лише на своєму дивані вдома в Брукліні, а й, наприклад, сидячи біля прозорого басейну на теплих Карибах!

Зачекайте, а що, як узагалі візьму ноги на плечі та переїду на Кариби? Було б чудово, еге ж?

Ви не повірите, але я так і зробила! І в частині І розповім, чим усе ця історія скінчилася.

Але не лякайтеся, дорогенькі, будь ласка. Справді, я зараз описую стовідсотково великі життєві зміни. Проте, як я й говорила, ця книжка допоможе вам здійснити і багато маленьких.

Наприклад, чи пам'ятаєте відчуття, ніби ви застрягли в офісі — або просто приклеїлися до дивану, — коли насправді хочеться вийти на вулицю (нарешті!), піти до спортзалу (нарешті!) або почати проєкт (нарешті!), відкладений «на потім» іще... ой... за царя Панька?

Нам усім це знайомо. Кожен колись досягав того етапу в житті, коли просто не міг більше «робити роботу», терпіти пихатих інструкторів з пілатесу або думати про урок із базової португальської, що його — матінко моя! — можна «ввіткнути» лише в єдиний вихідний цього місяця...

Звісно, перед очима проминають образи людей, яким усе вдається без жодних зусиль, які розкидають усіх на своєму шляху і збирають до кошика перемогу за перемогою, які завжди мають план, яким вічно скрізь зелена вулиця, чиє орлине око фіксує найменші подробиці й чії списки справ рясніють позначками «виконано», «виконано», «ви-ви-ви-ВИКОНАНО»... Боже мій, та дев'ять із десяти таких людей є, найімовірніше, людиноподібними роботами, засланими до нас урядом. Але закладаюсь, що решта — живі люди — також силкується зібрати свій мотлох до купи.

Власне, усе може бути — а раптом та людина, яку я зараз описала (у чиєму календарі ніде яблуку впасти між супердинамічними бізнес-

зустрічами за обідом із партнерами), — *це ви*. І, ймовірно, починаєте розуміти: днювання й ночування на роботі не варте того гладенького паперу кольору слонової кістки, де надруковані ваші візитівки. Та через ігри всією компанією в софтбол і благодійні марафони, які пожирали всі вихідні останнього року, ви вже бозна-скільки не можете повечеряти з друзями. Мабуть, відколи базовий курс португальської застряг у їхньому списку справ. (Вони вас уже трішечки ненавидять, але не знають, що вам так само важко встигнути все, як і їм.)

Аж раптом я заявляю: **для нас усіх існує простий і прямий шлях**, він веде в життя, яке ми прагнемо мати. Це правда! І в моїй книжці кожен може знайти щось для себе:

- Підказки, як краще організувати свій час, підтримувати мотивацію й усе встигати? **Є.**
- Прийоми, що допоможуть вам заощаджувати гроші, установлювати особисті кордони й наважуватися на непрості розмови з друзями, колегами та рідними? **І це теж є.**
- А поради про те, як звільнитися від пут щоденної дурної роботи, щоб нарешті зосередитися на своїх великих життєвих мріях на кшталт зміни кар'єри, придбання власного житла чи просто виходу з підвалу будинку батьків? **Яке! Диво! Це! Усе! Теж! Тут! Є!**

Знаю, про що ви зараз думаєте. *«Як стільки всього хорошого могло вміститися в такій невеличкій книжці?»*

Чудове запитання, далєбі. Відповідь: не збираюся навчати вас мільйона різних речей бодай тому, що у світі забракне антисептиків, коли почну водити кожного за руцю. Я тут, щоб показати, **як підійти до всього, що є зараз у вашому житті, щоб ви могли зробити це самі, у власному темпі.** Мої пропозиції стосуються найрізноманітнішого лайна. І так уже сталося, що я досить успішно допомагаю людям змінювати їхні життя простими порадами, приправленими легкою лайкою. Ну й кількома табличками та схемами, звісно.

\*\*\*

У першій книжці, «Магічне мистецтво ігнорування», я пояснювала, **як припинити гаяти час, що його вам і без того бракує, на людей, які вам не подобаються, і речі, яких ви не хочете робити.** *The New York Times* назвала її «книжковим еквівалентом пародійної пісні «Дивного Ела»<sup>2</sup>, а журнал *Observer* охрестив мене «антигурою». Мабуть, зовсім не про це мріяли батьки, коли відправляли доньку до Гарварда, але що вдієш? У всьому світі люди страждають від невміння слати все під три чорти, і я допомогла їм полегшити цей тягар, указавши напрямок і адресу тих самих трьох чортів, а також розповівши, що конкретно туди можна й варто відправляти.

Звісно, я також озвучувала речі на кшталт: «Іноді можна дошкулити людині й не брати цього близько до серця» або «Збираючись почути оцінку своєї роботи, натягніть на себе обтислий шкіряний костюм для сексрозваг і вкриті блискітками черевики на підборах — і ви негайно здобудете титул Головного Поцимбальника». Тож так, погоджуся, на титул *антигурою* я справді заслуговую. Оплески й квіти приймаю. Можливо, мені навіть варто замовити собі таку табличку на садовий стілець, як гадаєте?

У всякому разі, якщо читали ту книжку, то знаєте, що я ревно пропагую **прибирання в голові**. (Упс, не читали? Що ж, не хочу здатися безцеремонною, але на книжкових полицях її досі можна знайти).

#### ГОЛОВНІ ПРИНЦИПИ НАВЕДЕННЯ ЛАДУ В ГОЛОВІ

Не дивуйтеся, дорогенькі: прибирання в голові, так само як і прибирання квартири, складається з двох етапів: **викидання та впорядкування**. Щоб послати все зайве під обумовлену кількість чортів і якнайкраще скористатися своїм обмеженим часом, енергією та грошима, ви повинні **викинути надокучливі** зобов'язання (або речі, події, людей тощо й тощо), звільнивши місце для тих, на які/яких із задоволенням витратимете свої час, енергію та гроші. Це називається «**бюджетом паторочі**», і я дуже раджу вам його скласти. Щоб дати раду своєму мотлоху, варто **впорядкувати** те, що у вас залишилося (тобто, знову ж таки, час, енергію та гроші), і почати **використовувати ці ресурси мудро** — не лише на речі, які вам *слід* зробити, а й на всі додаткові штуки вищого порядку, за які *хочете*

взятися, але ніяк не можете знайти час або сили. Великі це зміни чи малі — не важливо. Починати треба не з прибирання в гаражі. **Зміни починаються з наведення ладу в голові.** На щастя, прибирання в голові — **це справа для одного.** Якщо ви живете із сім'єю або винаймаєте житло із сусідами, даруйте: їхній фізичний мотлох стає вашим мотлохом. Ви маєте заплющувати очі на дещо, вибачати й домовлятися, скільки дурнувятих цукерниць стоятиме на полиці й чи мають зачовгані капці з готелю, де ви провели медовий місяць, статус «пам'ятних речей». Але коли наводите лад у власній голові, під ногами у вас не валяється нічиє лайно, окрім вашого. Навіть якщо живете на диснеївському круїзному лайнері із сімома тисячами інших випадкових людей (хоча я щиро сподіваюся, що це не так), у вас є повна й нероздільна влада над власною головою — звучить крутецьки, еге ж? Ви сам собі суддя, присяжний і кат — ем-м, хоча краще, мабуть, сказати: сам собі бос. **Ви** — **Тоні Данца власного розуму**<sup>3</sup>.

Коротше кажучи: коли вам *треба* або *хочеться* парити собі чимось мізки, це ще не означає, *що ви можете це зробити*. Для цього варто спершу зібрати своє лайно до купи.

Наприклад, вирішили заморочитися відпусткою на бомбезному лижному курорті, і ви навіть готові витратити на це передбачену бюджетом абстрактну патороч. Але якщо при цьому не зібрали лайно до купи, у вас може не виявитися *справжніх* грошей на мрію. Ви скільки завгодно викидатимете зі свого розкладу непривабливі зобов'язання («Кому, в біса, потрібен цей дурний день «Приведи дитину на роботу?» Достоту не мені!»), але без грошей будете замість курорту сидіти на потертому футоні, кутатися в плед із минулого сторіччя та грати в старезний *Слалом* на *Nintendo*.

Або, може, ви вирішили, що життя не життя без хорошої глибокої ванни, і вже з губ готові зірватися полум'яні слова: «До дідька ту куцу душову кабину, де мені доводиться голити ноги, удаючи із себе фламінго-акробата!» (комічно, просто зараз уявляю). У цій гіпотетичній ситуації у вас можуть знайтися гроші, аби здійснити мрії із запахом пом'якшувача для води *Calgon*, але ви нічого не спланували й не здатні почати. Ви переконані, ніби щиро зацікавлені в практичності, комфорті й ванні з бульбашками, але це громаддя вимагає цілковитого перепланування ванної кімнати! А у вас немає

нічого для організації такого серйозного проєкту (зрештою, слід заплатити сантехніку, обрати ванну й вирішити, де ви пісятимете протягом найближчих двох тижнів, поки майстер усе не закінчить). Тому мовчите, терпите й далі б'єтеся ліктями об дверцята душевої kabіни щоразу, коли намагаєтеся помити голову.

Усе це ми з вами можемо вирішити. У книжці розказано про таке:

- кому й чому варто зібрати своє лайно докупи;
- три прості способи зібрати і втримувати своє лайно;
- як вчасно здиміти з роботи, заощадивши при цьому кошти;
- як упоратися з тривожністю, побороти свою звичку уникати труднощів і приборкати страх поразки;
- як здійснити великі (і навіть маленькі, і навіть манюсінські) життєві зміни;
- і ще про багато іншого захопливого лайна!

Хоч я і збираюся розповісти, як це вдалося саме мені (просто тому, що я наочний і повчальний приклад збирання лайна докупи), обіцяю вам, книжка — не завуальована порада кинути роботу й переїхати на острови. У жодному разі не збираюся нав'язувати вам свої погляди на життя, наче якийсь бісів веган (їж моркву та сирий буряк, не дивися на м'ясо). Можливо, ви та людина, якій подобається «стабільна заробітна плата», «шарудіння осіннього листя» тощо. А можливо, хочете здійснити якісь маленькі зміни. Або ваші плани несміливі й досить аморфні. Усе це годиться. Я тут лише для того, щоб ви могли зі зручного джерела почути просту й універсальну мудрість, як зібрати своє лайно докупи.

Це спрацювало зі мною та з моїм чоловіком, тож чому б не спрацювати із ширшою аудиторією?

\*\*\*

Ох, і ще одне.

Повірте: «Збери своє лайно докупи...» у назві книжки — це не докір.

**Це заклик до бою.**



Зізнаюся, я часом бурмочу ці чотири слова собі під носа, ледь не скрегочучи зубами. Можливо, ви теж іноді так робите. Відчуваю щось подібне, коли люди спізнюються й потім заговорюють ті мої зуби геть непереконливими виправданнями (чи завішують мої слухові проходи виткою локшиною); коли друзі скаржаться на очевидні стовідсоткові наслідки своїх дуже сумнівних життєвих рішень; коли пасажери в літаку гадають, ніби читати квиток — дурна робота й зайві літери, та зручненько-м'якенько вмощують свою дупу на перше-ліпше місце.

Книжка написана з розрахунком, що більшість із нас і є цими людьми — може, не завжди, але бодай іноді. Серйозно, бачили б ви, як я намагалася заповнити податкову декларацію минулого року. Наче сліпий вів сліпого, а той сліпий ще тягнув за руку п'яного... малого.

Та пишаюся, що тепер моє лайно тримається вкупі загалом приблизно 95 % часу (попри прикре знання федерального податкового кодексу). І у вас теж так може бути! Імовірно, раніше ви гаяли час, плутаючись у самого себе під ногами. Але запевняю: зараз маєте все потрібне для покращення ситуації. І я покажу, де це знайти і як реалізувати цей потенціал.

Коли завершимо, *ваше* лайно триматиметься купи, а потім, можливо, ви напишете книжку, як легко й безболісно заповнювати ці довбані податкові декларації, мов бісів дорослий. І тоді я буду першою стояти під книгарнею. Чудова перспектива.

Домовилися?

От і добре. **Час розібратися із цим лайном!**

<sup>2</sup> Альфред Метью «Дивний Ел» Янковик («Weird Al») — популярний американський музикант, сатирик і пародист. (Прим. пер.)

<sup>3</sup> Чи Джудіт Лайт? Власне, я навіть не знаю, хто з них бос. (Прим. авт.) [Тоні Данца і Джудіт Лайт — актори, що грали в американському комедійному серіалі «Хто тут бос?» (*Who's the Boss?*) (Прим. пер.)]

I

Що ж означає «зібрати своє лайно  
докупи»?

З'ясуємо певні ключові моменти.

Хоч як дивно, спершу я поясню, **кому потрібно зібрати своє лайно й чому**. А також розповім вам смішну історію, як втратила весь свій капітал у торговельному центрі в Новій Англії.

Далі розкладу по полицках власну філософію, **як перемагати в грі під назвою «Життя»**. (Ні, це не версія Чарлі Шина. Той парубок не тільки спаплюжив слово «перемагати»<sup>4</sup>, а й примудрився вилетіти з найпопулярнішого ситкому на телебаченні.) Після цього я наведу **перший із багатьох детальних прикладів збирання лайна до купи й покажу, що життя схоже на розмальовку для дорослих**. Коли ви втримаєтеся в сідлі досить довго, то хтозна, — може, на вас чекатиме СПРАВЖНЯ ВПРАВА-РОЗМАЛЬОВКА.

Як я й говорила, у нас тут просто супер- чи гіпермаркет.

І нарешті, я познайомлю вас із дуже важливою концепцією **Сили негативного мислення** й покажу **три прості буденні інструменти**, які допоможуть утримувати своє лайно вкупі.

Ви можете навіть із подивом зрозуміти, що весь цей час мали їх у найближчій шухляді чи носили в кишені.

## **Кому й чому варто зібрати своє лайно до купи**

На щастя для *тої*<sup>5</sup>, ця книжка потрібна багатьом людям. Вони зустрічаються нам щодня, топлять телефони в унітазах, забувають оплачувати рахунки та ходять на співбесіди, вдягаючись, немовби Френчі з другого сезону *Року кохання*<sup>6</sup>. Цими людьми можуть бути, наприклад, ваші друзі, рідні, однокласники й колеги; незнайомці; хлопець, який попросив надіслати йому до (уявіть!) Марокко безкоштовно мою книжку з автографом, бо не міг ані знайти її там, ані заплатити за пересилку. Тому парубку достоту потрібен був повноцінний індивідуальний тренінг.

Незалежно від того, ким ви є, **я маю сказати: незіbrane до купи лайно не робить вас автоматично поганою людиною**.

Так, Джастін Бібер достоту ще не зібрав свій мотлох, і я підозрюю, що він валяка, яких світ не бачив, але це особливий випадок. (Зателефонуй мені, Джастіне, ось тобі й привід!) Для більшості з нас безлад у голові — це просто **набридла життєва фаза**, а не особиста хиба. Є чудова новина: таку прикрість, на відміну від інших потенційно неприємних станів існування, на кшталт «він коротун» або «вона з Техасу», можна змінити — без щоденних конвульсій на перекладині чи підроблених свідоцтв про народження.

**Тож хто ви й чому вашому лайну бракує здатності триматися купи?** Я пропоную поглянути на повний спектр, розділивши його на три впізнавані культурні архетипи (бачте, як серйозно заговорила? далі йтимуть простіші слова, обіцяю), відомими як «Елвін і бурундуки»<sup>7</sup>.

### **Теодор: відносно безнадійний**

Наймолодший із братів-бурундуків — милий, неконфліктний і наївний. Він радий поїхати з вами на край світу, але ніколи не сяде за кермо. Як і Теодор, деякі люди просто не можуть тримати своє лайно вкупі — і крапка. Жирнюча крапка. Вони весь час розхлюпують щось на себе (і на інших), гублять власні (і чужі) речі та **роблять своє життя** (і життя всіх довкола) **значно складнішим**.

**Лайно, із яким можна допомогти Теодорам**

Навчитися приходити вчасно  
Дотримуватися вказівок  
Пам'ятати,  
куди кладеш речі  
Вчасно перегортати календар  
(Узагалі купити собі календар!)

Це ті люди — хоч би якими милими й добродушними вони були, — які весь час спізнюються, перманентно не готові та хронічно розгублені. Їм доводиться відкривати свої валізи просто перед стійкою

в аеропорту, копирсатися там привселюдно, аби вийняти звідти дві пари черевиків, сувенірну чашку та слоїк піску з пляжу, через які валіза важить значно більше, ніж дозволено. Потім Теодори починають панічно розсовувати все це по сумках і кишенях, поки решті людей у черзі урветься терпець і вони не влаштують бунт... Якщо ви Теодор, не хвилюйтесь — я знаю, що кожен день нагадує вам поле бою, але це можна виправити! Просто продовжуйте читати.

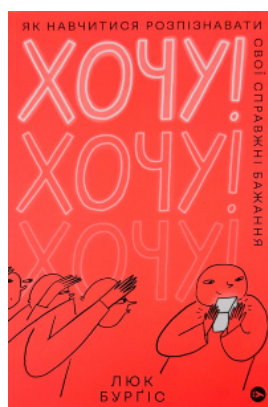
**Елвін: упевнено кермує, але не вміє натискати на гальма**

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

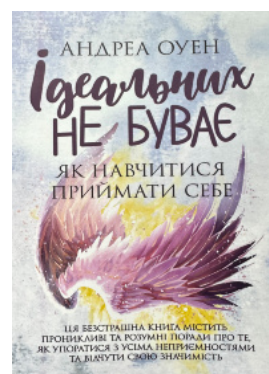
## Рекомендована література



Мама й син. Як виховати надзвичайного чоловіка



Хочу! Як навчитися розпізнавати свої справжні бажання



Ідеальних не буває. Як навчитися приймати себе

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**