

---

## НАВІЩО ЧИТАТИ ЦЮ КНИЖКУ?

Я не опублікував *«Полюби себе так, неначе від цього залежить твоє життя»*. Я був нажаханий. Ось я, генеральний директор, що зламався духовно після того, як моя компанія зійшла нанівець, пишу книжку про те, як мене врятувала любов до себе. Гадав, що стану по-сміховиськом і настане кінець моїй кар'єрі.

Однак я опанував себе й поділився своєю правдою зі світом.

Ця книжка поширилася мережею. Чудові люди в усьому світі ділилися нею онлайн та в соціальних мережах. Вони купували примірники для друзів і сім'ї. Вони писали щирі відгуки. Комусь ця книжка буквально врятувала життя. А хтось вперше полюбив себе.

Подумати лишень — я ледь не спасував перед своїми страхами. Важливий життєвий урок.

Багато читачів прагнули спілкуватися зі мною та розповідали, як вони застосовували

---

мою книгу в житті. Вони ставили мені запитання. Я усвідомив, що того, чим я поділився, було замало, попри успіх книжки. Щоб закріпити досягнуте, мені треба зануритися глибше й повідомити значно більше. Це був мій обов'язок перед книжкою. Це був мій обов'язок перед кожним, хто її читатиме.

Тож ось вона — сім років по тому, як вона вийшла друком. Усі запитання, поставлені мені, розв'язані. За моїм задумом, людина, яка закінчила читати книжку, не тільки захоче полюбити себе, але й напевно знатиме, як це зробити. І найважливіше — знатиме, як зробити так, щоб ця любов була тривалою.

Частина I — «Присяга» — початкова, але вже розширена версія, яку я хотів би мати, коли сам опинився на краю прірви. Без «водички», без нісенітниць. Лише безпосередня практична правда. Ти можеш прочитати її та змінити своє життя.

Частина II — «Посібник» — нова. Вона описує процес любови до себе, що я вдосконалював протягом багатьох років. Згодом у ній

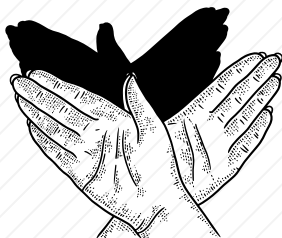
---

ідеться, як піднести це знання на новий рівень. Тут усе просто й ефективно. Якщо стисло, то це покроковий путівник до того, як полюбити себе. Це ще одна річ, яку я хотів би мати раніше.

Частина III — «Урок» — теж нова. Вона містить запис тих часів, коли я зазнав цілковитого краху. У ній показано, як я застосував усе написане для того, щоби зцілитися й згодом зіпнутися на ноги. Ти побачиш мої зовнішню й внутрішню мандрівки. Зможеш відстежити все, що я робив правильно, і всі помилки, яких я припустився.

Я розділяю своє життя на дві частини: до того, як присягнув любити себе, і після. Не можу уявити кращого способу жити. Прошу, спробуй. Це працює.

ЧАСТИНА I  
ПРИСЯГА



---

## ЯК УСЕ ПОЧИНАЛОСЬ

У грудні 2011 року я був учасником Ренесанс-вікенду у Чарльстоні, Південна Кароліна. Це було не те, про що ти подумав, — без лицарів у поєдинках і чарівних леді. Натомість конференцію відвідали генеральні директори Кремнієвої долини та Нью-Йорку, голлівудські панове з Лос-Анджелеса, а також політики та їхні прибічники з Вашингтона. Це щось на кшталт конференції *TED*, але кожен бере участь у групових обговореннях або виступає з промовою. В анкеті йшлося про нагороди чи отримані дипломи. Як приклад наводили Нобелівську премію. Без жартів.

У мене немає нагород. Чи кваліфікацій. Немає позначки Голдман Сакс чи Морган Стенлі на моїй візитівці. Коли засновник заходу відрекомендував мене аудиторії, перед якою я мав виступати (мені призначили тему — «Якби я міг зробити що завгодно...»), він сказав: «Камаль не може всидіти на місці.

Він завжди рухається: чи то як піхотинець армії США, чи то сходячи на Гімалаї, чи то

---

проходячи Іспанію за маршрутом стародавнього паломництва».

Він добре виконав своє домашнє завдання. Я не пам'ятаю подальшої його промови, натомість пригадую останнє речення з неї: «Певен, він поділиться з нами чимось цікавим».

Я мав дві хвилини, аби, стоячи на трибуні, звернутися до вчених, службовців Пентагону, політиків та генеральних директорів — до всіх тих, хто значно компетентніший від мене говорити про будь-що взагалі. Промовець переді мною був наймолодшим випускником Массачусетського технологічного університету. З усіма відзнаками, певна річ.

Цікаво спостерігати за тим, що відбувається в такі моменти у тебе в голові. Час сповільнюється, так. Але це вже майже кліше. Є тільки подіум і мікрофон. Ти на нього сходиш. Авдиторія стає розмитою, неспокосованою. Відлік починається.

І потім я збагнув, що мені робити. Я дам те, чого ніхто не зможе запропонувати. Свою правду. Щось таке, що я вивчив суто зі свого досвіду, щось, що мене врятувало. Авдиторія сфокусувалася.

---

«Якби я міг зробити будь-що, — звернувся я у мікрофон, — я поділився б секретом життя зі світом». Авдиторією прошелестів смішок. «Але я додумався до цього лише кілька місяців тому».

Наступні дві хвилини я розповідав про те, як був дуже хворий, практично прикутий до ліжка. Компанія, яку я розбудував з нуля чотири роки тому, збанкрутувала. Після припинення стосунків померла подруга, яку я любив.

«Сказати, що я був у депресії, — мовив я, — то сказати, що я мав гарний день». Я розповів їм про ніч, коли не спав, а гортав *Facebook*, переглядаючи світлини подруги, яка померла, і плакав, нещасний, побиваючись за нею. Я зізнався про те, як наступного ранку прокинувся, не бажаючи більше тримати в собі горе, заприсягнувся собі, і це змінило все. За кілька днів я вже почувався краще. Фізично, емоційно. Та мене здивувало те, що життя поліпшилося саме собою. Упродовж місяця воно змінилося. Непорушними залишилися лише моя присяга та її дотримання.

Згодом, та й упродовж усієї конференції, люди підходили до мене поспілкуватися

---

й запевняли, наскільки важливою для них була та інформація, якою я поділився. Одна жінка сказала мені, що, сидячи в аудиторії та слухаючи мене, вона усвідомила, що прийшла сюди саме за цим. А все, що я зробив, — просто поділився правдою, яку засвоїв.

Місяць по тому мій друг переживав скрутні часи, тож я хутенько записав, чим зарадив собі того літа, і надіслав йому. Це дуже йому допомогло. Ще за місяць я поділився цим в електронному листі з моїм дорогим другом і найулюбленішим блогером — Джеймсом Альтучером. Він відповів пропозицією оприлюднити це у своєму блозі як публікацію від гостя.

Звісно, я відмовився.

Щиро кажучи, я запанікував. Багато моїх друзів читають той блог. Я підприємець у Кремнієвій долині, а тому мені цілком нормально писати про стартапи. Але про це?

«Ти повинен, — відповів мені Джеймс. — Це єдине суттєве послання».

Я розповів йому про свої переживання: «Якої думки будуть люди?» Його відповідь я ніколи не забуду та буду довічно за неї вдячний: «Зараз я не оприлюднюю публікацій, якщо



---

вони не змушують мене перейматись тим, якої думки про мене люди».

Тож я уклав з ним домовленість. Я зберігав тиму всі записки про те, чого навчився, про практику, про те, що мені вдалося, а де я зазнав поразки. Я склав те все до купи в книжку й надішлю йому. Якщо йому сподобається — він усе те опублікує.

І ось так ми опинилися тут.

## ПРО ЩО ЦЕ ВСЕ?

Про любов до себе. Про те саме, що вам говорила матуся, про те саме, що у книжках із самопомоги йшлося багато разів, щоб перетворити це на кліше. Це не пустопорожня балаканина. Це не підхід штибу «вистрілив і забув». Це те, що я вивчив у собі, те, що, я певен, урятувало мене. Ба більше, це про те, у який спосіб я це робив. Більшість речей надзвичайно прості. Але в простоті — правда. У простоті — сила.

Це збірник всіх думок про те, що я засвоїв, що спрацювало, а що — ні, починаючи від записок, що я їх надіслав своєму другові.

---

Я зазначав собі те, де я мав успіх, а де — ні, і так щодня.

На думку мого мудрого друга, це — практика. Ти не відвідаєш спортзалу один раз, уважаючи, що впоравсь. Тут те саме. Медитація — це практика. Тренування — це практика. Любов до себе — це практика, либонь, одна з найважливіших.

Правда в тому, щоби любити себе з такою самою силою, яку ти доклав би, щоб підтягнути себе нагору з урвища, над яким звисаєш, тримаючись лишень пальцями. Так, наче твоє життя від цього залежало б. Щойно ти розпочнеш, то побачиш — це можливо. Потрібна тільки самовіддача, і я розкажу, як я це зробив.

Це змінило моє життя. І я вірю, що воно змінить твоє.

## ПОЧАТОК

Я почувався дуже кепсько. Страшенно нещасний. Траплялися дні, коли я лежав у ліжку, а вікна було зашторено. Ранок заступала ніч, і знову наставав ранок, а я просто не хотів мати

---

справ. Зі своїми думками. Зі своєю хворобою. Зі своїм розбитим серцем. Зі своєю компанією, що банкрутувала. Зі... своїм... життям.

Ось що мене врятувало.

Я дістався своєї межі. Я добре це пам'ятаю. Я не міг уже це все терпіти. Годі. Досить цього всього. Досить нещастя, болю, гніву. Досить, що все це є частиною мене. Остобісіло це все, годі.

Годі! Годі! Годі!

У такому стані я залишив ліжко, доплетався до свого столу, розгорнув записника й нашкрывав:

*«Сьогодні я собі присягаюся любити себе, ставитися до себе, як до того, кого я люблю насправжки і щиро — у своїх думках, у своїх діях, у тому, що обираю, у тому, що зі мною трапляється. Кожної свідомої миті я обираю ЛЮБИТИ СЕБЕ».*

Більше нічого не потрібно було зазначати. Як довго я це писав? Менш ніж хвилину. Але ж інтенсивність зашкалювала. Здавалось, я викарбовував ті слова на папері, крізь стіл. Мені було огидно із самого себе — я міг любити когось. А як щодо себе? Відтепер я сконцентруюсь лише на цій думці. Для себе.

---

Я не знав, як полюбити себе. Я тільки знав, що присягнув, і це є вагомішим, ніж тільки бажання чи прагнення, вагомішим, ніж «Я хотів би» чи «Було б добре це мати». Присяга. Я повинен був повністю заглибитись у неї або зруйнувати себе у спробі. Середини не існувало.

У темряві своєї спальні, на відстані від галасливого міста, що й гадки не мало про моє рішення, я розпочав любити себе.

Те, як я це зробив, було найпростішим, до чого я міг додуматись. І найважливіше — я міг це робити, попри те, як погано почувався. Я почав запевняти себе: «Я себе люблю». Думка, що її повторював знову й знову. Спочатку лежачи в ліжку й годинами повторюючи: «Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю...»

Звісно, розум починав блукати, ховатися, та я помітив, що я починав уже звично повторювати: «Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю». І це тривало.

Спочатку в ліжку, потім — у душі, згодом — коли я був онлайн, далі — подумки під час розмови з кимсь. «Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю». Це стало моїм якорем, єдиною істиною.

---

Потім я додавав до цього все, що могло б спрацювати. І якщо воно спрацьовувало, я його залишав, якщо ні — відкидав. Перш ніж я це усвідомив, виявилось, що створив простеньку практику, яка піднесла мою любов до себе на зовсім інший рівень. Я повністю занурився. Вороття не було.

Мені стало ліпше. Мое тіло почало зцілюватися швидше. Мій душевний стан ставав яснішим.

Але одного я навіть не очікував і не уявляв — життя налагоджувалося. Воно поліпшувалося, до того ж трапились події, що були фантастично поза межами моєї досяжності, речі, про які я й мріяти не міг. Наче саме життя мені говорило: *«Ну нарешті, дурнику. Гайда за мною, я тобі покажу, що ти ухвалив правильне рішення»*.

У моє життя прийшли люди, з'явилися можливості, я усвідомив, що почав застосовувати слово *«магія»* для того, щоб описати все те, що почало зі мною відбуватися.

І під час цього всього я повторював собі: *«Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю. Я себе люблю»*. Я продовжував це практикувати.

---

Менш ніж за місяць я вже був здоровий, знову підтягнутий, щасливий і почав усміхатися. У моє життя приходили надзвичайні люди, самі собою розв'язувалися ситуації. І повсякчас — чи то я був за комп'ютером, чи то на зустрічі — прокручував подумки: *«Я себе люблю»*.

Відверто кажучи, я не вірив спочатку, що люблю себе. Та й хто із нас вірить? Одначе це було несуттєво. Мало значення те, що я продовжував це робити в найпростіший спосіб, на який тільки був здатен, концентруючись на одній і тій самій думці знову й знову, допоки вона почала частіше з'являтися в голові.

Уяви таке. Уяви, що спіймав себе на любови до себе, не докладаючи зусиль. Це як краєм ока спіймати захід сонця. Таке спонукає тебе зупинитися.

## ЧОМУ САМЕ ЛЮБОВ?

Чому не: *«Я собі подобаюся»*? Чи: *«Я приймаю себе»*? Чому, ой, ну чому-чому це має бути саме любов?