

# РАЗРЕШИТЬ СЕБЕ НЕ НРАВИТЬСЯ ДРУГИМ



ТОКИО ГОДО

Живи настоящую жизнь

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

# Оглавление

Предисловие 11

## **Часть I. Отношения с окружающими**

1. Хватит быть хорошим! 19

2. Не бойтесь, что вас не любят! 24

3. Не тратьте время  
на искусственные отношения! 30

4. Не бойтесь одиночества! 36

5. Почувствуйте интерес к себе! 40

6. Не думайте,  
что нельзя жить одному! 44

## **Часть II. Диалог**

7. Перестаньте жертвовать собой! 55

8. Хватит всем угождать! 58

9. Нужны ли фальшивые улыбки? 62

10. Перестаньте быть безотказным! 65

11. Не стоит терпеть неудобные  
вопросы! 70

12. Не бойтесь разногласий!	75
13. Не скрывайте истинные чувства!	79
14. Не следуйте за толпой!	82
15. Берегите нервы!	85

### **Часть III. Здравый смысл**

16. Может, не стоит мыслить здраво?	93
17. Не страдайте оттого, что у вас мало друзей!	98
18. Перестаньте переживать из-за чужого мнения!	104
19. Забудьте о правилах!	109
20. Хватит морализировать!	114
21. Не навязывайте свое мнение!	118

### **Часть IV. Деньги**

22. Учитесь говорить о деньгах!	127
23. Начните себя ценить!	132
24. Не сравнивайте себя с другими!	137
25. Можно ли быть другом для подчиненных?	141
26. Хватит махать на все рукой!	145
27. Будьте предприимчивыми!	153
28. Не стоит быть слишком честным!	158

## **Часть V. Любовь**

- |                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 29. Не подстраивайтесь под партнера! | 165 |
| 30. Не скрывайте свои чувства!       | 168 |
| 31. Не душийте партнера тревогами!   | 172 |
| 32. Не подавляйте эмоции!            | 177 |
| 33. Хватит выкладываться на полную!  | 180 |
| 34. Не требуйте признания ценности!  | 185 |
| 35. Проводите ревизию отношений!     | 191 |

## **Часть VI. Будущее**

- |                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 36. Пожалейте детей!                | 197 |
| 37. Не убегайте от истинных чувств! | 202 |
| 38. Хватит гадать, как должно быть! | 205 |

Заключение: от «хорошего»  
ко «взрослому» — о чем стоит  
подумать 214

Об авторе 218

# Предисловие

Если вы взяли в руку эту книгу, то, вероятно, хотите быть хорошим человеком.

Под фразой «быть хорошим» я подразумеваю желание всем нравиться. Конечно, в таком желании нет ничего странного: в конце концов, доброжелательные отношения с окружающими гарантируют нам спокойную жизнь.

ОДНАКО ЕСЛИ В СТРЕМЛЕНИИ  
УГОДИТЬ ОКРУЖАЮЩИМ МЫ  
ЗАБЫВАЕМ О СЕБЕ, НАША ЖИЗНЬ  
СТАНОВИТСЯ ДИСКОНФОРТНОЙ  
И ДАЖЕ МЕНЯЕТСЯ К ХУДШЕМУ.

Как часто вы задумываетесь о том, что о вас подумают окружающие? Если это происходит постоянно, вы наверняка боитесь отвержения или критики, теряете смелость отстаивать собственные чувства или идеи. Со временем вы перестаете вести себя так, как хочется вам, и подстраиваетесь под окружающих. Все ради того, чтобы вас не отвергли, не отказали

вам и не сочли «неправильным». Сдерживая себя, вы скрываетесь за неискренними улыбками и общаетесь с теми, к кому не испытываете симпатии. Вами овладевает навязчивая идея быть хорошим: вы стесняетесь проявлять свою индивидуальность, скрываете свои чувства и мысли и готовы на все ради любви окружающих. Однако все оборачивается против вас. Безотказность приводит к тому, что окружающие то и дело обращаются к вам с просьбами. Непримечательность вызывает презрение. И в какой-то момент вы чувствуете одиночество и понимаете, что живете чужой жизнью.

### **Счастлив тот, кто перестал быть хорошим**

Избавьтесь от привычки казаться лучше, и вам больше не придется притворяться. Вы сможете откровенно высказывать свое мнение, называть плохое плохим, бесполезное — бесполезным, ненужное — ненужным. Окружающие больше не смогут вас использовать.

Вы научитесь делиться чувствами и выстраивать глубокие, доверительные отношения. Вы сможете благополучно преодолевать конфликты и восстанавливать гармонию. Уверенное осознание того, что «я — это я», позволит вам отстаивать собственное мнение — в отношениях, на работе или любой группе в соцсетях. Вы начнете добиваться успехов в карьере. Вы научитесь ценить друзей, которые уважают вашу индивидуальность, и благодаря этому почувствуете себя увереннее.

Чем меньше вы будете переживать из-за мнения окружающих, тем легче станет на душе. Жизнь потечет спокойнее и размереннее, а в руках у вас окажется один из ключей к счастью.

### **В поисках оригинального метода сделать жизнь проще и обрести свободу**

Хочу жить своей жизнью. Наверняка многие испытывают похожее желание. Но что за ним скрывается? Если мы говорим о независимости, то важно обозначить ее материальную и духовную составляющую.

МАТЕРИАЛЬНАЯ  
НЕЗАВИСИМОСТЬ —  
ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБИРАТЬ  
ИЗ МНОЖЕСТВА ВАРИАНТОВ.

Например, жить там, где хочется и в соответствии с обстоятельствами: на природе, в мегаполисе, откуда удобно добираться на работу, или за границей. Или возможность приобретать желаемую вещь независимо от ее стоимости, а при сложностях с выбором — не один, а все варианты. Работать в компании, где максимально раскроются ваши способности. Общаться только с теми друзьями и заказчиками, с кем вам комфортно. Или составлять распорядок дня, чтобы проводить его в соответствии со своими желаниями.

## ОДИН СПОСОБ ПРЕТВОРИТЬ ВСЕ ЭТО В ЖИЗНЬ — ЗАРАБОТОК.

Достаточное количество финансовых средств позволит снимать хорошую квартиру, покупать все, что хочется, а также создать финансовую подушку на случай потери работы. Вам не придется общаться с теми, кто вам несимпатичен, и вы сможете свободно планировать будущее. Однако материальная независимость — это еще не все. По-настоящему свободными нельзя стать без духовной составляющей, возможности проживать и свободно выражать свои чувства.

## ДУХОВНАЯ СВОБОДА ПОДРАЗУМЕВАЕТ РОВНОЕ НАСТРОЕНИЕ.

В этом состоянии окружающие и их поступки не вызывают у нас гнева, тревоги, злости, печали и в целом не влияют на нас. При любых обстоятельствах мы остаемся доброжелательными. Некоторые люди от рождения обладают складом личности, который позволяет позитивно относиться к происходящему, другим же остается только поработать над характером. Научившись сохранять ощущение, что «я — это я» или «ничего страшного не происходит», вы сохраните душевную опору и уверенность в себе. Вы с невозмутимостью будете воспринимать вещи, которые остальные считают невыносимыми, и избавите себя от чрезмерного стресса и переживаний.



## ЦЕЛЬ ЭТОЙ КНИГИ — ПОМОЧЬ ВАМ ВЫРАБОТАТЬ ТАКИЕ ЧЕРТЫ.

Должен признаться, что к ситуациям и обстоятельствам, в которые нередко попадают «хорошие» люди, я отношусь очень трепетно и показываю, как из них выбраться. Конечно, все это мои взгляды и мнения с присущими им плюсами и минусами. Однако если эта книга вас зацепила, скорее всего, вы склонны подпадать под влияние окружающих. И как автор книги, я буду счастлив, если она поможет вам избежать этого и прожить свою жизнь по максимуму.

*Годо Токио  
Декабрь 2016 года*



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

