



КАМАЛ РАВИКАНТ



\* себя

СЛОВНО ОТ ЭТОГО

ЗАВИСИТ ТВОЯ ЖИЗНЬ

УДК 159.92  
ББК 88.52  
P13

LOVE YOURSELF LIKE YOUR LIFE DEPENDS ON IT  
Kamal Ravikant

© 2020 by Kamal Ravikant

Published by arrangement with HarperOne,  
an imprint of HarperCollins Publishers.

**Равикант, Камал.**

P13 Люби себя. Словно от этого зависит твоя жизнь / Камал Равикант ; [перевод с английского Н. Шнейдер].

ISBN 978-5-04-118004-1

Эта книга стала легендой американского самиздата. Выпущенная автором без поддержки издательства, она была куплена на амазон и других интернет-ресурсах более полумиллиона раз. Даже в России любительский перевод книги появился задолго до официального.

Камал Равикант, успешный бизнесмен и инвестор, разработал простую методику развития любви к себе. К этому его подтолкнула трагическая потеря любимой женщины, серьезные проблемы с бизнесом и как итог решение свести счеты с жизнью. Камала спас сделанный в последний момент выбор — выбор в пользу самого себя. В сложный момент жизни ему открылась простая истина: только ощущение собственной ценности делает нас по-настоящему счастливыми. Вне зависимости от того, кто мы и что с нами происходит.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-118004-1

## ОТ ИЗДАТЕЛЯ

**М**ы отправили эту книгу в печать под занавес 2020 года. самого странного и пугающего года третьего тысячелетия. Россия в этот момент ужасалась цифрам ежедневного прироста заболевших коронавирусом, Америка приходила в себя после массовых беспорядков, книжный бизнес во всем мире, как и многие другие отрасли, находился в глубокой депрессии. Мы не знали, чего ждать от будущего, но были на сто процентов уверены: сейчас самое правильное время для выпуска книги Камала Равиканта. Она как воздух нужна тем, кто переживает сложный период. Тем, кто входит в зону глобальных изменений. Тем, кто нуждается в психологической поддержке. Она нужна всем нам.

Сформулировав это, мы начали думать: в какую же серию ее поставить? И тут стало очевидно — книга «Люби себя. Слово от этого зависит твоя жизнь» во многом похожа на книги Джен Синсеро. Прежде всего, на «НИ СЫ». Да, в отличие от автора нашумевших в России бестселлеров, Камал

Равикант не склонен к юмору на грани фола. Но при этом он не уступает Джен Синсеро в искренности, точности выражения мыслей и той поддерживающей силе, которая заключена в каждой строчке его текстов. Поэтому мы решили выпустить книгу Камала в обложке, очень похожей на обложку «НИ СЫ». Ведь кроме всего прочего, обе книги — и Камала Равиканта, и Джен Синсеро, учат любить, ценить и принимать себя. «НИ СЫ» отлично дополняет «Люби себя», а «Люби себя» — «НИ СЫ». То есть сам бог велел им занять одну полку в доме читателя, составить гармоничный ансамбль, который не только врачует душу, но и радует глаз.

Тема любви к себе за минувший год набрала невероятную популярность. И не удивительно. Правильное отношение к самому себе помогает человеку успешно преодолевать трудные времена, сохраняя веру в свои силы, душевное равновесие и надежду. Камал Равикант, переживший серию личных катаклизмов, предлагает пошаговую программу нормализации своей жизни. Он протягивает руку всем, кто чувствует себя потерянным, раздавленным, испуганным, сбившимся с пути. Мы рады, что получили возможность впервые выпустить эту книгу на русском языке. Мы гордимся, что она выходит именно сейчас, когда в ней нуждается столько людей.

Будьте счастливы. И любите себя так, словно от этого зависит ваша жизнь. Ведь она действительно от этого зависит!

*Джеймсу, Кристине, Саджиду,  
Сэл, Сидни и Гидеону.*

*Вы сделали эту книгу реальностью.  
Спасибо.*

# СОДЕРЖАНИЕ

От издателя .....	5
Зачем читать эту книгу? .....	13

## ЧАСТЬ I ОБЕТ

Как все начиналось .....	17
О чем эта книга? .....	21
Начало .....	23
Почему любить? .....	27
Практика .....	29
Окно .....	31
1. Ментальный цикл .....	32
2. Медитация .....	35

## СОДЕРЖАНИЕ

3. Зеркало .....	39
4. Один вопрос.....	41
Мысль .....	43
Память .....	45
Выключатели света .....	47
Я влюблен .....	53
Прощение .....	55
Выбор .....	59
Борозды .....	62
Волшебство.....	64
Капитуляция.....	66
Плыть по течению .....	68
Вера .....	71
Кислород .....	74
Где я хочу быть .....	75
Конец .....	76

## ЧАСТЬ II ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Моя цель .....	79
Прыжок .....	80
Первое: простите себя.....	82
Попробуйте вот что: простите себя.....	83

## СОДЕРЖАНИЕ

Второе: ваш обет .....	85
Попробуйте вот что: дайте обет .....	88
Десять вдохов и выдохов .....	90
Третье: выполняйте практику .....	93
Практика 1. Ментальный цикл .....	95
Попробуйте это: ментальный цикл .....	98
Практика 2. Медитация .....	103
Попробуйте вот что: медитируйте .....	105
Практика 3. Зеркало .....	107
Попробуйте это: зеркало .....	109
Практика 4. Вопрос .....	111
Попробуйте это: вопрос .....	114
Следующий уровень .....	116
Ритуалы .....	118
Отслеживание .....	120
Линия на песке .....	122
В двух словах .....	124
Детские струны .....	126
Попробуйте это: детские струны .....	128
Ваше будущее «я» .....	130
Дарить любовь .....	132
Парашют .....	134
Выше .....	136

## СОДЕРЖАНИЕ

Повторять .....	138
Если это пугает вас .....	140
Ожидайте волшебства .....	142
Одна последняя вещь ... ..	144

## ЧАСТЬ III УРОК

Вступление .....	147
От Камалы .....	222

## ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Я почти отказался от публикации этой книги. Я был в ужасе. Вот он я, первое лицо компании, разваливающийся на части после того, как моя фирма потерпела крах, и пишу книгу о том, как любовь к себе спасла меня. Я думал, что стану посмешищем и моей карьере придет конец.

Но я перешагнул через страхи и поделился своей правдой с миром. То, что случилось потом, изменило мою жизнь.

Книга стала вирусной. Люди начали делиться ей в интернете и социальных сетях. Они покупали экземпляры для друзей и семьи. Писали сердечные отзывы. Некоторым эта книга буквально спасла жизнь. Другие впервые узнали, как любить себя.

.....

Подумать только, как близко я был к тому, чтобы поддаться своим страхам! Важный жизненный урок.

.....

Многие читатели обращались ко мне и рассказывали, как они применяли советы из книги. Задавали вопросы. И я осознал, что, несмотря на успех, того, чем я поделился, оказалось недостаточно. Чтобы создать долговременный эффект, нужно было идти дальше и делиться большим. Это мой долг перед этой книгой. Это мой долг перед каждым, кто прочтет ее.

Так что через семь лет после первой публикации я выпустил обновленное издание. В нем я ответил на все вопросы, которые получил. Надеюсь, после прочтения вам действительно удастся полюбить себя. И, что самое важное, продолжать это делать в течение всей жизни.

Часть первая, *Обет* — расширенная оригинальная версия книги. В ней я собрал все инструменты и установки, которые хотел бы, чтобы мне дали, окажись я на дне. Простая и практичная правда, которая поможет изменить жизнь.

Часть вторая, *Практическое руководство* — новая. Она описывает процесс, который я совершенствовал на протяжении многих лет, чтобы продолжать любить себя. Она показывает, как перейти на другой уровень. Здесь все просто и эффективно. В двух словах, это пошаговое руководство о том, как любить себя. Еще одна вещь, которую я хотел бы получить в дар от кого-нибудь.

Часть третья, *Урок*, тоже новая. Это записи того времени, когда я неудачно влюбился. Она показывает, как я применил все, что написано в этой книге, чтобы исцелиться, а потом и восстать из пепла. Вы увидите мое внутреннее и внешнее путешествие, то, что я сделал правильно и где ошибся. Поскольку мы обычно лучше всего учимся на историях, переживание моей трансформации поможет вам запустить собственную.

Я разделяю жизнь на два периода. Один был до того, как я дал обет любить себя, а второй начался после. Я не могу придумать лучший способ жить. Пожалуйста, попробуйте. Это работает.

ЧАСТЬ I

ОБЕТ

## КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

В декабре 2011 года я участвовал в Renaissance Weekend в Чарльстоне, штат Каролина. Это не то, о чем вы подумали, — никаких благородных рыцарей или прекрасных дам. На самом деле это была конференция, на которой присутствовали руководители компаний Кремниевой долины, Нью-Йорка, голливудские типы и политики со своими сотрудниками из Вашингтона. Это мероприятие похоже на TED, но каждый должен участвовать в дискуссиях или выступить с речью. В анкете для участников предлагалось перечислить свои достижения и награды, а в качестве примера приводилась Нобелевская премия. Я серьезно.

У меня нет наград, о которых стоило бы говорить. Или блестящей родословной. На моей визитке не фигурирует Goldman Sachs или Morgan Stanley<sup>1</sup>. Когда ведущий мероприятия представлял меня аудитории, то сказал: «Камаль не может

---

<sup>1</sup> Крупнейшие финансовые конгломераты.

оставаться в покое. Будь он солдатом пехоты США или альпинистом, штурмующим вершины Гималаев, или пилигримом былых времен, он всегда в движении». Он навел обо мне справки. Его последняя фраза звучала так: «Я уверен, у него есть что-то интересное, чем бы он хотел поделиться с нами».

У меня было ровно две минуты, чтобы подняться на трибуну и обратиться к аудитории — ученые, представители Пентагона, первые лица корпораций, — все гораздо более квалифицированы, чем я. Выступавший передо мной был самым молодым студентом, окончившим Массачусетский технологический институт.

.....

Интересно, что происходит с рассудком  
в подобные моменты? Время  
замедляется, да. Остается только трибуна  
и микрофон. Я поднялся на сцену.

.....

Аудитория стала размытой, как будто потеряла фокус. Запустился отсчет времени. И тогда я понял, что делать.

Я могу предложить этим людям что-то, чего не может никто другой. Мою истину. Нечто, что я узнал из собственного опыта. Нечто, что спасло меня. Аудитория снова обрела фокус.

«Если я могу чем-то помочь, — произнес я в микрофон, — то хотел бы поделиться секретом жизни. — Смех из зала. — Я осознал его лишь несколько месяцев назад». Следующие две минуты я говорил о прошлом лете, когда был очень болен, практически прикован к постели. Компания, которую я создал с нуля четыре года назад, потерпела крах, я только что пере-

жил разрыв, и подруга, которую я любил, умерла. «Сказать, что я был в депрессии, — заключил я, — было бы некоторым преуменьшением».

Я рассказал им о ночи, когда, пролистывая ленту Facebook, я рассматривал фотографии подруги, которую потерял. О том, как я плакал от горя, сучая по ней. О том, как проснулся на следующее утро, не желая больше терпеть эту боль, об обете, который я дал. И о том, как он все изменил. Со временем мне становилось лучше. Физически, эмоционально. Но что особенно удивило меня — жизнь становилась лучше. За месяц она преобразилась. Единственное, что осталось неизменным, — это обет, который я дал себе и то, как я держал его.

После этого участники конференции подходили ко мне и говорили, как много для них значит то, чем я поделился. Одна женщина призналась, что сидя в зале и слушая меня, поняла, что только ради этого выступления она и пришла сюда.

Месяцем позже у моего друга настали трудные времена, так что я быстро написал ему краткое руководство о том, что предпринимал сам этим летом, и отправил ему. Это ему сильно помогло. Через несколько месяцев я написал письмо Джеймсу Альтушеру<sup>1</sup>, дорогому другу и любимому блогеру. Он предложил мне сделать гостевые посты для его блога.

Естественно, я отказался.

По правде говоря, я был в панике. Множество моих друзей читают его блог. Я предприниматель в Кремниевой Долине — от меня ожидалось, что я буду писать о стартапах. Но подобные вещи?

---

<sup>1</sup> Американский предприниматель, автор бестселлера «Выбери себя», блогер.

ЛЮБИ СЕБЯ

«Ты должен, — ответил Джеймс. — Это единственное, что действительно важно».

.....

Я поделился с ним своим страхом —  
что подумают люди?

.....

Его ответ, который я никогда не забуду и за который буду всегда благодарен: «Я бы не написал ни одного поста, если бы беспокоился о том, что обо мне подумают люди».

Поэтому я заключил с ним сделку. Я соберу записи о том, что я узнал, о том, в чем преуспел, а в чем потерпел неудачу. Оформлю их в книгу и отправлю ему. Если Джеймсу понравится, я ее опубликую.

На том мы и порешили.

## О ЧЕМ ЭТА КНИГА?

О любви к себе.  
О том же, о чем говорят многие книги по саморазвитию — так часто, что это превратилось в клише. Но есть разница. На этих страницах нет пустой болтовни. Или «волшебной таблетки» и типовых подходов. Здесь есть только то, чему я научился у самого себя. То, что, как я думаю, меня спасло. И, более того, те тропы, которыми я пришел к любви к себе. Большинство из них настолько прямы и бесхитростны, что кажутся идиотскими. Но в простоте — истина.

Как любит напоминать мне мудрый друг, все дело в практике.

.....

Вы не приходите в спортзал один раз, чтобы со спокойной душой признать: дело сделано. То же самое и с обучением любви к самому себе.

.....

## ЛЮБИ СЕБЯ

Истина заключается в том, чтобы вкладывать в любовь к себе столько же сил, сколько бы вы вложили, подтягиваясь на руках, чтобы взобраться на утес. Как будто от этого зависит ваша жизнь. Начав однажды, это нетрудно продолжать делать. Просто нужно взять на себя обязательства — и я покажу, как сделал это я.

Любовь преобразила всю мою жизнь. Я знаю, что она станет преобразованием и для вас.

## НАЧАЛО

Я чувствовал себя хуже некуда. Несчастный, потерявший рассудок. Бывали дни, когда я лежал в постели, задернув шторы. Утро переходило в вечер, и снова наступало утро — а я просто лежал и не хотел ни с кем иметь дела. Не иметь дела с мыслями. С болезнью. С сердечной болью. Не иметь дела с тем, что моя компания идет ко дну. Не иметь... дела... с жизнью.

Я достиг критической точки. Не мог больше всего этого вынести. С меня было довольно. Довольно этого несчастья, этой боли, этой тоски, *этого меня*. Меня это достало, довольно.

Довольно. Довольно. Довольно!

И в этом отчаянии я выполз из постели, шатаюсь, подошел к столу, открыл записную книжку и написал: «С этого дня обещаю любить себя, обращаться с собой словно с тем, кого я люблю искренне и глубоко — в моих мыслях, действиях, выборе, который делаю, опыте, который получаю. Каждый миг, когда я нахожусь в сознании, я принимаю решение: