

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]. — Москва : Эксмо, 2021. — 224 с. — (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет).

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

© Шнейдер Н., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КНИГИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПРОЧИТАТЬ ДО 35 ЛЕТ

**Равикант Камал**

**ЛЮБИ СЕБЯ. СЛОВНО ОТ ЭТОГО ЗАВИСИТ ТВОЯ ЖИЗНЬ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Романова*  
Ответственный редактор *И. Стародубцева*  
Литературный редактор *Е. Ланцова*  
Младший редактор *Ю. Смирнова*  
Художественный редактор *П. Петров*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіріші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Маскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дүкен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 29.11.2020. Формат 70x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,15.

Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

Мы в СОЦСЕТЯХ:

eksmolive

eksmo

eksmolive

eksmo.ru

eksmo\_live

eksmo\_live

ISBN 978-5-04-118004-1



9 785041 180041 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете  
узнать из [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
ваше окно до книг



**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.  
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
**E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)**

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.  
**[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)***

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
**E-mail: [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)**

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
**e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)**

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**  
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**  
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**  
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ  
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**  
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»  
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**  
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А  
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**  
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3  
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**  
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703  
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006  
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени  
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестройка»  
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь:** ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске  
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»  
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92  
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан:** «РДЦ Алматы»  
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А  
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

**Украина:** ООО «Форс Украина»  
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а  
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** [sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных  
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru).**  
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

**[www.book24.ru](http://www.book24.ru)**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.  
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)**

**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКМО-АСТ»

## 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. Словно 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 Камаля .....	222

## ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Я почти отказался от публикации этой книги. Я был в ужасе. Вот он я, первое лицо компании, разваливаюсь 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.  
.....

## ЛЮБИ СЕБЯ

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

