

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 E-mail: info@eksmo.ru

Өндіріші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

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

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: 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

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: 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

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 29.11.2020. Формат 70x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,15.

Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



Мы в СОЦСЕТЯХ:

-  [eksmlive](#)
-  [eksmo](#)
-  [eksmlive](#)
-  [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

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

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: 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*

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

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, сайт: 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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: 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

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

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Мы 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 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

