John C. Parkin
Gaia Pollini

SAG FUCK IT!

John C. Parkin
Gaia Pollini

SAG FUCK IT!

Kleines Buch, große Wirkung

Aus dem Englischen von G. Maximilian Knauer

ARISTON

Die Originalausgabe dieses Buches erschien 2009 unter dem Titel *The Way of F**k It. Small Book. Big Wisdom* bei Hay House (UK) Ltd.

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter
http://dnb.ddb.de abrufbar.

Aus dem Englischen von G. Maximilian Knauer
© 2009 John C. Parkin and Gaia Pollini. Originally published 2009 by Hay House (UK) Ltd.
© der deutschsprachigen Ausgabe 2011 Ariston Verlag
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: WEISS WERKSTATT MÜNCHEN
unter Verwendung eines Motivs von © tomitom / Fotolia
Innenillustrationen: © Gaia Pollini und John C. Parkin

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: Friedrich Pustet KG, Regensburg
Printed in Germany 2011

ISBN 978-3-424-20048-5

Der wachsenden Armee von Fuck It-*Fans*
auf diesem Planeten gewidmet.

www.thefuckitway.com

Inhalt

Einleitung IX

Ein inspirierender Spruch mit einer hübschen Zeichnung 1

Noch ein inspirierender Spruch mit einer hübschen Zeichnung 3

Noch ein inspirierender Spruch mit einer hübschen Zeichnung 5

Ach, *Fuck It*, du kommst langsam auf den Trichter ...

15 Giovedì Thursday Jeudi Donnerstag Jueves

s. Mauro 15-351

16 Venerdì Friday Vendredi Freitag Viernes

s. Marcello 16-350

17 Sabato Saturday Samedi Samstag Sábado

s. Antonio abate 17-349

8 F**k it

9 TEICHT ISI!

10 JOHN

11 FON THE

12 BOOCK

13 CHI SENE

14 FREGA

15

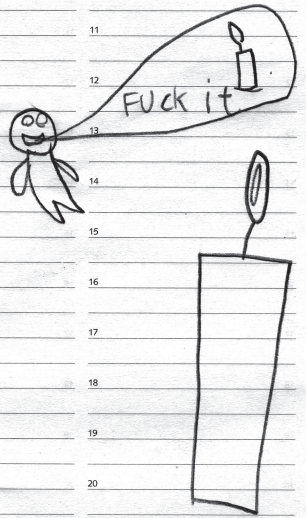
16

17

18

19

20



18 Domenica Sunday Dimanche Sonntag Domingo

s. Liberata 18-348

Als wir sagten, wir würden noch ein Buch schreiben, hat Leone uns ein paar Anfangsskizzen gemacht.

3.

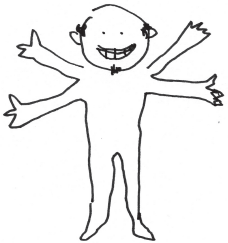
Gennaio January Janvier Januar Enero

Febbraio - February

1 2 3 4 5 6 7 **8** 9 10 11 12 13 14 **15** 16 17 18 19 20 21 **22** 23 24 25 26 27 28 **29**

Einleitung

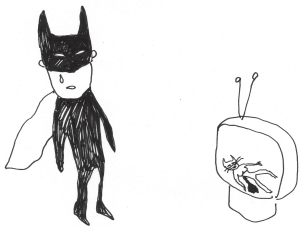
Das Zusammenbasteln dieses Buches war wirklich ein wunderbarer Prozess – noch dazu einer der ständigen Vereinfachung. Nun ist es relativ schwierig, Ideen rauszuwerfen. Und so kam uns vor einiger Zeit der Gedanke, eine Einleitung zu schreiben, in der wir über das Rauswerfen von Dingen sprechen und auch auf einiges Bezug nehmen würden, das wir rausgeworfen hatten ... So würden wir uns selbst überlisten und glauben, wir hätten sie gar nicht rausgeworfen, verstehst du?



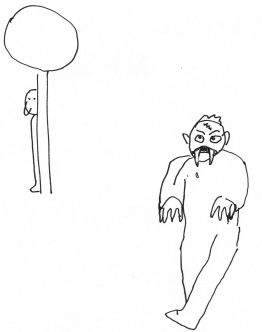
Ein Wort zum Einfachhalten der Dinge: Ich erinnere mich noch daran, dass vor einigen Jahren das Akronym K. I. S. S. oft in Powerpoint-Präsentationen verwendet wurde. K. I. S. S. bedeutet: Keep it simple, stupid. (Ich denke, das Komma war nötig, weil man es sonst als »Keep it simple and stupid« hätte lesen können, und darum ging es wohl kaum.) Nun leuchtet mir dieser Gedanke schon ziemlich ein, aber musste der Erfinder dieses Kürzels unbedingt das Wort »Dummkopf« (stupid) verwenden? Warum musste er (und es war ein »er«, fürchte ich), so beleidigend werden? Wenn eine Frau das geschrieben hätte, hätte es meiner Vermutung nach so ausgesehen: K. I. S. S. – Keep it simple, sweetheart. »Oh, sicher«, hätte ich geantwortet, »ich werd's versuchen«. Das wäre doch eine echte Alternative zu meiner Alpha-Männchen-Reaktion auf das ursprüngliche Keep it simple, stupid: »Nenn mich noch einmal Dummkopf und du fliegst raus!«

Wie auch immer – dieser Vereinfachungsprozess spiegelt hervorragend den gesamten Prozess wider, den wir mit der *Fuck It*-Philosophie durchgemacht haben. Zu der Erkenntnis zu gelangen, dass das Ordinäre einen fundamentalen Wandel in unserem Leben herbeiführen und sogar einen spirituellen Prozess darstellen kann ... Wäre diese Erkenntnis ohne ein ernsthaftes 20-jähriges Studium der Meditation und östlichen Philosophien, ohne die ewige Suche nach Antworten und Klarheit möglich gewesen? Wer weiß – aber was feststeht, ist, dass *Fuck It* eine wunderbare, praktisch übernatürliche Abkürzung zur Befreiung in unserem Leben darstellt.

Vielleicht erscheint es manchen zu simpel, aber ich würde behaupten, dass dieser sehr westliche Fluch alle östlichen Weisheiten in sich zusammenfasst. Das liegt daran, dass er – was für unsere westlichen Sprachen relativ einzigartig ist – stillschweigend den Hinweis enthält, dass die Dinge gar nicht so bedeutsam sind, wie wir immer meinen. Mit zwei Worten erkennen wir, dass unsere Probleme nur entstehen, weil wir die Dinge viel zu ernst nehmen. Das Loslassen dieses Ernstes, dieses Gefühls, die Dinge seien so wichtig, kann zu Befreiung und Wandel in unserem Leben führen. Das ist es auch, was die Buddhisten mit dem ganzen Gerede von Anhaftung und Leiden gemeint haben. Es stimmt ja auch – nur kann das ziemlich schwer zu verstehen sein; und *Fuck It* ist das ganz und gar nicht. Wir alle verstehen sofort, warum *Fuck It* funktioniert, wenn es darum geht, zu größerer Freiheit in unserem Leben zu gelangen.



Also kannst auch du in deinem Leben dasselbe tun wie wir in unserem – und zwar mit dem Prozess von *Fuck It* und diesem Buch. Klar, du kannst auch die gesamte östliche Philosophie studieren, alle Selbsthilfe-Ratgeber lesen, all die Therapiestunden hinter dich bringen, um es doch immer wieder auf das Grundlegende, Einfache herunterzubrechen. Und dazu ist nichts besser geeignet als *Fuck It*.



Also, schau dir hier ein paar der Zeichnungen an, mit denen wir gespielt (und die wir rausgeworfen) haben, darunter auch ein paar meiner Jungs (die von dieser Idee immer so wunderbar mit ihrem schweren, italienischen Akzent als »Fuuk Iit« sprechen.) Das, was wir dir schließlich präsentieren, ist der Gedanke in seiner Reinform: Schnelle, kraftvolle Ideen, wie du *Fuck It* jeden Tag in deinem Leben benutzen kannst.

Wenn du Lust hast, lies das Buch von der ersten Seite bis zur letzten durch. Oder schlag es einfach ganz willkürlich auf und finde heraus, was gerade jetzt im Moment für dich stimmt. Dieser Prozess funktioniert genauso magisch wie Kartenlegen und liefert dir genau zur richtigen Zeit genau die richtige Botschaft.

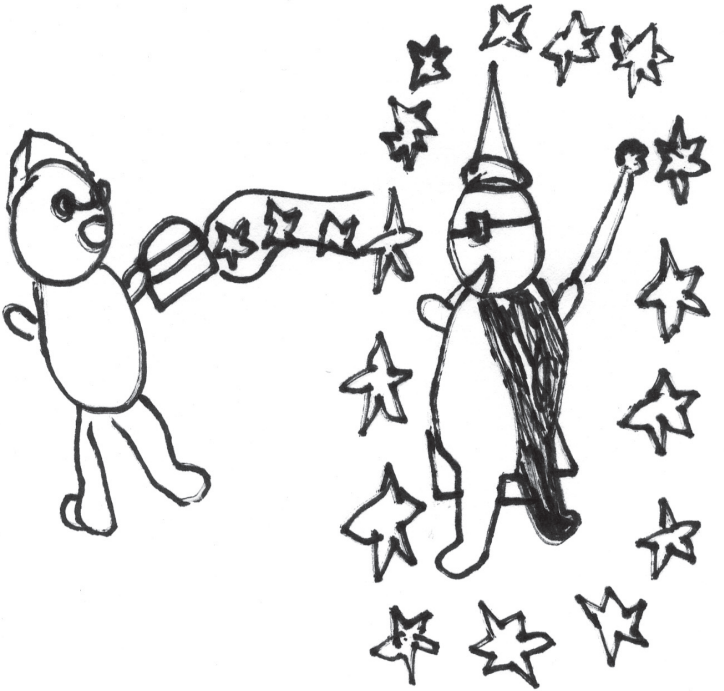
Noch eine Sache zu dem Prozess, wie wir dieses Buch zusammengestellt haben. Es war eine Freude, alles gemeinsam zu machen (statt wie üblich alleine zu schreiben), dazusitzen, über die Hügel zu schauen und sich zu fragen, wie man die einzelnen Ideen illustrieren soll ... und sich so immer gegenseitig zu besseren und noch besseren Ideen anzuspornen (was auch

Antworten wie die folgende beinhaltete, etwas, was so nur zwischen Ehepartnern möglich ist: »Nein, das ist totaler Müll, wie wär's damit?«). Es war toll.
Wir sind mit dem Endergebnis höchst zufrieden. Und als zwei Ex-Kreativlinge der Medienbranche können wir wirklich sagen: Das ist ein eher ungewöhnliches Ergebnis, das darfst du uns glauben. Also, bitte, stürz dich hinein. Schlag das Buch auf und fang an, die Magie von *Fuck It* in deinem Leben freizusetzen. Und es ist wirklich Magie, das wird dir noch früh genug aufgehen. Also sagen wir es noch einmal, im gepriesenen Namen des Prinzips, die Dinge einfach, wahr und kraftvoll zu halten: Bitte leg los und fang an, die Magie von *Fuck It* in deinem Leben freizusetzen.

Pause ... Einige Zeit später ...

Also, wir haben diese Einleitung auf dem Flieger zurück nach Italien geschrieben. Als wir nach Hause kamen, stellten wir fest, dass Arco, einer unserer Söhne, eine Zeichnung für das Buch gemacht hatte (siehe gegenüber): Ein Zauberer, der jemanden mit *Fuck It*-Magie verzaubert (so seine Worte). Verflixt, so was überrascht sogar uns noch hin und wieder. Es scheint also nur recht und billig, wenn wir mit Arcos magischem Beitrag anfangen.

Mit den besten Grüßen
John, Gaia, Arco und Leone

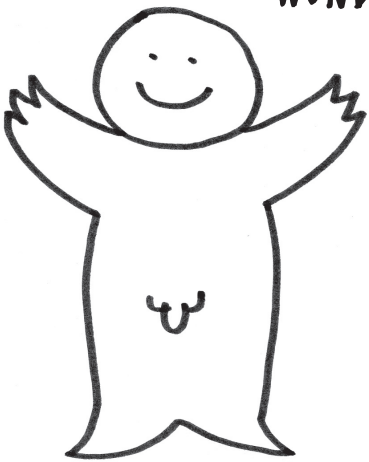


Fang jetzt damit an, die Magie von *Fuck It* in deinem Leben freizusetzen.

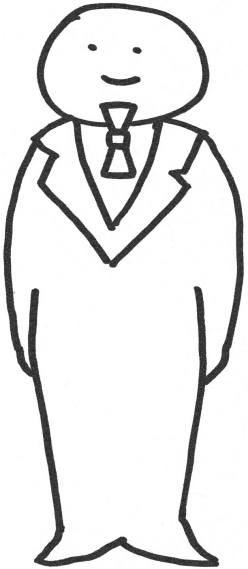
Sag *Fuck It* zu den Plänen, die du für heute hattest. Öffne dich stattdessen dafür, dass etwas Spektakuläres passiert.

Sag *Fuck It* und nimm einfach alles so an, wie es gerade ist.

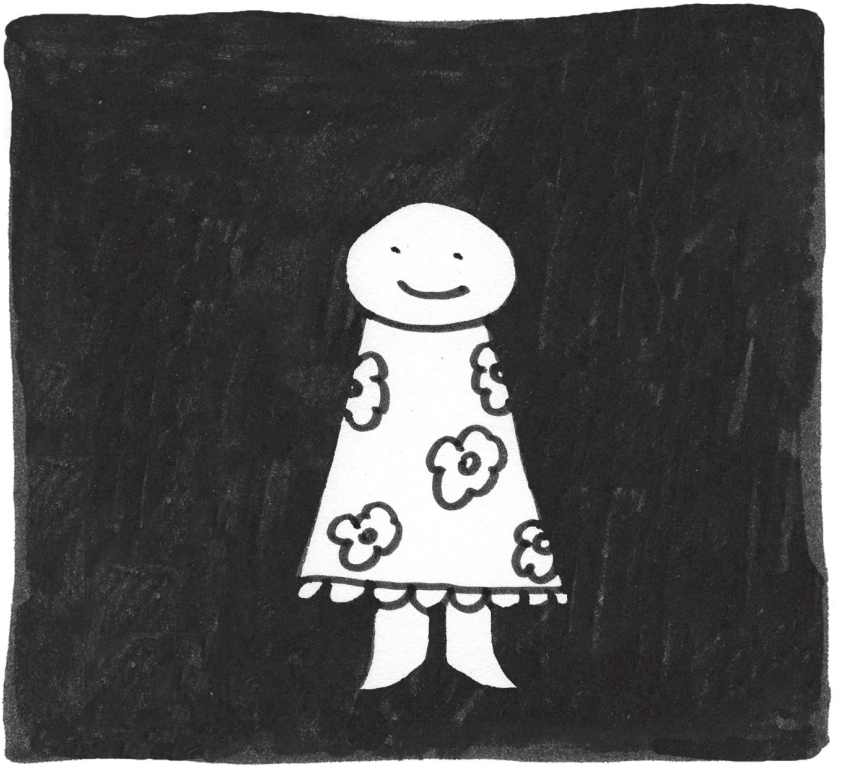
WUNDERSCHÖN



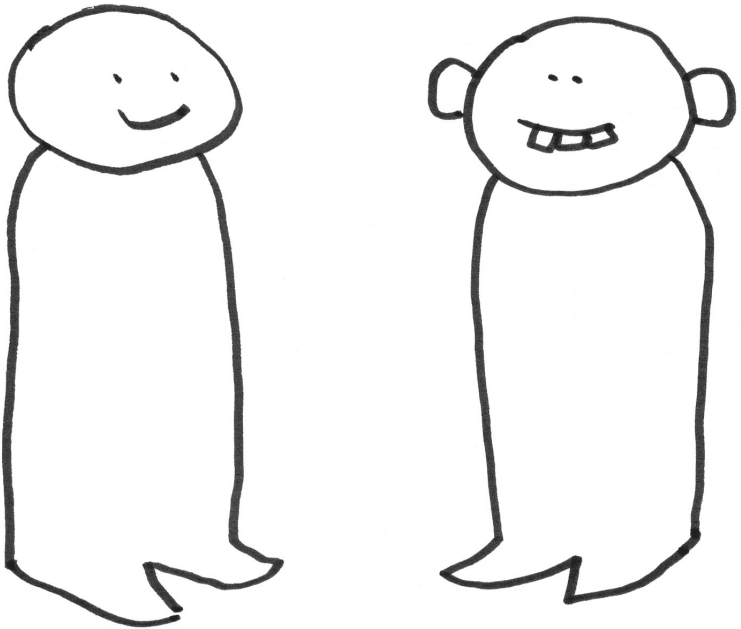
Du musst nicht ständig alles richtig machen. *Fuck It*.



Scher dich nicht darum,
was andere von dir denken.



Hör damit auf, über alles und jeden zu urteilen. *Fuck It*. Das ist einfach langweilig.



ARISTON

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

John C. Parkin, Gaia Pollini

Sag Fuck It!
Kleines Buch, große Wirkung

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 224 Seiten, 15,0 x 15,0 cm
ISBN: 978-3-424-20048-5

Ariston

Erscheinungstermin: März 2011

Die schnellste Entspannungsübung der Welt

„Fuck It!" Das ist die geniale Kurzformel, auf die John C. Parkin die komplette fernöstliche Weisheitslehre in seinem gleichnamigen Erfolgstitel komprimiert hat: Zwei Worte, die zu innerer Gelassenheit und Freiheit führen. Sein neues Buch, „Sag Fuck It", ist Geschenkbuch und Gebrauchsanweisung in einem: Hier bringt er die „Fuck-It"-Philosophie auf den Punkt und liefert kluge, witzige und absurdkomische Sprüche und Illustrationen, von denen wir uns jeden Tag neu inspirieren lassen können. Garantiert ohne Räucherstäbchen und Lotossitz!

Schon wieder ein neuer Tag, der bis oben hin mit Terminen vollgestopft ist. Und all die Leute, die wir noch treffen müssen! Dabei ist es natürlich extrem wichtig, stets cool und trendy zu sein. Insgeheim haben wir es schon oft gedacht, und jetzt sagen wir es einfach: „Fuck It!" Heute werfen wir unsere Pläne über den Haufen und die To-do-Liste in den Müll. Lassen wir uns vom Tag überraschen, vielleicht passiert ja etwas Spannendes. Und wenn nicht, „Fuck It!" Wenn wir häufiger mal loslassen und über uns, die Welt und ihre Absurditäten lachen, werden sich auf einmal viele Alternativen zum sogenannten Ernst des Lebens auftun. 101 davon gibt es schon mal in diesem Buch. Also: Lesen, lachen, glücklich sein!

Der Titel im Katalog