


**JOHN C. PARKIN  
GAIA POLLINI**

**FUCK IT  
IST DIE ANTWORT**



**JOHN C. PARKIN  
GAIA POLLINI**

# **FUCK IT IST DIE ANTWORT**

Ein Blick ins Buch   
Problem gelöst

Aus dem Englischen  
von G. Maximilian Knauer

ARISTON 

Die Originalausgabe dieses Buches erschien 2014 unter dem Titel  
F\*\*k it is the answer.  
Small Book. Big Wisdom bei Hay House (UK) Ltd.




Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Fly 02* liefert Schleipen

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.

© 2014 John C. Parkin and Gaia Pollini  
published 2014 by Hay House Ltd.  
© der deutschsprachigen Ausgabe 2015 Ariston Verlag  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt, München  
unter Verwendung eines Motivs von tomitom/Fotolia  
Abbildungen im Innenteil: 229, 231, 233, 238 © Gaia Pollini  
234, 235 © Michelangelo Grotton/Getty Images  
236, 237 © shutterstock  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg  
Printed in Germany 2015  
ISBN 978-3-424-20126-0

Danke an Andrea Amadio, den Designer numero 

## Einleitung

Das Leben kann sich wie ein Irrgarten verwirrender Fragen und Entscheidungen anfühlen, manche davon klein (Weißwein oder Rotwein?), manche davon groß (dieser Job oder der andere?) – aber alle erhöhen unseren Level an Stress und Sorgen.

*Fuck It*, kann ich da nur sagen, entspann dich – wen schert's denn?

Entspann dich, greif zu diesem Buch und es wird dir helfen, Antworten zu finden.

In all diesen Antworten erhältst du eine große Dosis *Fuck It – Fuck It* ist eine wohlbewährte Route auf der Reise von einer engen, verspannten



# »HIMMEL! DAS IST DIE EINLEITUNG –

und gestressten Lebensweise hin zu einer freieren, offeneren und glücklicheren.

Hast du Lust, den Weg von *Fuck It* auszuprobieren?

Du hast letztlich die Wahl, aber wenn du Lust hast, mehr Frieden in deinem Leben zu erfahren, dann könnte *Fuck It* durchaus die Antwort für dich sein.

## Wie man seine Frage stellt

Ein allgemeiner Tipp ist, die Frage so zu formulieren, dass sie sich mit »Ja« oder »Nein« beantworten lässt.

Zum Beispiel: ➔

»Ist jetzt die richtige Zeit zu reisen?«

Oder: »Soll ich diesen Schokoladenkuchen essen?«

Oder: »Werde ich bald meine wahre Liebe finden?«

Dann entspann dich ... und lass deinen Daumen über die Seiten des geschlossenen Buchs laufen. Öffne es zufällig und schau, wie deine Antwort lautet.

Bitte stell keine Fragen, die darauf hinauslaufen könnten, dass du etwas Illegales machst oder etwas, das dir selbst und anderen schaden könnte. Oder etwas, das regelrecht dumm wäre.



## BITTE NOCH EINMAL UMBLÄTTERN.«

Stell keine Frage, die eine Antwort liefern könnte, die dich oder andere aus der Ruhe bringen würde (zum Beispiel: »Werde ich diese Reise überleben?«).

### **Wie man die Antworten nutzt**

Du hast also zufällig zu einer Antwort geblättert, und die Antwort fühlt sich richtig für dich an. Wie geht das denn?

Immerhin kennen wir dich nicht. Wir kennen deine Situation nicht. (Und selbst wenn wir es täten, würden wir uns wohl kaum herausnehmen, dir zu sagen, was du tun sollst.)

Und es ist nicht so, dass wir dir diese Antwort auch nur vorschlagen würden, denn schließlich ist es dein Daumen, der über die Seiten gelaufen ist.

Also, wie funktioniert es *dann*?

Nun ja, die Antwort, zu der du blättest, wird dir einen Denkanstoß geben.

Dadurch kommt höchstwahrscheinlich ein Denkprozess ins Rollen, der es dir erlaubt, die Frage aus einem neuen Blickwinkel zu sehen, und dir vielleicht neue Möglichkeiten eröffnet (zum Beispiel: »Was steckt hinter dieser Frage?«).

Mit anderen Worten, die Antwort, egal welche, könnte einen psychologischen Prozess auslösen, der dir hilft, eine Entscheidung zu finden.

Aber da ist noch etwas anderes im Spiel, oder?  
Etwas weniger Rationales. ↓

## »HIMMEL! DAS IST DIE EINLEITUNG –

Es ist bemerkenswert, wie oft wir, in der einen oder anderen Form, Informationen genau dann bekommen, wenn wir sie brauchen:

Ob wir genau zum richtigen Zeitpunkt etwas im Fernsehen sehen oder ein Freund etwas erwähnt oder ein bemerkenswerter Zufall eintritt ...

Da scheinen noch andere Kräfte am Werk zu sein, die keiner von uns ganz versteht (und wir versuchen auch nicht, hier eine entsprechende Erklärung zu liefern).

Dieses Buch ist eine weitere Möglichkeit, dieses mysteriöse Reich verzweigter Informationen anzuzapfen: eine Art Orakel, wenn du so willst.

Bitte benutz dieses Buch so, wie von uns intendiert –



und wie von der *Fuck It*-Philosophie intendiert –  
mit LEICHTIGKEIT.

Dieses Werkzeug ist eines der leichten Sorte, kein heiliges Orakel – begib dich also in all deine normalen Entscheidungsfindungsprozesse.

Und tu natürlich dein Möglichstes, wie immer im Leben, um nicht das Gesetz zu brechen oder andere oder dich selbst zu verletzen.

Das betrifft auch die Frage, die du stellst (zum Beispiel: »Soll ich diese Bank ausrauben oder nicht?«).

Wir würden das normalerweise nicht am Anfang unserer Bücher vorschlagen, aber:



**BITTE NOCH EINMAL UMBLÄTTERN.«**

Es ist Zeit, das Buch zu schließen,  
über die Frage nachzudenken  
und zur Antwort zu blättern.

Viel Spaß!

John & Gaia x

Was ist die Frage hinter

der Frage, die du stellst?

*Fuck It.* Hör auf zu überlegen.

Entscheide dich jetzt.





Hör auf deine stillste Stimme.





**Du musst dich konzentrieren.**

**Ist das wirklich die richtige Frage**



mein Freund.

Es ist Zeit für eine Veränderung,



John C. Parkin

## **Fuck It ist die Antwort**

Ein Blick ins Buch - Problem gelöst

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 240 Seiten, 15,0 x 15,0 cm  
ISBN: 978-3-424-20126-0

Ariston

Erscheinungstermin: Mai 2015

108 inspirierende Weisheiten für jeden Moment

FUCK IT! Das ist die geniale Kurzformel, auf die Bestsellerautor John C. Parkin die komplette fernöstliche Weisheitslehre in seinem gleichnamigen Erfolgstitel komprimiert hat. Jetzt lädt er dazu ein, dieses Prinzip als schnelle Lösungshilfe bei Alltagsproblemen anzuwenden: Wenn Sie vor einer Entscheidung stehen und sich Ihrer Sache nicht sicher sind, münzen Sie das Thema einfach in eine Ja-/Nein-Frage um. Dann schlagen Sie eine willkürliche Seite in diesem Buch auf – und finden dort genau die richtige Antwort! Denn Ihre innere Stimme führt Sie zu der richtigen Seite und damit zu der richtigen Antwort. »Sie müssen nur bereit dafür sein und es zulassen«, sagt Parkin. Lassen Sie los, vertrauen Sie sich dem Fluss des Lebens an, und erleben Sie den Zauber, der sich daraufhin entfaltet!

 [Der Titel im Katalog](#)