

СЕГОДНЯ
ИЛИ
НИКОГДА!

ЛИ КРАТЧЛИ

И

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 686.81
ББК я6
К78

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.

Lee Crutchley
THE ART OF GETTING STARTED
Copyright © 2013 by Lee Crutchley

Кратчли, Ли.
К78 **Сегодня или никогда! Улыбнись и начни что-то делать.** – Москва : Эксмо, 2020. – 160 с. – (Блокноты для счастливых людей. Мировой бестселлер).

Этот блокнот кипит творческими идеями, дает большой толчок и мотивацию раскрыть свой потенциал. Если ты привык откладывать мечты в долгий ящик, если боишься сделать первый шаг навстречу своей фантазии и реализовать задуманное, то тебе точно сюда! Этот блокнот поможет выйти твоей индивидуальности наружу, увидеть необычное в самом обыденном и разбудить воображение от затянувшегося сна. Бери карандаш и начинай творить вместе с автором «Сегодня или никогда!»

УДК 686.81
ББК я6

Издание для досуга

БЛОКНОТЫ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ. МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Ли Кратчли

СЕГОДНЯ ИЛИ НИКОГДА! УЛЫБНИСЬ И НАЧНИ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Е. Олейник*. Художественный редактор *Е. Гузнякова*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгiсi: «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.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнiм бойынша арыс-талаптарды
қарбылдатушыныñ өкiлi «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер В, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнiмнiң жарамдылық мерәмi 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
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 17.10.2019. Формат 60x90^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,0.
Доп. тираж 3000 экз. Заказ



ISBN 978-5-699-88180-2



9 785699 881802 >



ISBN 978-5-699-88180-2

© Кваша Е.А., перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

МОЕЙ СЕМЬЕ

и друзьям (особенно моей маме)

ЧЕРЕЗ ГОД ТЫ ~~ВОЗМОЖНО~~
ПОЖАЛЕЕШЬ, ЧТО НЕ НАЧАЛ
СЕГОДНЯ.

КАРЕН ЛЭМБ

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

МНЕ ВСЕГДА БЫЛО ТРУДНО НАЧИНАТЬ. У МЕНЯ БЫЛО ПОЛНО ПРЕКРАСНЫХ ИДЕЙ И ДОБРЫХ НАМЕРЕНИЙ, НО МЕНЯ БРОСАЕТ В ДРОЖЬ, КАК ТОЛЬКО Я ПОДУМАЮ О ТОМ, ЧТОБЫ НАКОНЕЦ—ТО СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ. ДОЛГОЕ ВРЕМЯ Я НЕ ПОНИМАЛ, ЧТО ПРОИСХОДИТ. МНЕ ПРОСТО НРАВИЛОСЬ, ЧТО ИДЕИ РОЯТСЯ У МЕНЯ В ГОЛОВЕ, ПОКА Я ЗАНЯТ ЧЕМ—ТО ДРУГИМ.

МНЕ СИЛЬНО ПОЛЕГЧАЛО, КОГДА Я НАКОНЕЦ—ТО ПОНЯЛ ПРОБЛЕМУ. Я БОЯЛСЯ ПОТЕРПЕТЬ НЕУДАЧУ, БОЯЛСЯ, ЧТО РЕЗУЛЬТАТ ОКАЖЕТСЯ ХУЖЕ, ЧЕМ ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ИДЕЯ, ИЛИ ЧТО ВСЕ БУДУТ НАДО МНОЙ СМЕЯТЬСЯ. ПОЭТОМУ Я ПРЕДПОЧИТАЛ ЗАНИМАТЬСЯ ЧЕМ—ТО ДРУГИМ. Я ОБМАНЫВАЛ СЕБЯ, СЧИТАЯ, ЧТО МОИ ИДЕИ НАСТОЛЬКО ХОРОШИ, ЧТО ВОПЛОТИТЬ ИХ В ЖИЗНЬ БУДЕТ ПРОЩЕ ПРОСТОГО.

ВОПЛОЩАТЬ ИДЕИ В ЖИЗНЬ СОВСЕМ НЕПРОСТО.

НАД ЭТИМ НУЖНО РАБОТАТЬ, И, ОТЛЫНИВАЯ ОТ ЭТОЙ РАБОТЫ, ТЫ ДЕЛАЕШЬ ЛИШЬ ОДНО — ОТЛЫНИВАЕШЬ ОТ РАБОТЫ. ТОЛЬКО ОСОЗНАВ ЭТО, Я НАЧАЛ РАБОТУ НАД ЭТОЙ КНИГОЙ. В НЕЙ Я СОБРАЛ СВОИ ПРИЕМЧИКИ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВУЮТ, КОГДА Я НЕ МОГУ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ НАЧАТЬ ЧТО—ТО ДЕЛАТЬ. ОНИ РЕАЛЬНО РАБОТАЮТ, И ИДЕИ ПОСТЕПЕННО НАЧИНАЮТ ПРЕВРАЩАТЬСЯ В РЕАЛЬНОСТЬ.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ — САМОЕ СЛОЖНОЕ УЖЕ ПРОЙДЕНО. НАЧАЛО ПОЛОЖЕНО. ПЕРВАЯ СТРАНИЦА ЗАПОЛНЕНА ДОБРЫМИ СЛОВАМИ, ЛАБИРИНТ НА ОБЛОЖКЕ РАЗГАДАН, И ТВОЕ ИМЯ ГОРДО НАПИСАНО РЯДОМ С МОИМ С ПОДПИСЬЮ «СОАВТОР»...

ПОЭТОМУ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО БОЯТЬСЯ ПУСТОЙ СТРАНИЦЫ...

Начни!

ЗАПОМНИ:
НУЖНО НАЧАТЬ
ВСЕ ЗАДАНИЯ.

ЕСЛИ ТЕБЕ НЕ
ПРАВИТСЯ ОДНО,
НАЧНИ ДРУГОЕ.

НЕ БОЙСЯ!
НЕТ НЕПРАВИЛЬНЫХ
ОТВЕТОВ.

ТЫ НЕ МОЖЕШЬ
ПРОВАЛИТЬСЯ.

УЛЫБНИСЬ.

**Лучший способ
начать делать —
перестать говорить
и начать делать.**

Уолт Дисней

КАК НАЧАТЬ

За задания в этом разделе можно браться, не задумываясь. Конечно, думать и планировать, когда выполняешь задания, очень важно, но к этому мы вернемся позже. Сейчас нужно выработать привычку просто что-то начинать, не беспокоясь о результате.

Прокрастинировать и избегать — это дурные привычки, но, к счастью, уверенное и решительное действие тоже может войти в привычку. Очень часто люди откладывают дела на потом, потому что слишком много думают о них: чем больше ты думаешь о чем-то, тем больше у тебя появляется отрицательных мыслей и эмоций.

Так что переходи к следующему разделу не раздумывая — тут ничего нельзя перепутать, нигде нельзя ошибиться, никто не посмеется над твоей неудачей, и сегодня ты справишься с заданием не хуже, чем завтра.



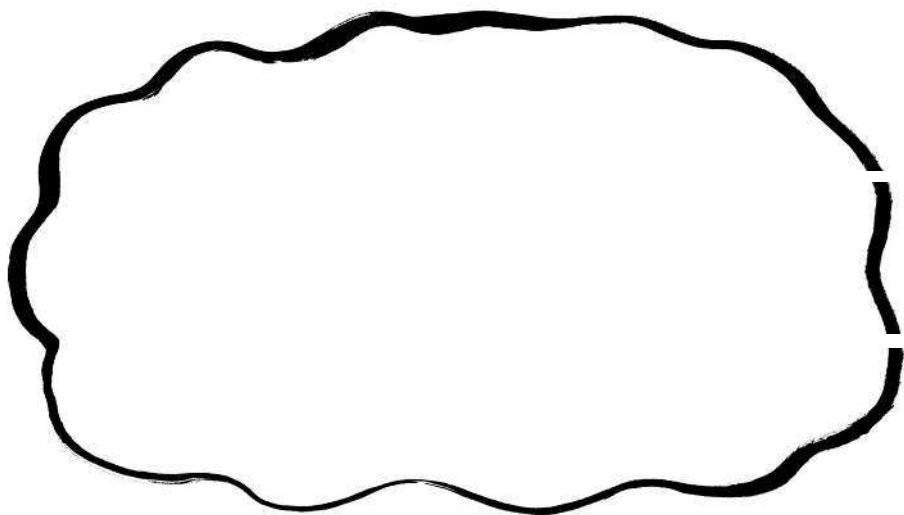
НЕ СПРАШИВАЙ

ЗАЧЕМ

**ЗАПОЛНИ
ЭТИ СТРАНИЦЫ
КАРАКУЛЯМИ**

ПУСТЬ НЕ ОСТАНЕТСЯ НИ СЛОВА

ГОТОВИМСЯ К ДЕЙСТВИЮ



- Запиши все, что у тебя сейчас в голове
- Попробуй обозначить масштаб каждой мысли
- Не волнуйся, если мысли будут путаться

Вычеркивая задания из списка вручную, мы получаем ощущение завершенности и мотивации. Вычеркни каждое задание из списка ниже. Используй разные ручки. Найди свое любимое.

ЗАДАНИЕ 1

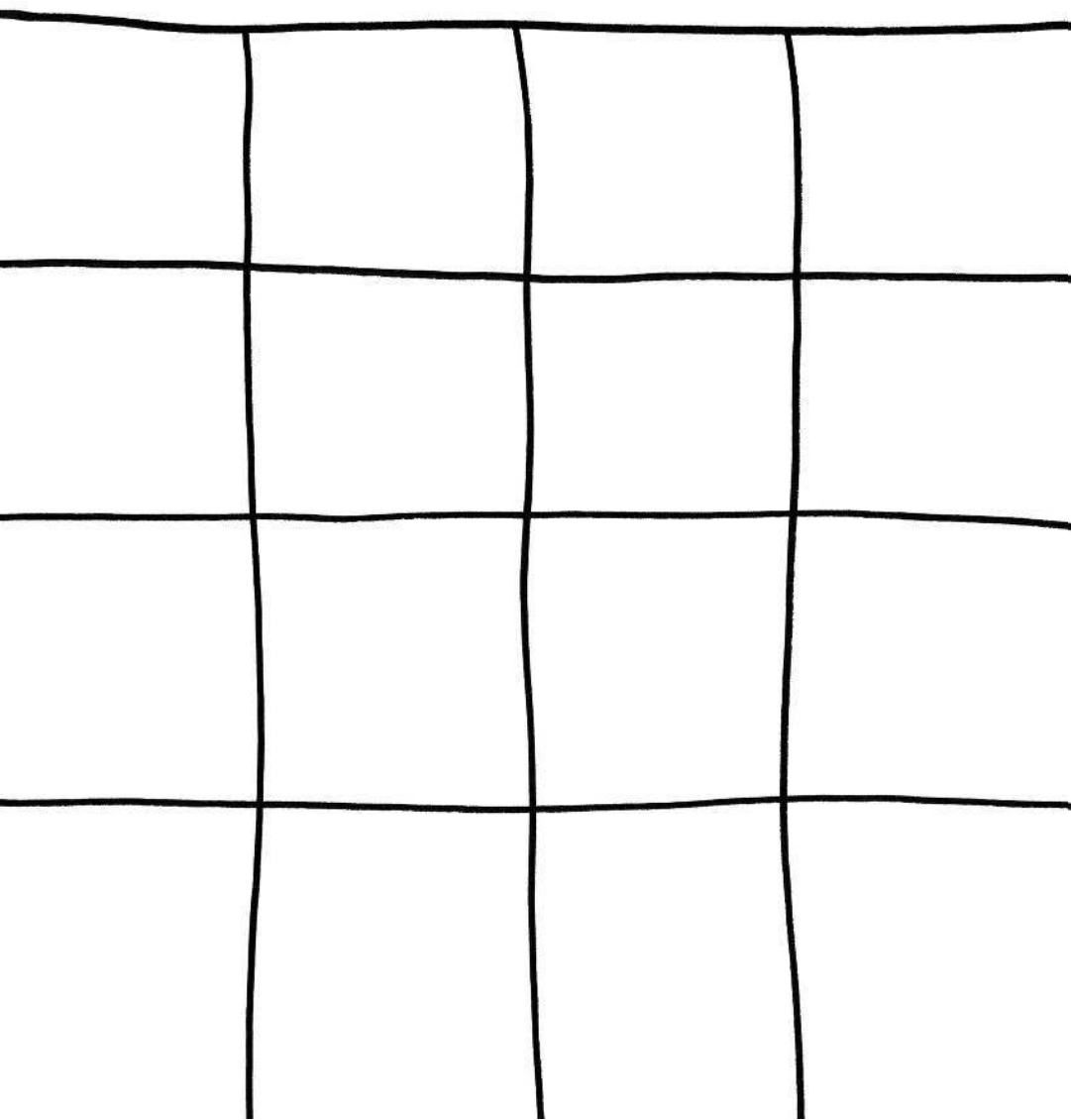
ЗАДАНИЕ 2

ЗАДАНИЕ 3

ЗАДАНИЕ 4

ЗАДАНИЕ 5

НАРИСУЙ ЧТО УГОДНО



Начни с первого, что пришло тебе в голову,
и продолжай... Не старайся рисовать красиво,
просто рисуй! Если ячеек не хватает, дорисуй
их самостоятельно и прикрепи сюда. Это
упражнение докажет, что ты можешь нарисовать
все, что угодно!

