

УДК 159.922
ББК 88.52
В19

Shaa Wasmund
Stop Talking, Start Doing Action Book: Practical tools
and exercises to give you a kick in the pants

© Copyright by Shaa Wasmund
All rights reserved.

Authorised translation from the english language edition published
by John Wiley & Sons Limited. Responsibility for the accuracy of the translation
rests solely with EXEM Licence limited and is not the responsibility
of John Wiley & Sons Limited. No part of this book may be reproduced
in any form without the written permission
of the original copyright holder, John Wiley & Sons Limited

Васмунд, Шаа.

В19 Волшебный пинок для твоей новой жизни. Как перестать
тупить и начать что-то делать / Шаа Васмунд, Ричард Ньютон ;
[пер. с англ. В. Соколовой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 224 с. :
ил. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-699-96426-0

Иногда мы чувствуем, что жизнь проходит, а мы так и не сделали то, о чем мечта-
ли. Пока рев уносящегося прочь времени стоит в ушах, мы плывем по течению,
размышляем и сомневаемся. Вдобавок мы еще и любим порассуждать о том, что
хотели бы, могли бы или должны были сделать, чтобы изменить жизнь к лучшему.
Эта книга о том, как начать что-то делать. Как перейти из пассивного состояния в
деятельное, в котором все получается уже потому, что ты сделал первый шаг. Как
взять контроль в свои руки, осознанно сделать шаг вперед, потом еще один — и на-
правиться к своей цели.

УДК 159.922
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-96426-0

© Соколова В., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

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
ПСИХОЛОГИЯ. САМ СЕБЕ КОУЧ

**Шаа Васмунд
Ричард Ньютон**

**ВОЛШЕБНЫЙ ПИНОК ДЛЯ ТВОЕЙ НОВОЙ ЖИЗНИ
КАК ПЕРЕСТАТЬ ТУПИТЬ И НАЧАТЬ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ**

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

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
VladisChern, koltsovserezha, orthgon / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

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

Өндүрүшү: «ЭКСМО» АҚБ Баснасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

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-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

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 16.10.2018. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,07.

Тираж экз. Заказ



EKSMO.RU
новинки издательства



ISBN 978-5-699-96426-0



9 785699 964260 >



В электронном виде книги издательства вы можете
найти на www.litres.ru

ЛитРес:
лучше всех до сих пор



Все было задумано иначе. По крайней мере, мы ждали другого. Но когда мы взялись за эту книгу, она вдруг стала жить своей жизнью. И вот результат. Надеемся, он лучше первоначального плана.

Такова жизнь. Удивительные сюрпризы происходят, только когда мы **начинаем делать** что-то. Об этом подробнее говорится на стр. 141.

Сперва книга была рассчитана на людей, которые решили открыть собственный бизнес и нуждались в дружеском совете, чтобы двигаться в правильном направлении. Но, как вы уже поняли, все изменилось.

За открытием бизнеса стоит такая же сила, как и за началом *любого другого дела*. Так что, если хотите, эта книга — ваш «волшебный пинок», чтобы что-то начать.

Если вы о чем-то мечтаете, но втайне опасаетесь, что у вас ничего не получится, то, возможно, эта книга поможет вам:

- Отправиться в джунгли
- Поменять профессию
- Похудеть на один размер
- Написать книгу
- Бросить своего партнера
- Задать своей компании новое направление
- Создать произведение искусства
- Научиться играть в поло
- Получить долгожданное повышение
- ...и наконец, открыть собственный бизнес.

Одним словом, она написана для всех, в ком живет дух предприимчивости. Уроки, советы, уговоры, карикатуры, шутки, преувеличения и прочие вещи, которые, вероятно, никогда не происходили на самом деле... все они помогут вам преодолеть мостик от мечты к реальности.

Кстати, о вещах, которые, возможно, никогда не происходили...

Как-то один тибетский мудрец, беседуя со своими учениками-монахами, поставил на стол огромный сосуд и заполнил его доверху большими камнями размером с кулак.

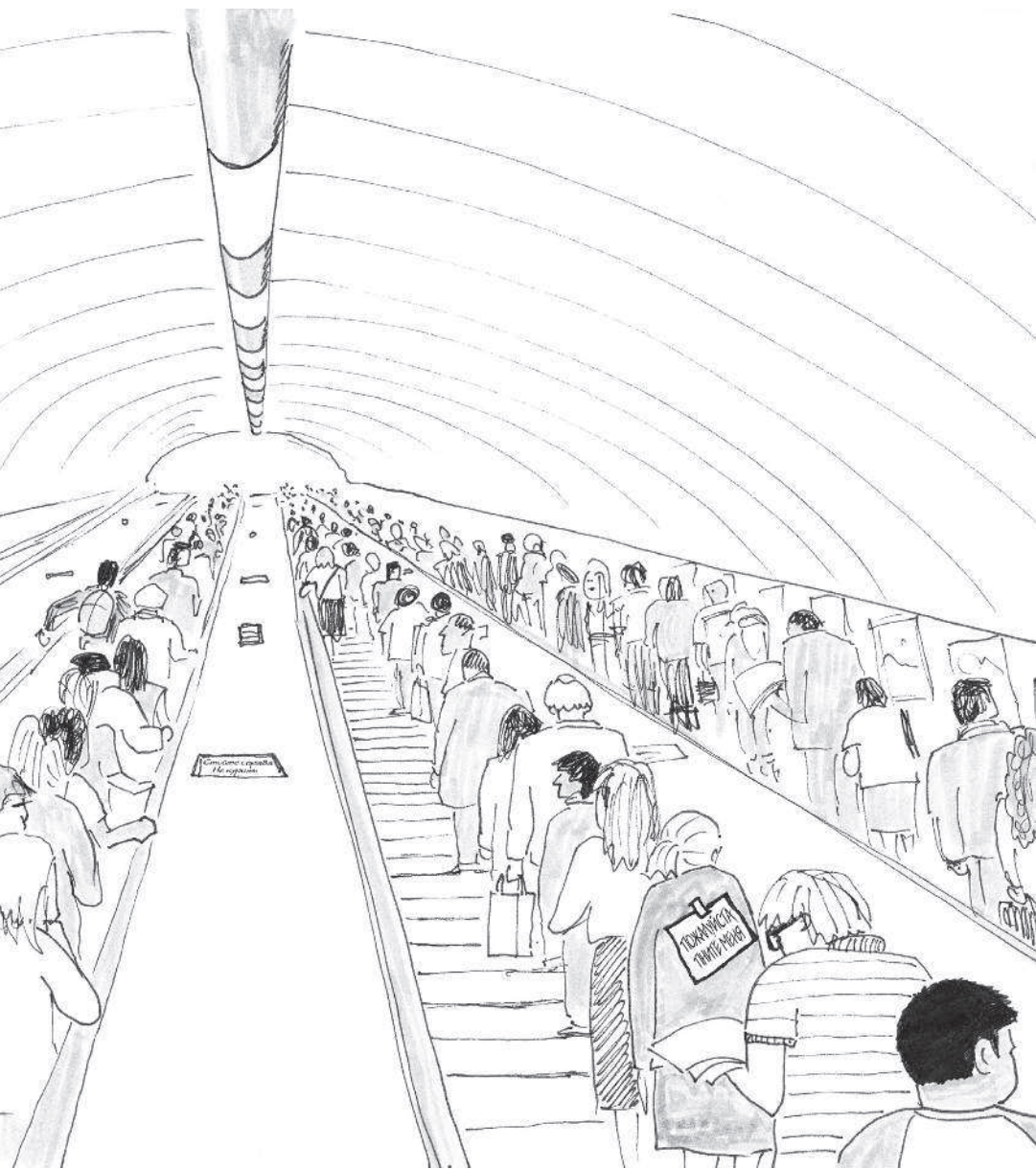
Когда камни перестали помещаться в сосуд, он спросил: «Этот сосуд полон?» Все ответили: «Да». Тогда мудрец достал из-под стола ведро с мелкой галькой, высыпал часть в сосуд и стал перетряхивать его, чтобы галька заполнила пространство между большими камнями. Затем он снова спросил: «Этот сосуд полон?» Ученики начали улавливать его мысль. Один из них ответил: «Наверное, нет».

«Хорошо!» — сказал учитель и достал из-под стола ведро с песком. Он сыпал песок в сосуд, пока тот не забил все щелочки. И опять спросил: «Этот сосуд полон?»

«Нет!» — воскликнули ученики. «Хорошо!» — сказал мудрец и, взяв кувшин с водой, наполнил ею сосуд до краев. Затем он спросил: «В чем суть этого примера?» Один молодой монах ответил: «Суть в том, что, как бы ни был полон твой день, в нем всегда найдется место для чего-то еще».

«Нет, — ответил учитель, — суть в том, что, если вы не положите большие камни в самом начале, вы уже никогда не найдете для них места. Что в вашей жизни главное?»¹

***«Да здравствует
смекалка!»***



Как от разговоров...



Зефирки
СТАРТ

Делай то,
что говоришь

4

«Вжик» времени

Выходи на ринг

Прочь сомнения

Состояние потока

Возьмись за дело

5

Импульс

Слишком много варенья?

Опасность сбиться
с пути

**ИСКУССТВО
ПРИНЯТИЯ
РЕШЕНИЙ**

Какова твоя цель?

Делим на части

6

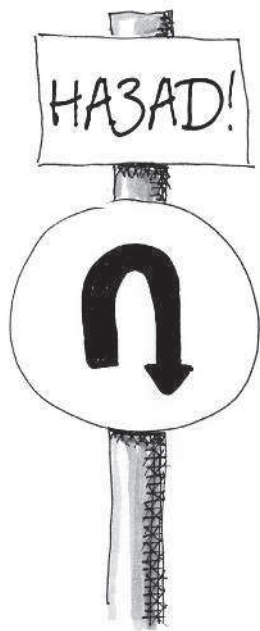
Немного планирования

И что теперь?

И — ЗА ДЕЛО!

Едим слонов

**...перейти
к делу**



«Храбрость — это когда ты
боишься до смерти...
и все равно седлаешь коня».

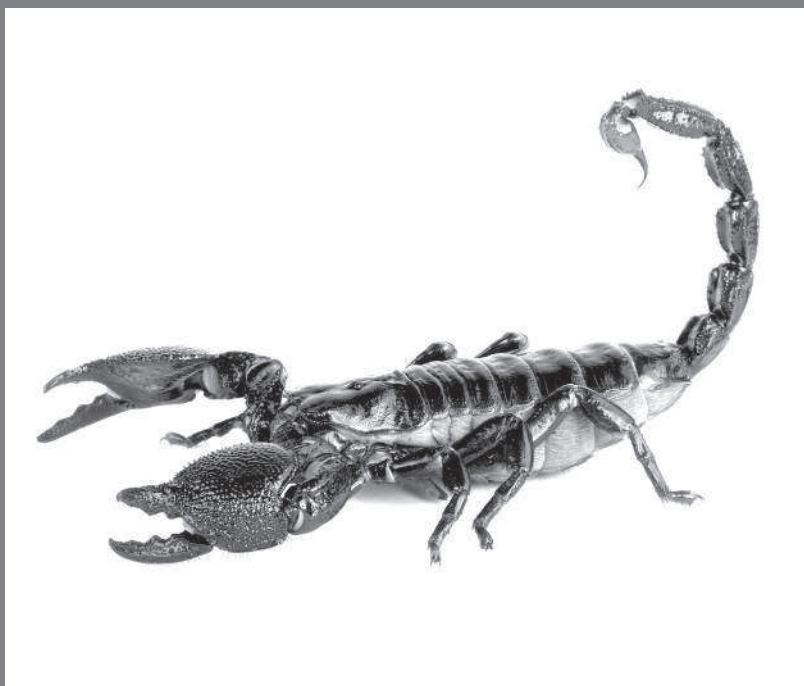
Джон Уэйн

«О, места, в которые
ты попадешь!»

Доктор Сьюз



ЧАСТЬ 1



ТИК-ТАК

**«Прошлое —
это лишь
пролог».**

Уильям Шекспир

**«Равнение
на середину!»»**

Любой инструктор по строевой
подготовке любой армии
совершенно любой страны

У жизни на хвосте есть жало.



Она короче, чем мы думаем.

Она стремглав пронесится мимо нас, пока мы пытаемся найти ответ на вопрос, что для нас действительно важно, а что нет.

Пока рев уносящегося прочь времени стоит в ушах, мы плывем по течению, размышляем, сомневаемся и слишком серьезно воспринимаем самих себя. При этом мы постоянно рассуждаем о том, что хотели бы, могли бы или должны были бы сделать, чтобы изменить жизнь к лучшему.

А потом все кончается.

Так что оставим разговоры.

Никогда не будет более подходящего момента начать делать то, что хочется.

Идем танцевать.