

ЧЁРНАЯ КНИГА

60 утр
силы и роста

Роман Замбаев

Роман Замбаев

Чёрная книга. 60 утр силы и роста

«Издательские решения»

Замбаев Р. Ю.

Чёрная книга. 60 утр силы и роста / Р. Ю. Замбаев —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-688887-6

«Чёрная книга. 60 утр силы и роста» — это короткие утренние формулы для мужчин, которые выбирают дисциплину, ответственность и внутреннюю опору. Каждое утро — один точный текст, помогающий собрать волю, укрепить характер и двигаться вперёд без пафоса и самообмана. Это не мотивация, а личный кодекс на каждый день.

ISBN 978-5-00-688887-6

© Замбаев Р. Ю.
© Издательские решения

Содержание

ЧЁРНАЯ КНИГА	6
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ	7
День 1	8
День 2	9
день 3	10
день 4	11
день 5	12
день 6	13
день 7	14
день 8	15
день 9	16
день 10	17
день 11	18
день 12	19
день 13	20
день 14	21
день 15	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Чёрная книга. 60 утр силы и роста

Роман Юрьевич Замбаев

© Роман Юрьевич Замбаев, 2026

ISBN 978-5-0068-8887-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЧЁРНАЯ КНИГА

60 утр силы и роста

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга не мотивирует, она проверяет.
Готов ли ты каждое утро выбирать лучшую версию себя.
Без шума.
Без оправданий.
Это эксперимент.
60 дней.
Посмотри, что изменится.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Открывай книгу утром.

Читай страницу целиком.

Не анализируй.

Не спорь.

Закрой книгу.

Проживи день.

На следующий день – следующая страница.

День 1

Я встал.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Я беру день в руки.

Я не плыву по течению.

Я выбираю характер.

Я расту.

День 2

Я встал.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Я начинаю с простого.

Порядок в голове.

Порядок в деле.

Я расту.

день 3

Я встал.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Я отвечаю за результат.

Не за оправдания.

Я выбираю действие.

Я расту.

день 4

Я встал.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Я держу фокус.

Я режу лишнее.

Я делаю главное.

Я расту.

день 5

Я встал.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Я не жду удобства.

Я работаю с тем, что есть.

И этого хватает.

Я расту.

день 6

Я встал.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Я спокоен.

Я собран.

Я точен.

Я расту.

день 7

Я встал.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Я делаю шаг вперёд.

Даже когда тяжело.

Особенно когда тяжело.

Я расту.

день 8

Я встал.
Сегодня я выбираю лучшую версию себя.
Я не жалеюсь.
Я либо принимаю, либо меняю.
Третьего нет.
Я расту.

день 9

Я встал.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Я строю себя ежедневно.

Это мой капитал.

Это мой путь.

Я расту.

день 10

Я встал.
Сегодня я выбираю лучшую версию себя.
Я вижу первый сдвиг.
Я стал сильнее.
Я продолжаю.
Я расту.

день 11

Я встал.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Я держу слово себе.

Слово – закон.

Так строится уважение.

Я расту.

день 12

Я встал.
Сегодня я выбираю лучшую версию себя.
Я действую по плану.
Не по настроению.
Настроение догонит.
Я расту.

день 13

Я встал.
Сегодня я выбираю лучшую версию себя.
Я делаю важное первым.
Потом – всё остальное.
Так выигрывают.
Я расту.

день 14

Я встал.
Сегодня я выбираю лучшую версию себя.
Я завершаю начатое.
Незавершённое – якорь.
Я отрезаю якоря.
Я расту.

день 15

Я встал.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Я не откладываю простое.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.