

morning
book

Книги для чтения в утренней тишине



ГО ЮН ЧЖО

СИЛА УТРЕННИХ МЫСЛЕЙ

54 идеи, помогающие выстроить
внутренние опоры и изменить жизненный курс


БОМБОРА

Го Юн Чжо
Сила утренних мыслей.
54 идеи, помогающие
выстроить внутренние опоры
и изменить жизненный курс
Серия «MorningBOOK. Книги
для чтения в утренней тишине»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73378648

Сила утренних мыслей. 54 идеи, помогающие выстроить внутренние опоры и изменить жизненный курс: Эксмо; Москва; 2026

ISBN 978-5-04-240148-0

Аннотация

Ежедневная работа с мышлением меняет жизненную траекторию. Автор книги – управляющий партнер более 400 корейских брендов – пережил публичную отмену в социальных сетях, издал семь бестселлеров, перестал ориентироваться на внешние оценки и запустил несколько бизнесов. Как?

Го Юн опирался на 54 идеи и истории великих людей. На первый взгляд они разные: одни – про внутреннюю стойкость, другие – про умение распределять ресурсы или принимать

важные решения. Но все объединены одной мыслью: устойчивые изменения происходят не через резкие повороты, а через ежедневные осознанные шаги.

Изучая по одной главе в день, вы учитесь жить своей жизнью – без оглядки на чужие ценности и навязанные смыслы.

Содержание

Пролог	7
Роберт Шуллер	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Го Юн Чжо
Сила утренних мыслей
54 идеи, помогающие
выстроить внутренние
опоры и изменить
жизненный курс

Goyun Jeo (##)

**Why Do You Sacrifice Your Life for Others? (# ### ## #
###?)**

*** * ***

© ##(#####), 2024

Russian translation rights arranged with DEEP & WIDE
through EYA (Eric Yang Agency).

© Марчук А. С., обложка, 2025

© Бортник В. О., иллюстрации в тексте, 2025

© Ванюкова Д. А., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

* * *

*Наш образ жизни определяется нашими
мыслями.*

Эпиктет

Пролог

Когда мне исполнилось тридцать, я понял, что ничего не достиг. Только после того, как я потерял смысл жизни и меня охватила депрессия, я наконец-то смог уволиться с работы. Просто отпустил ситуацию, оправдываясь и утешаясь «неизбежностью». Оставшись один на один с собой, я еще сильнее ощутил собственную беспомощность и неполноценность. Поскольку мне было не с кем поделиться своими тяжелыми мыслями, я начал их записывать и через неделю понял, почему несчастен.

Я был не в силах принять ни одного решения без чьего-то одобрения. Вот в чем суть моей проблемы. Я и уволиться не мог, не посоветовавшись с кем-то, всю жизнь старался угождать другим, принимая такие решения, которые устроили бы всех, пока не превратился в дрожащего от малейшей критики неудачника. **И только сейчас я понял, что быть хозяином собственной жизни – значит перестать жить ради других.**

Оглянитесь вокруг. Ни коллеги, ни самые близкие друзья не контролируют свою жизнь в полной мере. А самое грустное – они даже не пытаются. Потому что уже привыкли так жить. Мы неосознанно отдали контроль над своей жизнью в чужие руки. Но что получили взамен?



И только сейчас я понял, что быть хозяином собственной жизни – значит перестать жить ради других.

Нужно перестать зависеть от чьих-то указаний. Если внимательно изучить человеческую психологию и жизнь в целом, то можно заметить, что страдания и стресс, которые

мы испытываем в повседневной жизни, в большинстве своем вызваны тем, что кто-то другой контролирует нашу жизнь. Человек, который делает то, что хочет, и занимается любимым делом, не испытывает стресса, потому что знает, как преодолевать трудности. Именно поэтому у него все получается, и он достигает высоких результатов. **Невозможно добиться успеха и получить признание, если жить по чьей-то указке – рано или поздно вас сожрет монстр под названием стресс.**

Многие стремятся изменить свою жизнь, вот только уделяют больше внимания внешним изменениям, чем внутренним. Но это ошибка. Потому что только внутренние изменения приносят настоящее удовлетворение. Для этого нужно принять решение жить своей жизнью. Верность своим принципам и готовность взять на себя ответственность за собственное будущее – вот что делает нашу жизнь по-настоящему полноценной.



Невозможно добиться успеха и получить признание, если жить по чьей-то указке – рано или поздно вас сожрет монстр под названием стресс.

Вы уже сделали первый шаг. Эта книга поможет вам укрепить свой дух. Ничего страшного, если первое время вас бу-

дет тянуть обратно к «зависимой жизни». Просто читайте, размышляйте критически. Я приглашаю вас в путешествие. В течение 30 дней погрузитесь в глубокие философские размышления 54 великих мыслителей. Носите эту книгу с собой, читайте утром и вечером. Если нужно – вслух. Заведите отдельный блокнот для записи важных мыслей. Накопленная таким образом мудрость вскоре станет вашей силой. Я искренне верю, что эта книга поможет вам обрести уверенность и станет отправной точкой на пути к жизни вашей мечты. Надеюсь, с новым образом мышления вы обретете покой и стабильность.

Го Юн

Роберт Шуллер

Оптимизм делает человека сильнее

Сегодня рациональное мышление считается эталонным. Многие стремятся жить, руководствуясь разумом, но на самом деле чистых рационалистов среди нас почти нет. Большинство людей прячет за маской рациональности лишь собственный пессимизм. А значит, нужно спросить себя: «Я сейчас руководствуюсь доводами разума или это просто привычка видеть мир в мрачных тонах?»

На первый взгляд может показаться, будто это почти одно и то же. Однако по-настоящему рациональное мышление предполагает баланс между оптимизмом и пессимизмом. Пессимизм же, несмотря на его важную роль в принятии оптимальных решений, – это позиция слепой критики. Она лишена веры, рождающейся из упрямства и гордыни. Некоторые называют это попыткой здраво оценить реальность, но чаще всего это не более чем попытка навязать другим свою собственную ограниченную точку зрения. Истинный же рационализм заключается в соблюдении баланса.

Американский пастор и психолог Роберт Шуллер, в проповедях которого нашло утешение множество людей, однажды сказал:

*«Пессимист говорит: „Я поверю, когда увижу“.
Оптимист говорит: „Я увижу, когда поверю“».*

Эта фраза объясняет, как рациональность и оптимизм формируют нашу реальность. Пессимист всегда ищет причины не делать, выискивает доводы, почему это невозможно. Ему не хватает стремления к действиям, способным изменить жизнь. Тогда как оптимист предпринимает реальные шаги и потому способен достичь грандиозных результатов на благо всего человечества.



Оптимизм + Действия = Положительные результаты, превосходящие ожидания.

Вспомните тех, кто верил в невозможное и делал все, чтобы оно стало реальностью. Например, Христофор Колумб, который вопреки мнению окружающих шел к своей цели – найти новые земли и исследовать неизведанные моря. Ко-

лумб-пессимист никогда бы не открыл Америку. Или Илон Маск. Кто еще был так озабочен строительством ракет для колонизации Марса? И пусть на Марсе мы еще не побывали, деятельность SpaceX уже привела к впечатляющему прогрессу в исследовании космоса. Оптимизм в сочетании с действием – сила,двигающая мир вперед.

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.