



ДНЕВНИК
СИЛЫ ДУХА

Воин внутри меня. Избавься от сомнений,
победи страхи и закали характер

Воркбук

Дневник силы духа

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Воркбук

Дневник силы духа / Воркбук — «Эксмо», 2026 — (Воин внутри меня. Избавься от сомнений, победи страхи и закали характер)

ISBN 978-5-04-245943-6

Дневник для тех, кто хочет управлять своей судьбой Он создан на основе книги «Иди туда, где трудно» Таэ Юн Ким и содержит 90 практических упражнений для тренировки и укрепления силы воли, характера и выстраивания внутренних опор.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-245943-6

© Воркбук, 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Предисловие: наставник, который верит в тебя	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Дневник силы духа

Предисловие: наставник, который верит в тебя

Предисловие: наставник, который верит в тебя

Таэ Юн Ким – автор бестселлера «Иди туда, где трудно. 77 шагов для обретения внутренней силы» – родилась в 1946 году в маленькой южнокорейской деревушке. В ту пору Южная Корея¹ жила по строгим тысячелетним традициям. Одна из них гласила: первенцем в семье обязательно должен быть мальчик. Но Таэ Юн родилась девочкой, чем, по поверьям, «навлекла проклятие» на свою семью.

Испугавшись кары, мать бросила новорожденную дочь в углу, надеясь, что та вскоре умрет. Но спустя много часов, увидев, что девочка жива, все-таки решила покормить ее. Пока Таэ Юн росла, родные постоянно ругали ее и били. Дети не играли с ней, потому что были уверены: она навлечет на них несчастье. «Я думала, это нормально – когда на тебя всегда кричат», – пишет она в своей книге.

Во время войны между Южной и Северной Кореей² родные Таэ Юн бежали из деревни, оставив ее одну. Малышке было всего пять лет. Это кажется невероятным, но она пережила бомбежки и голод, потому что ловко пряталась и убегала. И именно тогда Таэ Юн приняла самое важное решение в жизни:

Когда вырастет, она ни за что не будет убегать и прятаться. И возьмет жизнь в свои руки.

Позже, когда война закончилась и Таэ Юн снова обрела семью, у нее появилась мечта: обучиться боевым искусствам. Но родственники смеялись над ней: «Учись шить и готовить, и, может быть, когда-нибудь найдешь мужа».

Препятствием к мечте стало даже не то, что ей было всего семь лет, а то, что она девочка – в традициях того времени было немыслимо, чтобы женщины как-то проявлялись. Их единственной задачей было удачно выйти замуж, чтобы стать хорошей женой и матерью.

Но Таэ Юн было не сломить: «Я не хотела жить как мои мать и бабушка. Не хотела производить на свет кучу сыновей. Я просто знала, что должна посвятить себя боевым искусствам».

Когда родные отчаялись найти для Таэ Юн мужа, ее решили отдать в монастырь. Для последней «наставительной беседы» в дом пригласили буддийского монаха. Но вместо того чтобы смириться с судьбой, которую ей подготовили, девочка призналась ему: она не хочет замуж, она мечтает стать первой женщиной, которая будет преподавать боевые искусства.

¹ Республика Корея (Южная Корея) официально была основана 15 августа 1948 года, однако разделение Кореи на КНДР и Республику Корея произошло в 1945 году. – *Прим. ред.*

² Имеется в виду Корейская война 1950–1953 гг., которая закрепила раскол и демилитаризованную зону. – *Прим. ред.*

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.