

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 мечтали. 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 направиться 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

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto: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](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгиси: «ЭКСМО»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-дукен** : [www.book24.kz](http://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](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://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](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 16.10.2018. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

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  
читать на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
БЕЗ ВРЕМЕНИ И ОГРАНИЧЕНИЙ



**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

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.

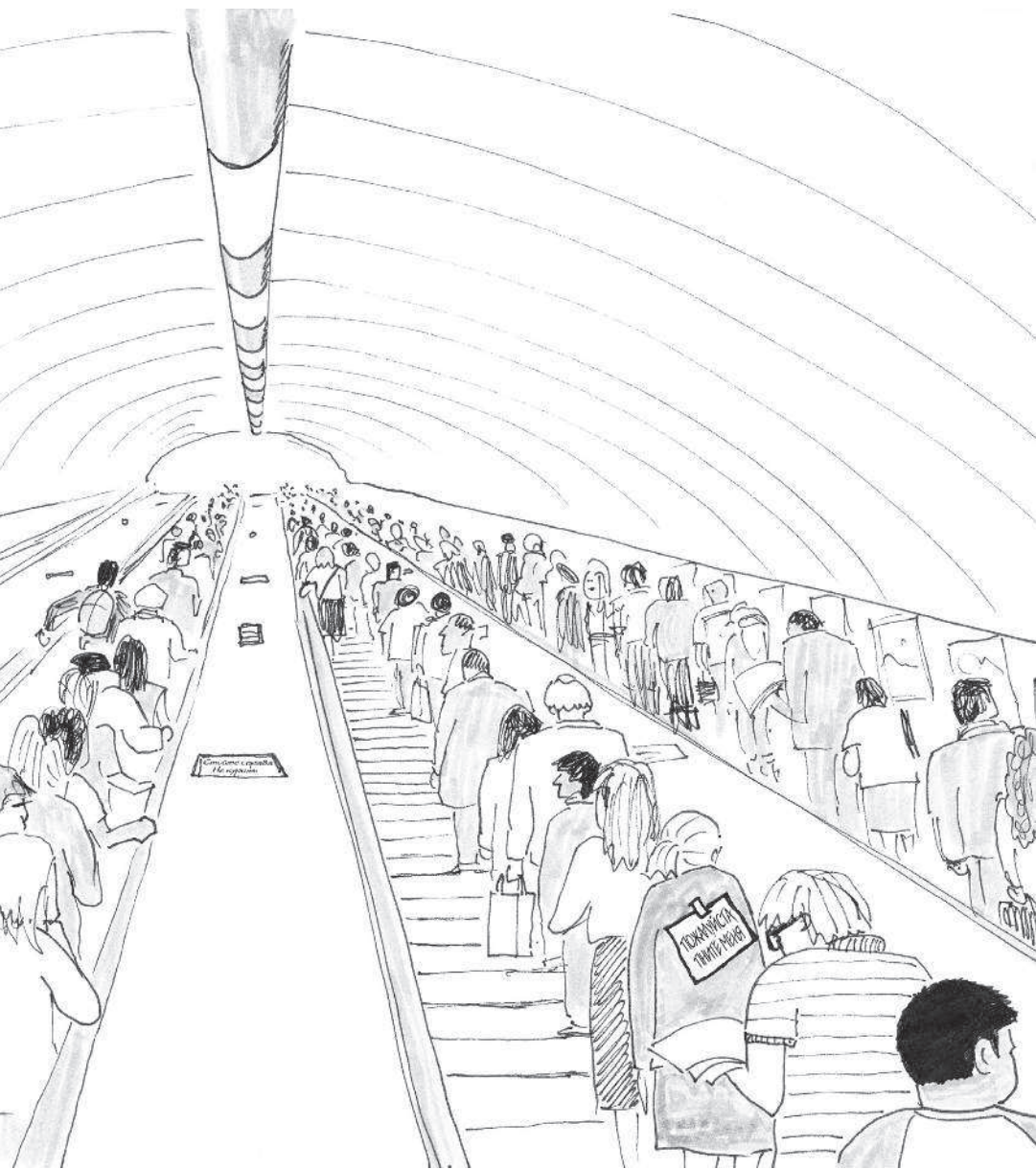
Когда камни перестали помещаться в сосуд, он спросил: «Этот сосуд полон?» Все ответили: «Да». Тогда мудрец достал из-под стола ведро с мелкой галькой, высыпал часть в сосуд и стал перетряхивать его, чтобы галька заполнила пространство между большими камнями. Затем он снова спросил: «Этот сосуд полон?» 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?»<sup>1</sup>

**«Да здоровствует  
смекалка!»**



# Как от разговоров...



Зефирки

**СТАРТ**

Делай то,  
что говоришь

**4**

«Вжик» времени

Выходи на ринг

Прочь сомнения

Состояние потока

Возьмись за дело

Импульс

Слишком много варенья?

**5**

Опасность сбиться  
с пути

**ИСКУССТВО  
ПРИНЯТИЯ  
РЕШЕНИЙ**

Какова твоя цель?

Делим на части

И что теперь?

**6**

Немного планирования

**И — ЗА ДЕЛО!**

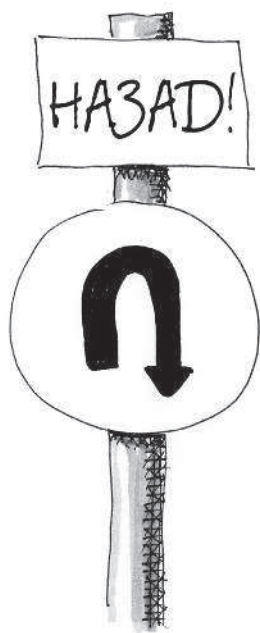
Едим слонов

**...перейти  
к делу**

7

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>





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

Джон Уэйн

«О, места, в которые  
ты попадешь!»

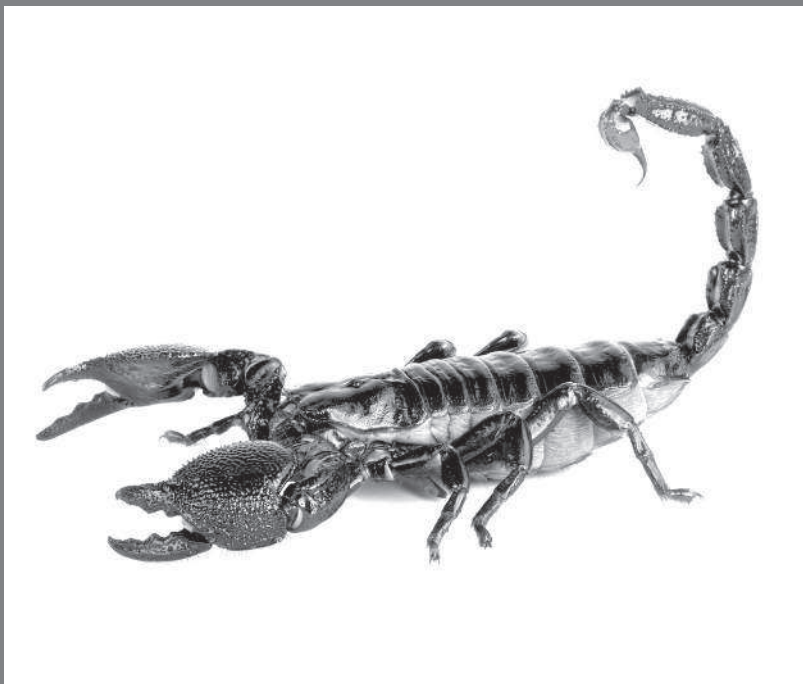
Доктор Сьюз



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# ЧАСТЬ 1



## ТИК-ТАК

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

**«Прошлое —  
это лишь  
пролог».**

Уильям Шекспир

**«Равнение  
на середину!»»**

Любой инструктор по строевой  
подготовке любой армии  
совершенно любой страны

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

У жизни на хвосте есть жало.



Она короче, чем мы думаем.

Она стремглав пронесется 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.**