

**КНИГА-ИНСТРУКЦИЯ**

**НИЧЕГО, КРОМЕ ПОЛЬЗЫ**



Раймон Самсо

# НАЧНИ ДЕЛАТЬ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024



УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
С17

EL PODER DE LA DISCIPLINA:  
El Hábito que Cambiará tu Vida  
Raimon Samsó

© 2019, Raimon Samsó  
(Reservados todos los derechos para la edición  
en audiolibro, ebook y papel)

**Самсо, Раймон.**

С17 Начни делать. Как привычки и дисциплина помогут вам изменить жизнь к лучшему / Раймон Самсо ; [перевод с испанского В. Г. Салко]. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с. : ил. — (Проблема-решение. Книги-инструкции для саморазвития).

ISBN 978-5-04-187535-0

Правильная атмосфера, мотивация, особые условия — не помогут вам достичь желаемого. Если... вы не НАЧНЕТЕ ДЕЛАТЬ.

В этой книге Раймон Самсо, в детстве не обладавший никакими талантами, но с помощью привычек и дисциплины ставший экспертом по эффективности, рассказывает, как стать дисциплинированным.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Павлова-Теремок Д.А., иллюстрации, 2024  
© Салко В.Г., перевод на русский язык, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-187535-0

*Всем, кто еще не знает,  
на что они способны*



*Преобразование важнее информации. Я пишу и публикую книги, которые преобразуют жизнь.*

*Меня не устраивают книги, содержимое которых в большинстве случаев забывается через несколько дней. Я стремлюсь к тому, чтобы книга меняла читателя. Чтобы он применял то, о чем узнал, и никогда не забывал прочитанного.*

*Не потому, что он это помнит, а потому, что изменился.*

**Раймон**



# ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА .....	11
ГЛАВА ПЕРВАЯ. БЕЗГРАНИЧНАЯ САМОДИСЦИПЛИНА .....	25
«Мышца» самодисциплины .....	27
Как ее использовать? .....	34
Криптонит дисциплины .....	42
Резюме .....	50
ГЛАВА ВТОРАЯ. ДИСЦИПЛИНА ВМЕСТО УСИЛИЙ .....	51
Безусловная любовь вместо обязательств .....	53
Страсть вместо жертвенности .....	63
Отпустить, вместо того чтобы ухватиться покрепче .....	67
Резюме .....	74
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ДИСЦИПЛИНА — ЭТО ПРИВЫЧКА .....	75
Сделайте дисциплину автоматической привычкой .....	77
Самодисциплина — выбор, а не принуждение .....	87





## ОГЛАВЛЕНИЕ

Дисциплина без усилий: привычки, ведущие к успеху.....	97
Резюме .....	104
<b>ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ .....</b>	<b>105</b>
«Правило 24 часов» .....	107
Состояние потока .....	113
Обратная духовность .....	122
резюме .....	128
<b>ГЛАВА ПЯТАЯ. ОСМЫСЛЕННАЯ ЖИЗНЬ .....</b>	<b>129</b>
От устремлений к смыслу .....	131
Предназначение в действии .....	137
Три духовных закона дисциплины.....	143
Резюме .....	148
<b>ГЛАВА ШЕСТАЯ. ПРАКТИЧЕСКИЕ КЛЮЧИ К ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>	<b>149</b>
Привычки неудержимых.....	151
Затруднительное положение .....	163
Три шага для закрепления привычки .....	173
Резюме .....	180
<b>ГЛАВА СЕДЬМАЯ. ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ .....</b>	<b>181</b>
Знать и не применять — все равно что не знать ...	183
Преодоление внутреннего сопротивления .....	189
Мысли на бумаге: от заметок к реальности .....	196
Резюме .....	202
<b>АВТОРСКИЕ РЕСУРСЫ .....</b>	<b>203</b>
<b>БИЗНЕС-НАСТАВНИЧЕСТВО С АВТОРОМ .....</b>	<b>204</b>
<b>ПРОСЬБА ОБ ОДОЛЖЕНИИ .....</b>	<b>205</b>

## ОТ АВТОРА

С самых ранних лет я больше полагался на свое сердце, чем на разум.

В школе я был не самым умным ребенком в классе, зато в силе воли мне не было равных. Это качество сохранилось на всю мою дальнейшую жизнь — был ли я студентом, работником, писателем... Я никогда не был ни самым лучшим бегуном, ни самым быстрым, но когда я набираю бешеный темп, я всегда прихожу к финишу с достойным результатом.

Моя приверженность дисциплине впервые проявилась еще в средней школе, когда мне





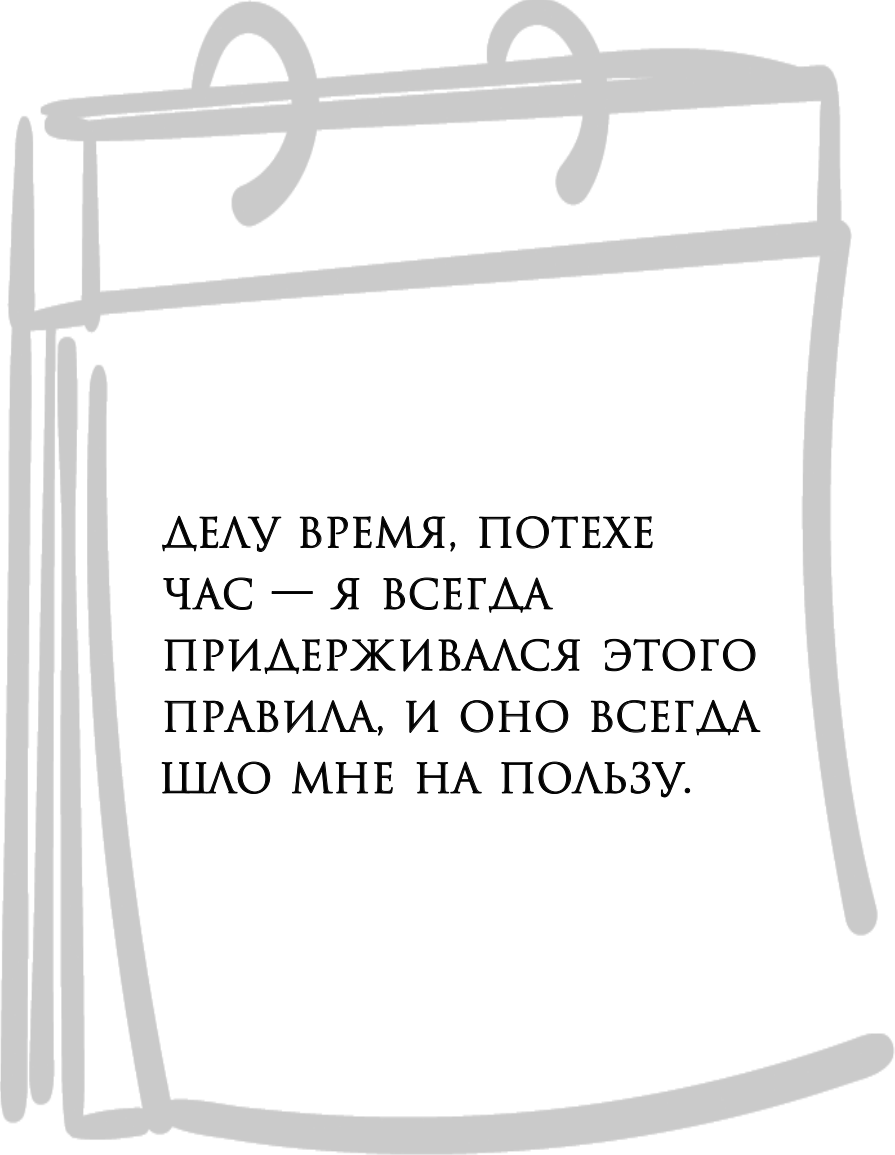
## • НАЧНИ ДЕЛАТЬ

было одиннадцать. Я был единственным мальчиком в классе, который готовил уроки в школе... прямо во время большой перемены! Пока все мои одноклассники играли, я делал домашнюю работу на следующий день; и только когда я заканчивал, я разрешал себе идти к ребятам и наслаждаться оставшимся временем перемены.

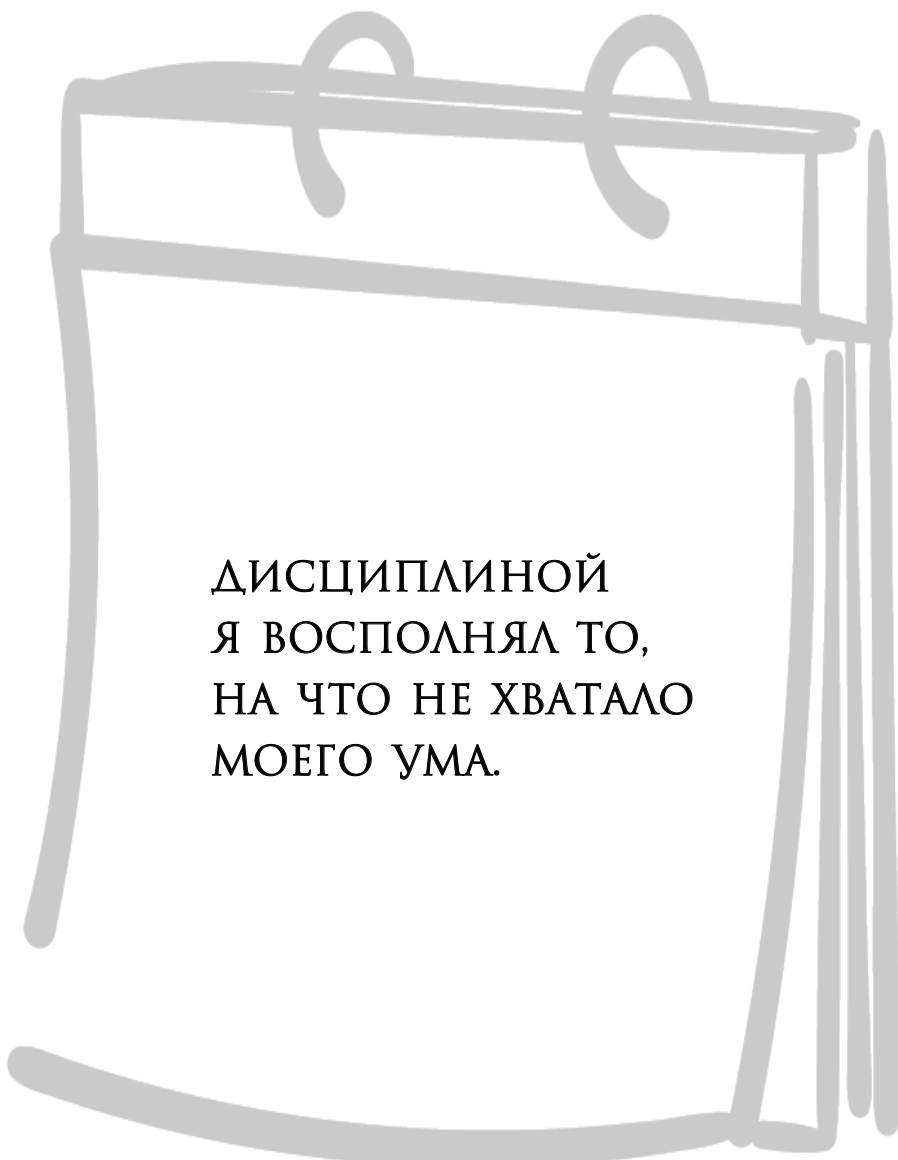
Делу время, потехе час — я всегда придерживался этого правила, и оно всегда шло мне на пользу.

Примерно в то же время у меня появилась привычка, которая оказалась решающей в моей писательской деятельности. По какой-то причине, точно не помню, я начал записывать итоги каждого урока в тетради. Подведение итогов требовало от меня сначала понять, а затем обобщить основные идеи пройденного материала. Это стало моим способом учиться. Мне он нравился, потому что так я легче понимал и запоминал изученное, и я практиковал его вплоть до студенческих лет.

Если бы не этот навык, переросший в привычку, то я не стал бы тем писателем, которым являюсь сегодня... Резюмировать основные понятия,



ДЕЛУ ВРЕМЯ, ПОТЕХЕ  
ЧАС — Я ВСЕГДА  
ПРИДЕРЖИВАЛСЯ ЭТОГО  
ПРАВИЛА, И ОНО ВСЕГДА  
ШЛО МНЕ НА ПОЛЬЗУ.



ДИСЦИПЛИНОЙ  
Я ВОСПОЛНЯЛ ТО,  
НА ЧТО НЕ ХВАТАЛО  
МОЕГО УМА.

обобщать идеи, говорить просто о сложном... все это, несомненно, мои сильные стороны как автора.

Позже, уже подростком, я понял, насколько важно приучить себя к чтению, и стал много читать, чтобы расширить свой кругозор. Мне повезло: мои родители любили читать, и у нас дома были сотни книг, а также абонемент в библиотеку. В пятнадцать лет я твердо решил читать по пятьдесят книг в год. В первый год я сдержал слово, потом немного расслабился (пришлось выбирать: девушки или книги), но все же по-прежнему проглатывал за год десятки книг.

Привычка много читать спасла мне жизнь во многих отношениях.

Вскоре я понял, что если в достижении какой-то цели недостаточно уровня моего интеллекта, то я могу добиться ее с помощью дисциплины (подключив мотивацию, страсть, настойчивость). И это стало моим *modus operandi*<sup>1</sup>. Снова и снова я добивался хороших результатов. Дисциплиной я восполнял то, на что не хватало моего ума.

---

<sup>1</sup> Образом действия (*лат.*).

