





ГО ЮН ЧЖО

# СИЛА УТРЕННИХ МЫСЛЕЙ

54 идеи, помогающие выстроить  
внутренние опоры и изменить жизненный курс

УДК 159.92

ББК 88.52

Г57

왜 당신은 다른 사람을 위해 살고 있는가 by 고윤 저  
WHY DO YOU SACRIFICE YOUR LIFE  
FOR OTHERS by Goyun Jeo

© 고윤(페이스스코리아), 2024

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

**Го Юн Чжо.**

Г57      Сила утренних мыслей. 54 идеи, помогающие выстроить внутренние опоры и изменить жизненный курс / Го Юн Чжо ; [перевод с корейского]. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. — (MorningBOOK. Книги для чтения в утренней тишине).

ISBN 978-5-04-226676-8

Автор книги Го Юн Чжо — управляющий партнер более 400 корейских брендов — на собственном опыте показал, как ежедневная работа с мышлением меняет жизненную траекторию. Именно идеи из этой книги помогли ему пережить публичную отмену в социальных сетях, опубликовать семь бестселлеров, перестать ориентироваться на внешние оценки и запустить несколько бизнесов.

В книге собраны 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 они объединены одной мыслью: устойчивые изменения происходят не через резкие повороты, а через ежедневные осознанные шаги. Читая эту книгу по одной главе в день, вы учитесь жить своей жизнью — без оглядки на чужие ценности и навязанные смыслы.

**УДК 159.92**

**ББК 88.52**

- © 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

**ISBN 978-5-04-226676-8**

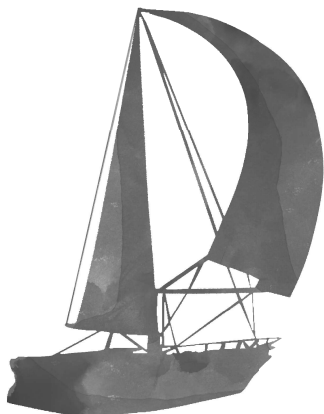
Наш образ жизни определяется нашими мыслями.

*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,**



И ТОЛЬКО СЕЙЧАС Я ПОНЯЛ,  
ЧТО БЫТЬ ХОЗЯИНОМ  
СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ –  
ЗНАЧИТ ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ  
РАДИ ДРУГИХ.

**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?

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.

## С и л а   у т р е н н и х   м ы с л е й

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



ОПТИМИЗМ + ДЕЙСТВИЯ =  
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ  
РЕЗУЛЬТАТЫ, ПРЕВОСХОДЯЩИЕ  
ОЖИДАНИЯ.

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. Колумб-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.

## С и л а у т р е н н и х м ы с л е й

На вопрос «О чем вы мечтаете?» большинство людей называет реалистичные цели, их ответы пропитаны пессимизмом, потому что в глубине души они считают свои настоящие мечты несбыточными. Увы, но люди редко предпринимают какие-либо решительные шаги, чтобы воплотить их в жизнь. Не лучше ли проявить оптимизм и выложиться на 200%?

Не позволяйте себе быть пессимистом. Конечно, рациональный подход учитывает негативные факторы, но в его основе, помимо трезвого взгляда на вещи, лежит надежда. Будущее не такое, каким мы видим его в настоящем. Давайте смотреть на мир шире. Если мы понимаем, как наши взгляды и убеждения формируют реальность, то можем сохранить баланс положительного и отрицательного и прожить более насыщенную и осмысленную жизнь.

## 5 СПОСОБОВ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЕССИМИЗМА И УКРЕПИТЬ ОПТИМИЗМ

1. Практикуйте «Трехминутную позитивную медитацию» каждое утро: включите какую-нибудь песню и, пока она играет, сосредоточьтесь на добрых мыслях и словах.
2. Заведите «журнал оптимистичных неудач»: записывайте мелкие неудачи, а рядом — уроки, которые

## Г о Ю н Ч ж о

вы из них извлекли, тем самым превращая провалы в положительный опыт.

3. Придумайте свой «объект благодарности»: носите в кармане небольшой предмет, например камешек, и каждый раз, прикасаясь к нему, вспоминайте, за что вы благодарны сегодняшнему дню.
4. Используйте «напоминание о хорошем»: установите на телефоне ежедневное напоминание и, когда оно срабатывает, говорите себе: «Я молодец». Подойдет любая подбадривающая фраза.
5. Устраивайте себе «День оптимизма»: один день в месяц говорите себе и окружающим только хорошие и позитивные вещи.



# ТХВЕГЕ ЛИ ХВАН

## Баланс разума и эмоций

Тхвеге Ли Хван — выдающийся конфуцианский<sup>1</sup> ученый раннего периода Чосон<sup>2</sup>. Его портрет можно увидеть на банкноте в тысячу вон. Он придавал особое значение одному из основополагающих принципов конфуцианства — самосовершенствованию и управлению собой, который означает, что человек должен посвятить всю свою жизнь развитию собственной нравственности и воспитанию ее в других. Удивительно, но стремление Ли Хвана к самодисциплине и внутренней цельности не утратило своей актуальности и сегодня. В частности, наиболее важной среди его идей стала идея о поддержании гармонии.

---

<sup>1</sup> Философско-этическое учение, основанное на идеях китайского мудреца Конфуция, которое оказало сильное влияние на культуру, политику и образование в странах Восточной Азии.

<sup>2</sup> Чосон — название корейского государства, существовавшего с 1392 по 1897 год. Ранним периодом называют первые несколько десятилетий после его образования.