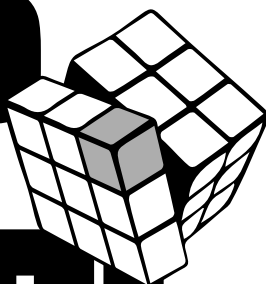




Ч Ж У Н О Н Г Ю

# СВЕРХ НОР МАЛЬ НЫЕ



как достигнуть удивительных результатов,  
будучи совершенно обычным человеком

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
0-58

슈퍼노멀 (SUPER NORMAL)  
주인규 Eongyu Joo

© 2023 Eongyu Joo  
All Rights Reserved.

Published in agreement with Woongjin Think Big Co., Ltd., c/o Danny Hong Agency.

### **Онгю Чжун.**

0-58      **Сверхнормальные : как достигнуть удивительных результатов, будучи совершенно обычным человеком / Онгю Чжун ; [перевод с корейского Д. А. Ванюковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Атомные навыки. Самые полезные книги по саморзвитию).**

ISBN 978-5-04-210321-6

В этой книге Чжун Онгю честно и без прикрас делится историями своих провалов, долгов, моментами отчаяния — и тем, как он стал сверхнормальным. Тем, кто благодаря упорству, дисциплине и конкретным действиям достиг настоящих высот.

**УДК 159.923.2**  
**ББК 88.52**

**ISBN 978-5-04-210321-6**

**© Ванюкова Д.А., перевод на русский язык, 2025**  
**© Оформление. 000 «Издательство «Эксмо», 2025**

Они не родились гениями с серебряной ложкой во рту, но живут хорошо и спокойно. Это самые обычные люди, которых можно встретить в метро и автобусе, в библиотеке и на улице. Они не выставляют напоказ свои достижения и не выделяются из толпы. Я называю таких людей «сверхнормальными».

Мне хотелось быть похожим на них, поэтому я подходил, спрашивал, просил, умолял — и наконец-то разработал собственный метод становления сверхнормальным человеком. И этого метода придерживаюсь на протяжении вот уже девяти лет. Стоит сказать, что результат меня порадовал, ведь я теперь тоже сверхнормальный.

Я не только сам достиг успеха, но и обучил своей методике других людей, которые тоже были самыми обычными. Теперь они добиваются выдающихся результатов в своих областях и строят бизнесы.

Эта книга не о расплывчатых целях и мотивации, а о конкретных действиях, которые могут полностью изменить вашу жизнь.

Если вы поймете и начнете применять на практике все, что изложено в этой книге, то, я уверен, тоже добьетесь отличных результатов. Я рассказал обо всех принципах и алгоритмах, которые

помогли мне, моим друзьям и коллегам стать «выдающимися обычными людьми».

Интересно, как изменится ваша жизнь после прочтения этой книги.

Хочу встретиться с вами, когда вы тоже станете «сверхнормальными».

”

ОНИ НЕ РОДИЛИСЬ ГЕНИЯМИ  
С СЕРЕБРЯНОЙ ЛОЖКОЙ ВО РТУ,  
НО ЖИВУТ ХОРОШО И СПОКОЙНО.

”

## Пролог

# ОБЫЧНЫМ ЛЮДЯМ, МЕЧТАЮЩИМ ОБ УСПЕХЕ

Я думал, что моя жизнь кончена. Выключил телефон, чтобы не видеть нескончаемый поток входящих звонков и сообщений. Казалось, все только и хотели, что убедиться, насколько сильно я облажался, решив закрыть только начавший набирать обороты бизнес. Каждый день мне приходилось выплачивать миллионные неустойки. Но ситуация стала еще хуже, когда я был вынужден уволить сотрудников, которые доверились мне, так как я больше не мог выплачивать им зарплаты из-за финансовых трудностей. Уверял, что однажды, когда ситуация наладится, я позову их обратно. Я снова и снова пересматривал старые видео на своем YouTube-канале. Чжу Онгю из настоящего разительно отличался от уверенного в себе Чжу Онгю из прошлого. Мышцы, если ими не пользоваться, атрофируются. Теперь я уже и не помнил, как записывать и монтировать видео для YouTube. Так постепенно моя зона комфорта<sup>1</sup> сужалась.

---

<sup>1</sup> Зона комфорта — термин, который впервые ввел и использовал в своей книге «Максимум. Как достичь личного совершенства с помощью современных научных открытий» шведский психолог Андерсон Эрикссон, и уже позже упоминаемый в книге Малкольма Гладуэлла «Гении и аутсайдеры. Почему одним все, а другим ничего?» [прим. автора].

Зона комфорта — это область жизненного пространства, в которой человек чувствует себя спокойно и уютно. Но на собственном опыте я убедился, что ее размер не является чем-то постоянным. Когда я загружал обзоры книг на YouTube и в Instagram<sup>1</sup>, то был полон уверенности в себе, и зона комфорта была гораздо шире, чем сейчас. Рядом была семья, которая меня поддерживала, и коллеги, на которых я в любой момент мог положиться. Кроме того, я верил в собственный успех. Но как только осознал, что дела идут наперекосяк, моя зона комфорта перестала расширяться, а вскоре и вовсе сжалась, загоняя меня в угол. А я просто игнорировал рушащуюся реальность, погрузившись в просмотр таких сериалов, как «Слава» и «Большая ставка», которые стали своего рода наркотиком для моей психики.

**ОДНАКО Я НЕ МОГ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ ОПУСТИТЬСЯ  
НА ДНО.**

Поэтому начал пытаться что-либо изменить, и с тех пор каждую свободную минуту я проводил, записывая то, что со мной происходило, свои мысли и планы. Я очень старался не перекладывать вину на других, но и не заниматься самобичеванием. Если уж винить кого-то, то только себя. Худшее, что можно сделать, — обвинять других, потому что это ничего не исправит и никому не поможет. Если я не смогу защитить свою семью, ответственность за которую лежит исключительно на мне, и сотрудников,

<sup>1</sup> Упомянутая здесь и далее социальная сеть Instagram запрещена на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

которых я пообещал однажды позвать обратно, то моя жизнь действительно будет кончена. Поэтому я решил перестать винить «кого-то другого».

Примерно тогда же я выключил Netflix и отправился в бассейн. Плавал я не лучше любого среднестатистического парня, но решил установить собственный рекорд, и для этого начал тренироваться по три-четыре часа каждый день. Я научился считать количество взмахов руками, делать развороты, правильно двигать ногами и скользить по воде. Засекал время, за которое проплыл дорожку, и тренировал легкие, чтобы сократить количество вдохов. Я изо всех сил старался улучшить свои показатели. Окружающие не могли понять, зачем я тренируюсь так, будто от этого зависит моя жизнь. Со стороны, наверное, казалось, что мне больше негде прятаться, вот я и решил скрыться под водой.

Плавание действительно помогает избавиться от лишних мыслей. Под водой, когда кислород в легких заканчивается, человеком движет лишь желание сделать вдох, и все остальное отходит на второй план, вытесненное инстинктом выживания. Но оно открыло мне глаза на еще одну истину: регулярные и упорные тренировки способны развить даже посредственные таланты среднестатистического парня. Я определенно точно стал лучше плавать. И пусть даже это и не имело прямого отношения к моему прогоревшему бизнесу, я осознал, что еще способен расти.

Ничего не кончено. Мое внутреннее «я» буквально кричало, что пора вырваться за пределы сжимающейся зоны комфорта.

”

ХУДШЕЕ, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, —  
ОБВИНЯТЬ ДРУГИХ, ПОТОМУ ЧТО ЭТО  
НИЧЕГО НЕ ИСПРАВИТ И НИКОМУ  
НЕ ПОМОЖЕТ.

”

**МЫ РАСТЕМ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ВЫХОДИМ  
ЗА ПРЕДЕЛЫ СВОЕЙ ЗОНЫ КОМФОРТА.  
И СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ ПОМОГАЮТ  
ДОСТИЧЬ ЭТОГО РОСТА.**

Когда-то мне казалось, что я ни на что не способен и на суше, и тем более в воде, но благодаря тренировкам и практике у меня неожиданно получилось стать неплохим пловцом. А также осознать, что привело меня туда, где я в итоге оказался.

Человека, который покинул зону комфорта и оказался в так называемой зоне роста, окружающие непременно сочтут дураком. Потому что он из раза в раз делает то, что у него плохо получается. Того, кто, несмотря на отсутствие музыкального слуха, каждый день поет, посчитают странным. А тому, кто не умеет танцевать, но день за днем выкладывает свои танцевальные видео на YouTube, большинство просто посочувствует. Но расти человек начинает именно в тот момент, когда упорно продолжает делать то, что у него не получается. И наоборот, стоит ему остаться в своей зоне комфорта, занимаясь только тем, что он уже умеет, как его уничтожит естественный отбор. Так я понял, что не нужно бояться показаться жалким.

Не забываясь об осуждающих взглядах окружающих, я решил снова шагнуть в зону роста. Отыскав многочисленные заметки, которые сделал в период сомнений и поиска, начал писать эту книгу. Я структурировал свои размышления о том, как мне удалось выйти из зоны комфорта, как я тренировался и закалял себя

физически и морально. В итоге я понял, что за всеми моими успехами, большими и маленькими, стоит определенный алгоритм. И я намерен еще раз применить этот подход, чтобы добиться «повторного успеха».

Если так подумать, то за что бы я ни брался, сначала меня всегда называли дураком. И почти всегда отрицательных отзывов было гораздо больше, чем положительных. Возможно, будь у меня особый талант, диплом престижного университета, богатая семья или хоть что-то, выделяющее из толпы, то мир был бы ко мне более благосклонен. Но вот в успех Чжу Онгю, среднестатистического офисного работника, никто не верил. Однако несмотря на то что меня считали глупым, я не сдался и однажды перешел из зоны комфорта в зону роста. Из обычного офисного работника я превратился в успешного онлайн-продавца на SmartStore<sup>1</sup>, затем стал YouTube-блогером с 1,8 млн подписчиков, и, наконец, предпринимателем в сфере IT. Меня даже начали считать довольно успешным человеком.

Практика и тренировки позволяют человеку вырасти до определенного (достаточно высокого) уровня. Хоть регулярные занятия плаванием и не сделали из меня олимпийского чемпиона, но я определенно стал постоянно ловить на себе взгляды в бассейне. Людей, которые добились подобных результатов, я и называю сверхнормальными. Как из обычного превратиться в экстраординарного посредством тренировок и практики, — вот о чем

---

<sup>1</sup> Корейская платформа для онлайн-торговли, аналог маркетплейсов вроде Wildberries или Ozon в России. Она принадлежит компании Naver и позволяет частным лицам и малому бизнесу создавать собственные интернет-магазины и продавать различные товары, от одежды и косметики до электроники и продуктов питания (прим. переводчика).

## Пролог

я писал в моменты отчаяния. Одним словом, эта книга расскажет вам о том, как стать сверхнормальным.

Конечно, вы можете просто остаться там, где находитесь сейчас. Но как мышцы слабеют без движения, так и ваша зона комфорта неизбежно постепенно станет меньше. Люди вокруг и ваш внутренний голос будут твердить:

«Все нормально, не нужно никуда идти. Ты заслуживаешь того, чтобы тебя любили таким, какой ты есть».

И нет ничего плохого в том, чтобы, довольствуясь тем, что у вас уже есть, оставаться в своей зоне комфорта. Однако я решил больше не слушать сладкие слова утешения и использовать неприятные чувства, сопровождающие рост, как топливо для движения вперед. Гарантирует ли пребывание на одном месте стабильность? Возможно, люди, которые утешают и поддерживают вас сейчас, однажды уйдут, увидев, что вы не меняетесь. Ведь не бывает родителей (хотя всякое может быть), которые будут бесконечно умиляться ребенку, который просто сидит и плачет.

Я поддерживаю вас в вашем желании развиваться.

Август 2023 г.

Чжу Онгю, который сделал еще один шаг в зону роста

”

И НЕТ НИЧЕГО ПЛОХОГО В ТОМ,  
ЧТОБЫ, ДОВОЛЬСТВУЯСЬ ТЕМ,  
ЧТО У ВАС УЖЕ ЕСТЬ, ОСТАВАТЬСЯ  
В СВОЕЙ ЗОНЕ КОМФОРТА.

”