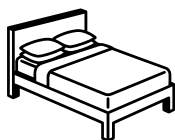




УИЛЬЯМ МАКРЕЙВЕН

СНАЧАЛА ЗАПРАВЬ ПОСТЕЛЬ



платиновые принципы,
которые полностью
изменяют вашу жизнь



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
М16

MAKE YOUR BED: Little Things That Can Change Your Life...
and Maybe the World
Admiral William H. McRaven

Copyright © 2017 by William H. McRaven

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,
an imprint of Hachette Book Group, Inc., NY, NY, USA, via Igor
Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia).
All rights reserved.

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
umartvurdu, Lazyshape / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM
Во внутреннем оформлении использованы
иллюстрации:
AZWA VEC / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Макрейвен, Уильям.

М16 Сначала заправь постель. Платиновые принципы, которые полностью изменят вашу жизнь / Уильям Макрейвен; [перевод с английского А. Забары] — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Законы человеческого поведения).

ISBN 978-5-04-250938-4

Если вы хотите изменить жизнь, начните с малого. Заправьте постель. Именно этот простой ежедневный ритуал стал для адмирала Уильяма Макрейвена первым уроком дисциплины, который помог ему пережить тяжелые испытания, командовать сложнейшими военными операциями и стать одним из самых уважаемых лидеров своего поколения.

Внутри вы найдете 10 простых принципов, проверенных в экстремальных условиях: как сохранять стойкость, когда жизнь несправедлива, как превращать неудачи в источник силы, почему важно не сдаваться после поражений, искать поддержку в других людях и каждый день делать маленький шаг вперед.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-250938-4

© Забара А., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Если вы хотите изменить мир...
Для начала просто заправьте
постель.*

Это мемуарное произведение,
основанное на воспоминаниях автора.
Описанные события представлены
такими, какими они сохранились
в памяти автора, хотя другие люди
могут помнить их несколько иначе. Для
защиты конфиденциальности имени
и другие идентификационные данные
могли быть изменены.

Моим троим детям — Биллу, Джону
и Келли. Ни один отец не может
гордиться своими детьми больше, чем
я вами. Благодаря вам каждый день
моей жизни становится лучше. И моей
жене Джорджианн — моему верному
спутнику и лучшему другу, которая
воплотила в реальность все мои мечты.
Без тебя моя жизнь была бы совершенно
иной.

Где бы я был без тебя?

ОГЛАВЛЕНИЕ



Предисловие	11
Глава первая. Начните день с выполненной задачи	16
Глава вторая. Вы не можете справиться со всем в одиночку	32
Глава третья. Только размер сердца имеет значение	50
Глава четвертая. Жизнь несправедлива, но продолжайте двигаться вперед!	70
Глава пятая. Неудачи могут сделать вас сильнее	84
Глава шестая. Вы должны осмеливаться на великие дела	106

Глава седьмая. Дайте отпор задирам	124
Глава восьмая. Будьте на высоте	138
Глава девятая. Давайте людям надежду . .	156
Глава десятая. Никогда не сдавайтесь! . . .	178
Речь на выпускном в Техасском университете 17 мая 2014 года	194
Об авторе	220

ПРЕДИСЛОВИЕ



17 мая 2014 года я имел честь выступить на церемонии вручения дипломов студентам Техасского университета в Остине. Несмотря на то что университет был моей альма-матер¹, я волновался, что как военный офицер, чья жизнь была связана с войной, я не найду отклика у молодых людей. Но, к моему удивлению, мои слова были встречены молодежью с интересом и теплотой.

¹ Альма-матер (лат. *Alma mater*, дословно — «кормящая мать» или «мать-кормилица») — обозначение учебного заведения, в котором человек учился. — прим. ред.

За последние три года
я встречал на улице
удивительных
людей, которые
останавливали меня,
чтобы поделиться
своими историями.

В ходе подготовки в отряде SEAL¹ я усвоил десять важных уроков, которые легли в основу моего выступления. Эти уроки оказались универсальными и применимыми к различным жизненным ситуациям. Хотя они и касались преодоления трудностей в рамках подготовки в SEAL, но также эти десять уроков одинаково важны для решения жизненных задач — независимо от того, кто вы и чем занимаетесь.

За последние три года я встречал на улице удивительных людей, которые останавливали меня, чтобы поделиться своими историями. Одни рассказывали, как они не отступили перед акулами, другие — как находили силы продолжать,

¹ SEAL (Navy SEAL) — основное тактическое подразделение Сил специальных операций (ССО) ВМС США. Аббревиатура происходит от английских слов sea (море), air (воздух) и land (суша). В русском языке прижился термин «морские котик». — прим. ред.

несмотря на все препятствия. Третьи говорили, что даже такие простые действия, как застилание кровати по утрам, помогали им в сложные периоды жизни. Все они хотели узнать больше о том, как десять уроков сформировали мою жизнь, и особенно хотели узнать о людях, вдохновлявших меня на протяжении карьеры.

Эта небольшая книга — попытка рассказать вам об этом. В каждой главе я подробнее раскрываю отдельные уроки и добавляю короткие истории о людях, чьи дисциплина, настойчивость, честь и смелость стали для меня примером. Надеюсь, вам будет интересно прочитать мою книгу!

