

**КУЛЬТОВЫЕ КНИГИ
ПО САМОРАЗВИТИЮ**



Оформление
в азиатском стиле



ИДИ ТУДА, ГДЕ ТРУДНО



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.9
ББК 88.52
Т25

Language Translation copyright © 2024 by EKSMO Publishing House.
Seven Steps to Inner Power: How to Break Through to Awesome
copyright © 2018 Tae Yun Kim. All Rights Reserved. Originally published
by Mountain Tiger Press. Published by permission
of Mountain Tiger Press (USA) and Yorwerth Associates LLC (US)
via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

Таэ Юн Ким.

Т25 Иди туда, где трудно : 7 шагов для обретения внутренней силы / Таэ Юн Ким ; [перевод с английского Е. Кваша]. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с. — (Бестселлеры саморазвития. Оформление в азиатском стиле).

ISBN 978-5-04-200068-3

Она нарушила тысячелетнюю корейскую традицию, запрещавшую женщинам заниматься боевыми искусствами. Таэ Юн Ким не только стала первоклассным бойцом, но и открыла свою школу единоборств.

Ким уверена: каждый из нас — не важно, мужчина или женщина, американец, русский или кореец, — способен достичь абсолютно любой цели. Единственное, что нам мешает, — это внутренние установки: страхи, неверие в свои силы, зависимость от чужого мнения, неспособность взять себя в руки.

Чтобы избавиться от оков мышления, Ким предлагает обратиться к древнему искусству чунсуwon. Это комплекс принципов и практик, которые развивают разум, тело и дух. Всего за 7 шагов вы освоите технику контроля над мыслями и эмоциями, научитесь превращать недостатки в преимущества и выпустите на волю силу, данную вам с рождения.

УДК 159.9
ББК 88.52

© Кваша Е., перевод на русский язык, 2020

© Марина Котурай mimmiriі, иллюстрация
на обложке, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-200068-3

*Травинка, трепещущая на ветру,
Разбивает камень
Изнутри*

Оглавление

Часть первая. ПУТЬ ВОИНА

| | |
|---|-----|
| Глава первая. Разрушение преград | 11 |
| Глава вторая. Кто я? | 49 |
| Глава третья. Сила правильного мышления | 86 |
| Глава четвертая. Три инструмента воина | 146 |

Часть вторая. СЕМЬ ПРИНЦИПОВ СИЛЫ

| | |
|--|-----|
| Вступление. Семь шагов к внутренней силе | 177 |
| Глава пятая. Шаг первый: единство тела и разума | 182 |
| Глава шестая. Шаг второй: правда | 190 |
| Глава седьмая. Шаг третий: чистота | 211 |
| Глава восьмая. Шаг четвертый: любовь | 238 |
| Глава девятая. Шаг пятый: преданность | 256 |

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава десятая. Шаг шестой: жертвенность 275

Глава одиннадцатая. Шаг седьмой: терпение 294

Часть третья. ДВИЖЕНИЕ И МЕДИТАЦИЯ

Глава двенадцатая. Наполни жизнь энергией 317

Глава тринадцатая. Сделай свою жизнь
медитацией 331

Эпилог. Безграничные возможности твоей
внутренней силы 347

Благодарности 350

Об авторе 351

Часть первая

Путь воина

Глава первая

Разрушение преград

Взгляни на свою ладонь. Ощути мягкость ее кожи. Представь кости и жилы внутри. Согни пальцы и задумайся, какой ловкой может быть эта часть тебя, которую ты обычно воспринимаешь как должное.

Можешь представить, как твоя рука разбивает кирпич на кусочки? А стопку бетонных блоков? Или тебе кажется, на такое не способен ни ты, ни кто-то другой?

Я уверяю тебя, это *возможно*.

Может быть, ты слышал и о других невероятных, почти сверхъестественных явлениях: как мать голыми руками подняла машину, чтобы освободить из-под нее сына? Как две девочки-подростка столкнули трактор весом три тысячи фунтов со своего отца, спасая ему жизнь? Или своими глазами видел настоящее чудо — тонкая травинка проросла сквозь толстый слой цемента? Неужели такие подвиги и такая сила возможны? Они становятся возможными, когда мы призываем свою внутреннюю силу, концентрируя ее

в одной точке, словно лазерный луч, — собираем воедино наше тело, разум и дух.

Можешь ли ты отыскать такую силу в своей повседневной жизни?

Конечно. Я написала эту книгу, чтобы показать тебе, как это делается.

Я — великий мастер боевых искусств, и я учу людей разрушать не только кирпичи, но и более прочные преграды на пути к счастью и удовольствию. Ты, наверное, думаешь, я буду учить тебя драться и проявлять агрессию. Вовсе нет. Посмотри внимательно, как травинка пронзает цемент или дерево прорастает сквозь твердую скалу. Это цемент и скала дали трещину. Дерево и травинка не были «агрессорами», но они остались верны своему жизненному предназначению. Настоящие воины.

В основе искусства, которому я обучаю, лежит следующий принцип: черпай свою внутреннюю силу и будь верен себе. Это искусство называется *Юнг СуВон*. Странное для твоих ушей слово переводится как «способ объединить тело, разум и дух в полной гармонии». Сколь часто наш ум блуждает, мы думаем: «Нужно сделать то-то и то-то», а не концентрируемся на задаче, стоящей перед нами в эту секунду? Как часто мы размышляем о прошлом или переживаем о будущем вместо того, чтобы восхищаться красотой момента, который прямо сейчас перед глазами?

Когда разум отвлекается на суету или тревоги, наша энергия разлетается во множество разных направлений.

Эти помехи крадут у нас энергию. Это происходит снова и снова, и мы становимся слабыми, неэффективными, даже парализованными. Более того, в такой ситуации мы не можем быть честными с собой.

Освободись от ограничений в уме

Хотя искусство *Юнг СуВон* включает в себя физическую подготовку, это не просто боевое искусство. Оно охватывает намного больше, чем жесткие техники спарринга, где строго определено, куда должны двигаться нога и кулак. Это не спорт. *Юнг СуВон* — комплекс принципов и практик, помогающих развивать все существо: тело, разум и дух. Его ментальные и духовные аспекты неотделимы от физической формы.

Я покажу на примере. В практике боевых искусств бесполезно бить и пинаться, если ты не концентрируешься и не направляешь силу в определенную цель. Другими словами, физическая сила важна так же, как умственная. Никакая физическая сила на свете не поможет тебе, если твой разум скован страхом. По мере тренировок ученики находят мешающие им недостатки, учатся снимать ограничения и выпускать на волю мощь, данную им с рождения. Развивая упорство,

уверенность и силу через практику боевых искусств, ученики применяют те же самые качества и к испытаниям в их повседневной жизни. Они учатся освобождаться от того, что держит в заложниках их мечты и их будущее.

Те же принципы могут работать и для тебя. Ты должен научиться побеждать страх и слабость внутри, прежде чем побеждать внешние препятствия и врагов. Ты должен бороться за свою свободу.

Таким образом, цель искусства Юнг СуВон — дать практические инструменты, которые помогут тебе освободиться от ограничивающих, пагубных состояний ума.

Для этого потребуется тренировка, но у тебя все получится. Ты увидишь слово *тренировка* много раз в этой книге. В конце концов олимпийские спортсмены не выигрывают золото за один день. Они тренируются. Писатель не становится великим сразу. Великие писатели ежедневно оттачивают свой навык. За одну ночь нельзя сделаться хорошим лидером. Нужно практиковать навыки лидерства, учиться принимать правильные решения и вдохновлять тех, с кем ты работаешь, на достижение их целей.

Очень важно тренировать ум. Вернемся к примеру о мастере боевых искусств, разбивающем рукой бетонные блоки. Помнишь, как впервые такое увидел?

Возможно, ты ахнул, не поверил глазам, ведь человеческая рука намного мягче и тоньше, чем бетонный блок. Верно. Но руку бойца направляет мысль. Мысль направляет и тебя в повседневных делах. Разве не мысль движет тобой в любом направлении и к каждой цели в жизни?

Ты уже тренируешь разум и мысли и направляешь свою энергию. Разница между тобой и мастером боевых искусств лишь в том, на чем и как вы концентрируетесь. Допустим, ты остановился в пути, чтобы насладиться зрелищем великолепного заката, замороженный красотой природы. Ты сконцентрировался на этом моменте. Или ты готовишься к спортивному соревнованию, учишься играть на музыкальном инструменте, занимаешься йогой, налегаешь на учебу. И вновь ты концентрируешься — совершаешь целенаправленные действия и успешно выполняешь поставленные задачи. В этой книге я покажу принципы и техники направления мыслей, которые позволят тебе использовать внутреннюю силу, чтобы преобразить свою жизнь и преодолеть настоящие препятствия на пути. Ты не раз еще увидишь такие слова: *первый шаг к обретению контроля над своей жизнью — научиться контролировать свои мысли.*

Вот еще один пример того, каким невероятно мощным и трансформирующим бывает момент, в котором все твоё существо сосредоточено и пребывает в гармонии. Помнишь свой первый поцелуй? Каким