

# **ЭПИЧЕСКАЯ СИЛА**

ANKUR  
WARIKOO

**DO**

**EPIC**

**SHIT**

# ЭПИ

110 идей,

АНКУР  
ВАРИКУ

# ЧЕС

которые помогут переплюнуть

# КАЯ

вчерашнего себя

# СИЛА



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2

ББК 88.52

B18

Ankur Warikoo

Do Epic Shit

First published by Juggernaut Books 2021

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, transmitted, or stored in a retrieval system in any form or by any means without the written permission of the publisher.

### **Варику, Анкур.**

**B18** Эпическая сила. 110 идей, которые помогут пере-  
плунуть вчерашнего себя / Анкур Варику ; [перевод  
с английского Е. В. Муратовой]. — Москва : Эксмо,  
2024. — 240 с. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-195723-0

Остроумные, глубокие и откровенные размышления об успехе и провале, деньгах и инвестициях, самоанализе и личных отношениях позволили автору этой книги стать обладателем одного из самых сильных персональных брендов в Индии.

Анкур Варику не учит жить. Не делает людей просветленными. И даже не предлагает волшебную пилюлю от всего. Он просто рассказывает секреты взращивания внутренней силы до эпических масштабов.

Чтобы добиться тех же высот, что и Анкур Варику, всего-то и нужно, что понимать:

— вы — это то, что вы делаете, а не то, что обещаете сделать;

— нестандартные действия вызывают временный дискомфорт, а жизнь по шаблону — постоянный;

— люди предпочтут работать на компетентного засранца, чем на некомпетентного добряка.

Эти и другие 110 простых истин помогут стать неотразимым, сосредоточенным и осозанным. Вы можете это сделать!

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Ankur Warikoo 2021

© Муратова Е. В., перевод на русский язык, 2024

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-195723-0

*Посвящается всем неудачам  
и препятствиям, с которыми я столкнулся  
в своей жизни. Мы редко мечтаем о них, но,  
оглядываясь назад, я понимаю, что именно  
благодаря им я сегодня здесь.*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Введение .....                     | 9   |
| Часть 1. Успех (и провал) .....    | 11  |
| Часть 2. Привычки .....            | 69  |
| Часть 3. Осведомленность .....     | 97  |
| Часть 4. Предпринимательство ..... | 145 |
| Часть 5. Деньги .....              | 169 |
| Часть 6. Отношения .....           | 189 |
| Эпилог .....                       | 229 |
| Благодарности .....                | 232 |
| Заметка об авторе .....            | 235 |



# ВВЕДЕНИЕ

Эта книга вполне может оказаться самой бесполезной из всех, что вы когда-либо купите. Потому что в ней нет ничего такого, о чем вы бы не знали.

Эта книга не станет для вас откровением. Она призвана служить напоминанием. Напоминанием о том, что все мы живем похожую, но все же не равноценную жизнь.

Эта книга не поведает вам чего-то нового. Она призвана выразить словами ваши же мысли. Мысли, которые неоднократно посещают всех нас, но мы редко останавливаемся, чтобы разобраться в них.

Эта книга не изменит вашу жизнь. Она призвана сделать вас более сознательными. Чтобы вы делали выбор из состояния осведомленности, а не неведения.

Эта книга — сборник моих мыслей, которыми я делился в социальных сетях в течение последних двенадцати месяцев.

Большинство из них основаны на моих собственных соображениях, наблюдениях и опыте.

В школьные годы мы играли в книжный крикет: открывали книгу на случайной странице, и ее номер определял, сколько очков мы заработаем за эту «подачу». Я думаю, что данная книга подходит для своеобразной

игры в книжный крикет, только мы не будем набирать очки. Вместо них мы получим напоминания, облечем наши мысли в слова и станем более осознанными.

Позвольте предложить: поиграйте с этой книгой в книжный крикет.

Каждый день открывайте случайную страницу. Прочитайте одну, может быть, три страницы. Поразмышляйте над ними. Возможно, сделайте какие-то заметки. Или просто улыбнитесь тому, что вы почувствовали.

А затем возвращайтесь к этой книге на следующий день.

Если в какой-то день вы скажете себе: «Мне нужно было услышать это сегодня», — считайте меня автором бестселлера века!

Будьте неотразимы,  
будьте сосредоточенны  
и сделайте это, черт возьми!

## Часть 1

# УСПЕХ (И ПРОВАЛ)

Мои отношения с успехом во многом сформировались благодаря моим отношениям с многочисленными провалами.

Ошибками, которые я неустанно совершал на протяжении многих лет.

Неудачами, над которыми я размышлял и которые заставляли меня маленькими шагами двигаться к успеху в самые неожиданные моменты.

Эта сторона успеха не обязательно связана с инструкциями о том, как стать успешным. Речь идет скорее о том, чтобы сформулировать, что для вас означает успех, придерживаться этого определения, а затем использовать неудачи как средство для его достижения!

**Ничто не сравнится с ощущением,  
когда за день вы сделали больше, чем  
ожидали!**

Сегодня утром вы запланировали пять дел.

А в итоге сделали семь.

Более продуктивно.

И гораздо более энергично.

Эта радость, эти эмоции — когда вы превзошли самого себя — и есть настоящее достижение.

Выход за пределы своих возможностей, которого вы даже не ожидали, — это действенный способ увидеть, на что еще вы способны.

---

**ЧУЖОЙ УСПЕХ БУДЕТ ПОРОЖДАТЬ У ВАС  
МАССУ СОМНЕНИЙ В СЕБЕ КАЖДОЕ УТРО,  
КОГДА ВЫ ВСТАЕТЕ. ВСЕ РАВНО ВСТАВАЙТЕ.**

---

## **Через год вы будете жалеть о том, что не начали сегодня**

### **Начните сегодня**

Время проходит и оставляет после себя лишь одно из двух: сожаление или результат.

Через год вы пожалеете, что не отписались от эмоционально выматывающих людей.

Через год вы пожалеете, что не говорили окружающим «нет» чаще.

Через год вы пожалеете, что не говорили себе «да» чаще.

Через год вы можете так и не быть уверены в результате.

Но вы точно можете быть уверены в том, что пожалеете, если не начнете действовать сегодня.

Что самое важное вы можете сделать, чтобы помочь себе добиться профессионального успеха?

Поймите, что люди не обязаны вас контролировать, если вы взялись за дело.

Вот и все.

---

**КАК МЫ ОТНОСИМСЯ К СВОИМ  
ПРОБЛЕМАМ, ТАК И МИР БУДЕТ  
ОТНОСИТЬСЯ К НАШИМ ПРОБЛЕМАМ.**

---

Если мы преувеличиваем свои проблемы, то и мир будет преувеличивать их.

Если мы счастливы, несмотря на наши проблемы, — мир поможет нам стать счастливее.

Хотя мы (почти никогда) не выбираем свои проблемы, мы всегда можем выбрать, как на них реагировать.

Если мы умеем управлять собой, наши проблемы никогда не смогут управлять нами.

**Вы — это то, что вы делаете,**

**А не то, что вы обещаете сделать**

Самое большое заблуждение, бытующее среди людей, заключается в том, что они странные, а все остальные — нормальные!

---

**МЫ ЗНАЕМ СЕБЯ БЛАГОДАРЯ СВОИМ  
МЫСЛЯМ. НО ДРУГИХ МЫ УЗНАЕМ  
БЛАГОДАРЯ ИХ ПОСТУПКАМ.**

---

Это справедливо и для окружающих.

Они не могут читать наши мысли. Они видят только то, что мы делаем.

Наши слова не имеют значения.

Для окружающих главное то, какие поступки мы совершаем.

Обещания — ничто, если они не подкреплены действиями.