







**ДНЕВНИК  
СИЛЫ ДУХА**



 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Д54

**Дневник** силы духа. — Москва : Эксмо, 2026. — 96 с. — (Воин внутри меня.  
Д54 Избавься от сомнений, победи страхи и закали характер).

ISBN 978-5-04-206057-1

Дневник для тех, кто хочет управлять своей судьбой.

Он создан на основе книги «Иди туда, где трудно» Таэ Юн Ким и содержит 90 практических упражнений для тренировки и укрепления силы воли, характера и выстраивания внутренних опор.

**УДК 159.923.2**  
**ББК 88.52**

# Предисловие: наставник, который верит в тебя

Таэ Юн Ким — автор бестселлера «Иди туда, где трудно. 77 шагов для обретения внутренней силы» — родилась в 1946 году в маленькой южно-корейской деревушке. В ту пору Южная Корея<sup>1</sup> жила по строгим тысячелетним традициям. Одна из них гласила: первенцем в семье обязательно должен быть мальчик. Но Таэ Юн родилась девочкой, чем, по поверьям, «навлекла проклятие» на свою семью.

Испугавшись кары, мать бросила новорожденную дочь в углу, надеясь, что та вскоре умрет. Но спустя много часов, увидев, что девочка жива, все-таки решила покормить ее. Пока Таэ Юн росла, родные постоянно ругали ее и били. Дети не играли с ней, потому что были уверены: она навлечет на них несчастье. «Я думала, это нормально — когда на тебя всегда кричат», — пишет она в своей книге.

Во время войны между Южной и Северной Кореей<sup>2</sup> родные Таэ Юн бежали из деревни, оставив ее одну. Малышке было всего пять лет. Это кажется невероятным, но она пережила бомбежки и голод, потому что ловко пряталась и убегала. И именно тогда Таэ Юн приняла самое важное решение в жизни:

**КОГДА ВЫРАСТЕТ, ОНА НИ ЗА ЧТО  
НЕ БУДЕТ УБЕГАТЬ И ПРЯТАТЬСЯ.  
И ВОЗЬМЕТ ЖИЗНЬ В СВОИ РУКИ.**

Позже, когда война закончилась и Таэ Юн снова обрела семью, у нее появилась мечта: обучиться боевым искусствам. Но родственники смеялись над ней: «Учись шить и готовить, и, может быть, когда-нибудь найдешь мужа».

---

<sup>1</sup> Республика Корея (Южная Корея) официально была основана 15 августа 1948 года, однако разделение Кореи на КНДР и Республику Корея произошло в 1945 году. — *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Имеется в виду Корейская война 1950–1953 гг., которая закрепила раскол и демилитаризованную зону. — *Прим. ред.*

Препятствием к мечте стало даже не то, что ей было всего семь лет, а то, что она девочка — в традициях того времени было немыслимо, чтобы женщины как-то проявлялись. Их единственной задачей было удачно выйти замуж, чтобы стать хорошей женой и матерью.

Но Таэ Юн было не сломить: «Я не хотела жить как мои мать и бабушка. Не хотела производить на свет кучу сыновей. Я просто знала, что должна посвятить себя боевым искусствам».

Когда родные отчаялись найти для Таэ Юн мужа, ее решили отдать в монастырь. Для последней «наставительной беседы» в дом пригласили буддийского монаха. Но вместо того чтобы смириться с судьбой, которую ей подготовили, девочка призналась ему: она не хочет замуж, она мечтает стать первой женщиной, которая будет преподавать боевые искусства.

На удивление, монах не поднял Таэ Юн на смех, а предложил стать ее учителем вопреки традициям. Весть об этом возмутила жителей до глубины души. Монаху перестали подавать милостыню и закрыли перед ним двери. Ему пришлось покинуть деревню навсегда и построить хижину в окрестных горах — там впоследствии Таэ Юн и проводила долгие часы за тренировками.

Когда девушке исполнилось 23 года, обучение у монаха завершилось, и они с семьей эмигрировали в США. Но и там Таэ Юн не переставала тренироваться. Она мечтала открыть свой клуб единоборств и, чтобы накопить денег, не гнушалась никакой работы: трудилась на заправке и подрабатывала уборщицей. Все ради цели.

Вскоре девушка открыла свою первую секцию в старом гараже. А через несколько лет уже обучала сотрудников компании IBM, после чего весть о ней разлетелась по всей стране, а затем и по всему миру.

История самой Таэ Юн лучше всего подтверждает принципы, о которых она пишет в своей книге. Мы собрали ее правила жизни в Дневник силы духа, чтобы ты смог отточить свое упорство, достигнуть заветных целей и жить так, как хочется. Этот воркбук — мудрый соратник на пути перемен. Кроме заданий и упражнений, на его страницах ты найдешь вдохновляющие цитаты из книги, которые будут поддерживать и мотивировать на пути к цели.

# 1. Травинка, прорастающая сквозь скалу

В интернете есть множество видео, на которых мастера восточных единоборств одним ударом разбивают целый блок из кирпичей. Увидев такое, можно подумать, что это невозможно. Но это реально! Даже дети так могут при должном обучении. И для этого не нужно обладать суперсилой или костюмом Железного человека. Тогда в чем секрет? В первую очередь — в концентрации. Руку мастера всегда направляет *мысль*.

Вот почему, чтобы управлять своей жизнью и разбивать преграды на пути к целям, нужно в первую очередь научиться управлять собственными мыслями.

## УТТРАЖНЕНИЕ

Выпиши все трудности, которые сейчас стоят на пути к твоим целям. Из чего состоит «кирпичный блок», который нужно разбить?

---

---

---

Посмотри на свой список. Пусть он тебя не пугает. Помни, что даже нежная травинка способна прорасти сквозь асфальт. Так и сила намерения способна преодолеть любые преграды.

После того как выпишешь свои трудности, представь, как разбиваешь их словно кирпичи. Для чего это нужно? Дело в том, что когда мы собираем мысли в одной точке и не отвлекаемся на суету, то получаем ту самую силу, которая рушит любые преграды. Именно такой концентрации тебе нужно добиться.

Вспомни историю Таэ Юн: она отважно рушила все стены на пути к своей мечте. Но прежде всего, она четко осознавала, в чем заключается ее мечта, и годами черпала в ней вдохновение и силы.

«ТЫ ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ  
ПОБЕЖДАТЬ СТРАХ  
И СЛАБОСТЬ ВНУТРИ,  
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОБЕЖДАТЬ  
ВНЕШНИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ».

Таэ Юн Ким «Иди туда, где трудно.  
7 шагов для обретения внутренней силы»

Давай поговорим о тебе. О чем ты мечтаешь? Чего жаждешь всем сердцем? Важно знать ответ на эти вопросы. Ведь когда мы четко знаем, чего хотим, и ясно представляем себе результат (как будто это уже свершившийся факт), становится гораздо легче концентрироваться на этом образе и преодолевать препятствия на пути.

## УТРАЖНЕНИЕ

Определи **три главные цели**, к которым стремишься. Абстрагируйся от внутреннего голоса, твердящего, что это невозможно. Чьим бы ни был этот голос, в мире этого человека такое действительно может быть невозможным. Но тебя это не должно волновать. Доверяй себе и верь, что способен совершить настоящий прорыв. Ты — и есть та самая травинка, которая может прорасти сквозь скалу.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Как будешь готов, посмотри на свой список. Подумай и запиши, почему достижение каждой из этих целей так важно для тебя:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БЛИЗКИЕ НЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ?

Когда мы идем к своей мечте, окружение может нас не понимать. Отговаривать. Осуждать. Но только ты управляешь своей жизнью. Да, каждого из нас во многом сформировали родные, школьные друзья, город, в котором мы выросли. Но сегодня ты сам можешь решать, какие идеи будут формировать тебя в будущем.

# УТРАЖЕНИЕ

Выпиши главные вехи своей жизни, которые создали нынешнюю версию тебя. Благодаря или вопреки которым ты именно так мыслишь и именно так живешь. Какие поворотные события на это повлияли? Какие важные решения ты принял, чтобы оказаться там, где ты есть? Перечисли их:

---

---

А теперь подумай, что ты возьмешь в свою будущую жизнь? Какие свои качества? Какие умения? Какие решения? Каких людей? Представь, что снимаешь наплечный рюкзак с багажом прошлого и сортируешь содержимое. Что ты возьмешь с собой в дорогу, а что оставишь? Запиши все.

Возьму:

---

---

Оставлю:

---

---