





У Ч Е Н И Е  
**SAYNO**

세  
이  
노  
의  
가  
르  
침

Откажись от страха,  
оправданий и сомнений.  
Начни жить по-настоящему

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
С97

세이노의 가르침 (LIVE THICKER THAN BLOOD)  
세이노 SayNo

© 세이노, 2023

Russian translation rights arranged with PENCILPRISM INC through  
EYA (Eric Yang Agency).

### **SayNo.**

С97 Учение SayNo. Откажись от страха, оправданий и сомнений. Начни жить по-настоящему / SayNo ; [перевод с корейского Э. В. Манаковой]. – Москва : Эксмо, 2025. – 608 с. – (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет).

ISBN 978-5-04-210745-0

«Учение SayNo» – книга, которая заставляет отринуть сомнения и оправдания. Здесь нет красивых сказок и пустых обещаний про легкий успех. SayNo говорит прямо: если вы хотите другой жизни – перестаньте жалеть себя, хватит верить в «волшебную таблетку». Встаньте и наконец сделайте! Эта книга – манифест для тех, кто устал просто существовать, играть по чужим правилам и готов сказать миру «нет».

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

**Упоминаемые в книге социальные сети Facebook и Instagram запрещены на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.**

© Манакова Э.В., перевод на русский язык, 2025

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-210745-0

## КТО ТАКОЙ SAYNO?

Псевдоним SayNo означает «скажи “нет” тому, во что ты до сих пор верил».

На 2023 год SayNo – владелец чистых активов стоимостью порядка 100 миллиардов вон<sup>1</sup>. Он родился в 1955 году в семье врача; с трех-четырёх лет обучался под руководством отца. После того как отец потерял все имущество из-за мошенничества и скончался, SayNo столкнулся с глубокой бедностью.

В последний год в школе из-за проблем со здоровьем и финансовых трудностей он сделал перерыв в учебе. Получив финансовую поддержку от отца друга и самих друзей, попытался начать бизнес, но потерпел неудачу. После этого вернулся в школу, окончил ее и поступил на военную службу. Во время службы в BBC работал в управлении недвижимостью военной базы и был заведующим библиотекой. После демобилизации сосредоточился на изучении английского языка и поступил в филиал Мэрилендского университета при 8-й армии США. Чтобы оплатить учебу, начинал со сбора материалов на переработку, занимался репетиторством и переводами, преподавал английский.

Он продолжал упорно трудиться и после женитьбы. В результате долгой и кропотливой работы через 10 лет у SayNo было большое количество активов благодаря тому, что он занимался разными видами бизнеса

---

<sup>1</sup> Далее по тексту будут встречаться частые упоминания сумм. На момент выхода книги 1 вона = 0,06 рубля. – Прим. ред.

(производством одежды, продуктами для обработки информации, компьютерной техникой, звуковым оборудованием, торговлей и дистрибуцией). Эти активы он приумножил, выгодно вложившись в инвестиции в иностранные валюты, аукционы недвижимости, фондовый рынок. Он достиг текущего уровня состояния без каких-либо связей, самостоятельно. SayNo занимал пост вице-президента в одной из крупнейших транснациональных компаний и посетил более 70 стран по рабочим вопросам. Компании, которыми он руководил в Корее, получили награды за экспорт и промышленный вклад, а также были номинированы на премию за управление талантами.

С 2003 года SayNo стал сокращать объемы бизнеса, сосредоточившись на чтении, музыке и просмотре фильмов. Он больше всего любит решать проблемы, учить людей и помогать им осознавать новые истины. Наиболее неприятны ему застолья, связанные с деловыми переговорами, корпоративные интриги и показное хвастовство псевдобогачей.

## **Введение**

# **О ВЫХОДЕ МОИХ ТЕКСТОВ В ВИДЕ КНИГИ**

## **КАК Я НАЧАЛ ПУБЛИКОВАТЬСЯ В СМИ И НА ИНТЕРНЕТ-ПЛОЩАДКАХ**

В начале 2000-х я начал писать колонки для газеты «Тона ильбо». Вот как это произошло.

Журналисты экономических отделов различных газет обращались к брокерским компаниям с просьбами помочь найти крупных инвесторов для интервью. На тот момент прошло не так много времени после валютного кризиса, и я управлял настолько значительным капиталом, что мой брокер даже предлагал выделить для меня отдельный кабинет.

Я стал встречаться с журналистами в надежде услышать какую-нибудь новую информацию, и один из них, корреспондент Ли Джин из «Тона ильбо», отметил, что мои взгляды на инвестиции необычны, и попросил предоставить ему материалы, которые могли бы стать основой интересных статей для инвесторов.

Я передал ему несколько заметок, сказав, что он может развить их на свое усмотрение. Однако он заявил, что самостоятельно дополнить их ему сложно, и настойчиво предлагал публиковать серию из шести статей раз в неделю. В итоге я отобрал шесть материалов, которые ранее использовал для обучения сотрудников,

и согласился на публикацию с условием, что буду использовать псевдоним SayNo, а мое фото в статьях не появится.

Когда цикл публикаций достиг четырех-пяти выпусков, редакция попросила меня продолжить сотрудничество. Впоследствии статьи стали выходить дважды в неделю, у меня появилась возможность публиковаться в ежемесячных и экономических журналах. Однако меня не устраивало, что редакция пыталась адаптировать мои тексты под вкусы читателей. Хотя я и понимал ее позицию, это шло вразрез с моими принципами, поэтому я решил прекратить сотрудничество.

Вскоре появилась площадка под названием «Учения SayNo». Кто и когда создал это интернет-сообщество, я до сих пор не знаю. Чувствуя ответственность перед его участниками, я начал публиковать там материалы с 2003 года. Вот какие мысли у меня тогда были:

- Причина, по которой я начал публиковать тексты в этом клубе с начала года, проста. Мне было неловко игнорировать людей, которые готовы прислушаться к моим словам. Многие из опубликованных здесь текстов являются переработанными оригиналами статей, ранее выходивших в газетах и журналах. Однако часть материалов – черновики, которые я писал на протяжении почти 20 лет и приводил в порядок, когда находилось время.
- Я не гений, поэтому не могу писать экспромтом. Не стоит думать, что эти тексты – результат одной бессонной ночи. Каждый из них отражает годы моей кропотливой работы.
- Часто читатели задают много вопросов на определенную тему. Если у меня нет старых наработок

по ней, приходится писать новые материалы, но процесс может затягиваться из-за нехватки времени. В таких случаях я планирую публиковать короткие заметки со специальной пометкой, которая позволит их идентифицировать. Это будет моим ответом на вопросы, волнующие многих читателей.

Однако через некоторое время я заметил, что в клубе появились люди, использующие мои тексты для достижения личной экономической выгоды. Увидев это и сильно расстроившись, я удалил все свои публикации и потребовал прекращения деятельности клуба.

Позднее, после того как получил извинения и объяснения, я вновь возобновил публикации, при этом ясно обозначив:

«Это сообщество должно стать местом, где участники поддерживают друг друга в трудные времена; местом, где никто не преследует экономической выгоды; площадкой для обмена информацией о книгах и интересных текстах».

Кроме того, я подчеркнул:

«Мои статьи, опубликованные в газетах, журналах и на этом сайте, можно свободно использовать в интернете на некоммерческой основе при условии указания источника публикации, даты и моего электронного адреса: [sayno@korea.com](mailto:sayno@korea.com). Эти материалы должны быть размещены в открытом доступе, чтобы любой человек мог ими воспользоваться».

### **Слова благодарности**

Я хотел бы поблагодарить тех, кто долгое время участвовал в моей стипендиальной программе в качестве наставников для студентов. А также участников

сообщества SayNo, которые около 10 лет назад под руководством администратора Ким ЁнХи систематизировали мои тексты, подготовили совместное издание и создали pdf-файлы. Я признателен членам сообщества, которые участвовали в процессе отправки материалов. Пусть это благодарственное слово станет, хоть и запоздалым, выражением моей признательности.

### **Инструкции**

- Возле новых текстов стоит пометка 2022 (как и возле текстов, обновленных в 2022 году).
- Эта книга подготовлена на основе сборника текстов, упорядоченного участниками сообщества SayNo – «Учения SayNo» на платформе Daum.
- Включены тексты, опубликованные в сообществе SayNo, а также статьи, написанные для еженедельника Economist, журнала Shindonga, газеты «Тона ильбо» и книги «Правдивая игра богатого папы» Ли Джин. Обратите внимание, что некоторые тексты и выражения следует интерпретировать в контексте времени их публикации.
- Объем активов SayNo был проверен редакцией «Чосон Ильбо» совместно с издательским отделом DayOne. Исследование было проведено в рамках миссии проверять заявления о состоянии известных личностей, чтобы противостоять возможным недостоверным слухам. В процессе анализа структуры активов и налоговых записей было подтверждено, что SayNo является владельцем чистых активов на сумму не менее 100 миллиардов вон.

Если SayNo опубликует новые материалы после выхода книги, они будут доступны для читателей. Посетите

блог издательства DayOne в разделе «Учения SayNo». Вы сможете бесплатно скачать электронные книги и pdf-документы, а также ознакомиться с текстами, которые не вошли в эту книгу ([blog.naver.com/dayonepress](http://blog.naver.com/dayonepress)).

**«Учения SayNo» не приносят автору доходов от продаж.** Автор не берет платы за передачу своих знаний. Будьте осторожны с подделками и мошенничеством.



# СОДЕРЖАНИЕ

КТО ТАКОЙ SAYNO? .....	5
ВВЕДЕНИЕ. О ВЫХОДЕ МОИХ ТЕКСТОВ В ВИДЕ КНИГИ... 7	
КАК Я НАЧАЛ ПУБЛИКОВАТЬСЯ В СМИ И НА ИНТЕРНЕТ-ПЛОЩАДКАХ .....	7

## **ЧАСТЬ 1. КОГДА КАЖЕТСЯ, ЧТО У ТЕБЯ НИЧЕГО НЕТ**

КОГДА ВПЕРЕДИ НИЧЕГО НЕ ВИДНО. ....	21
Злись, если жизнь тебя дурачит (2022).....	21
Не пасуй перед гением (2022).....	25
Избавьтесь от корня стресса (2022) .....	29
Если облажался, возвращайся к нулю.....	32
Не просчитывай будущее .....	36
Потеряв здоровье, теряешь все? .....	42
Не переживайте дольше 10 минут (2022).....	47
КОГДА СВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАЖЕТСЯ НИЧТОЖНЫМ ..	49
Что делать, если образование или академическая квалификация слабые (2022) .....	49
Что должны знать люди с хорошим образованием ..	53
Нужно ли хорошо учиться в школе, чтобы разбогатеть? (2022) .....	58
Помогает ли высокий уровень образования стать богатым? (2022) .....	70
Не питайте иллюзий по поводу сертификатов .....	77
Какую роль играет специальность при трудоустройстве? (2022) .....	82

Какое значение имеет специальность в реальности .....	88
Что нужно изучать? (2022) .....	93
КАКУЮ РАБОТУ КАК ВЫПОЛНЯТЬ .....	96
Выбирайте работу по характеру .....	96
Всегда есть способ делать любую работу лучше (2022) .....	101
Не беритесь за такую работу (2022) .....	106
Делайте любую работу с удовольствием (2022) .....	111
Начинайте с мелких задач, выполняйте их правильно (2022) .....	117
Не радуйтесь пятидневной рабочей неделе (2022) ..	121
Задачи, которые вам не нравятся, повышают вашу стоимость (2022) .....	123
Выбирайте честного работодателя, держащего финансы под контролем .....	129
Не привязывайтесь к восьмичасовому рабочему дню (2022) .....	135
Работайте, соответствуя требованиям мира (2022) ..	139
Integrity – если хотите достичь высокой должности (2022) .....	143
Оценивайте работу по качеству, а не количеству ..	148
Разные виды работы ведут к богатству по-разному (2022) .....	153
Не начинайте любимое дело наобум (2022) .....	158
Принципы торговли .....	163
Что нужно знать при запуске бизнеса (1) .....	168
Что нужно знать при запуске бизнеса (2) .....	
Управление людьми .....	172
Что нужно знать при запуске бизнеса (3) .....	179
Идеи для торговли или бизнеса (2022) .....	182

О продажах (1) .....	184
О продажах (2) (2022) .....	186
О продажах (3) (2022) .....	188

## **ЧАСТЬ 2. НА ПУТИ К БОГАТСТВУ**

<b>ДЕНЬГИ. ПОЙМИТЕ</b> .....	192
Избавьтесь от лицемерия по отношению к деньгам .....	192
Сначала подружитесь с деньгами (2022) .....	197
Сделайте так, чтобы время превращалось в деньги .....	199
Деньги лишь застегивают первую пуговицу возможностей (2022) .....	202
Нельзя разделять людей по деньгам? (2022) .....	204
Сберегая деньги, остерегайтесь мошек .....	207
Как распознать мошенников (2022) .....	212
Я не могу жить без собственности .....	222
<b>ЧТОБЫ ДВИГАТЬСЯ К УСПЕХУ</b> .....	226
Копите деньги, пока молоды .....	226
«Эта жизнь разрушена» – так ли это? (2022) .....	230
Жизнь без перемен – это несчастье (2022) .....	234
Не ищите гуманизм на поле боя (2022) .....	238
Не будьте тщеславны .....	240
LIFE и LIVING (2022) .....	244
<b>Я БЕДНЫЙ ЧЕЛОВЕК?</b> .....	248
Бедность – это результат социальной структуры? .....	248
Причины наследования бедности .....	254
Являются ли бедные добродетельными? (2022) .....	259
Избавьтесь от черт, характерных для бедных .....	265