





О С К А Р   Х А Р Т М А Н Н

# ПРОСТО ДЕЛАЙ! ДЕЛАЙ ПРОСТО!

Как превратить свою историю страдания  
в историю процветания

**БОМБОРА™**

Москва 2024

УДК 159.9  
ББК 88.53  
Х22

**Хартманн, Оскар.**

**Х22** Просто делай! Делай просто! Как превратить свою историю страдания в историю процветания / Оскар Хартманн. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с. — (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-193187-2

Каждый раз, когда Оскару Хартманну говорили «нет»: родители, врачи, девушки, учителя, инвесторы, клиенты, — начиналось самое интересное. Препятствие, которое кого-то пугало и заставляло отступить, делало его сильнее, чем он был вчера.

Сегодня Оскар — известный предприниматель, филантроп, многодетный отец и автор популярного YouTube-канала. Его книга — для вас, если вам не хватает самодисциплины. Если кажется, что вы еще не готовы действовать или что время неподходящее. Если неудача сломила вас, если попытки не привели к результату. Если вам нужна дополнительная мотивация. Используйте эту книгу как возможность начать заново, по-другому, с новой силой.

УДК 159.9  
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-193187-2

© Оскар Хартманн, текст, 2019

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

РЕКОРД МИРА .....	9
ПРЕДИСЛОВИЕ .....	15
ОБ АВТОРЕ .....	27
<b>Действие 1</b>	
Как превратить свою историю страдания в историю процветания .....	33
<b>Действие 2</b>	
Просто делай .....	49
<b>Действие 3</b>	
Как играть в игру низких вероятностей .....	147
<b>Действие 4</b>	
Как стать чемпионом своего многоборья при балансе в мощном движении .....	215
<b>Действие 5</b>	
Делай просто .....	261
БЛАГОДАРНОСТЬ! .....	283

*Важнейшее умение —  
задавать правильные вопросы.  
В мире, где в любом телефоне  
есть вся необходимая человеку информация,  
качество нашей жизни зависит  
только от качества вопросов,  
которые мы задаем.  
Какие вопросы мы задаем,  
такие ответы и находим.*

ОСКАР ХАРТМАНН

## РЕКОРД МИРА

День 4 октября 2019 года я буду помнить всю свою жизнь. Каждый раз, вспоминая о нем, я закрываю глаза, и лента событий, как в фильме, проносится в моей голове.

Выступление на бизнес-форуме в Санкт-Петербурге, где на гребном тренажере мне прямо на сцене, на виду у тысяч людей, предстоит побить мировые рекорды на 100 и 500 метров.

Передо мной стоит еще одна задача — открыть людям свою боль. То, о чем я никогда и нигде не говорил публично, то, о чем знали лишь самые близкие родственники и друзья. Почему? Я не хотел показаться слабым и дефектным. Я расскажу о своем заболевании, болезни Бехтерева. Наследственном, неизлечимом аутоиммунном заболевании, поражающем суставы всего

тела и позвоночник в особенности — позвонки срстаются между собой, он сгибается и каменеет. Болезнь превращает в инвалидов несколько миллионов людей по всему миру.

Главная цель не столько в том, чтобы признаться в наличии у меня болезни Бехтерева, сколько в том, чтобы показать всем возможность изменения перспективы. Доказать, что, изменив призму восприятия, можно добиться впечатляющих результатов. Превратить свою историю страдания в историю процветания. На своем примере показать людям, как человек, которому к сорока годам прочили ходить с палочкой, на сцене ставит рекорды мира в силовой дисциплине!

Год я готовился к этому дню. Я отнесся к нему со всей серьезностью. Сделал все, что смог. Программа подготовки позади: ежедневные тяжелейшие тренировки, боль, строгий режим, сгонка веса, спортивная диета. Мы с моим тренером, Алексеем Безруковым, проделали огромную работу. Работу, позволившую мне за пару месяцев до 4 октября при проведении теста на готовность уже поставить два абсолютных мировых рекорда: лучшее время прохождения дистанции 100 метров и максимальную дистанцию, пройденную за минуту. После этого мы решили поставить новую цель — 500 метров. Это почти полторы минуты спринта!

Рекорд должен быть поставлен, иначе я не смогу дать подтверждения своим словам. У меня не будет морального права произносить их. Как говорит моя мама, «соревнуйся только с самим собой». А я очень сильный соперник. Мне придется победить самого себя.

На арене комплекса моя семья, друзья, партнеры и мои подписчики. Они здесь, чтобы поддержать меня. Минувшая ночь далась нелегко. С утра предстояло взвешивание, и команда врачей вела меня, балансируя на грани между риском обезвоживания и потери объема мышц. В моей категории вес должен быть ровно 74,9 кг, ни больше ни меньше.

Несмотря на нервное напряжение, я старался уснуть хотя бы на несколько часов, зная, что это жизненно необходимо, иначе не смогу задействовать нервную систему на полную мощность. Испытывая сильнейшую жажду, мой организм не понимал, что происходит, и требовал влаги на подсознательном уровне. Как только сознание угасало, проваливаясь в сон, подсознание требовало пить, посылая сигналы пробуждения. Я чувствовал, что подошел к черте своих возможностей, как физиологических, так и психологических.

Сейчас я в трансе, сконцентрирован в высшей степени, что позволит мне совершить задуманное.

Неожиданно ведущий объявляет мой выход раньше времени. Не успев размяться, я поднимаюсь на сцену. На меня, в центр огромной арены, устремлены взоры тысяч людей. Я начинаю свой недолгий рассказ о проделанном вместе с болезнью пути, который в итоге привел меня сюда.

Пятнадцать минут выступления пролетают как один миг. И вот я сижу на уже ставшем мне таким привычным тренажере, рядом тренер, запущен обратный отсчет. Камера транслирует мое изображение на колоссальных размеров экран. Дистанция 100 метров.

Десять, девять, восемь, семь, шесть... Тренер что-то говорит мне. Я не слышу слов. Поднимаю глаза в небо. Старт дан! Взрыв, начинаю грести, отдаю все силы. Я делал это движение миллионы раз! Все происходит на автопилоте. Секунды дикого напряжения мышц, привычная для них работа сделана. Смотрю на монитор, где отображается время 13,9 секунды!! Медленнее моего же рекорда на 0,4 секунды! Чтооо?! Не может такого быть!! Просто невозможно! Я могу десять раз подряд показать такой же результат на тренировке. Я не понимаю причину произошедшего!

Неужели на меня так подействовал фактор публичности?! Но я греб изо всех сил, не жалея себя. Рекорд не взят, а силы потрачены. Я стремительно падаю в эмоциональную яму, чувств-

вую волны тока в голове в поиске объяснения и решения. Вижу разочарование зрителей, слезы в глазах родных, недоумение на лице тренера. Иду на сцену. Люди вяло хлопают — хотят поддержать.

Ведущий пытается сказать какие-то ободряющие слова о хорошем результате. Мысль только одна: «Что делать?». Силы еще есть, теперь я разогрет, но нужно определяться на месте. По плану стоит попытка на 500 метров. Мысленно я ее отменяю. Риск, что не возьму этот рекорд, очень велик. После провала на 100 метров эмоциональное состояние уже не то. Принимаю решение о повторном заходе на стометровую дистанцию. «Ребята, сейчас я отдохну несколько минут и попробую еще раз!» — говорю в микрофон со сцены, пытаюсь перевести дыхание.

Для восстановления креатинфосфатной энергетической системы нужно минимум шесть минут. Пока тело восстанавливается, я завершаю вторую часть своего выступления. Она должна была быть после установления рекорда. И вот опять я на тренажере. Приходит озарение! Трос! В прошлый заход я случайно дернул его, сделав фальстарт. Таймер запустился раньше, чем я начал грести на первой попытке. Это больше не должно меня волновать. Я берусь за ручку, закрываю глаза, выдыхаю. *Делай то, что ты умеешь,*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемый читатель!

Эта книга — не только про бизнес и предпринимательство. Предпринимательство, финансы, филантропия — важные части моей жизни, но я использую их как пример законов более высокого уровня, ведь все, чем я занимаюсь, обращено к жизни, а не наоборот. Это книга о человеке и про человека. Я очень люблю антропологию, науку о человеке. Я изучаю, что в понимании самих людей создает наполненную и счастливую жизнь, а что нет. Что помогает больше всего, а что тянет вниз. Эта книга — антропологическое исследование, основанное на реальном жизненном, а не полученном в лаборатории опыте. Вопросы отношений, активных действий, преодоления страданий, доступа к энергии, витальности,

изменения образа жизни, лидерства и используемых людьми метафор рассмотрены в книге в новом, необычном ключе.

Есть несколько моментов, которые мне важно донести до вас для правильного восприятия книги. Я не люблю глубоко копаться в определениях, но давайте договоримся, что в моем понимании означают слова «действие», «просто делай», «бездействие» и «делай просто».

«**Действие**» для меня является синонимом мощного движения в сторону ваших долгосрочных целей. Оно превращает ваши мечты в реальность. Действие требует усилий, что нелегко. Необходимо включать дисциплину, силу воли и рациональный подход. «Просто делай» — значит совершать правильные необходимые вам действия: прекращать прокрастинацию и активно работать над целью. «**Бездействие**» — это либо отсутствие действий, либо действия в противоположном вашей цели направлении.

Для человека, желающего бросить курить, каждая затяжка является бездействием.

В бизнесе бездействие представляет собой избегание ответственности, когда на вопрос «кто будет делать» все смотрят в пол. Бездействие — поедание еще одной пиццы при желании хорошо выглядеть к лету. Один мой знакомый весит 165 кг!!! «Ты проделал большую работу над со-

бой, надо очень постараться, чтобы достичь такого результата!» — говорю я ему при встрече. Проблема только в одном — у него не было такой цели.

А вот медитация является сильным действием потому, что это ментальная гимнастика и доступ к энергии, хотя, на первый взгляд, выглядит как бездействие. Также действием является похожее на бездействие терпение, например в затянувшемся проекте. Мощное действие может представлять из себя отказ от чего-либо. Отказ от пустой траты времени в интернете или отказ от покупки нового айфона, когда надо ставить семью на ноги, — действия. Путаница происходит из-за того, что мы часто считаем действием активность, вызванную примитивными желаниями, направленными на получение кратковременного удовольствия.

Кто-то в словах «**просто делай**» видит неоправданный риск: просто прыгни в воду, не зная глубины, и получи перелом позвоночника; просто возьми дорогой потребительский кредит и потеряй все, просто ешь сахар и кайфуй. Делай все легко, не заморачивайся последствиями. Люди часто имеют искаженное представление о риске. Мне не раз приходилось наблюдать водителей, совершавших смертельно опасные маневры на трассе с целью выиграть лишних пару минут.

Это не «Просто делай! Делай просто!», это идиотизм. Зачем рисковать жизнью, когда выгода так ничтожна?

Зато в бизнес-проектах или в других возможностях осуществить свою мечту люди видят огромный риск. У них возникает много фиктивных страхов, что идея не сработает, мечта умрет, они будут изгнаны из «стаи», от них все отвернутся. Бессмысленной смерти они не боятся, а попробовать стать сильнее боятся, ведь это ответственность, а без нее так привычно.

Просто взять кредит на создание жизни мечты, до того как вы ее заработали, для меня недопустимо! Просто надеяться на наследство и ждать его десятилетиями — бездействие.

Один парень прислал мне видео, где он делает двойное сальто со здания без шлема, но с надписью на одежде «Просто делай!». НЕГ!!! Это безрассудные действия. Их нельзя совершать даже при малейшем риске потери жизни или здоровья. Пожалуйста, всегда помните, что каждое действие и бездействие имеют последствия, таков закон жизни. Это ваша ответственность, не нужно перекладывать ее на других.

**Я против действий, которые могут привести к «перелому позвоночника».** Я, Оскар Хартманн, никогда не брал на себя риски, которые могли закончиться смертельным исходом