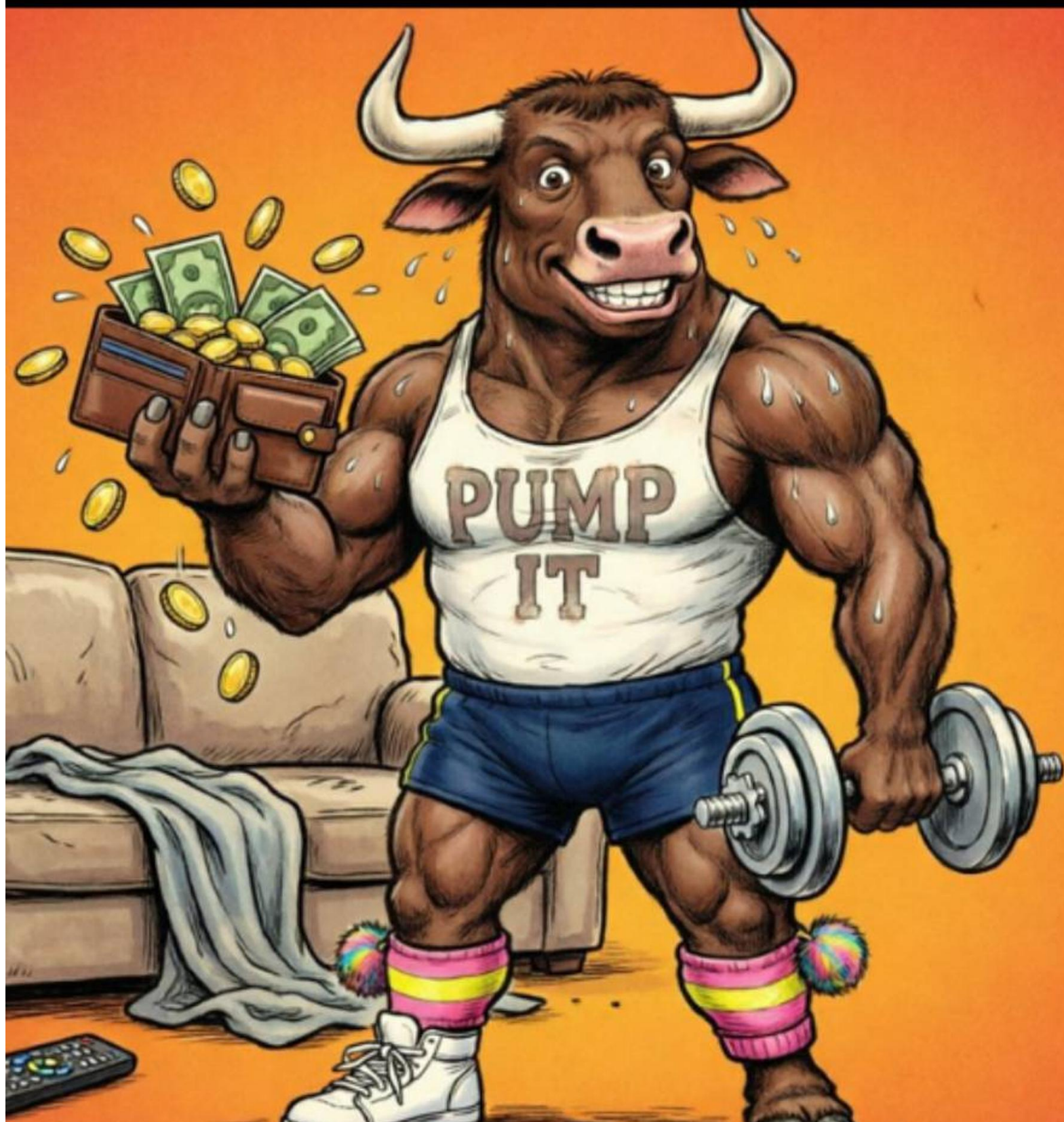


РУНА УРУЗ

КАК ПОДНЯТЬ СВОЙ ЗАД С ДИВАНА
И НАЧАТЬ ЗАРАБАТЫВАТЬ ДЕНЬГИ

АЛЕСЯ ВЕРБИЦКАЯ



Алеся Вербицкая

**Руна Уруз. Как поднять
свой зад с дивана и начать
зарабатывать деньги**

«Автор»

2026

Вербицкая А.

Руна Уруз. Как поднять свой зад с дивана и начать зарабатывать деньги / А. Вербицкая — «Автор», 2026

Это не учебник по рунам. Это волшебный пендель для тех, кто:— хочет денег, но лежит на диване;— знает, что надо делать, но откладывает на завтра;— прочитал сто книг по мотивации, но ничего не изменилось. Уруз — руна силы, движения и энергии. Он не принесёт деньги в клюве (это к Феху). Он даст пинка и поддержку. А так же 6 конкретных упражнений, которые отклеят твой зад от дивана. Внутри:— Выпады в сторону цели— Дыхание разбитого корыта— Становая тяга с кошельком— Приседания с утренними сомнениями — Планка для прокрастинации— Сила есть — ума не надо— Безжалостные истины от Уруза Без пафоса. С юмором. С гетрами и помпонами (почти всерьёз)

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Руна Уруз. Как поднять свой зад с дивана и начать зарабатывать деньги

Введение

Ты когда-нибудь пытался поднять себя с дивана силой мысли? Я — да. Долго и безуспешно.

Можно сколько угодно читать мотивационные посты, смотреть сторис успешных людей и читать их биографии и клясться себе, что с понедельника начнёшь новую жизнь. А в понедельник — опять не хочется. И во вторник. И к середине недели ты уже убедил себя, что «всё нормально» и «как-нибудь само рассосётся».

Но не рассасывается. Страх остаётся, лень разливается бетоном, проект висит, вес не уходит, бизнес сам не стартует. И ты сидишь в этом болоте, обложившись книгами по мотивации, которые не работают.

Знакомо?

А теперь давай честно. Ты ведь уже сто раз обещал себе: «Вот с понедельника...», «Вот с первого числа...», «Вот когда долг закрою...», «Вот когда премию дадут...». А понедельник наступает, число сменяется, долг закрывается, премия приходит. А ты всё там же. На том же диване. С тем же чувством, что «кризис», «время не то», «все вокруг виноваты».

Виноват кто угодно: начальник, соседи, правительство, экономическая ситуация, ретроградный Меркурий, неудобная подушка, плохая погода. Только не ты. Ты — хороший, ты стараешься, ты вот-вот начнёшь. Но не начинаешь.

Знакомо? Скажи честно.

Тогда я решила пойти другим путём — обратиться к рунам. Не к скучным фолиантам «символизм Футарка для продвинутых пользователей», а к живым, иногда глуповатым, но чертовски эффективным персонажам. Например, к руне Уруз.

В моей голове Уруз пришёл не абстрактной силой, а моим личным фитнес-тренером из тренажёрного зала. Огромный шкаф, который постоянно переставлял тренажёры по залу, создавая какую-то свою логику их расположения. Круглое он ещё как-то носил, а квадратное пытался катать. С интеллектом на уровне банки с протеином — поговорить просто не о чем. Но результат от его тренировок был. Реальный. Это был настоящий Уруз в кроссовках.

Он не носил гетры с помпонами (это я добавила для красоты), но его вечно улыбающееся лицо и железобетонная уверенность в том, что фраза «просто делай, тюлень» — работали безотказно.

Эта брошюра — не учебник по рунологии. Это сборник простых (но работающих) упражнений от того самого тренера, которые помогли мне и, надеюсь, помогут тебе:

- сдвинуться с мёртвой точки;
- перестать бояться (денег, начальника, собственных амбиций);
- найти энергию, чтобы доделать давно заброшенный проект — или наконец-то начать свой бизнес;
- сбросить груз «я ничего не могу», «я тряпка» и почувствовать себя быком (в хорошем смысле).

Я не даю волшебных таблеток. Руны — это не автомат с деньгами и счастьем. Но они дают чёткий алгоритм действий. А действие, как известно, убивает любой страх.

Если ты готов попробовать — поехали. Уруз уже гремит гантелями в сторонке. Надевай кроссовки (гетры с помпонами — опционально).

Уруз обычно говорит так: «Не надо мне рассказывать про кризис и ретроградный Меркурий. Лучше ответь честно: твой зад прилип к дивану? Ты хочешь начать зарабатывать, но не знаешь, с какой стороны подойти? Или знаешь, но не можешь заставить себя встать?»

Уруз — это руна силы и движения — он знает, что делать. Он не даст волшебную таблетку и не пообещает миллион за неделю. Но он даст вам хорошего пинка и поддержку. И пять конкретных упражнений, которые отклеят твой зад от дивана:

- Выпады в сторону цели.
 - Дыхание разбитого корыта.
 - Становая тяга с кошельком.
 - Приседания с утренними сомнениями.
 - Планка для прокрастинации.
 - Сила есть – ума не надо.
- Без пафоса. С юмором. С гетрами и помпонами (почти всерьёз).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.