УИЛЬЯМ МАКРЕЙВЕН
адмирал в отставке,
спецназ ВМС США

ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ SELF-HELP-КНИГ В МИРЕ

СНАЧАЛА ЗАПРАВЬ ПОСТЕЛЬ



платиновые принципы,
которые полностью
изменят вашу жизнь

БОМБОРА
издательство

Уильям Макрейвен

Сначала заправь постель. Платиновые принципы, которые полностью изменят вашу жизнь

Серия «Законы человеческого поведения»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74726646
Сначала заправь постель. Платиновые принципы, которые полностью изменят вашу жизнь / Уильям Макрейвен; [перевод с английского А. Забары]: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-256049-1

Аннотация

Если вы хотите изменить жизнь, начните с малого. Заправьте постель.

Феномен мировой прикладной литературы. Книга №1 по версии The New York Times.

Простой ежедневный ритуал стал для адмирала Уильяма Макрейвена первым уроком дисциплины, который помог ему пережить тяжелые испытания, командовать сложнейшими

военными операциями и стать одним из самых уважаемых лидеров своего поколения.

Внутри вы найдете 10 простых принципов, проверенных в экстремальных условиях: как сохранять стойкость, когда жизнь несправедлива, как превращать неудачи в источник силы, почему важно не сдаваться после поражений, искать поддержку в других людях и каждый день делать маленький шаг вперед.

Эта книга станет поддержкой для тех, кто переживает трудный период, ищет внутреннюю опору, хочет воспитать дисциплину, обрести уверенность в себе и научиться достигать больших целей, начиная с маленьких ежедневных действий. Иногда действительно достаточно… сначала заправить постель.

«Блестяще. Умно. Лаконично». – Forbes

«Мощная книга». – USA Today

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие 9
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Уильям Макрейвен
Сначала заправь постель. Платиновые принципы, которые полностью изменят вашу жизнь

Если вы хотите изменить мир…
Для начала просто заправьте постель.

Моим троим детям – Биллу, Джону и Келли. Ни один отец не может гордиться своими детьми больше, чем я вами. Благодаря вам каждый день моей жизни становится лучше. И моей жене Джорджианн – моему верному спутнику и лучшему другу, которая воплотила в реальность все мои мечты. Без тебя моя жизнь была бы совершенно иной.
Где бы я был без тебя?

Серия «Законы человеческого поведения»



MAKE YOUR BED: Little Things That Can Change Your Life… and Maybe the World Admiral William H. McRaven

Copyright © 2017 by William H. McRaven

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, an imprint of Hachette Book Group, Inc., NY, NY, USA, via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia).

All rights reserved.

Перевод с английского *А. Забары*

В оформлении обложки использованы иллюстрации: umartvurdu, Lazyshape / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM
Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
AZWA VEC / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Это мемуарное произведение, основанное на воспоминаниях автора. Описанные события представлены такими, какими они сохранились в памяти автора, хотя другие люди могут помнить их несколько иначе. Для защиты конфиденциальности имена и другие идентификационные данные могли быть изменены.



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Забара А., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026



Предисловие

17 мая 2014 года я имел честь выступить на церемонии вручения дипломов студентам Техасского университета в Остине. Несмотря на то что университет был моей альма-матер[1], я волновался, что как военный офицер, чья жизнь была связана с войной, я не найду отклика у молодых людей. Но, к моему удивлению, мои слова были встречены молодежью с интересом и теплотой.

В ходе подготовки в отряде SEAL[2] я усвоил десять важных уроков, которые легли в основу моего выступления. Эти уроки оказались универсальными и применимыми к различным жизненным ситуациям. Хоть они и касались преодоления трудностей в рамках подготовки в SEAL, но также эти десять уроков одинаково важны для решения жизненных задач – независимо от того, кто вы и чем занимаетесь.

За последние три года я встречал на улице удивительных людей, которые останавливали меня, чтобы поделиться своими историями. Одни рассказывали, как они не отступи-

---

[1] Альма-матер (лат. Alma mater, дословно – «кормящая мать» или «мать-кормилица») – обозначение учебного заведения, в котором человек учился. – прим. ред.

[2] SEAL (Navy SEAL) – основное тактическое подразделение Сил специальных операций (ССО) ВМС США. Аббревиатура происходит от английских слов sea (море), air (воздух) и land (суша). В русском языке прижился термин «морские котики». – прим. ред.

ли перед акулами, другие – как находили силы продолжать, несмотря на все препятствия. Третьи говорили, что даже такие простые действия, как застилание кровати по утрам, помогали им в сложные периоды жизни. Все они хотели узнать больше о том, как десять уроков сформировали мою жизнь, и особенно хотели узнать о людях, вдохновлявших меня на протяжении карьеры.

Эта небольшая книга – попытка рассказать вам об этом. В каждой главе я подробнее раскрываю отдельные уроки и добавляю короткие истории о людях, чьи дисциплина, настойчивость, честь и смелость стали для меня примером. Надеюсь, вам будет интересно прочитать мою книгу!

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.