

75.413

Т 70

ИМ ТРОГИЯНОВ
ПРЕДИСЛОВИЕ АЛЕКС НОВАК

ДОБРО С КУЛАКАМИ



**ПРИНЦИПЫ МЫШЛЕНИЯ
ЧЕТЫРЕХКРАТНОГО ЧЕМПИОНА МИРА
ПО КИКБОКСИНГУ
В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**



ЮРИЙ ТРОГИЯНОВ
ПРЕДИСЛОВИЕ **АЛЕКС НОВАК**

ДОБРО С КУЛАКАМИ

**ПРИНЦИПЫ МЫШЛЕНИЯ
ЧЕТЫРЕХКРАТНОГО ЧЕМПИОНА МИРА
ПО КИКБОКСИНГУ
В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**



Санкт-Петербург • Москва • Екатеринбург • Воронеж
Нижний Новгород • Ростов-на-Дону
Самара • Минск

2017

Ю. Трогиянов, А. Новак

Добро с кулаками.

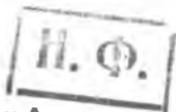
Принципы мышления чемпиона по кикбоксингу в реальной жизни. Предисловие Алекса Новака

Серия «Сам себе психолог»



Заведующая редакцией
Ведущий редактор
Литературный редактор
Художник
Корректоры
Верстка

Т. Шапошникова
Е. Власова
О. Андросик
С. Маликова
И. Мивриньш, В. Сайко
Л. Соловьева



ББК 75.171.3
УДК 796.83

Трогиянов Ю., Новак А.

Т70 Добро с кулаками. Принципы мышления чемпиона по кикбоксингу в реальной жизни. Предисловие Алекса Новака. — СПб.: Питер, 2017. — 176 с.: ил. — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 978-5-496-02506-5

«Добро с кулаками» — это шоковая терапия для тех, кто хочет изменить свою жизнь, но не знает, как к этой глобальной задаче подступиться. Бой с самим собой ведется каждое мгновение. И это главный бой в жизни любого человека — кикбоксера, бухгалтера, клерка, неважно, чем он занят в жизни. В книге, которую вы держите в руках, подробно описан каждый шаг, помогающий вам не просто мечтать о великом, но и делать конкретные шаги по достижению осязаемых целей. Чем книга «Добро с кулаками» вам поможет? Что вас ждет на ее страницах?

- Вы сможете определить для себя высшую цель, которая будет придавать энергии одним своим существованием.
- Вы получите универсальные схемы/приемы/техники мышления, которые помогут вам в жизни — от взаимоотношений в семье до переговоров по бизнесу.
- Вы сможете побороть самых опасных внутренних демонов, которым нельзя дать загубить свою жизнь (лень, фрустрация, страхи, звездная болезнь).
- Вы научитесь правильно реагировать на поражения (это жизнь, они иногда случаются у всех) и извлекать из них максимум пользы.
- Вы узнаете историю простого парня Юры Трогиянова, у которого была одна большая мечта и который несмотря на все трудности претворил ее в жизнь.

12+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ISBN 978-5-496-02506-5

© ООО Издательство «Питер», 2017
© Серия «Сам себе психолог», 2017

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ООО «Питер Пресс», 192102, Санкт-Петербург, ул. Андреевская (д. Волкова), д. 3, литер А, пом. 7Н.
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014, 58.11.1 — Книги печатные.
Подписано в печать 18.11.16. Формат 60×90/16. Бумага офсетная. Усл. п. л. 11,000. Тираж 5000. Заказ М-3076.
Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного электронного оригинал-макета в типографии филиала АО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс».
420066, Казань, ул. Декабристов, д. 2. E-mail: idelpress@mail.ru

Оглавление

Предисловие	5
Введение	8
Часть I. Начало пути	11
Глава 1. Нет оправданий бездействию	12
Глава 2. Источники веры в себя	17
Глава 3. Сколько нужно лежать на диване, чтобы сбылись мечты?	25
Часть II. Шаги к цели	35
Глава 4. Распределяем силы	36
Глава 5. Учись и учи других	44
Глава 6. Сфокусируйся на главном	52
Глава 7. Держи удар	59
Глава 8. Знай своего врага	66
Глава 9. Отдых и планирование	73
Глава 10. Почему поражения — это на самом деле победы? ..	81
Глава 11. Трудности, подстерегающие на пути	90
Глава 12. Ты — то, о чем постоянно думаешь	97
Глава 13. Немного об успехе	104

Глава 14. Надо быть честным.....	112
Глава 15. Прыжок в будущее.....	118
Глава 16. О том, что помогает на пути.....	128
Глава 17. Чередуем работу и отдых.....	140
Глава 18. Все, что нужно знать об уверенности в себе.....	151
Глава 19. Взгляд внутрь.....	160
Глава 20. Пора делать выводы и действовать.....	168