

# ПАВЕЛ ВАСИЛЬЕВ

КРАТКОЕ

СОДЕРЖАНИЕ «S.U.M.O.  
ЗАТКНИСЬ И ДЕЛАЙ»

КнигиКратко

Павел Васильев

**Краткое содержание  
«S.U.M.O. Заткнись и делай»**

«Акция управление и финансы»

## **Васильев П.**

Краткое содержание «S.U.M.O. Заткнись и делай» /

П. Васильев — «Актюн управление и финансы»,  
— (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «S.U.M.O. Заткнись и делай». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Современный мир существенно отличается от того, каким он был еще десять лет назад. Тогда лишь ничтожно малое количество людей пользовались социальными сетями, смотрели видеоролики в интернете, выкладывали фотографии себя и своей еды на всеобщее обозрение. Окружающая нас реальность меняется с огромной скоростью, с подобными испытаниями не сталкивалось ни одно из предыдущих поколений. Как справиться со всеми переменами, при этом сохранив душевное равновесие и добившись успеха в его классическом понимании? В этом поможет техника SUMO, разработанная Полом Макги. Как же расшифровывается это название? В него заложены первые буквы слов из фразы, услышанной автором книги много лет назад: «Shut Up, Move On». На русский этот призыв можно перевести с английского примерно как «Замолчи и двигайся дальше» или просто «Заткнись и делай». Именно эта фраза лежит в основе философии Пола Макги. В первой части этой фразы («Заткнись») заложен призыв сделать небольшой перерыв и прислушаться к своему внутреннему голосу, а также к тому, что говорят наши близкие. Как это ни парадоксально, чтобы приблизиться к поставленной цели, нам часто необходимо остановиться и поразмышлять. Вторая часть фразы («Делай») – призыв к активному действию. Чтобы добиться успеха в будущем, нужно прекратить фантазировать, думать о прошлом и прокрастинировать. Никто не утверждает, что это просто, однако идеи, изложенные автором системы SUMO, помогут перейти к действию. Кроме того, в переводе с латыни sumo означает «выбирать». Система SUMO поможет читателям сделать правильный выбор, чтобы добиться своих целей как на работе, так и в личной жизни. Методика SUMO состоит из нескольких основных принципов, или идей, которые мы кратко изложили в обзоре по этой книге. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Васильев П.

© Акцион управление и финансы

# Авторский обзор по материалам книги «SUMO. Заткнись и делай». Пол Макги

Автор обзора: *Павел Васильев*

## Техники SUMO. Как развить навыки, необходимые для достижения жизненных целей

Современный мир существенно отличается от того, каким он был еще десять лет назад. Тогда лишь ничтожно малое количество людей пользовались социальными сетями, смотрели видеоролики в интернете, выкладывали фотографии себя и своей еды на всеобщее обозрение. Окружающая нас реальность меняется с огромной скоростью, с подобными испытаниями не сталкивалось ни одно из предыдущих поколений. Как справиться со всеми переменами, при этом сохранив душевное равновесие и добившись успеха в его классическом понимании? В этом поможет техника SUMO, разработанная Полом Макги.

Прежде чем перейти к ее описанию, автор книги «SUMO. Заткнись и делай» выделяет семь основных факторов, благодаря которым современный человек может воспользоваться своим потенциалом и преодолеть трудности, добившись успеха в нынешних реалиях:

**1) Размышления.** Чтобы не потерять себя в стремительном течении времени, необходимо время от времени делать паузу, «отключать автопилот» и тщательно анализировать события своей жизни. Основная цель системы SUMO – сделать жизнь более осознанной, вдумчивой.

**2) Отдых.** Любые перемены утомляют. Из-за современных технологий мы не всегда можем отключить телефон, забыть про социальные сети и просто отдохнуть от потока информации. Не всегда мы можем позволить себе и физический отдых. Система SUMO направлена на то, чтобы научить читателей находить время для восстановления сил.

**3) Ответственность.** Нет ничего полезного в том, чтобы считать, что во всех наших бедах виноваты обстоятельства, начальство, правительство. Действительно, мы сильно зависим от окружающих, однако единственный способ добиться настоящего успеха – это взять на себя ответственность за свою жизнь, при этом не отказываясь от посторонней помощи.

**4) Стойкость.** В жизни нельзя обойтись без побед и поражений, взлетов и падений. Методика SUMO учит не только достигать успехов, но и справляться с неудачами, ведь от этого умения зависит то, какого результата мы в конце концов добьемся.

**5) Отношения.** Не менее важный фактор успешной жизни – отношения с окружающими людьми. Отношения могут приносить как радость, так и разочарование. Очень важно уметь их выстраивать надежно, для того чтобы они могли стать фундаментом успешной жизни.

**6) Изобретательность.** Слишком часто мы тратим усилия на то, чтобы добиваться мнимых целей. Предположим, если вы пришли в «Макдональдс», не нужно расстраиваться из-за того, что вы не можете заказать запеченного омара: его нет в меню. Не стоит тратить внутреннюю энергию на переживания о том, чего у вас нет. Система SUMO учит не заикливаться на мелких проблемах, а двигаться вперед и решать глобальные жизненные задачи.

**7) Реальность.** И последнее: чтобы изменить свою жизнь в лучшую сторону, не нужно от нее отрываться. Что бы ни случилось, в конечном счете нам придется иметь дело с реальностью, а не с нашими фантазиями.

## **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.