



MAKERIGHT  
Ключевые идеи книг

A close-up, low-angle shot of a muscular man's torso and arms. He is shirtless, showing his pectoral and abdominal muscles. He is holding a large, heavy metal disc with both hands, lifting it from the ground. The lighting is dramatic, highlighting the contours of his muscles and the texture of the metal disc.

# ДИСЦИПЛИНА — ЭТО СВОБОДА

Открой в себе силу, которая поможет  
двигать горы

ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД



CrossReads: Двигайся вперед

Коллектив авторов

**Саммари книги «Дисциплина –  
это свобода. Открой в себе силу,  
которая поможет двигать горы»**

«ЭКСМО»

2023

## **Коллектив авторов**

Саммари книги «Дисциплина – это свобода. Открой в себе силу, которая поможет двигать горы» / Коллектив авторов — «Эксмо», 2023 — (CrossReads: Двигайся вперед)

ISBN 978-5-04-179348-7

Двадцать лет службы в «Морских котиках», элитном отряде специального назначения ВМС США, не прошли даром для Джоко Виллинка. Он точно знает, как заставить себя тренироваться каждый день, рано вставать, брать ответственность за свою жизнь. И теперь мотивирует других достигать успеха, отказаться от вредных привычек и вести себя по-мужски. Главные наставления и советы Виллинка собрали в саммари. Саммари книги «Дисциплина – это свобода» подготовлено совместно с проектом MakeRight. Читайте ключевые идеи бестселлеров и выбирайте лучшее в мире книг!

ISBN 978-5-04-179348-7

© Коллектив авторов, 2023

© Эксмо, 2023

# Содержание

Введение	5
Идея № 1. Не ищите короткие и легкие пути	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Саммари книги «Дисциплина – это свобода. Открой в себе силу, которая поможет двигать горы»**

## **Введение**

Джоко Виллинк – бывший руководитель подразделения «морских котиков» и обладатель нескольких военных наград. Он прослужил в спецназе 20 лет, а после окончания службы создал успешную консалтинговую компанию, обучающую руководителей принципам лидерства «морских котиков». Его книга «Дисциплина – это свобода» посвящена главному навыку, необходимому для достижения целей. Дисциплину часто приравнивают к скучным ограничениям, но Джоко Виллинк считает, что дисциплина обогащает жизнь человека и делает его свободным.

*Ключевые идеи книги.*

## **Идея № 1. Не ищите короткие и легкие пути**

Чтобы добиться чего-то значимого, вам нужны не лайфхаки, а дисциплина.

Мы живем в обществе, где принято искать легкие пути, так называемые лайфхаки. Книжки и статьи рассказывают о том, как легко выучить иностранный язык, без усилий иметь идеальное тело и за один день завоевать расположение любого человека. По мнению Джоко Виллинка, все эти легкие пути – обман, с их помощью вы не попадете туда, куда хотите. Легкие пути не сделают вас лучше, сильнее, умнее, более здоровым, они не сделают вас свободным, и не стоит обманываться.

Ваши замыслы не реализуют сами себя, вы не преодолеете препятствия, не станете лучше с помощью какого-то хитрого лайфхака. Нет легких путей, а есть только тяжелая работа допоздна, ранние подъемы, тренировки, практика, постоянное обучение, кровь, пот и дисциплина.

Дисциплину можно определить как неотступное следование правилам и строгое соблюдение взятых на себя обязательств. Дисциплина, по убеждению автора, – это основа любых достижений. Это то, что помогает преодолевать лень, заставляет вас прекратить оправдываться. Дисциплина заставляет вас встать вовремя, а не откладывать подъем еще на пять минут, дисциплина заставляет вас идти в спортзал, а не ссылаться на выдуманные болезни и плохое настроение.

Зачастую дисциплина выглядит как ваш злейший враг, но в реальности она ваш лучший друг.

Откуда берется дисциплина? Кто-то может вдохновить вас своим примером, научить чему-то, рассказать о системе достижения целей, но источник настоящей дисциплины нужно искать не снаружи, а внутри. Истинная дисциплина – это ваша внутренняя сила, самодисциплина. Она связана с вашими решениями – делать больше, стать лучше, оставить свой след в мире. Вы можете зарядиться от кого-то мотивацией, но она не будет длиться долго. Вам не стоит рассчитывать на мотивацию – она быстро угасает. Именно поэтому вам нужно опереться на дисциплину.

Автор пишет, что если вы не чувствуете себя дисциплинированным, то только потому, что вы не приняли решение быть дисциплинированным. Никто, кроме вас, не сможет сделать вас дисциплинированным.

## **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.