

КАТРИН ПЕТРАС • РОСС ПЕТРАС



# МОТИВАЦИЯ

## ДЛЯ МАНИПУЛЯТОРОВ И ТВОРЦОВ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФА](#)

СТРЕМЛЕНИЕ К ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ

**О чем бы вы ни думали,  
мыслите шире.**

**Тони Шей,**  
*предприниматель*

УСВОЕННЫЕ УРОКИ

**Сделайте глубокий вдох  
и не воспринимайте  
все слишком серьезно.**

**Шер,**  
*певица и актриса*

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА

Когда решительный молодой человек приближается к большому драчливому миру и храбро хватает его за бороду, он с удивлением обнаруживает, что борода осталась у него в руке — ведь она была привязана только для того, чтобы отпугнуть слишком робких искателей приключений.

**Ральф Уолдо Эмерсон,**  
*эссеист и философ*

РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ МЕЧТАТЬ

# Сделать нечто нереальное легче, чем реальное.

**Тим Феррис,**

*писатель*

ПОБУЖДЕНИЕ

Вперед, вперед, вперед!  
Не имеет значения куда, главное —  
двигаться дальше. Помните: при  
первой же возможности вперед  
и только вперед!

**Джанет Рэнкин,**  
*политик*

КРИТИКА

Дорогой, я сама начальник своего  
поезда. Если критики хотят в него  
сесть — превосходно. Здесь хватит  
места всем.

**Кэти Перри,**  
*певица*

ПОДГОТОВКА

Сначала необходимо  
освоить инструмент.

А затем практика,  
практика и еще раз  
практика. А когда  
в конце концов ты  
выйдешь на сцену,  
забудь обо всем  
и просто играй.

**Чарли Паркер,**  
*музыкант*

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Помните: «нет» ничего не стоит. Просите о чем угодно и будьте готовы к тому, что вас отвергнут. Пережить неприятие трудно, но надо много раз смириться с ним, для того чтобы вас признали. Если вам действительно что-то по душе, не спрашивайте себя: «Могу ли я сделать это?» Задавая себе вопрос, «могу ли я?», вы ничего и не добьетесь. Необходимо

сказать себе: «Я сделаю это  
и никто меня не остановит!»

Но вы должны не просто  
произнести эти слова,  
а поверить в них. Вам  
может понадобится  
много времени, поскольку  
поначалу вас никто  
не будет хвалить. А если  
даже и похвалит, вы лопнете  
как мыльный пузырь,  
и все будет кончено.

**Джон Уотерс,**  
*кинорежиссер*

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

**Думаю, надо  
получать  
удовольствие  
от скачки,  
пока ты  
на коне.**

**Джонни Депп,**  
*актер*

ГОТОВНОСТЬ РИСКНУТЬ

Если вы боитесь  
что-то сделать,  
сделайте это,  
что бы это  
ни было.

**Нил Гейман,**  
*писатель*

РЕАЛИСТИЧНОЕ ВИДЕНИЕ МИРА

# Лучший способ сделать свои сны явью — проснуться.

**Мухаммед Али,**  
*боксер*

НИКОГДА НЕ СДАВАЙТЕСЬ!

**Храбрость  
не всегда кричит  
во весь голос.  
Порой в конце  
дня она тихо  
говорит: «Завтра  
я попытаюсь  
снова».**

**Мэри Энн Рэдмахер,**  
*писательница*

ПЕРСПЕКТИВА

Ты можешь ободрать  
себе локти и колени,  
но оно того стоит,  
если тебе  
удалось забить  
эффективный гол.

**Миа Хэмм,**  
*футболистка*

ПРОСТО СДЕЛАЙ ЭТО!

**Не нервничай.  
Делай свою  
работу спокойно,  
радостно  
и беззаботно.**

**Генри Миллер,**  
*писатель*

УПОРНЫЙ ТРУД

Если бы люди знали,  
как тяжело я работал,  
чтобы достичь  
мастерства, результат  
не казался бы им  
чем-то удивительным.

**Микеланджело,**  
*художник*

ОШИБКИ

**Если вы  
не совершаете  
ошибок, значит,  
вы и не пытаетесь  
что-то сделать.**

**Коулмен Хокинс,**  
*музыкант*

БУДЬ ВЕРЕН СЕБЕ!

**Вы и только вы  
способны написать ту  
историю своей жизни,  
которую вам суждено  
рассказать. А миру  
нужна ваша история,  
потому что ему нужен  
ваш голос.**

**Керри Вашингтон,**  
*актриса*

СТРЕМЛЕНИЕ К ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ

Для того чтобы получить то, чего вы хотите от жизни, совершенно необходимо сделать первый шаг: решить, чего именно вы хотите.

**Бен Стайн,**

*актер и политический обозреватель*

УСВОЕННЫЕ УРОКИ

**В жизни нет  
разочарований —  
только уроки.**

**Дженнифер Энистон,**

*актриса*

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА

Дилетант убежден, что  
сначала ему нужно  
преодолеть страх,  
а затем он сможет делать  
свою работу. Профессионал  
понимает, что полностью  
преодолеть страх  
невозможно. Он знает, что  
не бывает бесстрашного  
воина, как и артиста,  
не испытывающего боязни  
перед сценой.

Стивен Прессфилд,  
*писатель*

РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ МЕЧТАТЬ

Позволить  
своему разуму  
играть —  
лучший способ  
решения  
проблем.

**Билл Уоттерсон,**  
*автор комиксов*

ПОБУЖДЕНИЕ

Если вы хотите что-то сделать, идите до конца, иначе не стоит даже начинать. Вы можете потерять своих возлюбленных, жен, родных и даже разум. Вы можете не есть три или четыре дня. Вы можете замерзнуть где-нибудь на лавочке. Вы можете попасть в тюрьму. Над вами могут насмехаться. Вы можете оказаться в одиночестве. Но одиночество — это дар. Все остальное — испытание вашей стойкости, того, сколь сильно вы хотите достичь своей цели. Вы сделаете

это, несмотря на неприятие  
и худшее стечение обстоятельств.

И это будет лучше, чем все, что  
вы можете себе представить.

Если вы хотите что-то сделать,  
идите до конца. Это ни с чем не  
сравнимое чувство. Вы окажетесь  
наедине с богами, а ваши ночи  
станут освещены ярким пламенем.

Ваш жизненный путь приведет  
вас к чистой радости.

Это единственное,  
за что стоит бороться.

**Чарльз Буковски,**  
*писатель*



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

