

УДК 174.4;159.923; 82-94

ББК 87.751.2;88.3; 65.29

С88

Переводчик Алёна Юченкова

Редактор Ольга Равданис

**Стурдален П.**

С88 Ура, понедельник! 10 правил для жизни с драйвом / Петтер А. Стурдален, Уле-Мартин Иле ; Пер. с норв. — М. : Альпина Паблишер, 2021. — 200 с.

ISBN 978-5-9614-5892-3

Пора отказаться от стереотипа, что понедельник — день тяжелый. Он может быть радостным и продуктивным, если использовать 10 жизненных правил для достижения целей. Это простые и рациональные техники, которые можно практиковать ежедневно. Их автор, норвежский миллиардер Петтер Стурдален, рассказывает, как научиться каждый день получать удовольствие — от бизнеса, в быту и личной жизни. Он очень искренне описывает свой опыт важных достижений, серьезных ошибок и исправления промахов, а также выводы, которые были им сделаны.

Его книга поможет научиться чувствовать радость, погружаться в состояние потока, стать более осознанным и использовать все шансы, которые дает жизнь.

УДК 174.4;159.923; 82-94

ББК 87.751.2;88.3; 65.29

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [tylib@alpina.ru](mailto:tylib@alpina.ru).*

© Petter A. Stordalen &  
Ole Martin Ihle, 2019  
Published in agreement with  
Stilton Literary Agency

© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2021

ISBN 978-5-9614-5892-3 (рус.)

ISBN 978-8-2935-1-65-76 (норв.)

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Новый понедельник</b> .....	7
1. НЕ ПРЫГАЙТЕ ЗА МЯЧОМ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВСЕ ВОКРУГ ЖДУТ ЭТОГО ОТ ВАС .....	15
2. 80% – ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО .....	29
3. НАИВНОСТЬ – ЭТО СУПЕРСИЛА! .....	45
4. НЕ СЛЕДУЙТЕ ЗА МЕЧТОЙ! .....	67
5. ЕСЛИ ВЫ ПОСТРОИТЕ АЭРОДРОМ, СОВСЕМ НЕ ФАКТ, ЧТО К ВАМ СРАЗУ ЖЕ ПРИЛЕТИТ САМОЛЕТ .....	87
6. РЕЖЕ ЧИТАЙТЕ ГАЗЕТЫ .....	105
7. ПОСТАРАЙТЕСЬ ВСЕГДА БЫТЬ САМЫМ ГЛУПЫМ ЧЕЛОВЕКОМ В КОМНАТЕ .....	121
8. ИСПОЛЬЗУЙТЕ МИР СЕБЕ ВО БЛАГО .....	143
9. ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ И ПОЛУЧИТЕ ДВЕ ЗЕФИРКИ .....	159
10. ДОСТИГНУВ ВЕРШИНЫ, ОБЕРНИТЕСЬ .....	171
<b>Послесловие</b> .....	191
<b>Источники</b> .....	193