

1579215

НАШ  
формат

**БУДЬ КОРИСНИМ**  
**СІМ ЖИТТЄВИХ ПРАВИЛ**  
**АРНОЛЬД**  
**ШВАРЦЕНЕГГЕР**

Перекладач  
Василь Старко

Найвидатніший бодибілдєр. Кінозірка світового масштабу. Політик і губернатор штату Каліфорнія. Він пройшов шлях від бідного дитинства в Австрії до гарування у США, від повного дна до натхнення для мільйонів.

У цій книжці Арнольд ділиться 7 правилами, що допомогли йому досягнути справжньої мети в житті. Завдяки ясному баченню, масштабному мисленню, старанній роботі, прямому спілкуванню, гнучкому вирішенню проблем і неупередженій цікавості він став тим, ким є. А надихав його один урок, який він отримав від батька: будь корисним.

Ця книжка не про солодкий успіх, а про спроби, перемоги й невдачі. А про деякі провали Арнольд розповідає вперше.

# Зміст

<i>Вступ</i> .....	7
<i>Розділ 1</i> МАЙ ЧІТКЕ БАЧЕННЯ .....	17
<i>Розділ 2</i> НІКОЛИ НЕ МИСЛИ ДРІБНО .....	45
<i>Розділ 3</i> ГАРУЙ ЯК ВІЛ .....	69
<i>Розділ 4</i> ПРОДАВАЙ, ПРОДАВАЙ, ПРОДАВАЙ .....	97
<i>Розділ 5</i> ПЕРЕМИКАЙ ПЕРЕДАЧІ .....	125
<i>Розділ 6</i> СТУЛИ ВУСТА, ВІДКРИЙ РОЗУМ .....	153
<i>Розділ 7</i> РОЗБИЙ СВОЇ ДЗЕРКАЛА .....	181
<i>Подяки</i> .....	203