

УДК 316.728  
ББК 88.32  
М16

Переводчик Глеб Ястребов  
Редактор Карина Бычкова

# Макрейвен У.

М16 Заправляй кровать: 10 простых правил, которые могут изменить твою жизнь и, возможно, весь мир / Уильям Макрейвен ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 126 с.

ISBN 978-5-9614-6572-3

Адмирал Уильям Макрейвен выступил перед выпускниками Техасского университета с речью, в которой рассказал о десяти жизненных принципах, которые вывел для себя еще во время обучения в тренировочном лагере «морских котиков». Эта речь взорвала интернет, набрав 10 миллионов просмотров. Оказалось, что правила, которые помогли «морскому котик» выжить в экстремальных условиях подготовки, а затем службы в спецназе, могут оказаться полезны каждому. В своей книге адмирал объясняет, как именно пришел к этим правилам и как они не раз спасали его и его сослуживцев. Прочитайте — и вы сможете изменить к лучшему свою жизнь... а может, и мир!

УДК 316.728  
ББК 88.32

*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 [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

© William H. McRaven, 2017  
© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2018

ISBN 978-5-9614-6572-3 (рус.)  
ISBN 978-1-4555-7024-9 (англ.)

# СОДЕРЖАНИЕ

---

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	9
ГЛАВА 1. Начните день с выполненной задачи. ....	11
ГЛАВА 2. Вы не справитесь в одиночку. ....	19
ГЛАВА 3. Важен лишь размер сердца .....	29
ГЛАВА 4. Жизнь несправедлива — продолжайте путь! .....	41
ГЛАВА 5. Неудача может сделать вас сильнее. ....	49
ГЛАВА 6. Будьте смелее. ....	61
ГЛАВА 7. Не бойтесь дать сдачи .....	69
ГЛАВА 8. Будьте на высоте .....	77
ГЛАВА 9. Давайте людям надежду. ....	85
ГЛАВА 10. Никогда не сдавайтесь .....	95
РЕЧЬ НА ВРУЧЕНИИ ДИПЛОМОВ В ТЕХАССКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ .....	105
БЛАГОДАРНОСТИ .....	123
ОБ АВТОРЕ .....	125