

## Чак Норрис. Тайная сила внутри нас.

Чак Норрис. До сих пор нас разделял экран кино или телевизора. И вот - гораздо более теплое и близкое знакомство - перед нами его книга. И мы увидим, что Норрис действительно очень похож на своих героев.

Эта умная, добрая, немного сентиментальная книга, сюжет которой - жизнь Чака Норриса и его друзей, продолжая тематику его кинофильмов, рассказывает о поведении обычного человека в экстремальных условиях. И не важно, с чем это связано: у вас возникли неразрешимые проблемы на работе или в семейных отношениях, или вы решили достичь новых вершин физического совершенства, или стоите перед дилеммой: как помочь смертельно больному ребенку прожить несколько окрашенных новым смыслом месяцев, либо вы начали остро ощущать наступление старости...

Не претендуя на истину в последней инстанции, Чак Норрис рассказывает, как все эти проблемы он преодолел сам: как выкарабкался из нищеты, как пережил гибель брата, какие трудности преодолел на пути к званию чемпиона мира по каратэ, какие методы использовал в работе с "трудными" подростками, какие примеры достижения вершин духа и физического совершенства видел у людей-инвалидов. И все это - благодаря тайным силам, которые, по твердому убеждению Чака Норриса, скрыты внутри каждого из нас. Цель этой книги - по-дружески подсказать, как научиться использовать эти силы каждому без исключения.

### Оглавление

Оглавление .....	1
Предисловие .....	4
Отсюда можно выбраться.....	10
Дзэн там, где с ним встречаются.....	16
Вкус дзэн .....	18
Поддаться, чтобы победить.....	21
Стать собой.....	25
Оставаться в текущем мгновении .....	29
Просто делать.....	32
Проиграть, чтобы выиграть.....	35