

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА

Готовься к худшему
и надейся на лучшее

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

Люди тратят много времени и усилий на планирование, подготовку к испытанию и подбор команды, а в финале сталкиваются с последним препятствием и проигрывают. Поражение может случиться на любой точке маршрута — от самого начала испытания до последних шагов.

Поражение на ранних этапах — «Я хотел, но...» — часто связано со страхом поражения или боязнью успеха в сочетании со снижением потребности в достижении. Такое сочетание вызывает катастрофическую утрату ядра успеха, что приводит к отказу от испытания еще до его начала.

Очень важно работать со своим страхом и создавать стратегию его преодоления или принимать его, но игнорировать, когда вам нужно добиться успеха. Работая со страхами, вам нужно составить индивидуальный план для себя и команды. План обязан учитывать каждую составляющую успеха и включать подробные варианты сценариев «Если, то», чтобы учесть потенциальные препятствия на пути к успеху. Это поможет вам принимать незамедлительные и решительные меры, не теряя при этом скорости и сохраняя фокус на краткосрочных целях. Тогда вы добьетесь успеха.

Прочитав эту главу, вы узнаете:

- что такое индивидуальный план;
- о значении сохранения ядра успеха с помощью фазы планирования и подготовки;
- о том, как держать выбранный темп при достижении долгосрочной цели;
- об испытании 2009 года «Подъем — красный нос»;
- о подготовке к преодолению барьеров и ям на дороге к успеху и принятии незамедлительных и решительных мер по снижению риска поражения;
- об испытании 2014 года «За пределом возможного»;
- о борьбе с боязнью успеха и страхом поражения с помощью записи, визуализации и техники проговаривания;
- что никогда не надо сдаваться;
- почему вы никогда не должны заблуждаться;
- об испытании 2012 года «Уолльямс против Темзы»;
- о профессиональных секретах.

Индивидуальный подход

Каждый шаг на пути к осуществлению плана требует индивидуального подхода. После планирования, подготовки и формирования команды успеха сфокусируйтесь на создании дружелюбной среды. То же относится и к фазе осуществления плана. И хотя это финальный этап на дороге к успеху, вы должны поддерживать каждого члена команды. Не забывайте, что команда хороша настолько, насколько хороши все ее участники. Эффективная работа каждого члена команды непременно приведет к успеху.

Не отдавайте все силы тренировкам

В спорте не редкость, когда на тренировках атлеты выкладываются в полную силу и показывают фантастические результаты, но на соревнованиях не могут продемонстрировать все свои способности и проигрывают. И хотя фаза планирования и подготовки к испытанию очень важна, вы не должны пасовать на самом важном этапе осуществления задуманного.

Планирование и подготовка бывают крайне изнурительным процессом для вас и команды. Осуществление долгосрочной задачи и создание пространства, где вы достигнете успеха, — тяжкая ноша для вас и членов команды. Сохранение веры, преданности делу и мотивации требует постоянных усилий. Легко потерять точку на горизонте и потратить слишком много физических и умственных сил на то, чтобы только подойти к стартовой черте. Вам нужно постоянно контролировать свое ядро успеха и «уровень топлива» мотивации. Хорошо спланированные краткосрочные цели играют роль заправочных станций на дороге к успеху, позволяющих добавлять горючее вашей вере, активности и мотивации. Главная цель — остаться в наилучшей физической и психологической форме в начале испытания.

Как держать темп

Достижение краткосрочных и среднесрочных целей оказывается важным фактором, позволяющим не сходить с дороги к успеху. Тем не менее пересечение финишной черты — это завершающая точка. Вся ваша стратегия должна быть ориентирована на осуществление долгосрочной цели, а промежуточные задачи играют вспомогательную роль.

Каждая цель должна быть привязана к шкале времени. Ускорение темпа продвижения по дороге к успеху важно для того, чтобы придерживаться плана краткосрочных и среднесрочных задач. Нередко случается, что люди спешат к первым краткосрочным целям из-за чрезмерной мотивации. Важно идти согласно плану и контролировать темп, если вы хотите правильно распоряжаться личными ресурсами (энергией, верой, преданностью делу, мотивацией) и сохранять скорость на дороге к успеху.

Слишком быстрое исполнение первой краткосрочной задачи требует крайних средств. Такой подход редко оказывается эффективным и часто приводит к возникновению препятствий, замедляющих процесс. Например, если ваше испытание связано с контролем веса, вам относительно легко снизить массу тела за короткий срок, опережая график (за счет уменьшения потребляемых калорий и активных физических нагрузок). К сожалению, этот подход часто ведет к травмам и болезням, а также к неприемлемым нарушениям баланса. И быстрый результат оказывается ловушкой, приводящей к провалу относительно долгосрочной задачи. Каким бы ни было испытание, убедитесь, что вы держите темп в соответствии с намеченным планом. Быстрые результаты на ранних этапах не всегда обеспечивают долгосрочный успех.

Высшие достижения

В 2009 году я руководил подготовкой девяти знаменитостей для участия в покорении горы Килиманджаро для Comic Relief. В команде были: певец и композитор Гэри Барлоу, певицы Шерил Коул, Алиша Диксон, Кимберли Уолш и Ронан Китинг, телеведущий Бен Шеппард, актриса и телеведущая Дениз ван Оутен и радиоведущие Ферни Коттон и Крис Мойлес.

Физические и психологические требования для покорения Килиманджаро зависели от трех факторов: высоты, подъема и природных условий. Каждый из этих элементов представлял собой отдельное испытание. А индивидуальные особенности участников требовали разных подходов к достижению успеха.

Для некоторых самым трудным обстоятельством стала высота. Физическая реакция на высоту бывает очень сильной, и с ней иногда трудно справиться. В рамках подготовительной фазы к испытанию я повел группу в Центр здоровья и трудоспособности Лондона, где участников поместили в специальную камеру, воспроизводящую условия высоты 5000 метров. Нам быстро стало ясно, что некоторые члены группы пережили это тяжело, а некоторые легко. Например, сильно страдал Роман Китинг, и ему пришлось уйти раньше, а Крис Мойлес практически ничего не почувствовал. Стало ясно, что надо составлять индивидуальный план, включающий стратегии по питанию, преодолению обезвоживания и использованию медикаментов для снижения влияния горной болезни, обычной для высоты более трех тысяч метров. Нам помогло применение медикаментозных средств.

Главным испытанием для Криса Мойлеса оказался подъем: 43 километра вверх за семь дней. Такая дистанция кажется небольшой, но это справедливо только для равнинной местности. Поэтому в процессе подготовки я брал Криса и команду Radio 1 на гору Сноудон в Уэльсе; подъем на нее — это труднейшее испытание со снегом, льдом и минусовой температурой. Такая краткосрочная задача помогла Крису поверить в то, что он справится с покорением Килиманджаро, и позволила разработать индивидуальную стратегию для него.

Последний фактор — географические условия на Килиманджаро — также стал значительным препятствием на пути к успеху для многих участников. Отсутствие туалетов требовало от женщин приспосабливаться к удобствам на открытом воздухе, а тем, кто не привык отказываться от домашнего комфорта, было трудно спать на покатых склонах вулканической породы и жить без проточной воды. Учитывая труднейшие условия, с которыми столкнулись члены группы, разработка индивидуальной стратегии была важнейшим фактором для достижения успеха.

Благодаря индивидуальному подходу, при котором каждый участник прибывал к испытанию в разное время, всем удалось успешно справиться с покорением горы Килиманджаро и заработать 3,6 миллиона фунтов.

Готовьтесь к худшему, но надейтесь на лучшее



2009 год, «Подъем — красный нос»: Гэри Барлоу, Крис Мойлес и я с командой покорителей горы Килиманджаро

Мы уже обсуждали потребность в тщательном планировании, включая выявление потенциальных препятствий на пути к успеху и составлению списка сценариев «Если, то». Это главный процесс при достижении успеха. Анализируя каждую составляющую успеха и выявляя потенциальные препятствия, вы избежите потенциальных ям и ухабов на дороге к успеху. Этого процесса не нужно бояться, он позитивное подтверждение вашего контроля над достижением успеха. Безусловно, нечасто испытание проходит гладко и строго по плану, поэтому помните, что план можно менять. Когда вы составите список сценариев «Если, то» для каждого потенциального препятствия, вы должны проявлять гибкость. Будьте готовы менять план, чтобы

быстро реагировать и принимать меры. Эта способность к адаптации уменьшает вероятный ущерб и позволяет избежать трудных времен, угрожающих долгосрочным целям. Готовность к худшим сценариям придает вам уверенности и вселяет надежду на лучшее.

Действуйте быстро

Тщательно составленный план сценариев «Если, то» дает вам возможность преодолевать большую часть препятствий, с которыми есть вероятность столкнуться во время испытания. Тем не менее при возникновении проблем наличия потенциальных решений недостаточно. Чтобы сохранить скорость движения по дороге к успеху, нужно выявлять проблемы и мгновенно устранять их.

Одна из распространенных причин преждевременного завершения испытания — нежелание остановиться и разобраться с проблемами, как только они возникают. Если вы не обращаете на них внимания и надеетесь, что они разрешатся волшебным образом без вашего участия, то такое поведение наверняка приведет к провалу. По моему опыту, порой самые безобидные осложнения приводят к поражению. Например, когда во время изнурительного перехода появляется волдырь, с ним легко справиться. Если проигнорировать его, чтобы не отвлекаться на мелочи, то волдырь быстро превратится в открытую рану, а ее лечение потребует существенно больше времени и сил. Но в этом сценарии время не враг, главная опасность — это открытая рана и возможная инфекция. В данных обстоятельствах испытание и заканчивается раньше срока.

Такие, казалось бы, мелкие помехи случаются в любом испытании. Если вы поставили перед собой цель похудеть или бросить курить, оправдание типа «только одну» часто приводит к провалу. «Только одну сигарету под рюмочку» или «Только один пончик погоды не сделает» — это опасные фразы для достижения успеха. Когда вы

сталкиваетесь с препятствиями на дороге к успеху, вы должны действовать незамедлительно, используя готовые варианты решений. Преодоление препятствий не только уменьшает негативное воздействие, но также дает позитивное подтверждение вашей способности добиться успеха, укрепляет вашу веру, активность и мотивацию, развивает ядро успеха.

Высшие достижения

Буквально через четыре часа после начала семидневного испытания «За пределом возможного» Давина Макколл обнаружила свое первое препятствие на пути к успеху. На отрезке нашего 200-километрового велопробега от Эдинбурга до Озерного края сначала пошел слабый дождь, а потом установилась самая отвратительная погода, какую я только видел. Это был непрекращающийся поток дождя со снегом и градом, сопровождавшийся штормовым ветром со скоростью 60 м/час. Несмотря на месяцы тщательного планирования и подготовки, в этот момент Давина оказалась близка к провалу. Она начала испытывать сильнейший страх поражения, который пошатнул веру в возможность успеха.

В таких сверхтрудных испытаниях часто случается множество непредвиденных обстоятельств, особенно на самых ранних этапах. Поэтому я всегда разбиваю среднесрочные задачи на краткосрочные и привязываю их к пит-стопам — запланированным остановкам. В первый день путешествия Давины такие пит-стопы были через каждые 48 километров. В эти моменты мы отмечали успешное достижение нашей краткосрочной цели, а кроме того, мы имели возможность разрешать возникающие по ходу дела проблемы.

Но в данном случае коротких остановок оказалось недостаточно. Мне нужно было действовать быстро, чтобы предотвратить наступление кризиса. Я решил не оставлять Давину наедине с ее страхом и посылал

команде с просьбой остановиться на обочине между двумя намеченными «пит-стопами». Незапланированная остановка дала мне и команде возможность поговорить с Давиной, которая была в слезах. Это был самый мрачный момент испытания. Но короткая передышка позволила мне вернуть Давине веру в свои возможности добиться успеха. Я говорил с ней о мотивации, что и помогло ей полностью вернуть интерес к испытанию.

Давина поборолa страх поражения и вновь обрела желание победить. Она снова села на велосипед несмотря на погодные условия, в которых и профессионалы бы задумались, стоит ли продолжать гонку. Через 17 часов, покидая Эдинбург, Давина достигла первой среднесрочной цели и закончила первый день. Оставалось всего шесть дней!



Давина Макколл на испытании «За пределом возможного» для Sport Relief. Первые четыре часа стали самым трудным эпизодом в ее испытании. 2014 год

Страх успеха

Вам нужно стараться избегать страха успеха. На первый взгляд это звучит нелогично и маловероятно, однако он возникает чаще, чем вы думаете.

Страх успеха напоминает боязнь поражения и характеризуется множеством сходных симптомов. Он проявляется в разнообразных формах — от ощущения, что вы по каким-то причинам недостойны успеха, до страха из-за того, что после этого от вас будут ждать продолжения успехов. Последние переживания чаще других становятся причиной подобного страха. Например, люди, желающие сбросить вес, боятся достичь своей цели. Они думают, что родственники и друзья будут ждать от них дальнейших подвигов и захотят, чтобы те похудели еще больше. В спорте люди боятся победы в краткосрочных и среднесрочных задачах, поскольку промежуточные результаты провоцируют завышенные ожидания.

Страх успеха часто приводит к самовредительству, когда вы начинаете медлить в достижении целей и оказываетесь не в силах принимать решения. Страх успеха, так же как и боязнь поражения, приводит к проблемам. Вы начинаете сомневаться в своих способностях и теряете мотивацию. Достаточно часто люди, способные завершить испытание, отказываются от него из-за страха последствий. Так что важно оставаться в настоящем, сосредоточившись на следующей цели и думая только о положительном исходе.

Борьба со страхом

А сейчас ненадолго вернемся к науке, чтобы она помогла вам уменьшить страх успеха или боязнь поражения (избавиться от страха не всегда возможно, мы все люди!). Методы когнитивно-поведенческой

терапии (научный способ выразить «методы влияния на то, как мы думаем и что мы делаем») обычно используют, чтобы изменить реакции человека на ситуацию. Существуют простые способы обратить негативную реакцию в позитивную. Я выбираю следующие: метод записей, визуализацию и технику проговаривания.

Возьмитесь за перо

Ответив на несколько простых вопросов, вы опишете вероятные последствия успеха и замените негативные мысли о том, что может произойти, позитивными представлениями о достижении цели. Попробуйте сделать это простое упражнение.

Напишите подробные ответы на следующие вопросы.

- Почему мне так важно добиться успеха в этом деле?
- Верю ли я, что достигну цели?
- Какие наиболее отрицательные последствия возможны, если я добьюсь цели?
- Что будут чувствовать мои родные и друзья, если я добьюсь цели?
- Насколько велика моя мотивация?
- Считаю ли я, что заслуживаю успеха в этом деле?
- Какие чувства и мысли у меня возникают и какие действия я совершаю в настоящий момент, чтобы отсрочить возможный успех?

Анализируя ответы, выберите все самое позитивное из того, что вы написали, и запишите отдельно позитивные последствия успеха. Держите этот листок перед глазами и читайте его, как только у вас возникнет страх успеха.

Закройте глаза

Еще один инструмент борьбы со страхами — визуализация успеха и всего, что с ним связано. Попробуйте выполнить это простое упражнение.

- Сядьте удобнее и закройте глаза. Представьте себе, что вы успешно достигли своей цели.
- А теперь представьте себе, что вы чувствуете по отношению к своим достижениям. Сосредоточьтесь на позитивных чувствах и продолжайте удерживать их в воображении, пока не уйдут все негативные мысли.
- А теперь подумайте о том, как достижение повлияет на вашу жизнь. Снова думайте о положительных последствиях, пока они не останутся единственными результатами вашего успеха.

Помимо своих физических качеств, вы должны развивать воображение. Страх поражения и боязнь успеха трансформируются в процессе достижения цели, поэтому вам нужно постоянно делать упражнения по визуализации.

Договаривайтесь с собой

В процессе трудного испытания вы обнаружите, что постоянно ведете с собой мысленную беседу. Этот разговор слишком часто превращается в спор между добром и злом. Ваша «добрая» сторона положительно отзывается о ваших способностях достичь успеха, в то время как «злая» представляет ваш страх успеха и поражения. Если вы не будете контролировать этот диалог, он быстро превратится в ссору. И поскольку в трудные моменты внутренний диалог становится особенно

громким, то победу одерживает «злая» сторона, усиливая страхи и оказывая негативное воздействие на ваше ядро успеха.

Тем не менее вы можете победить «злое» начало, меняя то, что вы говорите себе. Этот позитивный разговор с собой чрезвычайно эффективен и способен изменить вас. Когда вам в голову приходят мрачные мысли о ваших способностях, вы должны немедленно ответить на них позитивными размышлениями. Это защитит вас от негативных мыслей. Каждое доброе слово, которое вы используете, должно быть тщательно подобрано, как если бы оно должно было изменить вашу судьбу. Позитивный внутренний диалог непосредственно приводит к осуществлению вашей задачи.

Придумайте фразы для борьбы со страхами: они должны быть краткими и легко запоминающимися. Для того чтобы позитивный внутренний диалог стал эффективным, конкретно называйте то, чего вы хотите достичь. Например, скажите себе: «Я буду продолжать двигаться к цели, потому что у меня получалось это на тренировках». Или можно адресовать свои слова составляющей успеха, которой вы боитесь: «Курение вредит моему здоровью, я не хочу брать сигарету».

Борьба с «внутренним злом» требует времени, и вам придется не раз повторять себе подобные слова. Сочетание внутреннего диалога с визуализацией — мощное оружие против страхов. Как и визуализация, позитивный внутренний диалог становится более действенным по мере повторения. Постоянные атаки «хорошей» стороны способны победить вашу «плохую» и не допускать возвращения страхов. Попробуйте выполнить это простое упражнение.

- Вспомните о хорошем диалоге, который вы вели недавно, и не думайте о плохом.
- Теперь придумайте короткие позитивные фразы, отвечающие на ваши негативные мысли.
- Закройте глаза и представьте себе, какие чувства и образы вызывают эти фразы.

— А теперь снова вступите во внутренний диалог с собой, но сейчас используйте придуманные фразы, одновременно вспоминая, что вы видели и чувствовали, когда думали о достижении цели.

Сочетание записей, визуализации и внутреннего диалога может побороть страхи и приблизить успех.

Выжимайте себя

Успех дается нелегко, и наступят времена, когда вы станете сомневаться в своих способностях. У меня есть любимая фраза для внутреннего диалога, которую я часто произношу: «выжимай себя».

Этот образ возник из обычного для всех жизненного опыта. Представьте, что все ваши личные ресурсы (энергия, вера, активность, мотивация) помещены в тюбик от зубной пасты. Когда вы приступаете к испытанию, вы надавливаете в каком-то месте на тюбик с небольшими усилиями, чтобы получить столько ресурсов, сколько вам требуется. В процессе испытания вы продолжаете использовать драгоценные ресурсы до тех пор, пока они не начинают заканчиваться в тюбике. В этот момент вам нужно быть особенно внимательными, концентрируя свои усилия на том, что принесет вам пользу. Вы начинаете выжимать содержимое тюбика с большим трудом и меньшим результатом. В итоге вы думаете, что тюбик пуст. Мы полагаем, что тюбик пуст. Но, прилагая усилия, мы всегда можем выдавить из него достаточно пасты, чтобы почистить зубы еще раз.

Эта простая мудрость справедлива и для наших ресурсов: когда вы начинаете думать, что больше не можете продолжать и у вас ничего не осталось, просто «выжимайте себя». Вы обнаружите, что кое-что у вас еще есть. Позитивный внутренний диалог в сочетании

с визуализацией оказывается мощным инструментом, позволяющим вам получить дополнительные силы.

Дьявол в мелочах

Другая причина страха успеха — потеря контроля над испытанием. У вас есть дорога к успеху, а также колесо успеха. Вы разрабатываете детальный план по оптимизации каждого элемента и модель мониторинга. Такой подход временами кажется сложным, однако он имеет важнейшее значение для ядра успеха и борьбы со страхами. В этой работе вы также должны не забывать о своей роли лидера. И хотя вы не отвечаете за все аспекты испытания, контроль над работой команды дает вам знания, позволяющие бороться со страхами.

Иногда приходится бороться со страхом успеха и поражения одновременно. В такой ситуации вы почувствуете себя полностью парализованными, окажетесь в состоянии нерешительности и будете взвешивать каждое решение на фоне страхов. Стратегии по укреплению составляющих успеха и контроль над вашим испытанием улучшают функционирование ядра успеха, уменьшают ваши страхи и приближают осуществление цели.

Никогда не сдавайтесь

Поражение не рассматривается. Вы всегда должны фокусироваться на успехе и не позволять себе даже думать о поражении. Мысли о поражении разъедают вас, как коррозия автомобиль. Мысли о поражении распространяются в вашем сознании и негативно влияют на достижение успеха. Очень важно сразу от них избавиться.

Главный источник боязни поражения — страх сам по себе. Катастрофическая потеря веры в себя, активности и мотивации приводит

к отказу от достижения цели. Когда вы думаете, что не добьетесь успеха, вы повышаете вероятность поражения. Стоит лишь однажды сдаться, и тогда гораздо труднее вернуться к той же цели и добиться успеха.

Борьба с лишним весом — классический пример такого развития событий. Если вы не справляетесь с краткосрочной задачей потери веса, это приводит к продолжению упаднических настроений в будущем. Не добившись намеченной цели, вы начинаете еще больше бояться, что не в силах прийти к успеху. В результате страх только усиливается, у вас появляется система оправданий для объяснения будущих поражений, и в итоге вы полностью отказываетесь от цели. Поэтому вы должны постоянно следить за своим ядром успеха и никогда не сдаваться.

Важно помнить, что добровольный отказ — это не то же самое, что поражение. Тщательное планирование и подготовка должны снизить потенциальный риск поражения. Тем не менее, как мы уже говорили, на дороге к успеху есть много ям и препятствий, которые влияют на вашу способность достичь успеха. Они приводят к поражению, если мы не научимся их преодолевать. Корректировка плана и создание сценариев «Если, то» помогут ограничить воздействие трудностей. И тогда вы продолжите свое путешествие к успеху. А преодоление трудностей окажет положительное влияние на вашу способность двигаться к цели.

Здесь и сейчас

Часто нас подавляет масштаб испытания. Если фокусироваться на долгосрочной цели, то можно усомниться в своих способностях добиться успеха. А это приводит к снижению работоспособности и мотивации. В таких ситуациях важно переключить внимание на ближайшую цель. Концентрируя усилия на выполнимых краткосрочных задачах, вы

повышаете уверенность в себе. А если заглянуть за ближайšie цели, то и далекие покажутся достижимыми!

Однако случается, что на поздних этапах трудных испытаний даже близкие цели кажутся непосильными. Это в особенности справедливо в отношении тяжелых физических испытаний, когда ваши личные ресурсы находятся в «красной зоне». В такие моменты вы должны ставить перед собой ближайšie цели, которые легче достичь. Это позволит вам продолжать путь к финишной прямой. Например, к концу тяжелейшего забега такой целью станут следующие сто шагов. Повторяя эти короткие отрезки снова и снова, вы будете постоянно преодолевать дистанцию. Это поможет восстановить веру в то, что вы достигнете далекой цели. А если в процессе вы сумеете начать позитивный внутренний диалог, то укрепите этим посланием свое ядро успеха. Вот хорошая фраза: «Каждый сделанный шаг приближает меня к финишу». Каким бы ни было ваше испытание, всегда важно сконцентрироваться на том, что происходит «здесь и сейчас»: один день подряд, один час подряд, один шаг.

Не заблуждайтесь

В трудных испытаниях несколько последних препятствий можно назвать самыми сложными. Легко утратить концентрацию и решить, что вы уже добились успеха, еще не преодолев финишную черту. Такая иллюзия успеха случается на любом этапе. Иногда, подготовившись к худшему, нам трудно не почувствовать чрезмерную уверенность в своих силах и думать, что испытание оказалось легче, чем мы предполагали. Такая самоуверенность ведет к катастрофе.

Вы никогда не должны считать, что достигли успеха, пока не пересекли финишную черту. Ни в коем случае нельзя праздновать победу, пока вы не пришли к долгосрочной цели. Финальные шаги

на тяжелой дороге к успеху так же трудны, как и первые, а иногда еще труднее. Вы не должны терять реалистичный взгляд на испытание. Сохраняйте сосредоточенность на достижении цели, пока не пересечете финишную черту.

Высшие достижения

В сентябре 2011 года комедийный актер и журналист Дэвид Уолльямс начал испытание по плаванию для Comic Relief — 225 километров по Темзе. Прошло всего лишь пять лет после успешного плавания через Ла-Манш по открытой воде, когда Дэвид преодолевал похожую дистанцию в течение восьми дней.

«Уолльямс против Темзы» — одно из самых трудных испытаний, какие я встречал. Одной из возникших проблем стало «высокомерие» на нескольких уровнях. Во-первых, это было двенадцатое испытание, которое я проводил для Comic Relief, и после одиннадцати успешных проектов можно было бы предположить, что и двенадцатое пройдет легко. Во-вторых, Дэвид успешно переплыл Ла-Манш и пролив Гибралтар, участвовал в велопробеге «На миллион фунтов», а потому заплыв по Темзе казался просто еще одним в череде выдающихся достижений. В-третьих, команда уже участвовала в нескольких успешных проектах, что также усиливало уверенность в успехе.

Правда, этап самоуверенности длился недолго. Для первых трех часовых заплывов (первые краткосрочные цели) Дэвид выбрал плавание без гидрокостюма. Этим летом была необычно холодная вода с температурой +11 °С. К концу третьего часа стало ясно, что Дэвид страдает от гипотермии: он посинел, у него сводило пальцы и наблюдалась спутанность речи.

Вытащив Дэвида из воды, мы с командой усиленно трудились, чтобы согреть его — это было непростым делом, поскольку температура тела резко упала, как только он оказался на суше. Этот процесс известен как

вторичное снижение*, и поэтому опасно слишком перегревать тело. Мало того, что переохлаждение опасно для жизни, оно угрожало и нашему испытанию. К счастью, Дэвид Уолльямс — один из самых крепких людей, которых я когда-либо встречал, и он был настроен продолжать. Через 30 секунд после перерыва мы снова вместе вошли в воду, начав следующий трехчасовой этап. На этот раз мы оба надели гидрокостюмы, чтобы снизить воздействие холода.



Испытание «Дэвид Уолльямс против Темзы», 2012 год

Уверенность важна для успеха в любом испытании, и в этом контексте самоуверенность — очень ценное качество, если она подкрепляется тщательным планированием и подготовкой. Квалификация и опыт выдающейся команды в сочетании с невероятным ядром успеха Дэвида

* Вторичное снижение — феномен, при котором температура тела вторично снижается из-за восстановления кровотока в конечностях после переохлаждения. *Прим. перев.*

Уолльямса привели к успешному завершению испытания у Вестминстерского моста: 225 километров и восемь дней.

Профессиональные секреты

Наличие опыта — неоценимая характеристика в любом сложном испытании. На старте серьезного проекта необходимо получить знания, которые как минимум помогут вам в путешествии по дороге к успеху, а иногда и предрешат успех или поражение. Однако вам не всегда нужен опыт, чтобы добиться успеха. Шаги, описанные в этой книге, дают вам дорожную карту, и если вы будете внимательно следовать ее указаниям, то у вас будет больше шансов достичь цели. Помимо детального структурированного подхода вы всегда должны обращаться к своему опыту предыдущих испытаний или к опыту других, поскольку таким образом вы получаете дополнительную информацию и снижаете количество препятствий на пути. Особенно ценным опытом бывает разрешение некоторых необычных проблем, в частности связанных с профилактикой боли. Это существенно облегчает испытание и делает его приятнее. Здесь я приведу несколько примеров неожиданных решений, которые мне приходилось принимать в труднейших испытаниях.

Приключения

Во время испытания «За пределом возможного» Давины Макколл одной из самых сложных проблем стали ссадины в паху из-за того, что ей приходилось долгое время носить влажные велосипедные шорты (по 17 часов в день). Наш доктор (Мэттью Страйд), физиотерапевт (Марк Перкинс) и я придумали мазь, состоящую из защитного крема (обычно его используют при раздражении кожи) и местного анестетика. Эта мазь быстро решила проблему Давины, и она сразу повеселела.



Под дождем на велосипедах. Мы быстро решили проблему и придумали уникальное средство, которое помогло Давине остаться в седле и добиться успеха



В глубокой воде. Мы использовали проверенное средство, чтобы предотвратить опасное воздействие на мышцы, что позволило Джону Бишопу продолжить адскую неделю

Холод

Во время адской недели Джона Бишопа одним из самых трудных препятствий, с которыми он столкнулся, была проблема с мышцами, что выражалось в сильных болях, тормозивших его движения. Такие явления — не редкость в спорте; они хорошо изучены, и существует несколько средств для борьбы с ними. Для Джона Бишопа я выбрал ледяные ванны для ног в конце каждого дня. Охлаждение ног до $+10^{\circ}\text{C}$ на 10 минут снижает воспаление и риск возможного повреждения мышц. Ледяные ванны — не самая приятная процедура, но эти кратковременные неприятности дают результаты. Сразу же после принятия ледяной ванны Джон надевал компрессионные чулки на ночь. Также Джон принимал специальные антиоксиданты и протеиновый коктейль. Эта комбинированная терапия, основанная на уже существующих проверенных средствах, помогла справиться с проблемой, существенно сняла боль и улучшила работу.



В хорошей форме. Несмотря на то что Эдди Иззард завершил сорок второй из сорока трех марафонов, его ступни все еще в прекрасном состоянии: а все благодаря заранее подготовленному индивидуальному плану терапии

Перетягивание

Во время сорока трех марафонов за пятьдесят дней Эдди Иззард не только страдал от проблем с мышцами, но и сильно стирал ступни, что вело к открытым ранам и боли. Мы использовали несколько известных средств, чтобы справиться с этими повреждениями. Во-первых, опыт научил меня использовать обувь на полразмера больше обычной и ежедневно менять пару кроссовок. Использование прокладок для носков (они ультратонкие и без швов) или двойных носков также шло на пользу. И, наконец, специальные пластыри и активное лечение волдырей и ссадин существенно помогали преодолевать проблемы. С помощью этого набора средств Эдди завершил все сорок три марафона.

Смазка

Двумя главными проблемами Дэвида Уолльямса по время испытания «Уолльямс против Темзы» стали холод и натирание от гидрокостюма. Холод оказывал влияние и на его здоровье, и на его работу, учитывая, что он по 14 часов находился в воде температурой +11 °С. Поэтому мы решили использовать проверенный способ — термобелье. Оно надевалось под гидрокостюм и поднимало температуру тела на пару градусов — этого было достаточно, чтобы прекратить мучения, которые причинял холод. Мы не знали, как избавиться от натираний от гидрокостюма, но в итоге справились подручными средствами. Синтетическая кожа покрывалась смесью защитного крема и вазелина, не растворявшейся в воде. Комбинированный эффект согревания и снижения боли облегчил страдания и повысил работоспособность Дэвида.

С помощью своего опыта и знаний других вы можете найти решение и применить его на практике, чтобы избежать препятствий.

Тем не менее серьезные испытания все равно остаются испытаниями, и ваши профессиональные секреты хоть и способствуют продвижению к успеху, но не могут решить всех проблем. Преодолевая страдания, вы также приобретаете опыт, что дает вам чувство удовлетворения, и тогда вы с большей готовностью решитесь на другие испытания. Ваша задача — достичь своей цели и успешно выполнить задуманное, по возможности выбирая самый короткий и удобный путь. И хотя в принципе коротких путей не существует, все же опыт способен спасти вас от выбора неправильного направления, которое сделает ваше путешествие очень долгим.



Боль победы. Дэвид готовится к следующим сорока часам плавания при поддержке разработчиков средств, помогающих преодолевать холод и ранения

Задание

Вместе с командой напишите подробный план по осуществлению цели. Убедитесь в том, что план учитывает индивидуальные особенности каждого участника.

Составьте план «Если, то» для разрешения каждой потенциальной проблемы.

Не полагайтесь на волю случая, тщательно продумайте каждую составляющую успеха.

Определите все цели, вызывающие страх успеха. Напишите подробные ответы на следующие вопросы о каждой из этих целей.

- Почему мне так важно добиться успеха в этом деле?
- Верю ли я, что успешно достигну цели?
- Какие наиболее плохие последствия возможны, если я добьюсь цели?
- Что будут чувствовать мои родные и друзья, если я добьюсь цели?
- Насколько велика моя мотивация?
- Считаю ли я, что заслуживаю успеха в этом деле?
- Какие чувства и мысли у меня возникают и какие действия я совершаю в настоящий момент, чтобы отсрочить свой возможный успех?

Мысленно представьте себе ваш успех. Придумайте короткие позитивные фразы в ответ на ваши негативные мысли. Практикуйте сочетание записей, визуализации и техники внутреннего диалога, пока не преодолеете все страхи.

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



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks