СУРОВАЯ ДИСЦИПЛИНА

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Бесспорно, чтобы добиться успеха, недостаточно просто приложить огромные усилия.

Может быть, вы сумеете что-то сделать. И возможно даже, что-то нужное.

Впрочем, с успехом не все так просто. Для него нужно кое-что еще.

Нужна дисциплина.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Дело в том, что нельзя стать успешным за одну ночь. Нельзя! Перестаньте думать, что успех — это бег на короткую дистанцию. Это не так.

Продвижение к успеху требует времени. А еще дисциплины. Вы не должны спускать глаз с цели, пока ее не достигнете.

Неудивительно, что этой теме посвящено несметное количество книг, статей и семинаров личностного роста. Ведь успеха действительно трудно достичь. И все же, несмотря на все тренинги и знания о том, как стать успешным, мы, судя по всему, уделяем недостаточно внимания самому надежному способу достичь выдающегося успеха — дисциплинированным действиям.

Я был вторым из пяти детей в семье. Меня воспитывали родители, которые осознавали важность дисциплины в занятиях и неустанно требовали этого от нас. С пяти лет каждый ребенок в нашей семье должен был упражняться в игре на фортепиано не менее часа в день. Когда мы подросли, время занятий увеличилось до двух часов, а наказание за отлынивание стало строже.

Но это правило касалось не только фортепиано. Мы должны были репетировать по часу на каждом инструменте, на котором играли. При этом каждый из нас играл на нескольких. Я играл на эуфониуме — небольшой трубе с выразительным звучанием — и тромбоне. Почему на эуфониуме? Потому что о нем редко кто даже слышал. Я занимался в подвале по несколько часов в день, пока не приходилось останавливаться на пару минут из-за того, что немели губы. И мои усилия окупились: я стал успешным участником национального музыкального конкурса для дошкольников. У меня не было врожденного таланта. К успеху привела суровая дисциплина.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Но этого было недостаточно. Я помню желание достичь большего, жажду невероятного успеха, бурлящую внутри. Как раз в то время, когда я получил награду за игру на духовых, мой старший брат блестяще выступил на фортепианной сцене. К тому же примерно тогда я решил завязать с фортепиано. И родители не возражали. Внезапно я вернул себе по часу жизни каждый день.

Но произошло нечто странное. Я ловил себя на том, что время от времени сажусь за инструмент. Я играл только ради удовольствия, вслушиваясь, как молоточки ударяют по струнам, и ощущая давление на подушечки пальцев, перебирающих клавиши. И в один прекрасный день меня осенило: я захотел вернуться к занятиям. Я хотел творить искусство за фортепиано.

Поэтому я обмолвился маме, что подумываю возобновить уроки игры и принять участие в государственном конкурсе классической музыки в следующем году. На что она ответила: «Ну, хорошо. Но ведь у тебя прекрасные способности к духовым инструментам. Оставь фортепиано брату». Она не произнесла этих слов прямо, но я услышал: «Ты не потянешь». В этот момент мне больше всего на свете захотелось доказать, что она ошибается. И это стало моей миссией.

С этого начались сотни часов моих целенаправленных занятий. Я планировал превосходно сыграть Опус 3, прелюдию № 2 Рахманинова. Я занимался часы напролет — после школы, на выходных, по вечерам. Десять пальцев играли до-диез минор, и ни один не оставался без дела.

Как только я выучил ноты, я научился их чувствовать. То, как пальцы задерживаются на краю клавиш на полсекунды, а музыка отражается от резонансной деки. Мгновенный мягкий переход из одной тональности в другую. Едва заметная пауза перед самыми динамичными фрагментами, которая заставляет слушателя затаить дыхание.

Через несколько месяцев моя фамилия прозвучала в приглашении на конкурсную сцену. И я повторил то, что

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

делал сотни раз до этого. Я прочувствовал музыку — ее тональность, форму, звуки. Она глубоко тронула меня. И судей тоже. Окончив выступление, я встал и заметил, что у троих из судей на глазах выступили слезы. Спустя несколько часов я узнал, что победил.

Этот опыт позволил мне выучить один очень важный урок о дисциплине и планомерном достижении выдающегося успеха. Я усвоил, что, придерживаясь дисциплины и прилагая достаточно усилий, могу сделать что угодно.

Дисциплина и усилия бесконечно вознаграждаются.

Вам нужно просто начать. И настойчиво продолжать.

Необходимо мужество, чтобы готовиться и тренироваться, следуя за своей мечтой, когда есть вероятность, что вы ее не осуществите, верно? Особенно если окружающие не верят в ваш успех.

Будем откровенны: это тяжкий труд, который увенчается наградой не сразу. С этим большинству из нас очень трудно смириться.

Никто не надеется сыграть симфонию № 41 до мажор Моцарта на фортепиано, взяв в первый раз ноты в руки. Мы понимаем, что для исполнения произведений на концертном уровне необходимо тысячи часов дисциплинированно упражняться.

Так зачем же мы расстраиваемся, если нам не удается воплотить самые смелые мечты одним шестинедельным рывком? Разочаровываемся, если после всего нескольких попыток не получаем результата?

Выдающиеся достижения редко реализуются сразу, с первой попытки. На самом деле это редко происходит даже после первых сотен попыток.

Вот поэтому вам нужна дисциплина. Вы должны дать себе шанс сделать нечто выдающееся.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ДИСЦИПЛИНА **ДЕЙСТВИЙ**

Согласно разным исследованиям, средний возраст успешного предпринимателя составляет 45 лет. Этот факт заставил меня задуматься над тем, сколько лет есть у меня в запасе, прежде чем я доберусь до финишной черты и достигну своих целей.

Сейчас мне 33 года. В моем возрасте французский египтолог Жан-Франсуа Шампольон расшифровал текст Розеттского камня, британский физик Томас Веджвуд получил первый негатив изображения, а Грегори Пинкус осуществил экстракорпоральное оплодотворение кроликов. Умопомрачительные подвиги гениев!

Мне, судя по обстоятельствам, предстоит еще с десяток лет прилагать сумасшедшие усилия, прежде чем я сделаю что-то выдающееся. Еще десять лет ежедневных подъемов по утрам и преодолений пути.

И вам, может быть, тоже.

В таком случае, если нам предстоит пройти такой путь, важно серьезно подойти к вопросу гонки за успехом. Потому что она будет долгой. И трудной. Ваши ноги устанут. Вас будет мучить жажда. Каждой клеточкой своего тела вы будете желать ее прекращения.

И все же лучший шанс добиться успеха — победить в гонке, не сойти с дистанции. Продолжать идти. Продолжать действовать.

Ребята вроде Клиффа Янга показывают нам пример.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Альберт «Клифф» Янг умер в 2003 году в возрасте 81 года. Двадцатью годами ранее этот бойкий шестидесятиоднолетний австралийский фермер сделал невозможное: он победил всех бегунов Мельбурнского сверхмарафона.

Гонка начиналась в Сиднее и заканчивалась в Мельбурне. Надо было пробежать расстояние в 875 километров. В окружении лучших спортсменов со всего мира Клифф появился у стартовой линии в резиновых сапогах и испачканном комбинезоне. Он был более чем на 40 лет старше некоторых участников.

Как только гонка началась и бегуны пустили в ход свои гоночные стратегии, Клифф пошаркал вперед в медленном, непринужденном темпе. Он быстро отстал от стайки бегунов и некоторое время оставался на этой позиции. А затем произошло нечто потрясающее. Клифф просто продолжал бежать. Пока другие бегуны останавливались, чтобы поспать, он шаркал вперед. Через 5 дней, 15 часов и 4 минуты Клифф пересек финишную черту. Он не просто приблизился к рекорду, а побил его почти на целых два дня.

Клифф Янг не позволил возрасту, усталости или отсутствию надлежащей экипировки помешать его воле к победе.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Не забрасывайте меня камнями, когда я скажу: велика вероятность, что вы сойдете с дистанции, не дойдя до победного финиша. Потому что нам слишком легко делать то, что кажется *удобным* в настоящий момент. Однако удобство, приобретаемое в результате отказа от борьбы, не сравнится с выигрышем, от которого вы отказываетесь.

Возможно, вы сдались временно. Просто сделали передышку, взяв небольшой перерыв. А затем вернетесь в гонку. А может, и нет.

Может быть, вы станете таким же, как и все, — мечтателем, который, сдавшись, всю жизнь терзается вопросом «А что, если бы?..».

А что, если вы выберете самодисциплину и пройдете путь до конца?

Для этого нужны непоколебимое намерение и энтузиазм, ориентированные на долгосрочный успех. Энтузиазм — противоядие от неудач, с которыми вы наверняка столкнетесь на пути к успеху.

Зачастую именно душевное волнение и не поддающийся логике энтузиазм позволяют идти еще долго после того, как это теряет всякий смысл.

Когда вы целиком чему-то отдаетесь, вы делаете все возможное для того, чтобы одержать победу. Но если вы поддались мимолетному увлечению, ваш душевный вклад слишком мал, и вы легко опустите руки, столкнувшись с первым препятствием.

Выходит, все зависит от вашей способности бороться, превозмогая боль, еще долго после того, как гонка перестанет быть забавной. И не планировать перерывы в ближайшее время. Вам нужно продолжать идти вперед без остановок. И не рассчитывать на передышку.

Вот для этого и нужна дисциплина, заставляющая не упускать из виду цель и продолжать действовать. Следует непрерывно продвигаться вперед.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

В идее непрерывного прогресса нет ничего принципиально нового и, уж тем более, модного, чтобы она попала на страницы ежемесячника Harvard Business Review. Но для воплощения своей мечты вам нужна именно она.

Единственное, что разделяет вас и выдающийся успех, — непрерывный прогресс.

Остановка и новое начало причинят вам огромный ущерб, как психический, так и физический.

Ключ к успеху лежит в устойчивом прогрессе. Марафон — это всего лишь ряд маленьких шагов.

Дисциплинированные действия дают импульс. Понемногу непрерывно продвигаясь, вы делаете ряд значительных шагов навстречу цели, которая иначе была бы недостижимой. Главное — продолжать действовать. Оставаться в строю, когда все остальные уже сдались. Когда они судорожно переводят дыхание, вы работаете ногами и приближаетесь к финишу.

Огромная часть нашей жизни зависит от совершения трудных действий в тот момент, когда этого хочется меньше всего. Однако если вы собираетесь стать успешными в долгосрочной перспективе, то вам придется выполнять их даже тогда, когда вам и без того плохо.

На первый взгляд, это противоречит логике. Если вы в плохой форме, не лучше ли вначале восстановить силы, а затем вернуться к гонке? Так большинство из нас учили в детстве. Когда мы плохо себя чувствовали, можно было не идти в школу. Если нам становилось больно, мы на мгновение расслаблялись. Значит, вполне естественно, что теперь вы считаете возможным добиться успеха, пользуясь льготными условиями. И не просто

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

льготными, а вашими собственными условиями. Однако чтобы получить что-то от жизни, нужно это добыть.

В работе, в отношениях, в жизни бывают дни, когда нелегко делать необходимое. Вы можете оправдывать свое бездействие рациональным доводом «Я стану работать продуктивнее, когда почувствую себя лучше». Иными словами, когда улучшатся условия для успеха.

Но, подумайте, кто угодно может выиграть в игре, если обстоятельства складываются в его пользу. Любой может победить невооруженного противника.

В том-то все и дело: нужно совершать поступки, благородные и важные, когда вы больны, устали и лишены сил, когда у вас нет настроения.

Свыше двадцати лет Джоанни Рошетт тренировалась, чтобы занять свое высокое положение. Она неустанно занималась, чтобы за пять лет с 17-го места на Чемпионате мира по фигурному катанию дорасти до 2-го. Она приняла участие в тридцати девяти соревнованиях и получила международные медали в Китае, России и на этапах Гран-при. Теперь Джоанни стала участником зимних Олимпийских игр 2010 года в Ванкувере как действующий серебряный призер Чемпионата мира и шестикратная чемпионка Канады. На нее возлагали большие надежды как на лучший шанс Канады завоевать олимпийскую медаль по фигурному катанию. Сцена была готова…

За два дня до выступления на соревнованиях, перед самым началом финальной тренировки, Джоанни встревожил неожиданный визит отца. Он сообщил, что ее мать только что скончалась от внезапного сердечного приступа. Новость шокировала и опустошила девушку. Все, над чем она так много трудилась, казалось, покидало ее душу вместе с потоком слез, льющимся из глаз. Каково ей, переживающей глубокое горе, было продолжать выступления?

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Прошло два дня. Когда Джоанни вышла на лед, зрители притихли. Это была их землячка. Не зная, плакать вместе с ней или подбадривать девушку, они ждали.

Как только над сценой разлились первые звуки La Cumparsita, Джоанни погрузилась в эмоции момента, четко выполняя каждый тройной лутц и вкладывая страсть в каждую комбинацию — как будто заставляла себя победить.

Когда музыка стихла, Джоанни поклонилась; слезы невольно текли по ее щекам. Она вложила в выступление всю свою жизнь. Зрители, стоя, неистово аплодировали. Казалось, они знали, что стали частью особенного момента — превосходных трех минут, преисполненных страсти, целеустремленности и, конечно, боли.

Джоанни сказала только: «Это для тебя, мама».

Джоанни Рошетт выиграла бронзовую медаль по фигурному катанию, пополнив свой длинный список наград олимпийским чемпионством. Она также стала знаменосцем на церемонии закрытия и была удостоена награды имени Терри Фокса как спортсменка, больше всех вдохновившая мужеством и волей к победе на зимних Олимпийских играх 2010 года.

Вы глубоко ошибаетесь, если думаете, что можете достичь успеха, предпринимая что-нибудь только тогда, когда хотите.

Избавьтесь от этой мысли.

На пути к успеху не бывает больничных.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Каждый день имеет значение. Сегодня важный день. И завтра тоже.

Чтобы двигаться вперед, продолжать действовать, несмотря ни на что, нужна дисциплина (да еще какая!).

Хотите верьте, хотите нет, но последние 24 часа вашей жизни во многом определяют то, как вы воспринимаете свои цели, свой потенциал, выносливость и мужество, необходимые для преодоления боли и приближения к успеху. И эти ощущения довольно быстро меняются. Через день вы будете чувствовать себя совершенно по-другому.

Дисциплина же заставляет вас идти к успеху каждый день, независимо от самочувствия. Вы учитесь не обращать внимания на сиюминутные боль и страх, изменчивые чувства и переживания и просто делать следующий шаг. Со временем вы поймете, что эмоции не так важны, как действия.

Дисциплинированные действия — вот секрет превосходства. Дисциплина поможет вам справиться с любыми обстоятельствами, даже если они создают преграды на вашем пути.

Вам нужно запомнить совсем немногое:

Продолжайте гонку.

Идите вперед.

Если вы не движетесь вперед, вы не приближаетесь к успеху. Ни на шаг.

Всегда помните, что финишная черта обычно не видна до тех пор, пока вы не окажетесь прямо у нее. Так что бегите столько, сколько можете. Затем идите, пока можете идти. Затем ползите, цепляясь кончиками пальцев, пока их не скрутит судорога. Но никогда не останавливайтесь на пути успеху.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

СТАНОВИТЕСЬ ЛУЧШЕ

ЗАВЕРШИТЕ ГОНКУ

1 **Приготовьтесь к долгому пути.** Поддерживайте себя в хорошей психологической, физической и финансовой форме. Вносите вклад в свою мечту, думая о долгосрочных последствиях своих действий. Не делайте того, что не пройдет проверку временем.

2 **Вы можете падать по пути, но всегда поднимайтесь.** Не отчаивайтесь из-за неудач. Вы можете пострадать, такое случается. Но чем чаще вы падаете, тем быстрее нужно подниматься. Каким бы ни был ущерб, вы выживете. Даже в самых неблагоприятных, немыслимых обстоятельствах.

3 **Важно не то, каким будет следующий шаг; важно идти вперед.** Если вы действуете правильно, просто делайте следующий шаг. Перестать делать что-то правильное раньше, чем ваши действия дадут результат, — все равно что допустить ошибку.

4 **Все, кто участвует в гонке, устали так же, как и вы.** Если вы все еще продолжаете бороться, оглянитесь вокруг — люди испытывают такие же чувства. Им ничуть не проще. Да и вам не сложнее, чем им. Просто осознайте боль и решите, что жажда успеха сильнее, чем желание избежать боли.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ДИСЦИПЛИНА **САМООГРАНИЧЕНИЙ**

Большинство из нас готовы почти на все, чтобы достичь своих целей. Ради успеха мы перевернем каждый камешек, перейдем любой мост, поднимемся на любую метафорическую гору. По крайней мере, мы так думаем и говорим.

Мы живо расписываем свою дисциплинированность, мотивированность, энергичность и готовы приступить к делу. Однако успех зачастую связан не столько с тем, что мы намереваемся сделать, сколько с тем, без чего мы намереваемся *обойтись*.

Мы склонны считать, что дисциплина — это ряд задач, которые нужно выполнить, чтобы достичь успеха. Несколько основных действий, которые мы должны повторять изо дня в день. Но *действия* — лишь одна сторона дисциплины. Более сложная и требующая решительности сторона связана с тем, что вы не станете делать.

Дисциплина в равной степени зависит от того, что вы *делаете*, и от того, что вы *отказываетесь делать*.

Для этого требуется мужество. Каждый день.

Не так-то просто сказать себе «нет». Не так-то просто отговорить себя сделать то, что облегчит вам жизнь в данный момент (неважно, как этот поступок отразится на будущем).

Ваш мозг отказывается вам помочь. Из всей его огромной вычислительной мощности лишь одна маленькая частичка

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

готова заставить вас держаться. Только один участок мозга отвечает за сдерживание и рассуждения высшего порядка, способные нас остановить. И он крайне подвержен переменам настроения. Переизбыток кофеина действует на него возбуждающе, голод и недосыпание — тормозяще, а алкоголь и вовсе угнетает его деятельность.

И это единственный участок мозга, способный удержать вас от желания мгновенно получить вознаграждение. Без дисциплины, суровой дисциплины, вами управляют все ваши прихоти и желания. Вместо того чтобы потерпеть, вы позволяете себе поддаться «только один раз». А потом еще раз. И еще… И с каждым разом вам становится все труднее и труднее отказывать себе в чем-то прямо сейчас. Вы становитесь зависимым от мгновенного вознаграждения. Каждый раз, поддаваясь, вы подпитываете свою зависимость.

Да и не только вы. Все наше общество стало зависимым от мгновенного вознаграждения. Мы говорим «да» всему подряд. Мы хотим выполнить любое свое желание немедленно, прямо сейчас, и бываем очень недовольны, когда приходится подождать или заработать что-то с трудом.

Такая ситуация вполне закономерна. На протяжении многих веков каждое последующее поколение становилось лучше, образованнее, чем предыдущее. Но, согласно новейшим социологическим исследованиям, большинство людей считают, что их дети будут хуже, чем они.

Впервые за всю историю человечества мы видим будущее в негативном свете. Экономические, культурные и технологические перемены вселили в нас страх, что ситуация не изменится к лучшему — не стоит на это и рассчитывать.

Возникла скрытая, но устойчивая тенденция мыслить: «Я должен получить свое прямо сейчас». Ведь лучше, чем сейчас, уже не будет, так почему бы мне не получить то, чего я хочу?

Подобное отношение только вредит нам. Зависимость от мгновенного вознаграждения разрушает мечты.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Быть зависимым — плохой образец для жизни, полной вдохновения. Невероятно разрушительный.

Давайте поговорим об этом.

Дискуссии о зависимости, как правило, посвящены личным пагубным пристрастиям, таким как азартные игры, алкоголь, наркотики или порнография, — социально неприемлемому поведению, которое приводит к негативным и даже трагическим событиям. Но никто не обсуждает едва заметные, с виду незначительные зависимости, которые крадут наш истинный потенциал. Мы неохотно признаем негативные последствия низкой эффективности.

Мы зависим от страха.

Мы зависим от оправданий.

Мы зависим от пассивной агрессии.

Мы зависим от эгоизма.

Мы зависим от мнения окружающих.

Мы зависим от бездельничанья перед телевизором.

Мы зависим от ощущения безопасности, которое дает зарплата.

Мы зависим от комфорта.

Мы зависим от выбора легких путей.

Но это социально приемлемые зависимости.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Мы смотрим на них сквозь пальцы, потому что видим те же самые качества в самих себе. Мы прощаем их другим, как если бы слабость человеческой натуры была достойным оправданием наших собственных недостатков. Однако это не так.

Быть человеком — не значит сломить свою волю и потакать своим слабостям, позволяя им определять будущее. Поэтому я хочу вас спросить:

А от чего зависите вы?

Свои слабости нелегко признавать, но они играют важную роль в ежедневном принятии решений. Ваши слабые стороны определяют, будете ли вы упорно следовать цели или поддадитесь автоматическим решениям мозга. День за днем, месяц за месяцем вы будете все меньше сопротивляться тому, от чего зависите, пока наконец в один прекрасный день не перестанете быть чемпионом. Быть воином.

Впрочем, вы можете подпитывать и другую зависимость.

Что скажете о зависимости от величия?

Почему бы вам не стать зависимым от отсроченного вознаграждения вместо мгновенного? Почему бы не выбрать целеустремленность вместо комфорта?

Быть зависимым — ваш выбор. Но вы можете стать всемогущим, если предпочтете трудное легкому.

Майка Уивера можно считать примером для подражания по части выбора сложных, а не легких путей. Он начал заниматься боксом на болотах Вьетнама в 1970 году, когда ему не было и двадцати лет. Морской пехотинец получал массу удовольствия от тренировок и погрузился в них с головой. После Вьетнама он переехал в Калифорнию, где тренировался до изнеможения. Но его результаты пока не были блестящими.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Вместо того чтобы хандрить — ведь его усилия не приносили долгожданных плодов, — Майк решил не сдаваться. Гораздо проще было уйти, признав, что он вряд ли когда-нибудь осуществит свою мечту стать легендой бокса. Но вместо этого Майк трудился еще упорнее.

И его старания не пропали даром. Майк стал любимым спарринг-партнером Мохаммеда Али. И пусть ему не хватало ловкости, рельефное телосложение и невероятная сила служили хорошей проверкой на прочность для более талантливых спортсменов, с которыми он вел спарринг. Казалось, Майк хорош именно в этом — в совершенствовании других боксеров. Никто не верил в него самого и его мечту стать чемпионом.

Пять лет Уивер томился в безвестности, играя роль боксерской груши для более способных спортсменов. Он упускал каждый удачный случай, проиграв шесть из первых десяти боев. Но эксперты единодушно согласились с тем, что он стал подавать надежды. Несмотря на недостаток навыков, с каждым боем Майк становился выносливее и иногда совсем немного уступал противнику в последних раундах.

Майк понял, что ему придется добиваться своей мечты нелегким путем. Чтобы осуществить ее, надо было работать еще усерднее. Он был дисциплинированным и целеустремленным. И серьезность его намерений вот-вот должна была окупиться. 31 марта 1980 года Майк Уивер переступил порог спортивного центра Stokely в Ноксвилле, чтобы сразиться с непобедимым Джоном Тейтом за титул чемпиона мира в тяжелом весе по мнению Всемирной боксерской ассоциации. В отличие от Уивера, Тейт был одаренным боксером. Начав карьеру как любитель и приняв

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

участие в Олимпиаде 1976 года, Тейт быстро набирал очки, проведя двадцать профессиональных боев без единого поражения. Сумев отвоевать титул чемпиона мира в тяжелом весе у Джерри Кутзее перед лицом 100 тысяч болельщиков соперника в Южной Африке, Тейт стал сенсацией. Он излучал энергию и обаяние; болельщики его обожали.

Бой против Уивера был для Тейта не более чем следующей ступенькой, очередной галочкой в послужном списке. Тейт сразу же взял Уивера в оборот. Он превосходил его в весе на 11 кг и на протяжении десяти раундов двигался играючи, нанося Уиверу опасные джебы и безжалостные хуки справа.

Майку никогда еще не приходилось заканчивать пятнадцатый раунд боя. Он всегда завершал бои гораздо раньше и уже явно устал. Как только прозвучал звонок к началу пятнадцатого раунда, Тейт заскользил по рингу в нескольких минутах от победы.

Но Уивер пошел в наступление. Понимая, что его единственный шанс победить — отправить противника в нокаут, он ускорил темп. Он был в отчаянии. Десять лет Майк сносил удары по голове, чтобы наконец сразиться в титульном матче. И он не собирался тихо уходить. Его руки были словно резиновые, но он продолжал наносить удары. Комментатор, сидевший в первом ряду, отметил, что Уивер боролся в пятнадцатом раунде даже жестче, чем в пятом.

Всего за 40 секунд до конца боя Уивер нанес Тейту тяжелейший хук слева, тем самым отправив его в нокаут. Это был нужный удар в нужное время. Уивер отрабатывал его десять лет. После этого удара Тейт несколько минут пролежал на помосте без сознания.

Вопреки всем преградам, Майк Уивер стал чемпионом мира в тяжелом весе и одним из величайших вдохновляющих примеров в истории бокса. В течение десяти лет Уивер отказывал себе в мгновенном вознаграждении, немедленной славе, немедленных наградах и признании. Когда никто в него не верил, он продолжал идти вперед. Он подчинялся дисциплине.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Как долго вы смогли бы идти без якобы заслуженных передышек? Сумели бы вы отказывать себе в мгновенном вознаграждении на протяжении десяти лет, если бы это позволило вам осуществить свою мечту?

Отбросьте старую привычку. Наберитесь смелости отказать себе в сиюминутном желании ради достижения главной цели. Вы должны решительно отказаться от ненужного, чтобы получить то, чего действительно хотите. Выберите дисциплину самоограничений.

Скажите «нет» ограничивающим вас поступкам и отношениям.

Скажите «нет» потребности всегда быть правым.

Скажите «нет» мгновенному вознаграждению.

Скажите «нет» сиюминутному эмоциональному комфорту.

Скажите «нет» роли жертвы.

Скажите «нет» лени.

Скажите «нет» вредным мелочам.

Скажите «нет» легкому и простому выбору.

Все это невероятно трудно сделать. Нечеловечески трудно. А еще сложнее делать это постоянно. Но чтобы быть успешным, нужно каждый день принимать необычайно трудные решения о том, что делать, а что нет.

Вы можете сделать многое, но если при этом не откажетесь от определенных поступков, ваши усилия пойдут прахом.

Вы можете усерднее трудиться, чтобы заработать больше денег. Но если при этом вы и потратите больше, чем заработали, дополнительные старания окажутся напрасными.

К успеху приводят не только намерения, но и то, от чего вы готовы отказаться ради достижения цели.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Для полного успеха вам не хватает не высшего образования, хороших связей или денег на банковском счету. Вам не хватает дисциплины.

Вы хотите, чтобы вам преподнесли мечту на блюдечке с голубой каемочкой? Вряд ли такое возможно. Даже не надейтесь на это! Выполнение одних действий и отказ от других — неотъемлемая часть успеха.

Так без чего вы планируете обойтись?

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

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Максимально полезные книги