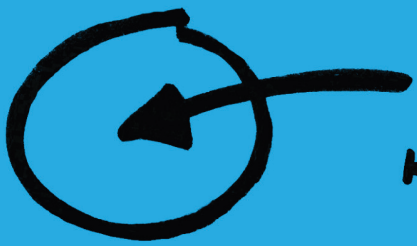
САЙМОН ХАРТЛИ

А У МЕНЯ ПОЛУЧИТСЯ?



ТАМ, ГДЕ
ПРОИСХОДЯТ
ЧУДЕСА

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Оглавление

Предисловие 9

Введение 13

Глава 1. Начало 25

Глава 2. Зачем 39

Глава 3. Как 58

Глава 4. Войдите в свою зону дискомфорта 80

Глава 5. Возьмите под контроль 94

Глава 6. Это не только о вас 109

Глава 7. Бросать или не бросать? 125

Глава 8. Неудача — это действительно провал? 153

Глава 9. Бесконечность и дальше 163

Об авторе 175

Библиография и ссылки 177

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Предисловие

Цепляясь за камыши, в кромешной темноте я вылезал из доходившей до шеи ледяной воды. Вокруг простирались холмы и болотистые пустоши Дартмура. Я упал в незаметную расселину во время ночной тренировки команды Ice Warrior, которая готовилась к трехмесячной экспедиции к центру Арктики. Многие исследователи потерпели здесь неудачу, и нашей целью по-прежнему было место, куда так и не ступала нога человека. В случае успеха мы бы не только попали в учебники истории, но и смогли бы с точки зрения экологии оценить воздействие человечества на планету.

Я пошел на это не из легкомыслия: назвать экспедицию опасной было бы явным преуменьшением. Нам предстояло столкнуться с массой неизвестных рисков. Ожидались колоссальные затраты. Поэтому мы готовились чрезвычайно тщательно. Как говорится в этой книге, если вы плохо планируете, значит вы планируете неудачу.

Это не всегда было так. В школе меня постоянно задирали, я заваливал экзамены, меня задерживала полиция как одного из банды малолетних магазинных воришек.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Я был хорошим ребенком, но слишком податливым и с крайне низкой самооценкой. Хотя, похоже, авантюрная жилка во мне была: я участвовал в двух парусных гонках, пять лет занимался прыжками с вышки и, будучи морским кадетом, получил Золотую награду герцога Эдинбургского. С детства я испытывал непреодолимое желание вести активную жизнь и всегда рвался из дома на открытые пространства. В тринадцать лет у меня уже было несколько работ: я разносил газеты и продавал лотерейные билеты. Можно сказать, всегда имел склонность к предпринимательству.

Я заметил, что жизнь никогда не течет линейно. Проблемы неизбежны, вопрос в том, как мы их воспринимаем или с ними справляемся.

Когда мне исполнилось семнадцать, я поступил на службу в Королевский военно-морской флот, подписав контракт на двадцать два года. Я любил флот, но жизнь распорядилась иначе: спустя десять лет меня комиссовали из-за тяжелого респираторного заболевания. Став гражданским, чувствовал себя опустошенным и потерянным.

В конце концов я решил использовать сложившуюся ситуацию как возможность изменить жизнь. Начал заниматься бегом и, задавшись целью участвовать в Лондонском марафоне, преодолел его меньше чем за четыре часа. Необходимо было работать, и я стал тренером по прыжкам в воду. К сожалению, денег не хватало, поэтому я открыл свой первый бизнес — спортивный магазин. Честно говоря, я вообще не знал, как вести дела,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

и менее чем через полтора года магазин прогорел, предварительно поглотив все мои сбережения. Тогда я подался на завод, одновременно стал изучать бизнес и бухгалтерский учет, получил диплом программиста и инженера IT. И начал все сначала в третий раз. Следующие несколько лет — во время бума доткомов — я был процветающим IT-консультантом. Отличное было времечко!

К несчастью, успешная полоса длилась недолго и закончилась в феврале 2002 года. Готовясь к соревнованиям по триатлону, я ехал на велосипеде, и меня сбила машина. Перелом позвоночника и сильные боли приковали меня к постели. Сломленный физически и морально, я опять остался без денег, а главное, не мог вести активную жизнь, что серьезно повлияло на мою психику.

Когда на нашу долю выпадают особенно тяжелые испытания, мы задаемся вопросом, сможем ли мы с ними справиться. Хватит ли энергии и сил, чтобы преодолеть трудную ситуацию?

Мой опыт показывает, что успех или неудача определяются нашим разумом, как мы прислушиваемся к нему и как поступаем. Я обрел себя, неосознанно используя подходы, которые вы найдете в этой книге.

Реабилитация заняла почти шесть лет. Но я встал на ноги и в 2008 году пробежал Чикагский марафон. С тех пор я пробежал, проплыл и проехал на велосипеде более 10 тысяч километров. В тридцатиградусный мороз поднялся на самую высокую вершину России. Участвовал в сверхмарафонах, в соревнованиях

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

по плаванию на длинные дистанции, в состязаниях триатлонистов Ironman.

Но жизнь всегда подбрасывает новые сюрпризы. В 2012 году за четыре месяца я потерял бизнес, на строительство которого потратил десять лет, разорвал многолетние отношения, похоронил дедушку и бабушку, умерших от рака. Снова наступил финансовый, эмоциональный и интеллектуальный упадок.

Мне приходилось начинать все заново много раз. Поднимаясь, превращал провалы в прорывы. Я взял на себя ответственность за свою жизнь, окреп духом, проанализировал свои стремления, составил план и предпринял решительные шаги. Физическая активность помогает мне держаться, и теперь я сосредоточился на помощи другим, основав организацию. С момента создания сайт Take a Challenge посетило больше полумиллиона человек. Вдохновляющие истории обыкновенных людей, достигших необыкновенных результатов, помогают многим изменить свою жизнь. Теперь в этом вам поможет и книга Саймона Хартли.

Кристофер Брисли,
основатель и CEO* Take a Challenge

* Chief Executive Officer (англ.) — высшая исполнительная должность в компании. В принятой в России иерархии аналог генерального директора. *Прим. ред.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Введение

Люди способны на поистине удивительные вещи.

30 апреля 2008 года Дэвид Блейн побил мировой рекорд: на шоу Опры Уинфри он под водой задержал дыхание на 17 минут и 4,4 секунды. Ничего себе!

В 2007 году Льюис Пью проплыл километр в Северном Ледовитом океане на Северном полюсе. Это заняло у него 18 минут 50 секунд. Считается, что, когда температура тела падает ниже 35 °C, наступает гипотермия. Температура воды на Северном полюсе во время заплыва Льюиса была на 1,7 градуса ниже нуля! Это невозможно, не так ли?

Вам покажется невероятным, но Джон Эванс без помощи рук 33 секунды удерживал на голове автомобиль (да-да, Mini Cooper весом 159 кг). И это не первоапрельская шутка, его рекорд занесен в Книгу рекордов Гиннесса (2012 год).

Конечно, заманчиво относить такие вещи к «невозможным», а людей, которые их совершают, к «сверхлюдям». Долго ли вы способны задерживать дыхание? Минуту? Две? Три? Я бы удивился, если бы у меня получилось хотя бы одну минуту. Может быть, эти люди

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

из другого теста? Или обладают магической силой? Полагаю, это зависит от нашего определения «магии».

Иллюзионист Дэвид Блейн сказал:

«Думаю, магия, будь то задержка дыхания или трюки с картами, довольно проста. Практика, тренировки, проба сил, готовность пройти через напряжение и даже боль, чтобы достичь максимума, на который ты способен. Вот что такое для меня магия».

Вас никогда не тянуло спросить: «Интересно, а смог бы я сделать что-то подобное?..»

Не вслух, а хотя бы про себя? Оглядываясь вокруг, я вижу все больше людей, которые стремятся достичь невероятного и преуспевают в этом. Знаете ли вы, что только на Олимпийских играх 2012 года в Лондоне было установлено 127 новых рекордов, занесенных в Книгу рекордов Гиннесса?

Мировые рекорды не ограничиваются спортом. В 2009 году Дин Гулд побил мировой рекорд — с завязанными глазами подбросил и поймал стопку из 71 подставки для пивных кружек так, что она не рассыпалась. Сейчас, печатая эти строки, я слушаю радиостанцию английского города Донкастер, которая пытается побить мировой рекорд самого длинного шоу. К четырем часам дня их передача будет продолжаться нон-стоп 80 часов. Хотя я никогда не горел желанием подкидывать подставки для пивных кружек или вещать по радио 80 часов кряду, задумываюсь: а смог бы тоже сделать что-нибудь исключительное? Что мне мешает?

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Вас посещает мучительное чувство, что вы не полностью реализовали свой потенциал? Что вы можете сделать гораздо больше? И вам хотелось бы преодолеть разрыв между тем, чего вы уже достигли, и тем, на что способны?

Как консультанта по спортивной психологии меня всегда интересовали выдающиеся спортсмены. Мне хотелось понять, чем они отличаются от других людей. Несколько лет изучал их мир, выявлял качества, которые позволяют достигать исключительных результатов. Я находился рядом с удивительными людьми, сумевшими добиться необычайных достижений. Например, с покорителями всех восьмитысячных вершин мира, участниками автономных полярных экспедиций и супермарафонов, победителями сверхсложных приключенческих гонок. Благодаря знакомству с ними я написал книгу How to shine, где рассказал о восьми качествах, общих, как обнаружил, для этих людей.

Создание книги How to shine осознавалось мной как миссия. Завороженный достижениями мирового класса, я постоянно задумывался: как мыслят эти незаурядные люди, что они чувствуют, как подходят к решению сложных задач и что ими движет. (Кажется, каким-то образом я тоже от них заразился.) Раз за разом я слышал, что они говорят о себе как об «обычных людях». Похоже, все они начинали весьма скромно и не были наделены от рождения особыми талантами.

В то же время их достижения — не просто результат удачи и благоприятного стечения обстоятельств. Они

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

шли к ним. И если смогли они, то мы тоже, несомненно, можем.

Вдохновение

Когда я писал How to shine, то неожиданно для себя увидел, как печатаю: «Где черта? Где находятся наши границы? Знаете ли вы свои пределы?» Задумавшись и перечитав это, почувствовал, что проблема начинает проясняться. Подозреваю, что здесь я похож на многих: не имею ни малейшего представления о пределах своих возможностей. Не знаю, где лежат мои потенциальные границы.

Меня поразило, что для большинства из нас это неизведанная территория. Мы знаем, где начинается зона дискомфорта, но знаем ли, где находится наш потолок? Понимаем ли, на что способны? Хотя я никогда не позволял себе стоять на месте, знаю, что всю жизнь работаю ниже своего потенциала и совершенно не представляю, до каких пор он простирается!

Даже те, кто постоянно занимается самосовершенствованием, не могут уверенно указать свои границы. Оценивая, что нам доступно, а что нет, мы приходим к заключению инстинктивно, а не с помощью доказательств. А вы знаете, где ваши истинные пределы?

Итак, я поставил себе цель. Вооружившись вопросом «могу ли я это сделать?», собираюсь устроить себе довольно безумное испытание на выносливость. Вскоре объясню, почему называю его безумным.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Но эта книга вовсе не о моей великой цели. Собственно, не имеет большого значения, какую цель выбрать. Речь о том, как вообще ставить перед собой цель. В частности, о том, как браться за достижение целей, которые выглядит грандиозными… устрашающими… невозможными.

«Лучше сожалеть о том, что я сделала, чем о том, чего я не сделала».

Люсиль Болл, американская комедийная актриса

Ваши великие цели

Когда вы произносите (пусть даже про себя): «Интересно, могу ли я это сделать», то что именно вы вкладываете в эти слова? «Мне бы очень хотелось это сделать, но у меня нет никакой возможности»? Или: «Ну, я даже не знаю, с чего начать»?

Случалось ли вам видеть уникальные достижения или наблюдать за марафонцами и думать: «Вот бы и мне так удалось»? А может, вы смотрели по телевизору конкурс поваров, состязание пекарей или программу, где открывают таланты, и думали: «Я тоже хочу сделать что-то подобное»? Вы никогда не мечтали выпустить на свободу свои творческие способности, воплотить в жизнь свою бизнес-идею, написать книгу, снять фильм? Часто

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ли вы говорите себе: «Я обязательно должен… в один прекрасный день я все-таки…»?

Держу пари, у всех нас найдутся великие идеи, которые хотелось бы осуществить. Но почему-то между нами и тем, чего мы хотим добиться, стоит преграда. Вопрос в том… как ее преодолеть? Как преодолеть барьер между нами и нашими потенциальными возможностями?

В этой книге я хочу рассказать о том, как работает наш ум, когда мы устремляемся к великой цели. Что происходит в этих «маленьких серых клеточках»? Как и что мы думаем о своих целях, что ощущаем? Для этого я собираюсь поставить себе цель, следить за своими мыслями, чувствами и реакцией в процессе ее достижения и по ходу дела делиться с вами полученным опытом. Так мы с вами пройдем универсальные уроки, которые можно применить в любой области.

Приглашаю вас в путешествие

Приглашаю вас посетить мой мозг. Точнее, мой ум и мои мысли. Я проведу вас через «задачи внутри задач», которые мне пришлось решать в моем эксперименте на выносливость, и покажу, как это использовать для достижения любых целей — будь они физическими, интеллектуальными, предпринимательскими или обычными, повседневными. Я знаю, что мое испытание будет подкидывать множество проблем. Так будет и у вас — независимо от цели. Как правило, внутренней борьбы не избежать. Нас сопровождают диалоги, звучащие

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

в голове: сражение между нашими желаниями и нашими страхами, перетягивание каната между мечтами и сомнениями и, вероятно, голос, который кричит: «Довольно, стоп, с меня хватит!» Частью пути к великой цели является завоевание ментальной территории.

Параллельно мы рассмотрим, как развиваются психологические качества, необходимые для достижения значительных целей. В How to shine я уделил особое внимание стойкости, присущей спортсменам мирового уровня. Энди Макменеми пробежал ультрамарафон с порванным ахилловым сухожилием. Брюс Дункан повредил ногу через два часа после начала соревнования по триатлону и заставлял себя двигаться следующие шесть дней, чтобы добраться до финиша. Алан Хинкс был уверен, что умрет на вершине горы, но тем не менее собрался с силами и спустился. А Майкл Торнтон бросился под выстрелы и получил два ранения, спасая своего друга и товарища по команде.

Изучая выдающихся спортсменов, я неизменно обнаруживал, что все они обладают стойкостью. Проблема в том, что у меня ее нет. Я, вообще-то, слабак. У меня невероятно низкий болевой порог. Я визжу, когда жена выдергивает у меня вросшие волосы или выдавливает прыщик на спине. Когда тренируюсь, то замедляю темп, едва возникает одышка или начинают гореть мышцы. Разве я способен на достижение великой цели? Разве я обладаю стойкостью? А вы? Когда вы в последний раз заставили себя дойти до черты и перешагнули ее, а не отступили, как только стало немного больно?

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Не расстраивайтесь, тут нет ничего постыдного, это нормально.

Кажется, что если стойкости сейчас нет, то ее никогда и не будет. Но такие мысли — всего лишь ментальная защита. Как и любое качество, стойкость можно развить. В ходе нашего путешествия вы узнаете, какие качества нужны для достижения великой цели и как их сформировать.

Это не только обо мне

По пути я поделюсь с вами мудрыми высказываниями моих друзей, которые поставили себе великие задачи и справились с ними. Гораздо более серьезные задачи, чем моя. Я расскажу вам о внутренней борьбе, которую им пришлось вести. Когда вы поймете, как они добивались целей, вам станет легче добиваться своих. Мы будем использовать их опыт в качестве ориентира. С одной стороны, он покажет, что нас ждет впереди, а с другой — послужит иллюстрацией к универсальным урокам достижения целей, которые помогут в решении наших задач.

Хочу представить вам:

Энди Рид

Энди был капралом Йоркширского полка Британской армии. Он служил в Афганистане, в провинции Гильменд. В октябре 2009 года его тяжело ранило — сработало

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

самодельное взрывное устройство (СВУ). Энди выжил, но потерял обе ноги, правую руку и палец на левой руке. Его путь к великой цели начался в тот момент, когда взорвалось СВУ.

Стив Уильямс
Стив — двукратный олимпийский чемпион. Он входил в легендарную британскую четверку без рулевого — вместе с сэром Мэтью Пинсентом и Джеймсом Крэкнеллом. Завоевал две золотые олимпийские медали: в Афинах в 2004-м и в Пекине в 2008 году. Также Стив — четырехкратный чемпион мира по гребле. В 2009 году был награжден орденом Британской империи. Стив не только выдающийся гребец: в 2011 году он участвовал в лыжной экспедиции к Северному полюсу и совершил восхождение на Эверест.

Робин Бенинказа
Робин — чемпионка мира по приключенческим гонкам и обладательница занесенного в Книгу рекордов Гиннесса достижения по экстремальной выносливости. Она участвовала более чем в 40 многодневных приключенческих гонках, сочетающих несколько спортивных дисциплин, и установила мировые рекорды в 24-часовых соревнованиях на каяке. Робин работает в пожарной части Сан-Диего и возглавляет благотворительную организацию Project Athena.

Мой брат Джон Хартли
Джон — обычный парень, который принял решение переехать из Великобритании в Германию и основать там новый бизнес. Когда он утвердился в этом намерении, знал по-немецки всего несколько слов. Так родилась его цель.

Эти люди поделятся своим опытом и ценной информацией, которая пригодится в нашем путешествии.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Поиск цели

Как вы решаете, какую цель выбрать? Как проходите путь от неясного желания что-нибудь совершить до конкретной идеи, непреодолимо привлекательной для вас?

Я начал с осознания, что хочу сделать что-то для себя грандиозное, но что бы это могло быть, еще не понимал. Однако вопрос был поставлен, и в уме стали всплывать идеи. Некоторое время я перебирал их, обдумывал, прокручивал в воображении. Одна идея приводила к другой, и вскоре передо мной открылся ряд возможностей. Меня всегда вдохновляла сверхвыносливость спортсменов, так что все мои идеи основывались на спортивных достижениях, требовавших огромной физической выносливости. Вообще-то можно было бросить себе и другой вызов — запустить бизнес, написать книгу, но свои «предпринимательские и авторские мышцы» я уже напрягал и в этих областях испытал себя. Бизнес функционировал, книга опубликована. А идея раздвинуть свои физические границы захватывала воображение.

Итак, я начал прикидывать разные варианты. Это довольно простой процесс — наподобие примерки новой одежды. Поочередно я «примерял» каждую задумку и пытался почувствовать, насколько она мне подходит. Может, повторить чьи-то достижения, но пойти немного дальше, сделать немного больше? Может, адаптировать что-то, о чем я читал или слышал? В какой-то момент

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

у меня образовались три или четыре годные идеи. Все актуальные, каждая — серьезное испытание, но среди них была одна, от которой перехватывало дыхание и вскипал адреналин. Всякий раз, мысленно возвращаясь к ней, я невольно улыбался. Она волновала и увлекала. Я начал мечтать о ее воплощении и размышлять, что для этого нужно. Опыт подсказывал, что цель найдена.

Итак, о чем я мечтал?

Смогу ли я добраться на каяке от Лондона до Джон О'Гротс (северо-восточной оконечности Шотландии)… потом от Джон О'Гротс отправиться на велосипеде до мыса Лендс-Энд (самой юго-западной точки Англии)… а оттуда добежать до Лондона? Длина пути составляет почти 3500 километров. Вплавь на лодке по Северному морю 1500 километров, около 1500 километров на велосипеде и приблизительно 500 километров бегом. И смогу ли я управиться менее чем за 40 дней? Вот теперь это действительно потрясающая цель! Кстати, кажется, такого до меня никто не осуществлял. По частям — да, но никто не объединял их в один маршрут.

Интересно, что, хотя люди ставят перед собой исключительные и невероятные цели, начинается все довольно похоже. Мысль возникает, постепенно растет, а затем укореняется.

Робин Бенинказа объяснила, что прочитала об экспедиционной гонке в журнале. Для нее лучше всего были длинные дистанции, где становится все тяжелее. Перспектива командной гонки и необходимости

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

приспосабливаться к особенностям местности чрезвычайно привлекла ее.

Мой брат Джон и его подруга Астрид довольно долго обсуждали идею переезда в Германию, и в какой-то момент решение пришло будто само собой. Остался только вопрос «правильного времени». Для Джона это был конец футбольного сезона, потому что его работа связана с футболом, а для Астрид — окончание учебы в университете. Это и определило дату переезда.

А что вдохновляет вас? К чему вы стремитесь? О чем мечтаете? Какие идеи вас привлекают, пусть даже они кажутся совершенно сумасшедшими? Какие-нибудь из них начинаются со слов: «Интересно, а смогу ли я?.. Было бы здорово, если бы мне удалось… Наверное, я не смогу… или смогу?» Куда устремляются ваши мысли, когда вы пускаете фантазию в свободный полет? Какие картины рисуются в вашем воображении, когда вы снимаете оковы «здравого смысла»? О каких приключениях мечтаете? На что бы пошли, если отбросить самоограничения и осторожность? Как говорит мой друг: «Знай вы, что все обязательно получится, что бы вы попытались сделать?»

А может быть, у вас уже есть идея, от которой поет душа и на лице расплывается блаженная улыбка?

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ