



ЭРИК БЕРТРАН
ЛАРССЕН

НА ПРЕДЕЛЕ

УЗНАЙ, НА ЧТО
ТЫ СПОСОБЕН,
ЗА НЕДЕЛЮ

МИОО

Эту книгу хорошо дополняют:

Без жалости к себе

Эрик Бертран Ларссен

Будь лучшей версией себя

Дэн Вальдшмидт

Сила воли

Келли Макгонигал

Эссенциализм

Грег Маккеон

**ERIK
BERTRAND
LARSEN**

HELVETESUKA

7 DAGER SOM FORANDRER LIVET DITT

**ЭРИК
БЕРТРАН
ЛАРСSEN**

НА ПРЕДЕЛЕ

УЗНАЙ, НА ЧТО ТЫ СПОСОБЕН, ЗА НЕДЕЛЮ

УДК159.923.2

ББК 88.352

Л25

Ларссен, Эрик Бертран

Л25 На пределе. Узнай, на что ты способен, за неделю / Эрик Бертран Ларссен ; пер. с англ. Ю. Пиминовой. — 2023. — 272 с.

ISBN 978-5-00214-179-1

«Адская неделя» — это спецкурс, который в норвежской армии используется при подготовке бойцов спецназа. Эрик Бертран Ларссен, прошедший такую подготовку, предлагает «гражданскую версию» — семидневный продуманный интенсив, на который способен любой человек, независимо от рода его занятий. Зачем? Чтобы ощутить вкус жизни, значение простых вещей и узнать, на что вы в действительности способны, а главное — получить импульс для перемен к лучшему.

УДК 159.923.2

ББК 88.352

ISBN 978-5-00214-179-1

Содержание

Петля на прямой линии жизни.	13
Часть первая. Подготовка	23
Лагерь в Трендуме, лето 1992-го	25
Для чего проходить адскую неделю?	41
Испытания делают вас сильнее.	45
Установите новую планку.	46
Создайте импульс	47
Переносите границы	48
Ощутите подъем во время спада.	50
В погоне за чувством удовлетворения.	54
Действие!	55
Подготовка	59
Взгляните на жизнь шире	69
Три важные задачи.	75
Обратная связь	75
Оцените свой потенциал изменений к лучшему.	78
Визуализация	79
Спорт и питание.	85
Когда становится трудно.	87

Постановка цели	89
Чего вам не хватает	94
Правила адской недели	109
Золотые правила успеха во время адской недели и в жизни в целом	111
Часть вторая. Практика.....	113
Проснись и пой.....	115
Понедельник: привычки	118
Фокусные зоны.....	118
Что такое привычка?.....	126
Составьте список своих привычек	129
О смене привычек.....	135
Практические задания	142
Вторник: настрой и сосредоточенность.....	144
Зоны внимания.....	144
Что такое настрой и сосредоточенность?.....	149
Сфокусированность	152
Как менять настрой в течение дня.....	161
Практические задания	164
Среда: тайм-менеджмент.....	166
Зоны внимания.....	166
Что такое тайм-менеджмент?.....	169

Возьмите себя в руки, когда все валится из рук	174
Важность планирования	186
План на год.....	187
План на месяц	188
План на неделю	191
План на день и его претворение в жизнь	194
Список дел.....	196
Одно дело за раз.....	199
Дела, которые появляются в самый неподходящий момент.....	201
Практические задания	202
Четверг: вне зоны комфорта	204
Зоны внимания.....	204
Один день без сна	207
Жизнь вне зоны комфорта.....	209
Смелость и страх	212
Чувство удовлетворения.....	215
Практические задания	216
Пятница: отдых и восстановление.....	218
Зоны внимания.....	218
Переключайтесь	223
Медитация	225

Содержание

Практические задания	230
Суббота: внутренний диалог	231
Зоны внимания	231
Внутренний диалог	233
Выбор слов	242
Вопросы	247
Как мы позволяем влиять на себя, или Все взаимосвязано	255
Практические задания	259
Воскресенье: посмотрите на свою жизнь со стороны	260
Вместо заключения	266
Об авторе	270

Посвящается Луизе — любви всей моей жизни и моей музе

Петля на прямой линии жизни

Плывут две молодые рыбешки, а навстречу им
рыба постарше. Она кивает им и говорит:
«Доброе утро, ребята. Как водичка?»
Юнцы проплывают еще немного, тут один
из них поворачивается к другому
и спрашивает: «А че такое “водичка”?»
Из речи Дэвида Фостера Уоллеса перед
выпускниками Кенъонского колледжа в 2005 году*

Один день сменял другой,
а я не знал, что это и есть жизнь.

*Стиг Йоханссон***

Две эти цитаты связаны одной темой. Они говорят о жизни, окружающей нас ежедневно, всегда и повсюду, и которую мы по этой самой причине редко замечаем.

Представьте свою жизнь в виде длинной прямой линии. Вы родились, живете, а спустя много лет умираете. Вы живете в благополучной стране. Примитивная борьба за выживание, которая так актуальна для многих людей на Земле, мало вас занимает.

* Дэвид Фостер Уоллес — американский писатель, мыслитель-эссеист. *Здесь и далее прим. перев.*

** Стиг Йоханссон — шведский писатель.

Однако с возрастом вы осознаете, что каждый ваш день похож на предыдущий. Недели и даже годы пролетают по одному сценарию. Возможно, вам уже трудно их различить.

У вас есть все необходимое. В целом жизнь вас устраивает.

Чаще всего дела идут ни шатко ни валко.

Скорее всего, вы испытывали взлеты и падения, но по большей части события плавно перетекали одно в другое.

И все же чего-то не хватает. Наверное.

А теперь еще раз представьте, что жизнь — длинная прямая. Вообразите, что вы намереваетесь нарушить эту линию, сделав в цепи событий огромную петлю в виде одной недели, во время которой вы отступите от повседневной рутины, привычек и взглядов, руководствуясь которыми вы живете. Может, это как раз то, что вам нужно, — нечто новое, ряд испытаний, способных заставить выйти за пределы обыденности. Ведь так легко увязнуть в рутине, привыкнуть к проторенной колее и прийти по ней в тупик.

Я везунчик: мне довелось поработать в самых разных условиях, отраслях, бизнес-сферах, среди разных социальных групп. Я трудился в компаниях, занимающихся телекоммуникациями и финансами, был специалистом по кадрам, работал со спортсменами и тренерами пятнадцати национальных сборных в Норвегии и за ее пределами,

во всевозможных дисциплинах — от рукопашного боя, гольфа и парусного спорта до лыжных гонок по пересеченной местности и тхэквондо. У меня есть опыт взаимодействия с Navy SEAL*, SAS 22** и представителями норвежских войск специального назначения. Большую часть времени я работал в Норвегии, но в последнее время много путешествую по всему миру, делюсь своим опытом. Каждую неделю я общаюсь с менеджерами и специалистами из всевозможных областей.

Свои знания и опыт я получил от выдающихся людей. От тех, кто гордится своей профессией, трепетно относится к своему делу, к своим коллегам и руководителям. Это уверенные в себе люди с сильным характером. Но и среди них есть те, кто не похож на остальных, — это офицеры войск специального назначения. И в Норвегии, и за ее пределами. Этим людям удалось совершить переворот в моем мировоззрении. Во многом благодаря тому, что я называю ментальной подготовкой.

Один из важнейших элементов такой подготовки — адская неделя. Я разговаривал с матерыми офицерами британского спецназа и после пары кружек пива, когда атмосфера

* United States Navy SEAL — основное тактическое подразделение сил специальных операций ВМС США, предназначенное для разведки, проведения специальных и диверсионных мероприятий, поисково-спасательных операций и других задач.

** Special Air Service — Специальная авиадесантная служба, подразделение вооруженных сил Великобритании. 22-й полк SAS образован во время Второй мировой войны.

становилась дружеской, замечал, сколько историй и воспоминаний о совместно пройденных испытаниях проистекает из той самой недели. Эти невероятно сильные духом люди спустя много лет ностальгируют по тем временам, они вспоминают их с юмором, нескрываемым удовольствием и гордостью. Большинство из них признают, что эта неделя была не только испытанием на физическую выносливость, но и полезным уроком, глубоко содержательным от начала и до конца.

Я хочу предложить вам гражданскую версию адской недели.

В этой книге я расскажу о том опыте, который я приобрел, прожив такую неделю. Моя неделя началась в пять часов утра в понедельник и закончилась в десять вечера в воскресенье, когда я отправился спать. В промежутке между этими точками произошла замена моего прежнего «я» улучшенной, более осознанной версией. И вы всего за неделю можете стать лучшей из всех возможных версий себя. Проведите адскую неделю в ближайшее время, чтобы увидеть, как она работает, создать импульс и прочувствовать его силу. Вы определенно не пожалеете.

Любому из нас чертовски хорошо известно, что нужно сделать, чтобы дела шли лучше, чтобы мы преуспевали и гордились собой. Но мы этого не делаем. Мой опыт показывает: адская неделя дает понять, что ежедневно предпринимать необходимые для успеха действия вовсе не так страшно, как кажется. Ваша неделя будет состоять из простых идей

и простых действий. Вы будете есть здоровую пищу. Каждый день заниматься спортом. Эффективно отдыхать. Слушать окружающих. Сосредоточенно работать. Рано вставать. Рано ложиться. Доводить начатое до конца. Отсекать ненужное. Правильно расставлять акценты. Внимательнее относиться к окружающим. Вы станете оптимистичными, энергичными, настойчивыми, активными, предприимчивыми. На одну неделю вы превратитесь в лучшую версию себя. Всего на неделю. Это много или мало? В любом случае этот опыт останется с вами на всю жизнь.

У вас может возникнуть впечатление, что я тот парень, который полагает, будто достаточно рано просыпаться и мчать во весь опор — и всю жизнь дела будут идти как по маслу. Конечно же, все не так просто. Но, с другой стороны, в некоторой степени так оно и есть. Недостаточно до упора жать на газ. Нужно также быть полностью вовлеченным в процесс, уметь находить равновесие, понимать жизнь и проживать ее на всю катушку.

Жизнь каждого человека уникальна. Для одних она состоит из череды трудностей, для других — сплошь из безоблачных дней, третьим знакомы и подъемы, и спады, а у четвертых дела идут относительно ровно. И все же я верю, что любой человек, независимо от того, в каких обстоятельствах он находится, может сделать свою жизнь лучше.

Некоторые считают стремление к саморазвитию эгоистичным. Но не стоит забывать, что, будучи на высоте, вы

имеете возможность помогать окружающим. Неслучайно в самолетах просят сначала надеть кислородную маску на себя и только потом помогать другим пассажирам.

Другими словами, не нужно опасаться, что моя адская неделя сделает из вас чудовище. Скорее наоборот. Вы станете лучше. Обретете гармонию и цельность. Да, вы станете более продуктивным, но, кроме этого, еще более приятным человеком, чем были прежде.

Техники, инструменты и способы развития самосознания, которые я описал в этой книге, просты. Просты настолько, что зачастую действуют отталкивающе: могут ли они быть эффективными? Их простота выглядит избитой, а потому многие проявляют скептицизм: как нечто столь элементарное способно повлиять на трудные, сложные, даже безнадежные ситуации?

С наибольшей долей критики к моим словам относятся хорошо образованные люди за сорок, занимающие видное положение в мире бизнеса. И я понимаю их скепсис. Когда-то я и сам отнесся бы с недоверием к адской неделе.

Мне присущи консервативность и рациональность, я впитал их в своей семье. Условия, в которых мне пришлось работать, лишь укрепили мои взгляды. Но со временем я пришел к осознанию той невероятной силы, какой обладают эти техники. И это стало важным шагом. Ведь для того чтобы техники работали и приносили результаты,

нужно в них верить, полностью погружаться и применять в своей жизни. Бесспорно, утверждение, что нечто простое способно произвести колоссальный эффект, вызывает сомнения. Но бесспорно и то, что скептик, который возьмется за дело небрежно и вполсилы, лишь утвердится в своих подозрениях.

Чаще всего мы думаем так: мне не нужна инструкция, чтобы пользоваться фотоаппаратом, работать на компьютере, скотить ящик для стола. Возможно, так оно и есть. Как правило, мы без промедления бросаемся эксплуатировать фотоаппарат, так и не узнав, как использовать его потенциал на всю катушку.

То же самое происходит и в жизни. Большинству людей удается запустить необходимые механизмы. И они работают исправно. При этом невероятно полезные книги о том, как сделать свою жизнь насыщенной, добиться потрясающих результатов, в полной мере реализовать свой потенциал, обрести равновесие — в общем, как жить лучше, лежат без дела. Большинство думают так: «Никто не имеет права вмешиваться в мою жизнь и диктовать мне, как жить. Я делаю то, что делаю, и надеюсь на лучшее».

Не подумайте, что я говорю о том, будто есть книга, которая даст ответы на все ваши вопросы. Но я твердо убежден: существуют простые инструменты, способные сделать вашу жизнь лучше, кем бы вы ни были.

И еще один важный момент: речь идет не о том, чтобы стать лучшим человеком *в мире*, — а о том, чтобы стать лучшей версией себя. Именно *ваше* определение успеха имеет ключевое значение. Вы должны решить, какая жизнь будет для вас достойной.

Звучит просто, но вместе с тем это не так легко. Как и большинство людей, вы можете решить отложить инструкцию и взять фотоаппарат в надежде сделать снимки приемлемого качества.

Если перспектива, которую я предлагаю, все же вдохновит вас, то адская неделя несомненно привнесет в вашу жизнь свежую струю. Вы получите новый опыт, который сможете использовать всю оставшуюся жизнь. Решайте, прожить ли вам неделю на пределе. Решайте, делать это как следует или спустя рукава. Эта книга работает так же, как и многие ей подобные, — настолько, насколько книга способна работать. Она поможет вам сделать паузу, задуматься, усвоить урок и что-то изменить в своей жизни. Вы можете извлечь из нее пользу, и не практикуя адскую неделю. Но практика — хорошее подспорье.

Для начала прочтите книгу целиком — желательно за одну-три недели. Едва ли вам понадобится больше времени, учитывая ее небольшой объем. Затем начните готовиться к *своей* адской неделе. Подготовка должна в идеале занять минимум три недели, но не больше месяца. После этого приступайте к делу.

Идут дни. Проходят недели. Пролетают годы. Если посчастливится, мы проживаем невероятное число недель. Если вы доживете до восьмидесяти лет, то в вашем распоряжении будут 4160 недель. Какие из уже прожитых недель вы помните? Какие из них преподнесли вам лучший урок? В какие вам удалось чего-то добиться? Какие оказались значимыми? Какие приблизили вас к цели, к осуществлению вашей мечты?

Эта книга — лекарство, которое я вам прописываю. Оно призвано дать вам ответ на вопрос, какой потенциал в вас заложен, и направить по нужному пути.

Возможно, именно эту неделю вы запомните лучше остальных. Приглашаю вас провести ее вместе.

Эрик Бертран Ларссен, *Осло*

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПОДГОТОВКА

Лагерь в Трендуме*, лето 1992-го

Из всех битв, выпавших на долю Navy SEAL, самой важной оказалась первая: борьба и победа разума над телом.

Неизвестный автор

Пожалуй, в этой стране я единственный, кто испытал на себе адскую неделю в вооруженных силах. Этот опыт я получил в военном колледже. Конечно, на моем веку были и другие похожие тренировки — не менее трудные и поучительные. И хотя я неплохо показал себя в этих непростых испытаниях, видит бог, многие парни дали мне фору. Например, я прошел подготовку в Marine Commando** и SAS, режим тренировок в которых считается самым жестким. И все же, несмотря на то что время от времени я упоминаю в книге свой армейский опыт, я не считаю себя таким уж brutальным. Рядом со мной было великое множество крутых парней, которые в этих испытаниях показали себя более способными, стойкими, сильными и здравомыслящими, чем я. Но я чувствую невероятную гордость за свои достижения, потому что помню, с чего начинал. Я был довольно хилым, неуверенным в себе мальчиком, который едва ли видел себя

* Трендум — населенный пункт в норвежском округе Акерсхус.

** Marine Commando — Королевская морская пехота Великобритании.

хорошим солдатом или офицером. Именно это несоответствие и возможность его преодолеть заставили меня учиться с удвоенной силой. Опыт, который я получил, стал очень важным. И я доволен, что мне довелось его пережить. Я стал крепче, увереннее в себе и взрослее. И адская неделя — одна из причин этих перемен.

Но летом 1992-го, стоя в окружении других новобранцев на плацу в лагере Трендума, я чувствовал себя совершенно иначе. Это действительно мое место? Хочу ли я прожить адскую неделю?

Не знаю. Не уверен. Я был взволнован, но вместе с тем готов рискнуть. Ожидание выдалось длинным и трудным во многих смыслах. Я стою по стойке смирно, затем — в положении вольно. Руки за спиной, между каблуками около трех сантиметров. Я гораздо более спокоен, чем несколько секунд назад. Стараюсь дышать медленнее, чем бьется сердце. Я в полном снаряжении, на мне правильная униформа. Полевая униформа. На голове — кепи. Полевое кепи. Ботинки начищены до блеска. Взгляд прямо перед собой. Легкая испарина. Жду. Прихожу в себя.

Сто двадцать новобранцев стоят по стойке смирно перед казармами. Я все еще слышу, как бьется мое сердце.

Накануне мне никак не удавалось уснуть. Когда я наконец провалился в сон, меня разбудил голос офицера: «Подъем!» Перед глазами стоял серый рассвет Трендума. Через

несколько минут кровать была заправлена, снаряжение готово. Я выскочил из здания и вытянулся по стойке смирно. На траве еще лежала роса.

Офицеры стоят напротив и смотрят на нас. Изучают. Они выглядят серьезными. Хмурятся. Мы напряжены. Стараемся казаться собранными.

Блуждающий взгляд широко раскрытых глаз. Начинается движение, новобранцы поправляют кепи, заталкивают шнурки в ботинки, затягивают шнуры вещмешков и делают шаг назад. Пуговицы должны быть застегнуты. Снаряжение проверено: на месте ли обойма, лопата, защитная маска, индивидуальный перевязочный пакет, штык и письменные принадлежности? Оружейный ремень — отрегулирован.

Отстающие — те, кто все еще не занял свое место в строю, — гримасничают. Они отчаянно пытаются не оказаться в числе последних, бросая растерянные взгляды на офицеров — не заметили ли. Никто не говорит ни слова. Тишину нарушают лишь стук ботинок об асфальт, звук винтовок, скребущих гравий, и удары тяжелых вещмешков, сброшенных на землю.

Чувствую смятение, но сохраняю боеготовность. Меня воодушевляет, что мы наконец приступаем к делу. Но страх все же есть. Я не знаю, на что обращать внимание, на чем сосредоточиться. Я не уверен, есть ли у меня нужные качества, чтобы выдержать предстоящие испытания.

Адская неделя — название говорит само за себя. Неделя на пределе только что началась. Догадываюсь, что в ближайшие дни мне понадобятся сила воли, смелость, упорство, выносливость, способность ясно мыслить в условиях стресса и делать свое дело, даже когда вымотан, обозлен, голоден и хочешь спать. Несколько следующих дней покажут, способен ли я руководить людьми в боевых условиях и могу ли позаботиться о себе в трудной ситуации. На основании этих результатов будет приниматься решение, насколько моя кандидатура подходит для обучения на офицера.

Я предвижу грязь, бесконечную строевую подготовку, громкие команды офицеров, будущее напряжение, боль, обескураженность. Я представляю, как будет тяжело. Один из офицеров выходит вперед и встает перед нами. Он рывкает несколько коротких указаний, и мы загружаемся в автомобили. Следующая остановка — ад.

Несколько дней спустя: «Бег в полевых условиях. Держаться желтой разметки. Не останавливаться». Инструкции просты, но у нас все равно остается масса вопросов. Как долго придется бежать? Как далеко? Что будет происходить по дороге?

Отмашки на старт давались через определенные интервалы, поэтому каждый новобранец двигался в одиночку. Я все бежал и бежал — и чувствовал себя довольно неплохо. Я обогнал несколько человек, стартовавших передо