

ВНУТРЕННЯЯ



ЧЕМПИОНА

ПУТЬ
К ЛУЧШЕЙ
ВЕРСИИ СЕБЯ
В ЖИЗНИ И СПОРТЕ

ДЖИМ МЕРФИ

ПРЕДИСЛОВИЕ

6

01

02

ПРЕДПОСЫЛКИ

10

МАСЛОУ
И «МАЗЕРАТИ»

26

ТАМ, ГДЕ ЖИВУТ
ЧУДОВИЩА

42

ВВЕДЕНИЕ

18

03

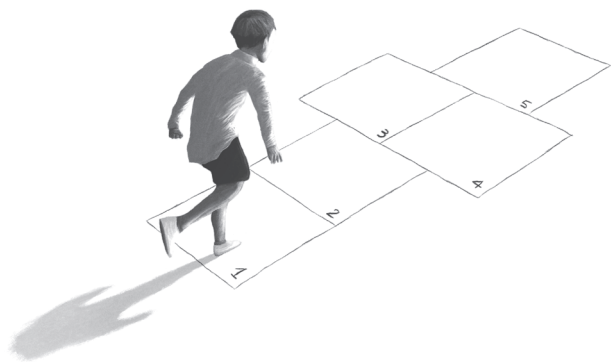
ВАШИ САМЫЕ ГРОЗ-
НЫЕ ПРОТИВНИКИ

56

04

СМЕЛОСТЬ
И СЕРОСТЬ

66



05

КОДЕКС
САМУРАЯ

92

06

ИЗМЕНИТЕ СВОЕ
СОСТОЯНИЕ,
ИЗМЕНИТЕ СВОЮ
ЖИЗНЬ

116

07

ЗЕМЛЯ
ПЛОСКАЯ

140

08

КРИСТАЛЬНАЯ
ИСТИННАЯ
КРАСОТА

156

09

НЕУДЕРЖИМЫЕ

180

10

ГЕРОЙ И МАЗИЛА

200

11

МАСЛОУ, МАЙКЛ
ДЖОРДАН
И «МОРСКИЕ КОТИКИ»

228



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

242

ОБ АВТОРЕ

248

ВНУТРЕННЯЯ СИЛА
ЧЕМПИОНА

252

БЛАГОДАРНОСТИ

258

ГЛОССАРИЙ

262

ПРЕДИСЛОВИЕ



Кояме Бунпачиро предстояло принять непростое решение. Готов ли он к смерти? Готов ли он пожертвовать комфортом и удовольствиями и посвятить себя самоотверженному пути воина? Будет ли он соблюдать кодекс?

Быть самураем в феодальной Японии означало заслужить почет и уважение, воплощенные в пожизненном обучении моральному лидерству, долгу и благородству. Жизнь Бунпачиро, как и любого другого самурая, состояла из ежедневных тренировок, отработок боевых приемов и техник владения мечом, а также занятий каллиграфией, поэзией, искусством и чайной церемонией.

Кодекс самурая требовал полной самоотдачи. Нужно было поставить родину и своего господина превыше себя, вплоть до того, что представить, что ты уже мертв. Это означало: каждый день просыпаться и быть готовым к смерти.

Бунпачиро выбрал самурайский образ жизни и то приятное смерти, которое ему сопутствовало. Но в 1867 году, когда на японский престол взошел император-реформатор Муцухито, привычный уклад его жизни резко изменился. Целая эпоха, два с половиной века правления самураев, закончилась на глазах Бунпачиро. И от обладания невероятной властью он перешел к ощущению полного бессилия. Его привилегированный статус и все, ради чего он жертвовал собой, исчезли. Сердце самурая было разбито, воля сломлена. Потеряв смысл жизни, он стал прикладываться к бутылке.

Если бы только Бунпачиро знал то, что узнал я! В каждой человеческой душе есть силы, чтобы обрести счастье, радость и уверенность, и развитие этого потенциала — самое важное, что вы можете сделать. Ваше сердце — то место, где угасают или же расцветают все ваши надежды и мечты, страхи и тревоги. Это источник душевной стойкости и внутренней силы. И если ваше сердце захвачено чем-то преходящим, временным, тем, что вы не можете контролировать, ваша жизнь будет непредсказуемой.

Основой самооценки Бунпачиро была его роль самурая, и, как только он потерял ее, он потерял все.

Прочитав эту книгу и заглянув в свое сердце, вы поймете, что ваша главная мечта — вовсе не иметь на счету миллионы долларов или дом с видом на океан. Ваша настоящая мечта — то состояние, которое, как вам кажется, дадут вам эти вещи. Возможно, с ними вы станете счастливее, потому что вместе с ними вы представляете, как вас осыпают комплиментами по поводу ваших достижений или как вы приглашаете друзей в свой роскошный особняк рядом с видом на море. А может, и не станете. Просто деньги и материальные блага — не то, что вам на самом деле нужно.

Если вы покопаетесь в себе, не ограничиваясь простым желанием добиться успеха, то, как мне кажется, обнаружите свои настоящая, а не навязанные стремления: почувствовать настоящую энергию, силу, наполниться целями и смыслом — абсолютной полнотой жизни. Для большинства из нас (возможно, это неосознанно) жизнь — один долгий поиск этой полноты. Мы хотим от нее насыщенных впечатлений, значимого опыта и глубоких отношений — мы хотим жизни, в которой не надо постоянно сжиматься от страха. Мы хотим дышать полной грудью, учиться и расти, подпитывая то бесстрашие, что вдохновляет и окружающих.

Такая жизнь доступна каждому из нас, но вместо этого мы увлекаемся погоней за символами успеха, не вникая в суть вещей, сбиваемся с пути в суете, теряя из виду то, к чему действительно надо стремиться. Вместо того чтобы напрямую шагать к искренности и личностному росту, мы гонимся за иллюзиями и обрекаем себя за это на пустоту.

Для прямого движения к цели нужно развивать новое мышление и новые навыки, которые помогут обрести внутреннюю силу, покой и уверенность, не зависящие от обстоятельств (или деталей ваших жизненных ситуаций).

Возможно, вам придется переориентироваться и по-новому определить для себя понятие успеха, отдав предпочтение чему-то более незыблемому и мощному, чем ваши чувства или статус, разрешив себе не беспокоиться о том, как вас оценивают окружающие.

Вы можете добиваться выдающихся результатов в условиях экстремального давления и жить с чувством глубокого удовлетворения, радости и уверенности. На самом деле вы поймете, что такая ментальная переориентация — самый эффективный и мощный способ.

Йошитака Кояма, сын Бунпачиро, наблюдал за тем, как его отец, некогда великий воин, опустился и стал пьяницей. Кояма понимал, насколько его отец был зависим от статуса и вещей, которые он не мог контролировать. Йошитака начал размышлять

и о себе, о том, чего он действительно хочет и что для него важнее всего. Юноша понял, что это вовсе не власть или статус, а полнота жизни. В результате Йошитака изменил жизненный подход: вместо стремления к власти над другими он стал стремиться расширить возможности других. Благодаря этому сдвигу он нашел себя, обрел чувство глубокого удовлетворения, радости и уверенности в себе и прожил необыкновенную жизнь.

Эта книга написана его правнуком.

ПРЕДПОСЫЛКИ



Качество вашей жизни зависит от трех факторов:

1. Ваш внутренний мир: мысли и чувства, убеждения и желания.
2. Ваша система координат (образ мышления), с которой вы смотрите на мир.
3. Ваши взаимоотношения с другими.

То, что вы думаете и чувствуете, — результат предпосылок и установки, которые сформировались у вас в голове (и подсознании, о котором мы поговорим позже). Эти предпосылки и установки создают определенный образ мышления, который влияет на то, как вы относитесь к себе, к другим и к вашей жизни.

Уровень вашей личной эффективности также основан на трех факторах:

1. Ваша вера в то, кто вы есть и что для вас возможно.
2. Ваша способность сосредоточиться и быть в моменте: всем сердцем, головой и телом (примечание автора: сердце и дух будут использоваться как синонимы).
3. Ваша способность позволить себе вовлекаться в игру и быть непосредственным, словно ребенок, с любопытством изучая возможности и радуясь вызовам, которые могут возникнуть.

Три фактора, определяющие качество вашей жизни, и три фактора, определяющие уровень вашей эффективности, прочно взаимосвязаны.

Я начал писать первую версию этой книги в 2004 году после переезда в пустыню Соноран в Аризоне, куда отправился, чтобы жить отшельником. Я избавился от телевизора, продал больше половины своего имущества, а на заставке моего ноутбука светилось высказывание Уинстона Черчилля:

«Те, кому уготована великая судьба, должны сначала пережить одиночество в пустыне».

И, буквально следуя словам Черчилля, я отправился в пустыню, чтобы жить осознанно, в одиночестве. Еще мою душу взволновала книга Генри Дэвида Торо, который поселился в хижине в лесу. Как и он....

«Я ушел в лес потому, что хотел жить разумно, иметь дело лишь с важнейшими фактами жизни и попробовать чему-то от нее научиться, чтобы не оказалось перед смертью, что я вообще не жил. Я не хотел жить подделками вместо жизни — она слишком драгоценна для этого; не хотел я и самоотречения, если в нем не будет крайней необходимости. Я хотел погрузиться в самую суть жизни и добраться до ее сердцевины, хотел жить со спартанской простотой, изгнав из жизни все, что не является настоящей жизнью, сделать в ней широкий прокос, чисто снять с нее стружку, загнать жизнь в угол и свести ее к простейшим ее формам».

В итоге я провел пять лет, занимаясь исследованиями, проведением интервью и работой над книгой, и два с половиной года из них — в пустыне. Я был одержим желанием узнать, как лучшие люди в мире в условиях сильнейшего стресса не теряют уверенности и самообладания. Главный вопрос, который меня мучил и который я задавал спортивным психологам по всей Северной Америке, звучал так: как олимпийские атлеты могут тренироваться четыре года подряд для соревнований, что могут длиться меньше минуты, сохраняя спокойствие и уверенность под таким моральным и психологическим давлением?

Погрузившись в исследования, я понял, что помочь спортсменам завоевать золотую медаль чемпионата мира или Олимпийских игр будет бессмысленно, если это не улучшит качество их жизни — именно их внутренней жизни. Поэтому я начал изучать две основные концепции:

1. Как проявлять необыкновенное самообладание и психическую стойкость в условиях экстремального стресса.
2. Как прожить лучшую из возможных жизней — с чувством глубокого удовлетворения, радости и уверенности.

В пустыне на меня снизошло удивительное озарение. Я понял, что стремление к выдающимся результатам и стремление к максимально возможной жизни — это один и тот же путь.

Это осознание изменило мою жизнь.

Жаль только, что я не понял это раньше, когда выступал за «Чикаго Кабс». Я мог бы играть в бейсбол с гораздо большей страстью и уверенностью. Я играл не в ту игру, но я тогда не знал об этом.

Большинство из нас всю жизнь играют не в ту игру. Мы зациклены на маленьких победах, мимолетном счастье и поверхностных достижениях, хотя мы созданы для гораздо большего. Мы играем в короткую игру с нулевой суммой, в которой есть победитель и проигравший, начало и конец, тогда как на самом деле она — бесконечна. Жизнь должна быть увлекательным путешествием, в котором мы взаимодействуем с другими, вместе растем, открываем для себя новые и удивительные вещи, а вовсе не изнурительной погоней — постоянным сравнением себя с другими, конкуренцией, стремлением «соответствовать» или быть успешным. Мы слишком низко ставим планку, собираем лишь низко висящие плоды с ободранного куста, в то время как впереди — богатые фруктовые рощи.

А в какую игру играете вы?

Лучшая из возможных жизней — абсолютная полнота жизни — это та, что наполнена необыкновенным опытом, глубокими, значимыми отношениями и, самое главное, любовью, радостью и покоем. Эти три «ресурса» приводят к урожаю, что умножается на гораздо большее: мир становится терпением, терпение — добротой, затем благостью, верностью, мягкостью и в конце концов самообладанием.

Какие бы мечты у вас ни были, я верю, что в конечном итоге вы действительно хотите быть наполненными любовью, радостью и миром, а также другими мощными ресурсами, которые они несут с собой. Это необыкновенная жизнь, и она доступна каждому из нас, но цена ее высока. Чтобы развивать свой внутренний мир, нужны четкое намерение и самоотверженность, а также готовность снять броню.

Развивать свой внутренний мир значит убедить свое сердце: то, что вам по душе больше всего, и есть самое важное и значимое. Это убеждение станет почвой, на которой вырастут и расцветут вера, сосредоточенность и свобода — три столпа для достижения выдающихся результатов. Такая установка позволит вам направлять свои мысли и создавать ментальные паттерны вокруг необыкновенных возможностей и того, что вас больше всего волнует и вдохновляет, — того, ради чего вы родились. Вместо того чтобы быть охваченным беспокойством, стрессом или тревогой.

У большинства из нас все наоборот: мы стараемся быть успешными, чтобы быть счастливыми. Однако, если сосредоточиться на развитии внутреннего мира, можно получить гораздо большее: обрести радость и покой, Цель и силу, что позволит добиться максимальных результатов. Но если вам хочется добиться выдающихся результатов в долгосрочной перспективе и прожить удивительную жизнь, нужно усвоить правильный порядок действий: на первом месте — душа и только потом результаты. Сначала внутренний мир, потом — внешний.

Кроме того, богатый внешний мир все равно ничего не стоит без значимого внутреннего, согласны?

Путь к лучшей из возможных жизней начинается с настройки оптики, через которую мы видим мир.

«У каждого из нас свое видение реальности; каждый смотрит на жизнь с определенной системой координат. У каждого есть глубоко укоренившиеся представления о природе реальности. Мы можем не говорить об этих предпосылках, но они есть. Они выражаются в том, как мы относимся к людям, как проводим время и тратим деньги. Грубо говоря, каждый из нас носит свои “очки”. Их сформировали наши близкие, наши детские переживания, прочитанные книги, накопленный опыт, увиденные фильмы. Эти представления о реальности определяют нашу жизнь».

Доктор **Даррелл Джонсон**,

доктор философии, преподаватель Риджент-колледжа

Самые талантливые артисты, спортсмены, правители в любую эпоху воспринимали обстоятельства своей жизни удивительно похожим образом. У них была ментальная линза, через которую они смотрели на мир, — похожая на те, что у других, но при этом сильно отличающаяся.

Эта книга поможет понять, как эти удивительные люди тренировали свой ум (и настроили сердце), чтобы постоянно учиться и расти, и как вы можете сделать то же самое.

Для того чтобы добиться максимальной эффективности и ощущения полноты жизни, мы должны сперва изучить, кто мы, как мы устроены и что нами движет. За пять лет моих неустанных исследований (после получения степени магистра) я пришел к выводу, что один и тот же элемент является главным как для выдающихся результатов, так и для яркой жизни: сердце. Понимание того, что именно сердце — главный пламенный мотор, стало поворотным пунктом в моих исследованиях.

Сердце — это вместилище наших надежд и стремлений, веры и предположений. Именно оно излучает добро или зло, любовь или страх. Это источник наших самых глубоких мотиваций и величайшей силы. Если вы хотите развить в себе способность не терять уверенность в себе и самообладание даже в тяжелых ситуациях и при стрессе, а, напротив, испытывать чувство глубокого удовлетворения и радости, вам необходимо подвергнуть ревизии предпосылки и убеждения в вашем сердце, чтобы проверить, действительно ли они верны.

Каждый из нас на протяжении всей жизни транслирует свою историю, основанную на предпосылках и установках, что укор-

нились в сердце. Но если одни из них дают силу и правдивы сами по себе, то другие — нет. Есть и установки, которые позволяют нам видеть возможности и красоту там, где другие не могут.

Когда ваша жизнь посвящена Истине, она с каждым днем светлеет, подобно безоблачному небу, а взгляду открываются невероятные пейзажи. В этом трансформирующем путешествии под знаменем Внутреннего Совершенства мы направимся к тому, что вам кажется самым важным и незыблемым.

Однако сначала надо сбросить балласт — избавиться от преубеждений, которые, возможно, не давали вам взлететь, хотя вы об этом не знали. Жизнь с неограниченными возможностями реальна только тогда, когда предположения, которыми мы руководствуемся, также свободны от ограничений.

Вот несколько устаревших представлений, которые стоит отбросить (и причины, почему это стоит сделать):

— Я — это мои мысли.

- ◆ Иногда в нашем сознании мелькают ужасные или постыдные мысли, которые не соответствуют действительности и не имеют ничего общего с тем, кем мы являемся на самом деле.

— Чем большего я достиг, тем я лучше.

- ◆ Возможно, вы выросли в культуре или семье, где вам это внушали, но на самом деле ваша самооценка не должна зависеть от ваших достижений.

— Успех и таланты даются с рождения.

- ◆ Какими бы способностями и талантами вы ни обладали от рождения, их можно улучшить — и больше, чем можно себе представить: в основном благодаря упорному труду, методичной тренировке определенных навыков (о которой я расскажу), а также способности направлять и контролировать свои желания.

Вот десять новых воодушевляющих установок, лежащих в основе образа мыслей, который вы выработаете, прочитав эту книгу:

1. Любые обстоятельства и люди, с которыми вы сталкиваетесь, даются вам для урока и помощи — все работает вам во благо.

- ◆ Вы рождены для славы (бесконечного, неотъемлемого признания).

- ◆ Жизнь дана вам для того, чтобы вы развивали волю и готовились к этому признанию.

2. Ваша жизнь — это отражение ваших убеждений.

- ◆ Основа для выдающихся достижений, радости и уверенности в себе — и главный навык, которому нужно научиться, — это умение верить.

- ◆ Вера — пульт управления вашей жизнью, климат-контроль, поддерживающий комфортную температуру жизни. Чтобы последовательно и значимо улучшать свою эффективность (и качество жизни), надо изменить свои установки и убеждения относительно себя и своих возможностей.

3. Эгоцентризм — первопричина страха.
 - ◆ Он приводит к смущению, сомнению и постоянному беспокойству о том, что думают о нас другие, чрезмерному самоанализу и в конечном счете к самоотрицанию.
 - ◆ Самое большое препятствие на нашем пути — гордыня или самоотрицание, происходящие из эгоцентризма. У всех нас одинаковые глубинные потребности и желания.
 - ◆ Любой человек отчаянно хочет быть любимым и нужным; большая часть того, что мы делаем, — как раз ради того, чтобы удовлетворить эту потребность.
 - ◆ Наша глубочайшая потребность — безусловная любовь, а самое большое желание — быть признанным и всеми любимым.
4. Каждый старается, используя свои душевные силы по максимуму. То есть... исходя из своего прошлого, взглядов на жизнь, убеждений, страхов, душевных ран и пробелов.
 - ◆ Если кто-то (включая вас самих) причиняет другому боль или обиду, это происходит потому, что первому не хватает любви, радости и душевного спокойствия, и он смотрит на мир через эгоцентричную линзу страха или боли.
5. Карта — это лишь план, но не сама территория.
 - ◆ Мир, который вы видите и с которым взаимодействуете, — это не реальность, а лишь конструкт вашего разума, собранный из вашей интерпретации и трактовки событий, происходивших в вашей жизни.
6. Вы — это не ваш разум.
 - ◆ Ваш разум — лишь часть вас, которую нужно тренировать. Вы можете научиться направлять и контролировать свои мысли так же, как вы умеете управлять своим телом.
 - ◆ Самая главная свобода, которая вам доступна, — возможность направлять свои мысли. Как только вы поймете, что вы — не равно ваш разум, вы станете меньше привязываться к пустым, негативным мыслям, которые атакуют нас каждый день, и направите свою энергию только на те, что дают силы.
7. Проблема — не в проблеме, а в том, как вы о ней думаете.
 - ◆ Вы счастливы или опечалены не из-за самих обстоятельств, а скорее из-за того, что вы думаете о них.
 - ◆ То, что вы чувствуете, почти полностью зависит от того, что вы думаете; то состояние, в которое вы попадаете из-за своего представления о проблеме, и есть настоящая проблема.
8. Нет неудач, есть только выводы из уроков жизни.
 - ◆ Успех и неудача очень взаимосвязаны, одинаково важны, хотя в нашей западной культуре они воспринимаются как противоположности.
 - ◆ Ваша способность учиться, расти и максимально раскрыть свой потенциал напрямую зависит от вашей способности принимать неудачи и учиться на ошибках.

9. Тот, кто максимально контролирует свое душевное состояние, обладает наибольшей властью.
- ◆ Обуздание эго — задача сложнейшая (соперник это тяжелый).
 - ◆ Самоотвержение — полный отказ от привязанностей, забот и страхов «я» — вот главный элемент самых высоких результатов и фундамент для убеждений, придающих жизни абсолютную полноту.

Примечание: определения некоторых терминов, используемых в книге, даны в глоссарии.

Эти установки — важнейшая часть образа мышления, который вы будете развивать всю оставшуюся жизнь. Вы узнаете много нового, и, поскольку со многим из этого вы столкнетесь впервые, достижение внутреннего совершенства порой может показаться непосильной задачей. Не волнуйтесь, занимавшиеся со мной профессиональные спортсмены достигли выдающихся успехов благодаря этой перестройке, и большинство из них уже в начале пути были к этому готовы. Помните, что мы отправляемся в путешествие длиною в жизнь. Эту книгу надо воспринимать как руководство, к которому вы будете неоднократно возвращаться.

По мере прочтения книги заглядывайте в этот раздел, чтобы не забывать об основных установках и принципах. Запомните их и делайте заметки, особенно в первых главах, когда мы будем анализировать препятствия, с которыми все мы сталкиваемся. И тогда вы начнете замечать, как это поможет вам справиться со своими самыми серьезными проблемами. Такой настрой станет основой для инструментов и навыков, которые вы будете осваивать на протяжении всей книги. Итак, пора в путь. Приступаем!

ВВЕДЕНИЕ





**Мы — недоумки, забавляющиеся
выпивкой, распутством и успехом,
когда нам уготована великая
радость; так возится в луже
ребенок, не представляя себе,
что мать или отец хотят повезти
его к морю. Нам не трудно,
нам слишком легко угодить.**

К.С. ЛЬЮИС.
«Бремя славы»



Ранним утром 27 июня 2011 года Райан Додд пришел в себя — он валялся в переулке около бара в трущобах города Флинт в Мичигане. Череп мужчины был проломлен. Всего за несколько часов до этого он стоял на высшей ступеньке пьедестала после одной из самых больших побед в жизни, зажимая в руке золотую медаль «Короля тьмы».

Профессиональные прыгуны с трамплина на водных лыжах мчатся со скоростью 70 миль в час и пролетают более 200 футов. Райан привык сталкиваться с опасностью, но в ту ночь она была за гранью разумного. В больнице у атлета диагностировали перелом черепа и кровоизлияние в мозг в трех областях. Его срочно доставили в травматологический центр для проведения экстренной операции, чтобы ослабить внутричерепное давление. Через двенадцать часов кровотечение удалось остановить.

После чудесного выздоровления Райан не только продолжил кататься на лыжах, но и преуспел в этом. В мае следующего года он выиграл свои первые соревнования на воде. Несколько недель спустя он впервые занял первое место на следующем (и самом крупном) соревновании года, Masters. Это был лучший год в его карьере.

Райан продолжал совершенствоваться и в 2017 году побил мировой рекорд, стал чемпионом мира и номером один в мире.

За последние четыре года (2016–2019) Райан выиграл 87% турниров, в которых принимал участие. В воскресенье в августе 2019 года недалеко от Куала-Лумпура он выиграл третий чемпионат мира подряд.

Как ему удалось пройти этот путь — от лежащего в грязном переулке пьянчуги с проломленным черепом до известного спортсмена с карьерой, о которой он даже мечтать не мог?

Интересно, что его тренировки и их продолжительность остались примерно такими же, как до несчастного случая. Однако между Райаном до травмы и Райаном после травмы было фундаментальное различие, которое и помогло ему подняться на вершину мирового рейтинга и установить мировой рекорд. Райан перешел на другой образ жизни — тот, который изменил его отношение к соревнованиям и миру.

Эта книга — как раз об этом переломе.

Об ином взгляде на мир, который меняет не только наши мысли, но и сам способ мышления. Это образ жизни, который перестраивает наши ментальные установки: вместо гонки за проходящими, поверхностными желаниями — к поиску важных, постоянных целей. Что коренным образом меняет подход к достижению максимальных результатов.

Жизнь и уровень эффективности Райана кардинально изменились, как только он пересмотрел одну вещь: научился Внутреннему Совершенству. Эта книга расскажет вам, что теперь умеют Райан и другие спортсмены мирового класса: как тренировать свой дух для того, чтобы достичь выдающихся результатов и жить полной жизнью.

Может быть, не все мы спортсмены, но все мы — игроки. И все «состязаемся» за счастье, способность справляться с трудностями и найти ритм, приносящий спокойствие и удовлетворение, а еще за возможность добиваться высоких результатов. У каждого из нас — свое мировоззрение, которое определяет уровень наших результатов и повседневную жизнь.

Ваше мировоззрение — это ваше мироощущение и тип мышления, которые строятся на том, как вы воспринимаете себя и окружающий мир. Это восприятие создает определенные установки и тип мышления, которые становятся привычными. Оно ориентирует вас на то, что вы для себя в жизни считаете важным и возможным. Ваше мировоззрение задает тон всему, что вы делаете.

Главная ментальная установка Внутреннего Совершенства звучит так:

«Я состязуюсь, чтобы совершенствоваться в жизни, учиться и духовно расти, а также вдохновлять на это других».

Мы стремимся к высоким результатам не ради медалей или славы, а для того, чтобы открыть что-то новое в себе и испытать то, что прежде было неведомо. Мы состязуемся и ради самого соревнования, и ради того, чтобы прочувствовать момент и ощутить радость жизни. Мы делаем это, чтобы помочь другим — в том числе и нашим соперникам — сделать то же самое, чтобы мы все могли учиться, расти и совершенствоваться. Мы жаждем испытаний и вызовов, чтобы увидеть, кто мы на самом деле и кем мы можем стать.

Мы покоряем пики не для того, чтобы дойти до самого верха, а для того, чтобы понять, на что мы способны, пытаюсь взобраться наверх. Вершина задает цель и фокус поведения, но мотивация, что заставляет нас идти в гору или участвовать в соревнованиях, гораздо глубже, чем просто красивые виды или селфи для социальных сетей.

Конькобежка Клара Хьюз, завоевав золотую медаль на Олимпиаде, написала в дневнике:

«В глубине души мне ясно, почему я снова и снова выхожу на старт. И это точно не ради медали, уже висящей у меня на шее. Все эти медали я отправляю маме в Виннипег, а она, в свою очередь, хвастается ими перед нашими друзьями и родственниками. Не награды вызывают у меня чувство истинного удовлетворения, что наполняет мою душу и, в свою очередь, учит меня жизни».

Хьюз катается на коньках, чтобы понять, как надо жить. Самый действенный способ — это постоянно самосовершенствоваться, учиться и расти, вдохновляя на это других.

Давайте сравним, как обычно воспринимают соревнования и результаты, и то, как надо смотреть на них с точки зрения Внутреннего Совершенства:

Победить – это главное	Развитие внутренней силы, умение быть в моменте и постоянный рост дают гораздо более долговременный и мощный результат.
Вы – это ваши достижения	Достижения – это непостоянная мера успеха и неудач: можно выступить плохо и выиграть и также выступить хорошо, но проиграть.
Соперник – это враг	Соперник – скорее ваш партнер, словно в танце.
Сильные соперники злятся, когда проигрывают	Успешные спортсмены знают, как держать эмоции под контролем, и извлекают уроки из ошибок

Внутреннее Совершенство — это целый образ жизни и система тренировок и техник, призванная помочь вам добиться высоких результатов и стать самим собой, чтобы жить полной жизнью, — и неважно, спортсмен ли вы или просто обычный человек.

В этой книге мы проанализируем, как легендарные олимпийцы и спортсмены мирового класса годами тренируются, готовясь к состязанию, которое может длиться меньше минуты. Несмотря на то что они не могут полностью контролировать свои результаты, атлеты спокойно и уверенно выступают в условиях невероятного психологического давления. Потом мы обсудим, как вы можете делать то же самое, будь вы спортсмен или руководитель, пекарь или блогер.

Из моего опыта общения и работы с атлетами или влиятельными лидерами я понял, что на самом деле мы хотим не только достичь ощутимых целей, но и почувствовать всю полноту жизни. Мы жаждем прекрасных впечатлений, наполняющих отношений, стремимся полностью раскрыть свой потенциал. Мы хотим, чтобы нам бросали вызовы, давали творить. Мы хотим расти. Мы хотим, чтобы нам дали свободу жить на полную катушку и реализовать свои мечты независимо от того, что думают об этом другие, сколько денег мы зарабатываем или какой у нас статус. В конечном счете мы хотим жить как можно лучше — ощутить всю полноту жизни.

Страх лишает нас всего этого. Страх живет в болезненных воспоминаниях прошлого и переживаниях о неизвестности будущего, отнимая у нас неограниченные возможности настоящего. Вместо вызовов мы видим препятствия, вместо возможностей — неудачи. Вместо того чтобы развиваться, мы живем прошлым. Если вы

хотите жить полной жизнью, нужно обуздать свои страхи и найти в себе мужество быть собой.

Когда я был аутфилдером¹ в «Чикаго Кабс», мое чувство собственного достоинства и самооценка зависели от моих результатов, в основном от показателя отбивания. Когда мяч отскакивал, я расправлял плечи и чувствовал себя героем.

Если удар был плохой, я сжимался и перспективы казались мне ужасными. У меня были постоянные эмоциональные качели. Я был рабом своих результатов, и это подавляло мою эффективность. Я боялся провала, и этот страх отбрасывал мои мысли в прошлое и будущее.

Когда я сам начал тренировать профессиональных спортсменов и олимпийцев, то видел ту же ошибку снова и снова: атлеты унывали и даже впадали в депрессию, потому что не могли справиться с давлением, когда от них требуют побед или выдающихся результатов. Страх неудачи сковывал их.

В этой книге вы узнаете, как лучшие мировые спортсмены учатся Внутреннему Совершенству и как оно помогает достигать выдающихся результатов даже тогда, когда обуревают сомнения, — вы можете добиться таких же успехов. Помимо этого, вы узнаете, как жить с чувством глубокого удовлетворения, радости и уверенности.

Вы убедитесь, что базовые принципы одинаковы, и неважно, спортсмен вы или руководитель компании, олимпийская команда или офисный коллектив.

Мы изучим концепцию самоотдачи и самореализации, а также способы, с помощью которых можно добиваться лучших результатов и жить полной жизнью.

Первая вещь, которую нужно усвоить, звучит так: эта книга и этот образ жизни основаны на установке.

Самое большое препятствие, с которым мы сталкиваемся в работе и в жизни, — эгоцентризм.

Я говорю не о морали. Главная проблема в том, что при нашей озабоченности собой наше поле зрения сужается, наш личностный рост останавливается, а неудачи случаются чаще. Любознательность и жажда вызовов сменяются тревогой и страхом перед неудачей. Начинается обесценивание.

Ваше восприятие мира, а значит, и то, что вы считаете возможным, формируется из созданных вами убеждений и истории о себе, которую вы транслируете. Она состоит из постоянного анализа и оценки вашего прошлого, к которому вы привязались. Именно эта привязанность вас ограничивает. Самое большое препятствие — у вас в голове, а точнее, в запущенной вашим мозгом

¹ Игрок обороняющейся команды, патрулирующий внешнее поле. — Прим. пер.

программе, которая основана на том, каким мы подсознательно запрограммировали себя.

Решение этой проблемы помогло влиятельным лидерам, олимпийским атлетам и профессиональным спортсменам, а также лучшим командам в мире. Это модель, что зиждется на трех простых словах: любовь, мудрость и мужество. Любовь — это ключ к сердцу, мудрость — расширение кругозора, а мужество — полное присутствие в моменте. В этой модели любовь становится страстью, мудрость — целью, а мужество — самообладанием.

Если в стремлении к выдающимся результатам, мечтам и победам вы посвятите свою жизнь учебе и совершенствованию в любви, мудрости и мужестве, то обнаружите, что ваше сердце постепенно переориентируется на опыт, а не на результаты. Вы обретете веру, сосредоточенность и свободу. Вскоре умение быть в моменте станет важнее победы или итогового результата, что, по иронии судьбы, позволит побеждать чаще. Там, где раньше вы сосредотачивались на преходящих, поверхностных целях и желаниях, приоритетным станет постоянное и глубокое. Вы станете добиваться большего. Ваша жизнь изменится. Идем вперед, к удивительным открытиям.

01

**МАСЛОУ
И «МАЗЕРАТИ»**