



Грег УАЙТ

# БРОСЬ СЕБЕ ВЫЗОВ

*Стань  
сильнее*

[<>>](http://kniga.biz.ua)

# ACHIEVE THE IMPOSSIBLE

How to Overcome Challenges and  
Gain Success in Life, Work and Sport

Professor Greg Whyte OBE



BANTAM PRESS

LONDON • TORONTO • SYDNEY • AUCKLAND • JOHANNESBURG

[<u>Купити книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ГРЕГ УАЙТ

БРОСЬ СЕБЕ  
ВЫЗОВ  
СТАНЬ СИЛЬНЕЕ

Перевод с английского Анны Логвинской

МОСКВА  
**«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»**  
2016

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	6
Глава первая. Весы успеха .....	9
Глава вторая. Образ успеха .....	29
Глава третья. Колесо успеха .....	51
Глава четвертая. Ядро успеха .....	75
Глава пятая. Дорога к успеху .....	97
Глава шестая. Команда успеха .....	119
Глава седьмая. Лидерство .....	139
Глава восьмая. Как добиться успеха .....	161
Глава девятая. Идеальный штурм успеха .....	189

# ВВЕДЕНИЕ

Что бы вы ни делали, умоляю вас, не читайте эту книгу. Верните ее в магазин и потребуйте деньги назад. Сожгите ее. Закопайте. Или лучше сожгите, а затем закопайте, чтобы уж наверняка.

Десять лет назад я был толстощеким комиком, хорошо известным в Великобритании за переодевание на телевидении и фразу «Я леди»\*. А потом я встретил профессора Грэга Уайта. По какой-то странной причине он решил, что может тренировать меня для заплыва через Ла-Манш. «Это всего каких-нибудь 35 километров и займет 11 или 12 часов», — сказал он.

«А вода теплая?» — спросил я.

«Горячая, как в ванной! Градусов пятнадцать!»

Я не смог отказаться, ведь заплыв устраивали в благотворительных целях (кроме того, я бы попал в объективы камер BBC). И осенью 2005 года начались мои тренировки с профессором Грэгом Уайтом. А я ведь из тех, кто так и не смог получить значок бойскаута. Тем не менее летом 2006 года я переплыл Ла-Манш за рекордное время и получил миллион фунтов, половину которых отдал на благотворительность. Вытираясь в Дуврской гавани, я думал: «Слава богу, больше я никогда не буду этого делать!»

Но не тут-то было. Грэг Уайт имел другие планы. Теперь я должен был переплыть кишащий акулами пролив Гибралтар, от Европы до Африки. А затем ехать на велосипеде от шотландского Джон-о'Гротса

---

\* Дэвид Уолльямс — популярный британский актер и сценарист, соавтор и исполнитель главной роли сатирического телешоу «Маленькая Британия». В коротких сценках он изображает жителей Великобритании и, в частности, играет женских персонажей. Фраза «Я леди» принадлежит герою Уолльямса. *Прим. перев.*

(самая северная часть Великобритании) до мыса Лендс-Энд (юго-запад Соединенного Королевства). После всех этих приключений я думал, что заслужил право сидеть на диване, смотреть телик и есть пирожные всю оставшуюся жизнь. Из соображений безопасности я сменил номер телефона, переехал в другой дом, а в полиции мне даже дали новое удостоверение личности.

И все-таки он меня нашел. У профессора созрел новый план. Я должен был проплыть 225 километров по Темзе всего за восемь дней. Вот сволочь!

Профессор Грег Уайт — ведущий специалист спортивной науки, он стоит за каждым спортивным достижением. Он никогда не получал ни пенни за недели, месяцы и даже годы своей работы, но со мной, комиком Джоном Бишопом, актрисой Давиной Макколл и другими он заработал миллионы фунтов на благотворительность.

Если ему удалось вдохновить меня на то, чтобы совершить невозможное, он вдохновит и вас.

Дэвид Уолльямс

Когда мне предложили преодолеть 800 километров, я воскликнула: «Да!». А уже потом задумалась. Я перенесла травму и заново училась ходить по лестнице. Я работала, растила троих детей. И я стала плакать каждый день. Я не преувеличиваю. Я искренне решила, что могу умереть. Как же я в свои годы согласилась на такое?

А потом я встретилась с Грегом. Я плакала на встречах и почти на всех тренировках с ним. Это было моим освобождением от страха или напряжения. Грег сказал мне, что эти чувства сменятся на уверенность, и я просто должна довериться ему.

Оглядываясь назад, я вижу, как он помогал мне преодолевать преграды каждую неделю. Постепенно моя уверенность росла, и я уже не думала о смерти. Я знала, что задуманное приключение окажется

самым крутым в жизни. И я собиралась сделать это. Прекрасной и синхронной жене Грэга приходилось терпеть мои ежедневные письма, глупые вопросы или хвастовство достижениями на тренировках.

Мне никакими словами не передать чувства к Грэгу. Даже когда я думаю о нем, то начинаю плакать. И я никогда не забуду, как он привез меня на последний марафон.

Он был самым лучшим моим наставником.

Давина Макколл\*

В 2012 году, когда я согласился пройти спортивное испытание, меня познакомили с профессором Грегом Уайтом. Он должен был готовить меня к этому событию. На самом деле я совершенно не представлял себе, насколько тяжелой станет эта «адская неделя», но я также недооценил будущее влияние Грэга на меня. Без него я бы не справился с испытанием: он всегда был рядом. Но что еще важнее, без него я бы не узнал, на что я способен.

Грег руководил подготовкой и был убежден, что я не сдамся. А уж когда Грэг верит в тебя, ты обязательно найдешь в себе силы, о которых даже не догадывался.

Немного людей способны сделать вас лучше, чем вы могли себе представить. Грэг обладает этим редким даром, а нам всем стоит поблагодарить профессора за желание им делиться.

Джон Бишоп\*\*

---

\* Давина Макколл — английская актриса, журналистка, телеведущая и певица. *Прим. ред.*

\*\* Джон Бишоп — популярный английский комик и актер, активно занимающийся благотворительностью. *Прим. ред.*

# ГЛАВА ПЕРВАЯ

# ВЕСЫ УСПЕХА

Сначала все кажется невозможным

Хорошее дается нелегко — эту мантру твердят всем желающим пройти серьезные испытания. Представьте себе достижение цели как путешествие по дороге: начальный пункт — постановка цели, конечный — ее достижение. В этой книге я опишу дорогу к цели. Я предлагаю прямой путь, но успеха не достичь без тяжелой работы.

Между усилиями и наградой существует прямая зависимость. Чем ближе вы к достижению цели, тем труднее работа и тяжелее продолжение пути. Это похоже на закон убывающей доходности\*, который часто ограничивает. Однако чем усерднее вы работаете, тем больше награда. Пусть страх перед трудностями не останавливает вас от первого шага и встречи с испытаниями.

Итак, тяжелая работа — обязательное условие достижения цели. Но существуют и другие факторы, которые мешают быстро достичь успеха. Они влияют на каждый ваш шаг к цели: от желания к действию. При этом препятствия, с которыми сталкиваются олимпийские атлеты,

---

\* Закон убывающей доходности — экономический закон, гласящий, что сверх определенных значений факторов производства (земля, труд, деньги) увеличение одного из этих факторов не обеспечивает эквивалентный прирост дохода. Прим. ред.

не отличаются от ваших трудностей, когда вы хотите сбросить вес, улучшить здоровье, повысить продуктивность или переплыть Ла-Манш.

Препятствующие успеху факторы можно разделить по четырем категориям: *тело, разум, технологии и окружающая среда*. Однако я уверен, что все возможно и проблемы решаемы.

Из этой главы вы узнаете:

- о законе убывающей доходности;
- о горной дороге к успеху;
- об ограничениях в спорте;
- о четырех ключевых факторах, препятствующих движению;
- о значении физических возможностей, разума, технологий и окружающей среды;
- о том, как Джеймс Вуд переплыл Ла-Манш;
- о препятствиях к успеху;
- о весах успеха.

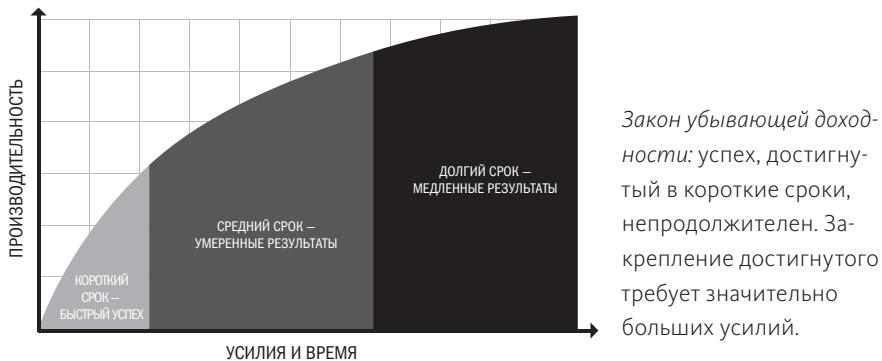
В каждой главе я буду приводить примеры экстраординарных личных достижений, которые я фиксировал на протяжении многих лет. В первой главе я расскажу о преодолении Ла-Манша.

## Закон убывающей доходности

Есть одно простое правило: чем лучше ты становишься, тем труднее тебе совершенствоваться. Соотношение между улучшением навыков и усилиями не линейно, а скорее наоборот: прогресс на начальных этапах сопровождается соразмерным вознаграждением за тяжелую работу. Это и есть закон убывающей доходности.

Данный закон соблюдается практически во всех сферах жизни. Например, рассмотрим похудение. В первые несколько недель терять вес легко, требуется лишь немного скорректировать диету и заняться спортом. Но дальше худеть становится все труднее. И приходится

тяжело работать. Это приводит к поражению многих людей, стремящихся избавиться от лишнего веса или поддерживать идеальную форму долгие годы.



*Закон убывающей доходности: успех, достигнутый в короткие сроки, непродолжителен. Закрепление достигнутого требует значительно больших усилий.*

Когда становится труднее двигаться к цели, вы рискуете утратить мотивацию. Именно поэтому большинство диет продолжаются только от шести до двенадцати недель, а новогодние обещания забываются к весне! Помните: вы должны продолжать усердно трудиться.

## Горная дорога к успеху

Теперь вы знаете о законе убывающей доходности, и вам легче планировать путешествие к успеху. Представьте себе, что эта дорога проходит через горы, а ее короткая равнинная часть приводит к подножью горы. Вы пройдете большой путь по равнине с минимальными усилиями. А когда подойдете к подножью, вам придется потрудиться, чтобы продолжить маршрут. По мере приближения к цели вы будете стараться еще больше. Но ваши достижения окажутся более скромными, чем раньше. Цель покажется близкой, но путь к ней еще не завершен. Недооценивать размеры нескольких финальных шагов — распространенное заблуждение.

*Горная дорога к успеху.* На ранних этапах вы идете к успеху по равнине и достигаете значительных результатов с минимальными затратами. Но дальше, у подножья горы и на пути к вершине, скорость снижается.

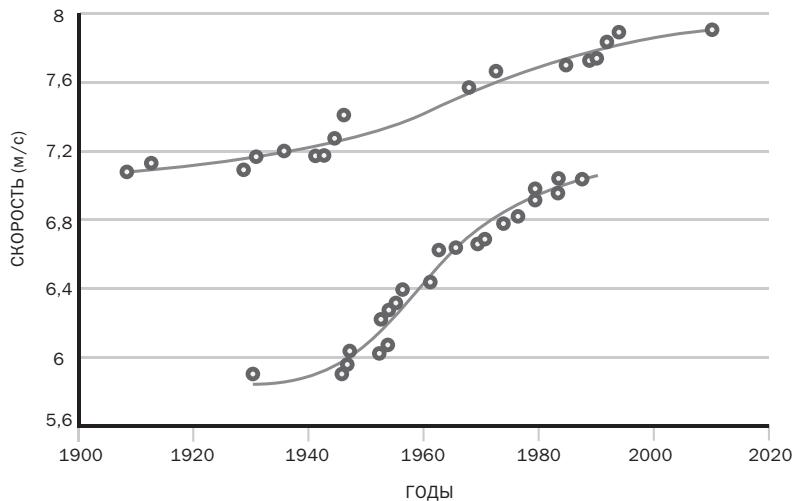


Вместо того чтобы двигаться по прямой, вам наверняка придется идти по извилистой тропе, преодолевая очень крутые повороты. Это замедлит ваше продвижение к цели несмотря на большие усилия. Перед началом пути важно спланировать маршрут, чтобы оценить объем предстоящей работы. Это поможет не отступить от поставленной цели в трудные моменты. Также важно помнить, что даже идеальный план нужно менять в зависимости от обстоятельств.

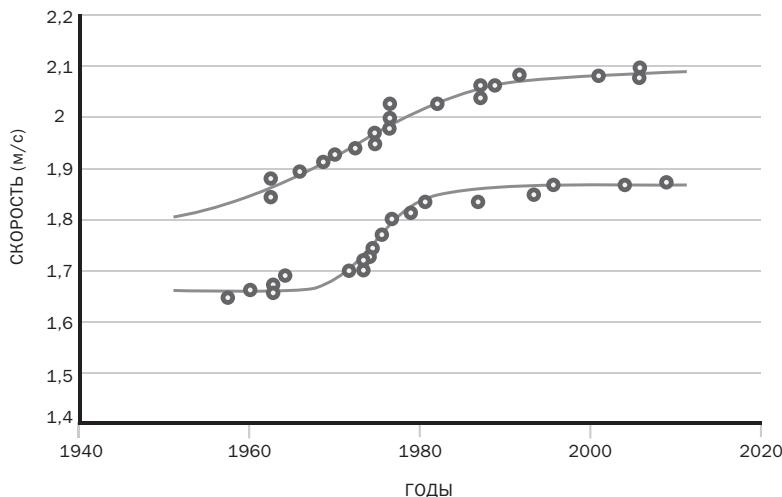
## **Спортивные достижения**

В каждой главе я рассказываю о научных фактах, подтверждающих некоторые ключевые идеи. Я надеюсь, что вы не откажетесь сделать небольшую остановку и отвлечься на них. Я работаю в этой области последние 30 лет. Возможно, и для вас она окажется интересной.

### Мировые рекорды по бегу на 800 м



### Мировые рекорды по плаванию вольным стилем на 100 м



Мировые рекорды по бегу на 800 метров и по плаванию вольным стилем на 100 метров у мужчин и женщин. Обратите внимание на плато в скорости мировых рекордов: на различия между мужчинами и женщинами; и на то, что самый большой прогресс отмечен в 1960-х, 1970-х и в начале 1980-х.

Существуют данные о том, что в спорте люди доходят до своего предела. Спортсмены продолжают устанавливать мировые рекорды, но прогресс замедляется. Промежутки времени между рекордами удлиняются, и некоторые из них не могут побить десятилетиями. Мы с коллегами показали, что мировые рекорды по бегу и плаванию достигли плато как у мужчин, так и у женщин (по всем дисциплинам мужчины на 10% быстрее, чем женщины, главным образом из-за физических различий). Это дает основание полагать, что мы достигли пределов. Интересно, что новые мировые рекорды совершаются нелинейно.

Самый высокий прогресс отмечается в 1960-х, 1970-х и в начале 1980-х годов. Причины роста достижений в те годы объясняются рядом обстоятельств, снизивших пределы возможностей. Эти факторы включают появление спортивных наук и спортивной медицины, совершенствование методов тренировок, а также появление медикаментозных средств, улучшающих способности спортсменов. Все характерные для спорта данные, за исключением спортивной фармакологии, относятся и к любой сфере жизни: от здоровья до бизнеса.

Понимая и признавая пределы человеческих возможностей, мы можем принимать решения и улучшать свои способности, чтобы добиваться успеха. Главные ограничения — это тело, разум, технологии и окружающая среда.

## **Физические возможности и успех**

Наши физические возможности влияют на все сферы жизни. Разумеется, в спорте успех зависит от физической подготовки. Но эта взаимосвязь не так очевидна, например, в бизнесе. Тем не менее ясно, что физические возможности влияют на работоспособность, на успехи в учебе и на борьбу с лишним весом. Поддерживая себя в хорошей

физической форме, мы расширяем возможности во всех областях жизни.

Нужно найти баланс, чтобы развить свои способности с учетом слабых и сильных сторон. Некоторые физические особенности заложены генетически, например наш вес\*. Мы не можем влиять на него. Но это не означает, что вес ограничивает нас, мы должны попробовать преодолеть это ограничение. Подавляющее большинство физических качеств поддаются изменениям, и поэтому мы в силах улучшать состояние и преодолевать трудности.

## Разум и успех

Хорошей физической формы для достижения успеха недостаточно. Разум играет главную роль в этом процессе. Осознание значения разума даже привело к появлению новой области психологии — психологии достижений. Чего бы вы ни добивались: потери веса, успехов в бизнесе или в спорте — базисом оказывается психологическое совершенствование. Самые важные факторы психологических ограничений — убежденность, заинтересованность и мотивация (см. главу 4). Если нам нужно преодолеть психологические препятствия для достижения успеха, мы должны самосовершенствоваться. Преодолеть психологические препятствия сложнее, чем любые физические, технологические или экологические ограничения.

Один из лучших примеров продемонстрировал сэр Роджер Баннистер 6 мая 1954 года, когда стал первым человеком, побившим рекорд четырех минут в беге на милю (1600 метров за 3 минуты 58 секунд). Лучшие бегуны много раз безрезультатно пытались преодолеть этот четырехминутный барьер, а некоторые спортсмены и журналисты

---

\* Речь о теории сет-поинта (от англ. *set point* — заданная установка), по которой наш организм стремится к определенной массе тела, которая наиболее комфортна для его существования и не зависит от наших предпочтений. *Прим. ред.*

пришли к выводу, что это невозможно. Более того, появилось убеждение, что преодолевший рекорд рискует умереть. Установивший новый рекорд произнес знаменитые слова: «Врачи и ученые говорили, что выбежать из четырех минут невозможно и даже попытка приведет к смерти. Поэтому когда я свернулся с дорожки после финиша, то подумал, что умер».

Итак, спортсмену удалось преодолеть психологический барьер, а рекорд продержался всего сорок шесть дней: он был побит главным соперником Баннистера, австралийским бегуном Джоном Лэнди, улучшившим результат! Теперь рекорд составлял 3 минуты 43,13 секунды — на 17 секунд меньше времени, считавшегося гарантией смерти.

## Технологии и успех

Технологии помогают достигать успеха разными способами. Самая очевидная их роль заключается в сокращении времени на выполнение задач. Высокие результаты в спорте — яркий пример использования новейших технологий: вспомните покрытие Mondo\* или специальные антиволновые канаты в бассейнах.

Технологии не только улучшают существующие достижения, но также способствуют появлению новых. Как руководитель исследовательской группы Британской олимпийской ассоциации, я работал с британскими паралимпийцами. В этой группе спортсменов роль технологий очевидна. Например, специально созданные протезы с использованием новейших материалов позволяют спортсменам с ампутированными конечностями развивать необыкновенные скорости.

Однако самые интересные примеры влияния технологий на достижения не относятся к спортивным результатам.

---

\* Спортивное покрытие Mondo — рулонная беговая дорожка, снижающая нагрузку на ступни во время движения. *Прим. перев.*

## Высшие достижения

В 2010 году я тренировал Джеймса Вуда, первого европейского пловца с параличом ног, собиравшегося переплыть Ла-Манш. Успех заплыва в холодной открытой воде зависит от поддержания температуры внутренних органов. Нужно учитывать, что теплопроводность воды в 27 раз выше теплопроводности воздуха. На большой поверхности воды людей с параличом конечностей и минимальной мышечной массой ног подстерегает опасность быстрого охлаждения тела. Но преодолеть этот барьер помогает технология — гидрокостюм. Это не новое техническое изобретение, однако именно современные гидрокостюмы, созданные специально для плавания на длинные дистанции, устранили преграду. В таком костюме Джеймс достиг французского берега за 14 часов и 12 минут.



Джеймс Вуд, первый европейский пловец с параличом, который переплыл Ла-Манш

## Окружающая среда и успех

Среда, в которой мы родились и живем, также ограничивает и препятствует успеху. Эти ограничения включают такие факторы, как социальное положение, достаток, этническую принадлежность

окружающих нас людей. Например, денежные вложения в проект — часто необходимое условие для достижения успеха. То есть чем больше у вас денег, тем успешнее вы будете? Нет, прямой зависимости здесь нет. Отсутствие нужных средств вовсе не лишает вас возможности добиться успеха. Привлекая спонсоров и волонтеров, вы снижаете собственные затраты и обнаруживаете, что все возможно.

Некоторые факторы оказываются не настолько очевидными, например социальное положение или этническая принадлежность. Такие барьеры хорошо видны в спорте. В Великобритании в начале XX века представители викторианского среднего класса сочли несправедливыми постоянные победы спортсменов из рабочей среды. Поэтому они добились запрещения денежных призов и основали любительский спорт. Тем самым они закрыли рабочему классу доступ к спорту, поскольку атлеты из низшего класса работали шесть дней в неделю и зависели от денежных вознаграждений за спортивные достижения. Книги рекордов были переписаны, и началась эра любительского спорта, которая продолжалась вплоть до 1980-х годов.

К сожалению, подобные препятствия все еще существуют. Но есть и преодолимые барьеры, ведь зачастую социальные ограничения мы устанавливаем сами.

## Препятствия к успеху

Амбициозные цели связаны с множеством препятствий. Если мы надеемся на лучшее и не обращаем на них внимания, то практически всегда обрекаем себя на поражение. Признание барьеров и разработка стратегии их преодоления — начало любого путешествия к успеху.

## Если не можешь преодолеть барьер — обойди его

Барьеры на пути к цели бывают разные. Чтобы понять, как преодолеть препятствия, необходимо определить их характер. Некоторые из барьеров придется преодолеть, если у вас есть мотивация двигаться дальше. Например, если вы хотите сбросить лишний вес, вам нужно снизить потребляемые калории и повысить физическую активность. Не преодолев этих барьеров, вы не достигнете успеха.

Однако есть барьеры, которые легко обойти. Вы не игнорируете их, а ищете альтернативные решения, позволяющие продолжать путь к успеху. Например, в многодневной велогонке, требующей большой выносливости, грамотная навигация — определяющий фактор успеха (особенно если вы плохо подготовлены). Но вместо того чтобы тратить месяцы на изучение систем навигации, найдите специалиста по этому вопросу или купите специальное оборудование. Если вы начинаете тренироваться, но вам не хватает мотивации, позвоните компаньона или наймите персонального тренера.

## У нас нет проблем, есть только решения

Тщательное планирование играет ключевую роль в достижении цели. Планирование должно учитывать не только факторы, необходимые для продвижения к цели — составляющие успеха (см. главу 3), но также и препятствия на этом пути. Разработка плана «Если, то», включающего потенциальные проблемы и стратегии их разрешения (см. главу 8), приближает к созданию пространства, где нет проблем, а есть только их решения. Поиск решения проблем еще до старта обеспечивает непрерывное продвижение по дороге к успеху. Иными словами, готовьтесь к худшему и надейтесь на лучшее.

## Как обходить ямы на дороге к успеху

Некоторые проблемы трудно предвидеть заранее. Мне нравится сравнивать их с ямами, неожиданно появляющимися на дороге к успеху. В таких случаях подготовиться заранее нереально. Например, вы тренируетесь для трудного физического испытания, но вдруг вас приглашают на работу за границу. Там не будет возможности подготовиться к испытанию. Кроме того, такие поездки нередко связаны с частыми посещениями баров. В результате задачи не выполняются, и вам приходится стартовать заново. Но если командировки — обычное явление, то они не яма на дороге, а барьер, преодоление которого запланировано. На подобные неожиданные трудности нужно реагировать быстро.

Тщательное планирование существенно уменьшает количество проблем. Если вы все-таки столкнетесь с ямами, убедитесь, что вы используете все доступные ресурсы, чтобы их обойти. Только взвешенные и не поспешные решения помогают преодолевать барьеры. Челесочур быстрое разрешение проблемных ситуаций превращает ямы в препятствия.

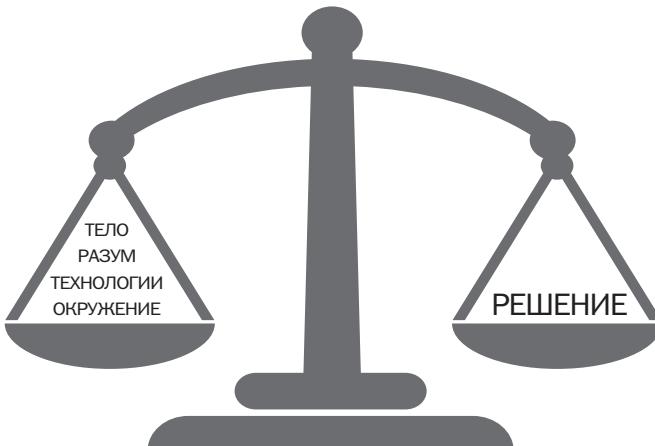
Этот процесс выявляет потребность в гибком подходе к планированию с постоянной оценкой происходящего. Так мы убеждаемся, что выбираем прямую дорогу к успеху. Лучший подход — полностью избегать проблем. И не стоит оправдывать препятствиями плохое планирование!

## Весы успеха

Чтобы добиться успеха, необходимо понимать и анализировать все факторы.

Если вы не признаёте ограничений, то будете продвигаться к своей цели медленно и с большим трудом. Это приведет к значительному расходу энергии и к замедлению процесса, а в результате — к провалу.

Признание и принятие ограничений — первый шаг к преодолению барьеров. Для этого нужно определить проблему и выявить альтернативные стратегии, позволяющие обойти ограничения. Тем не менее не все барьеры можно обойти. А стремясь к этому, легко замедлить ход и постепенно утратить веру в себя и мотивацию, что также ведет к поражению. Правильный баланс между покорением барьеров и обходом их облегчает дорогу к успеху и экономит время пути. Как только вы найдете правильный баланс на весах успеха, вам останется лишь фокусироваться на ямах и принимать быстрые и взвешенные решения, чтобы продолжать движение.



*Весы успеха.* Ваши достижения ограничены в четырех ключевых областях, к которым относятся: тело, разум, технологии и окружающая среда. Поиск решений по преодолению барьеров к успеху и определение баланса помогут оптимизировать движение к цели.

## От спорта к жизни

В основном мой метод был разработан для профессионального спорта, но я распространил его и на другие сферы жизни. Мы, как и атлеты, сталкиваемся с ограничениями, осознаем их и учитываем. Мой подход основан на следующих факторах:

- пересмотр ограничений;
- возникновение и развитие спортивной науки и спортивной медицины;
- возникновение и развитие тренерской науки;
- развитие лидерства;
- совершенствование командной работы.

Я применяю приемы профессионального спорта во всех сферах, например для снижения веса, улучшения здоровья, построения успешного бизнеса. При анализе ограничений мы преодолеваем барьеры и делаем реальным то, что когда-то казалось невозможным. Глава 2 посвящена расширению границ достижений и определению цели.

Возникновение и развитие спортивной науки и медицины привели к лучшему пониманию составляющих успеха. Что, в свою очередь, изменило наши взгляды на сознание: теперь мы знаем, что оно играет ключевую роль в достижении успеха. Это очень важная область, которую мы подробно обсудим в главе 3. Фундаментальным ограничениям посвящена глава 4. Возникновение тренерской науки также повлияло на наше понимание того, как достичь успеха. Об основополагающих элементах планирования и подготовки рассказывает глава 5.

За последние годы спорт высших достижений сильно изменился. Сегодня спортивная команда — это организованная междисциплинарная группа, включающая специалистов разного профиля. Такая модель командной работы позволяет ставить новые рекорды и преодолевать любые сложные испытания. Глава 6 рассказывает о подборе и координации команды, необходимой для достижения успеха. Параллельно с созданием успешной команды необходимо развивать в себе качества лидера, передавать и получать знания на практике. В главе 7 рассказывается о характеристиках успешных лидеров. Глава 8 раскрывает требования к финальной и самой важной части дороги к успеху. И наконец, глава 9 описывает

общие стратегии достижения долгосрочных целей — от идеи до воплощения.

Цель этой книги — помочь людям двигаться вперед, сделать невозможное реальным.

## Высшие достижения

Осенью 2006 года мне позвонил сотрудник телешоу *This Morning* («Сегодня утром»), чтобы обсудить тренировки четырех женщин, которые собирались совершить труднейший заплыв. Я успешно тренировал Дэвида Уолльямса, который переплыл Ла-Манш 4 июля того же года (об этом подробнее в главе 4), а команда шоу *This Morning* рассчитывала повторить его подвиг.

Даже для опытного сверхвыносливого пловца переплыть Ла-Манш — чрезвычайно сложная задача. Поэтому только четыре из десяти пловцов добиваются успеха в заплыве через «синюю ленту» (так называют открытую воду). Для начала спортсмену требуется развить физические способности плавать без перерыва более тридцати километров. Негативные факторы подобных заплывов включают холод (в сентябре температура воды в проливе достигает 17 °C), приливы и отливы (их скорость, особенно весной, может быть смертельной для уставшего пловца) и погоду (главный враг — ветер, поднимающий большие волны, изнуряющие даже самых выносливых). Это самые распространенные причины неудач, вот почему время и прогноз погоды так важны для успеха. Эверест покорили гораздо больше людей, чем Ла-Манш.

Четыре женщины, отобранные для испытания, не были опытными пловчихами. Более того, три из четырех даже не владели кролем! На нашем первом занятии они плавали брассом с поднятой головой (таким способом можно очень долго переплывать пролив. Иногда приходится мочить голову)\*. Но слабая подготовка оказалась не самой большой

\* Классическая техника брасса подразумевает погружение головы в воду. Более того, плавать с поднятой головой может быть вредно для позвоночника и шеи. *Прим. ред.*

проблемой. У каждой женщины была личная драматическая история с особыми сложностями, требующими преодоления.

Моей первой пловчихой была Пэт, пожилая женщина пятидесяти девяти лет. В детстве она перенесла туберкулез, в результате которого потеряла подвижность одной ноги. Ее инвалидность представляла основное ограничение, поскольку ноги дают возможность поддерживать равновесие при плавании, особенно на открытой воде. Моя вторая подопечная, Салли, страдала послеродовой депрессией и уже совершила несколько попыток суицида. Третью звали Линн, она потеряла сына семи месяцев и искала способ пережить эту трагедию. И наконец, Мел, тридцати шести лет. Ей поставили диагноз «рак молочной железы», который привел к мастэктомии, облучению и длительной химиотерапии. Кроме того, тяжелые события в жизни Линн и Мел произошли всего двумя годами ранее.

Стоит ли говорить, что сложности, связанные с покорением пролива Ла-Манш, а также личные проблемы этих женщин должны были бы сделать их попытки невозможными. Тем не менее, принимая во внимание определяющие факторы успеха и все сопутствующие барьеры, я спланировал индивидуальную стратегию достижения успеха. Через тридцать семь дней после начала своего испытания четыре женщины приехали в гавань Дувра. И перед ними стояло еще одно препятствие: теперь они должны были осуществить задуманное.

В день заплыва появилось новое ограничение — погода. Ветер достигал штормовых порывов, а волны поднимались до шести метров (и были размером с дом!). Женщины оказались в самых тяжелых условиях для плавания.

Тем не менее мы проанализировали все барьеры и продумали пути их преодоления. При поддержке замечательных подруг по команде эта четверка коснулась французского берега через 13 часов и 54 минуты. Невозможное стало реальным.



Легенды моря. Пэт Нельсон, Салли Ладлоу, Мел Реддинг и Линн Джилфеллон успешно переплыли Ла-Манш после тридцати недель подготовки

## Задание

Подумайте о том, какой цели вы всегда хотели достичь, но она казалась вам нереальной. Запишите все препятствия на пути к достижению этой цели под следующими заголовками: физические возможности, разум, технологии, окружающая среда. Определите и запишите способы преодоления этих ограничений и постройте собственные весы успеха, чтобы убедиться в достижении баланса.