

ЗМІСТ

ЧАСТИНА 1: ДУМКИ	8
ЧАСТИНА 2: ДІЇ	147
ПАЛИВО: ПОЖИВА ДЛЯ МАШИНИ	194
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА РЕМОНТ: ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМ І ВІДНОВЛЕННЯ	210
ДОДАТОК: ТРЕНУВАННЯ	217

Цю книжку присвячено

Марку Лі,
Майку Монсуру
та
Раяну Джобу

з оперативної групи Bruiser
Третього загону підрозділу спеціальних операцій SEAL,
які жили, боролися і загинули як
воїни.

A high-contrast, black and white profile photograph of a man's face, looking towards the right. The lighting is dramatic, highlighting the contours of his forehead, nose, and ear against a dark background. The man has short, dark hair and is wearing a dark shirt.

ЧАСТИНА 1:

ДУМКИ

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



ШЛЯХ

Люди шукають коротких шляхів. Хитрощів.

Якщо ви прийшли сюди саме за цим,
то нічого такого тут не знайдете.

Короткий шлях – це брехня.
Хитрощами нікуди не дістанешся.

Якщо ж вирішите піти найлегшою дорогою, то нею ви
не дійдете до бажаної мети,
не станете
Сильнішими. Розумнішими. Швидшими. Здоровішими.
Кращими.

ВІЛЬНИМИ.

Досягнення цілей, долання перешкод
і перетворення вас на найкращу версію себе
не стається саме собою. Цього не відбудеться, якщо
ви будете халювати, ходити найкоротшими маршрутами
чи обирати найпростіші шляхи.

ПРОСТОГО ШЛЯХУ НЕ ІСНУЄ.

ДИСЦИПЛІНИ

Є лише тяжка праця, пізні вечори, ранні ранки, практика, тренування, повторення, навчання, піт, кров, труд, невдачі та дисципліна. ДИСЦИПЛІНА.

ДИСЦИПЛІНА НЕОБХІДНА.

Дисципліна – основа всіх чеснот. Рушій щоденних результатів. Основоположний принцип, завдяки якому долаються лінощі, застій та відмовки. Дисципліною перемагаються нескінченні відмовки, які говорять вам «не сьогодні», «не зараз», «мені треба відпочити», «я зроблю це завтра».

Тож у чому секрет? Як стати сильнішими, розумнішими, швидшими, здоровішими? Як стати кращими? Як досягти істинної свободи?

Шлях до цього один –

ШЛЯХ ДИСЦИПЛІНИ.

НАВІЩО?

Навіщо?

Знову і знову мені ставлять одне й теж запитання:

«Навіщо?».

Що мене спонукає?

Коли я був молодшим, я готувався до війни.

Я знав, що десь там інша людина так само готувалася до війни.

Ця людина була моїм супротивником.

Вона працювала, тренувалася, планувала та готувалася зустрітися зі мною на полі бою.

Я не знав коли.

Я не знав де.

А втім, я знав одне: у якийсь момент ми таки зустрінемося.

І я мав бути готовим.

Готовим розумово.

Готовим фізично.

Готовим емоційно.

Тож я тренувався. Готувався. Робив усе від себе залежне, щоби бути готовим до того дня.

Коли я став командиром, то почав застосовувати такий самий принцип, почав готувати своїх людей, застосовуючи такий самий підхід – тренуватися жорстоко і без жалю, щоб ми могли битися жорстоко і без жалю.