

Зміст

<i>Вступ</i>	10
1 Максимізувати мінімальний потенціал	16
2 З Різдвом, блять	35
3 «Ментальна лабораторія»	57
4 Звір відродився	81
5 Дисциплінований учень	103
6 Мистецтво тримати удар	131
7 Розплата	170
8 Грай до свистка	214
9 До останньої краплі духу	244
<i>Подяки</i>	268

БОЙОВЕ ЗАВДАННЯ

ЧАСОВИЙ ПОЯС: 24/7

ОПЕРАТИВНЕ УГРУПОВАННЯ: СОЛО-МІСІЯ

1. СИТУАЦІЯ: соціальні та внутрішні бар'єри обмежують ваші горизонти.
2. ЗАВДАННЯ: боротися, долаючи внутрішній і зовнішній опір. Вийти за рамки звичного. Переосмислити межі можливого.
3. ВИКОНАННЯ:
 - а) прочитайте цю книжку від палітурки до палітурки. Усвідомте закладену в ній філософію. Протестуйте всі теорії, наскільки дадуть змогу сили. Повторіть. Повторення відточить нові навички й простимулює розвиток;
 - б) легко не буде. Щоб досягти успіху, доведеться зіткнутися із жорсткими істинами й кинути собі складні як ніколи виклики. Суть цієї місії – прийняти й засвоїти уроки з кожного маневру. Так дізнаєтеся, хто ви насправді й ким можете стати;
 - в) самовдосконалення – нескінченний процес. Мусите запам'ятати: НІКОЛИ НЕ СПИНЯТИСЯ!
4. ЗАСЕКРЕЧЕНО: справжня робота – та, якої ніхто не бачить. Найважливіше – те, що ви робите, коли за вами ніхто не спостерігає.

КОМАНДИР: ДЕВІД ҐОґґІНС

ПІДПИС: _____

РАНГ І ПІДРОЗДІЛ: головний старшина, підрозділ «морських котиків» ВМС США, у відставці.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Вступ

Це не книжка із саморозвитку. Нікому не потрібна ще одна проповідь про десять кроків, сім стадій чи шістнадцять годин на тиждень, які витягнуть їх із застою чи повної сраки. Зайдіть у найближчу книгарню чи на Amazon — і бездонна трясовина хайпу на саморозвитку миттю вас засмокче. Мабуть, усе це приємно читати, бо продається воно на ура.

Шкода тільки, що майже нічого із цього не працює. Не дає реальних результатів. Стійких. Часом справді можна побачити прогрес, але якщо ви зламані, як колись був я, або застрягли на нескінченному плато, поки ваш справжній потенціал гние без діла, жодна книжка сама собою вас не врятує. Ніколи.

Саморозвиток — це просто красива назва самовдосконалення. І хоч ми завжди маємо прагнути стати кращими, тільки вдосконалення зазвичай недостатньо. У житті бувають моменти, коли ми настільки втрачаємо зв'язок із собою, що відновити його можна, лише копнувши глибше, з'єднавши розірвані зв'язки в серці, голові й душі. Бо тільки так можна віднайти й розпалити заново *віру* — ту іскру в пітьмі, здатну запустити вашу еволюцію.

Віра — міцна, потужна, первісна сила. Це довів один науковець, доктор на ім'я Курт Ріхтер, у 1950-х. Він зібрав кілька десятків пацюків і кинув їх у 75-сантиметрові скляні циліндри,

наповнені водою. Перший пацюк трохи поплавав на поверхні, потім пірнув на дно й заходився шукати вихід. Він помер менш ніж за дві хвилини. Кілька інших учинили так само. Деякі протрималися хвилин п'ятнадцять, але зрештою все одно здалися — всі до одного. Ріхтер був вражений, адже пацюки з біса добре вміють плавати, але в його лабораторії тонули майже без боротьби. Тож він трохи змінив експеримент.

Запустив у циліндри нових піддослідних і почав спостерігати. Коли ставало видно, що пацюки от-от здадуться, він із лаборантами витягував їх, обтирав рушниками й тримав на руках доти, доки в них не нормалізовувалися серцевий ритм і дихання. Тварини мали відчутти на фізіологічному рівні, що їх урятували. Науковці зробили так кілька разів, а потім частину тієї групи знову кинули у клятні циліндри — і тепер дивилися, скільки ж пацюки протримаються без допомоги. Цього разу тварини не здавалися. Плавали до останнього... у середньому бо годин, без їжі й перепочинку. Один протримався аж 81 годину.

У звіті Ріхтер припустив, що перша група здалася, бо впала у відчай, а друга трималася так довго, бо знала: є ймовірність, що хтось прийде і врятує їхні злиденні шкури. Сьогодні побутує трактування, що втручання Ріхтера активувало в мозку пацюків перемикач, який продемонстрував нам усім силу надії.

Мені подобається цей експеримент, але допомогла пацюкам не надія. Ну скільки можна протягнути на самій надії? Може, на початку вона й запустила якийсь процес, але жодна істота не триматиметься на воді бо годин поспіль без їжі, на самій надії. Потрібно щось куди сильніше, щоб і далі дихати, борсатися й боротися.

Коли альпіністи штурмують найвищі вершини чи найстрімкіші скелі, то страхуються мотузкою, закріпленою на льодових або скельних точках опори. Якщо зірвуться — не злетять униз і не загинуть. Ні, вони впадуть на три-чотири метри, підведуться, обтрусяться і спробують ще раз. Життя — це гора, яку ми всі намагаємося підкорити. Але надія — не точка страховки. Вона надто м'яка, пухка, ефемерна. Під надією нічого немає. Це не м'яз,

який можна тренувати. Вона не вкорінена глибоко. Надія — це емоція. Вона з'являється і зникає.

Ріхтер знайшов у своїх паціюках щось майже незламне. Можливо, він не помітив, як ті пристосовувалися до смертельного випробування, але вони так чи так мали знайти ефективніший спосіб економити сили. З кожною хвилиною вони ставали стійкішими, аж поки не почали вірити, що виживуть. І з плином часу ця впевненість не згасала, а зростала. Вони не сподівалися на порятунок. Вони відмовлялися вмирати! На мою думку, саме віра перетворила звичайних лабораторних паціюків на морських свавців.

Віру можна поділити на два рівні. Є поверхова — та, яку люблять проповідувати тренери, вчителі, психотерапевти й батьки. «Повір у себе», — кажуть вони, ніби проста віра в себе може втримати нас на плаву, коли ставки на життя або смерть. Та щойно ми виснажуємося, сумніви й невпевненість у собі миттю прокрадаються в нашу свідомість, і ця крихка віра зникає.

Але є інша віра — народжена зі стійкості. Вона формується, коли ви прокладаєте свій шлях попри біль, утому й логічні доводи, коли ігноруєте постійне бажання здатися, аж поки не натрапите на джерело енергії, про існування якого навіть не здогадувалися. На щось, що знищує всі сумніви, дає абсолютну впевненість у власних силах і в тому, що зрештою ви переможете — якщо тільки не зупинитесь. Оце вже справжня віра — здатна зламати очікування науковців і змінити все. Це не емоція, якою можна поділитися, і не інтелектуальна концепція, яку можна пояснити. Вона мусить вирости зсередини.

Коли ти загублений посеред океану й порятунку чекати годі, варіантів лише два. Або гребеш щосили й знаходиш варіант, як протриматися стільки, скільки потрібно, або неминуче тонеш. Я народився з дірками в серці та серпоподібноклітинною анемією. Моє дитинство пройшло під вогнем токсичного стресу й труднощів у навчанні. У мене майже не було потенціалу. У двадцять чотири роки я вже знав: маю цілком реальний ризик змарнувати життя.

Багато хто все перекручує і думає, ніби мої досягнення прямо пов'язані з потенціалом. Але це не так. Досягнення — ще не потенціал. Те крихітне зерно, що в мені було, лежало так глибоко, що більшість ніколи його не знайшла б. А я не просто знайшов — я навчився використовувати його на повну.

Я бачив: навколо — суцільні руїни, але моя історія може бути куди цікавішою. І настав момент, коли довелося вирішити: чи вистачить мені сили гребти щосили стільки, скільки потрібно, щоб стати вільною і сильною людиною. Я проривався крізь сумніви й невпевненість. Хотілося здатися щодня. Але зрештою з'явилася віра. Я повірив, що можу змінитися. І саме ця віра дала мені силу й концентрацію триматися в усі найважчі моменти ось уже понад двадцять років. Найчастіше я кидав виклик сам собі — щоб дізнатися, як далеко здатен зайти, скільки ще розділів можу додати до своєї історії. Я й досі намагаюся виходити за рамки звичного. Мені досі цікаво, наскільки високо ще зможу піднятися — із самого дна.

Багатьом здається, що в їхньому житті чогось бракує — чогось, чого не купиш за гроші. І це відчуття зводить з розуму. Люди намагаються заповнити порожнечу речами, які можна побачити, потримати, відчутти. Але порожнечка нікуди не зникає. Вона затихає на деякий час — аж поки знову не настає цілковита тиша. І тоді знайоме щемливе відчуття в животі повертається, нагадуючи: життя, яке проживаєш, — не повний прояв того, хто ти є чи ким можеш стати.

На жаль, більшість людей ще не в такому відчаї, щоб щось із цим робити. Коли ви стаєте заручниками суперечливих емоцій і чужих думок, спертися на віру не вдається — і можна легко відійти від бажання розвиватися. Тобі може з біса свербіти відчутти щось інше, бути кимось іншим, стати кимось іншим, але з'являється хоч найменший опір — і ти задкуєш у ту саму невдоволену версію себе, якою був. Тобі й досі свербить, ти й досі жадаєш стати новою людиною, та застрягаєш у своєму сірому, млявому статус-кво. І ти далеко не один такий, навіть якщо так здається.

Соцмережі тільки підлили олії у вогонь: поширили вірус хронічного невдоволення — і тепер у світі повно поламаних людей, які женуться за миттєвим задоволенням, полюють на швидкий дофамін, за яким не стоїть нічого реального. Замість того щоб тримати фокус на зростанні, мільйони умів заражені відчуттям нестачі — і тому їм здається, ніби вони ще менші, ще слабші, ще гірші. Їхній внутрішній діалог стає дедалі токсичнішим, і популяція слабаків, які вважають себе жертвами життя, множитья.

Кумедно, що в нас стільки сумнівів стосовно стількох аспектів у житті. Ми розмірковуємо, що було б, якби мали іншу зовнішність, інші вихідні умови, якби в певний момент нам допомогли. Але мало хто сумнівається у власних викривлених судженнях. Замість цього збираємо образи, драми, проблеми, накопичуємо їх у собі, поки не розбухнемо від застарілого жалю й заздрості. І саме ці барикади заважають нам стати справжніми собою, здатними на стільки всього.

Мільйони людей в усьому світі обирають саме таке життя. Але можна й інакше мислити, інакше жити. Саме цей інший спосіб допоміг мені повернути контроль над власним життям, стерти на порох усе, що стояло на шляху, поки мій потенціал до зростання не став майже безмежним. Примари мене не полишили, але я обміняв своїх демонів на лютих янголів, і тепер мене переслідує не минуле, а майбутнє. Не відпускає те, ким я ще можу стати. Не дає спокою жага до змін.

Ця робота була й залишається виснажливою і невдячною. Так, тепер у мене є певні техніки й навички, які допомагають триматися, але тут не буде фіксованої кількості принципів, годин чи кроків. Ідеться про безперервні зусилля, навчання, адаптацію, а все це потребує непохитної дисципліни й віри. Тієї, що дуже скидається на відчай. Бачте, я — саме той лабораторний пацюк, який відмовився здихати! А тепер прийшов показати вам, як дістатися іншого боку пекла.

Теорії про продуктивність і можливості переважно народжуються у стерильних лабораторіях та ширяться в університетських аудиторіях. Але я не теоретик. Я практик. Покійний