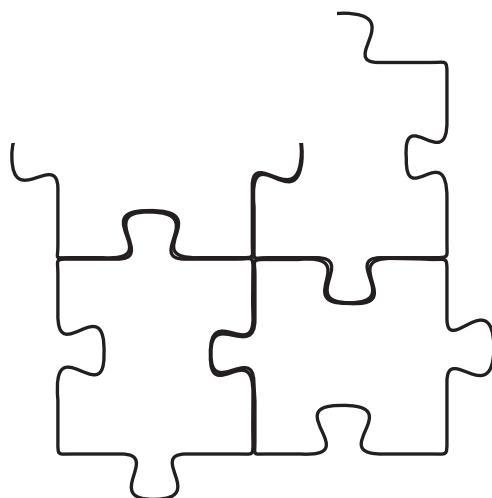
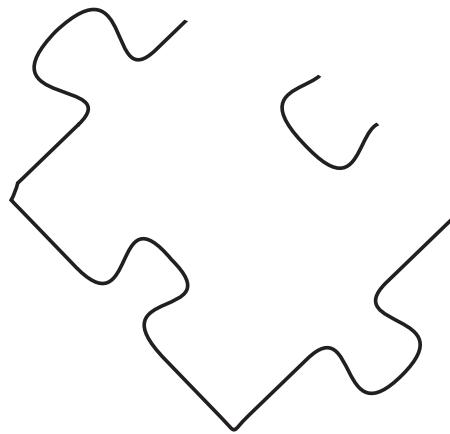




Глава 1



УРОК-ТРЕХМИНУТКА





[Handwritten signature]

Я работаю тренером и обучаю университетских спортсменов навыкам психологической подготовки, поэтому мне не составило труда сразу понять, кому из спортсменов мои знания нужны, а кому — совершенно все равно. Парень, о котором пойдет речь, вообще не интересовался тем, о чем я рассказывал. Остальные внимательно слушали и размышляли над моими словам, а он лишь зевал и поигрывал бицепсами. Остальные задавали вопросы, пытались вступить в дискуссию, а его интересовал лишь физический аспект вида спорта, которым он занимался, — борьбы. Юноша недавно пришел в спорт и впервые попал в национальную студенческую сборную — но во время наших занятий его, судя по всему, это совершенно не беспокоило.

Когда же дошло до дела, он просто сломался, не выдержав психологической нагрузки. За несколько минут до начала его первого матча на новом уровне он прибежал ко мне в полной панике и отчаянии и стал умолять меня провести с ним занятие по психологической подготовке. Парень только что узнал, что по результатам жеребьевки ему предстояло встретиться с одним из сильнейших участников турнира, опытным спортсменом старше его, который обычно клал своих противников на лопатки одной левой. Судьба распорядилась так, что в самом начале карьеры моему Фоме неверующему предстояло усвоить очень ценный урок.

Глядя на него, я подумал, что нам предоставилась крайне интересная возможность: парень реально напуган и находится в совершенно нересурсном состоянии. Очевидно, что он не готов выступать на своем истинном уровне и реализовать свой потенциал. Передо мной стояло охваченное паникой существо и просило о помощи, одновременно с этим уже внутренне переживая унизительное поражение от руки противника. Парня просто тряслось, и у нас



оставалось всего несколько минут, чтобы хоть как-то справиться с этим состоянием. Ему предстояло выйти на ринг следующим, а до конца шедшего в тот момент матча времени оставалось кот наплакал.

Что же мы можем успеть сделать за такое короткое время, подумал я, и вдруг вспомнил, что как-то раз Лео-тай сказал мне: «Дэниел-сан, никогда не смотри в ту сторону, куда тебе не хочется идти...», и у меня появилась идея!

— Ты готов довериться мне? — спросил я у парня.

— Сделаю все, что скажете, тренер!

— Отлично! Тогда иди сюда и давай займемся делом!

Через несколько минут его вызвали на бой, и я подошел вместе с ним к краю ринга. Ни на секунду он не потерял концентрации на задаче, которую я перед ним поставил. А ведь я всего лишь обучил его психологической технике — все остальное он проделал у себя в голове.

Когда этот парень ступил на ринг, скажу я вам, он был просто воплощением превосходства, уверенности и техничности! Всего за несколько минут он превратился из тря-

сущегося от страха зеленого новичка, ожидающего сокрушительного поражения, в освобожденного от цепей гладиатора, в чемпиона этого ринга! Он смог провести один из наиболее зрелищных и интересных матчей турнира, набрав огромное количество очков. Парень довел матч до конца и проиграл сопернику всего одно очко! Болельщики его противника глазами своим поверить не могли: их кумир с трудом смог вытянуть свой первый матч!

Сделал мой новичок совершенно элементарную вещь — никаких магических фокусов, гипноза, таинственного дыма и зеркал! Я просто дал ему три очень простых упражнения, на каждое из которых уходит всего одна минута, и за короткое время он смог полностью изменить свое состояние.

Обещаю, что вскоре и вы узнаете, чему я научил своего паренька, а также многое другое, но для начала давайте поразмыслим над тем, о чем вам говорит ваш собственный жизненный опыт.

Сейчас я попрошу вас вспомнить какое-нибудь событие, когда вы действовали на высочайшем уровне мастерства, а потом



припомнить свое худшее выступление. Глядя на эти два события, предлагаю вам по-пробовать честно ответить на следующий вопрос: в чем состоит главное различие между ними? Возможно, как раз в состоянии вашего ума?

Большинство спортсменов признаются, что именно это различие и является главным, что уровень их выступлений напрямую связан с психологическим состоянием, в котором они на тот момент находились. В случае с моим пареньком, о котором шла речь выше, разница между тем, что должно было стать его худшим выступлением, и тем, что стало одним из его лучших боев, была главным образом психологическая.

Поймите одну простую вещь: не важно, каким видом спорта вы занимаетесь, и какая перед вами стоит задача, — основная разница между высококлассным выступлением и выступлением среднего уровня находится на психологическом уровне. Как только вы овладеваете определенными техниками и навыками, именно ваша психологическая подготовка начинает определять уровень вашего мастерства. Чем лучше вы подготовлены психологически, тем лучше



выступите и тем более высокий результат сможете показать на соревнованиях.

Многие профессиональные спортсмены не дадут мне соврать и подтвердят, что уделяют значительную часть времени психологической подготовке. Они могут рассказать вам о том, как важно читать книги, практиковать психологические техники и достичь совершенства в использовании релаксационных и визуализационных техник, потому что на собственном опыте убедились, насколько это важно для их результата. Чемпионы знают, что с помощью игровых психотехник любой может научиться концентрироваться, сохранять цель в поле зрения, поддерживать мотивацию и стремиться к успеху, а также наиболее оптимально справляться с временными затруднениями и серьезными препятствиями.

Ментальный Воин понимает, что время, потраченное на эти игровые техники, приведет к повышению уровня его мастерства, причем иногда это происходит очень быстро. Воин/Чемпион учится использовать техники, которые могут помочь ему выйти за собственные рамки, достичь но-

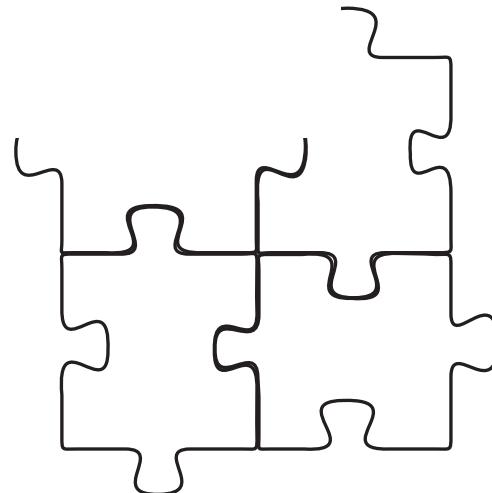


вого уровня мастерства, причем не по воле случая, а в результате осознанной концентрации и постоянной практики.

Кстати, в этом нет ничего запредельно сложного. Посмотрите, на что оказался способен мой Фома неверующий после всего нескольких минут применения техник психологической подготовки!

Помните: мощные ментальные техники всегда удобны в использовании и могут дать результат очень быстро.

О ВАЖНОСТИ ПРАВИЛЬНОГО НАСТРОЯ





Сигнатура

На одном из наших занятий я заметил, что Лео-тай смотрит на меня с таким видом, как будто сомневается, что я действительно его слушаю.

— Неправильный настрой может дорого обойтись тебе, Дэниел-сан. Настой влияет не только на твое состояние, но и на результат. Не забывай об этом, когда сам начнешь преподавать, — сказал мне он.

Вот так он частенько начинал занятие: подбрасывал мне какую-нибудь идею, а потом смотрел, удалось ли ему привлечь мое внимание.

Как-то раз я решил подразнить его и сказал:

— А я знаю, когда ты это делаешь!

— Что «это»? — с невинным видом поинтересовался он.

— Ну сам знаешь: когда ты проверяешь, внимательно ли я тебя слушаю!

— Правда? а ты знаешь, что я знаю, когда ты думаешь, что знаешь, что я делаю?

Вот в чем тут дело: я-то слушал учителя внимательно, но его способ обучения был настолько спонтанным, что, в каком бы настроении я ни появлялся на занятии, мне приходилось отложить все свои проблемы в сторону, чтобы ненароком не обидеть моего старого мастера. Поэтому я просто спросил:

— Что ты имеешь в виду, «когда сам начнешь преподавать»?

— Когда-нибудь ты станешь учителем, я уверен, — ответил он, — а пока что запомни: Воин/Чемпион должен научиться контролировать свой внутренний психологический климат. Правильный настрой позволяет ему достичь такого уровня самоконтроля, создавая ожидание успеха. Правильный настрой дает силы выполнить все необходимые действия и сфокусироваться на самом главном. Правильный настрой иногда является залогом успеха.

— Но почему это так важно? — спросил я.

— Все очень просто: правильный, позитивный настрой создает оптимизм, при-



вносит позитивную энергию, а начать какое-нибудь хорошее дело всегда проще с помощью позитивной энергии, а не негативной. Воины, сохраняющие негативный настрой, становятся жертвами собственно го негативизма и проигрывают, так как их неправильный настрой просто-напросто истощает их силы. Правильный настрой необходим для успеха не только на соревнованиях, Дэниел-сан, но и вообще в жизни. Никогда не забывай об этом!

Много лет спустя я вспомнил урок, который преподал мне мой мастер.

Я занимался со спортсменом высочайшего уровня, который пытался справиться с очень серьезным для него поражением. Тоном до глубины души обиженного человека он спросил меня: «Какой смысл нарабатывать позитивный настрой? Ведь это он не помог!»

В такие моменты мне всегда ужасно не хватает Лео-тая. Когда спортсмен находится в таком состоянии, действовать нужно крайне аккуратно. Я решил попробовать объяснить ему, чему именно научил меня Лео-тай (мой учитель как будто знал, что в будущем мне предстоит помогать другим



людям понять те вещи, которые ему удалось донести до меня).

— Послушай, — начал я, — знаю, ты расстроен, и прекрасно понимаю, как тебе тяжело, ведь я уже все это проходил. Но один мудрый старый мастер как-то сказал мне, что именно работа над сохранением позитивного настроя помогает нам преодолеть черные полосы в жизни. Позитивный настрой помогает создать потенциальную возможность возвращения в большой спорт и повышает вероятность мастерского выступления, но никогда не работает против тебя! А вот негативный настрой рано или поздно обязательно тебе навредит. Даже если тебе удастся победить, невзирая на плохой настрой, ты все равно никогда не сможешь раскрыть свой потенциал по максимуму.

Внезапно я поймал себя на том, что смотрю на спортсмена и пытаюсь понять, слушает ли он меня, совсем как когда-то поступал Лео-тай. Не люблю предлагать ученикам знания, полученные от Лео-тая, если чувствую, что кто-то из них выключен из процесса. Однако этот парень, кажется, слушал внимательно, поэтому я решил сделать еще один шаг.