

Дэниел Гонсалес
Элис Маквей

МЕГАТРЕНИНГ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА, ВОЛИ, ПАМЯТИ

ОТ БЫВШЕГО
СОТРУДНИКА
ФБР

Упражнения для ума, которые
используют миллионеры и чемпионы



ПСИХОЛОГИЯ ДЛ Я ВСЕХ

Annotation

Автор этой книги – бывший сотрудник ФБР, а сегодня знаменитый тренер, воспитывающий победителей в спорте и в жизни. Эта удивительная книга учит, как занесколько секунд войти в состояние наивысшей производительности мозга.

Перед вами настоящая методика чемпионства! В ее основе – исследования спортивной психологии, НЛП, восточные практики концентрации.

По этой книге учатся политики и актеры, преуспевающие адвокаты и топ-менеджеры. Любой, кто хочет достигнуть выдающихся результатов на игровом поле, в бизнесе или в жизни, теперь сможет овладеть «боевым методом мгновенной концентрации внимания и мышления» и добиться грандиозного успеха!

- [Дэниел Гонсалес, Элис Маквей](#)

-
-
- [Прелюдия](#)
- [Глава 1](#)
- [Глава 2](#)
- [Глава 3](#)
- [Глава 4](#)
- [Глава 5](#)
- [Глава 6](#)
- [Глава 7](#)
- [Глава 8](#)
- [Глава 9](#)
- [Глава 10](#)
- [Глава 11](#)
- [Глава 12](#)
- [Глава 13](#)
- [Глава 14](#)
- [Глава 15](#)
- [Глава 16](#)

- [Глава 17](#)
 - [Глава 18](#)
 - [Глава 19](#)
 - [Глава 20](#)
 - [Глава 21](#)
 - [Глава 22](#)
 - [Глава 23](#)
 - [Глава 24](#)
 - [Глава 25](#)
 - [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
-

Дэниел Гонсалес, Элис Маквей
**Мегатренинг для развития мозга, воли,
памяти. Упражнения для ума, которые
используют миллионеры и чемпионы**

*Посвящается Воину/Чемпиону внутри каждого
из вас...*

* * *

«Захватывает дух и заставляет задуматься! Эта книга подготовит вас к тому, чтобы стать лучшими, чем бы вы ни занимались».

«Эта книга реально помогает! на данный момент это самый эффективный из известных мне подходов по полному развитию соревновательного духа».

«Совершенно новый взгляд! Это руководство по раскрытию потенциала не похоже ни на одно другое... очень повышает мотивацию».

«Увлекательное и очень информативное чтение. Легкое в применении и простое в понимании... лучшее из того, что может предложить спортивная психология».

«Обучает уникальному и очень мощному подходу. Написано увлекательно и профессионально».

«Очень четкое руководство. Я в восторге от того, что мне в руки попала эта потрясающая книга».

«Книга, которая заставила меня действовать. Очень захватывающее чтение... мнение настоящего эксперта».

«Такие книги меняют жизнь! Бесценный ресурс... Одна из тех редких работ, которым суждено стать классическими».

«Жаль, что я не прочитал эту книгу 20 лет назад! Она по-настоящему удивила меня».

«Превосходно! Предлагает новый взгляд на раскрытие потенциала через личностную трансформацию».

«Книга полна открытий, вдохновляет и просто завораживает! Крайне ценный инструмент... От чтения не оторваться».

«Чудесное произведение! Огромное спасибо Автору!».

«Психологическая подготовка от мастера-практика... Вы никогда не забудете уроки Д. С.».

«Полностью захватывает внимание, благодаря привлекательному авторскому стилю, легко читается. Мудрость этой книги не оставит вас равнодушным».

«Освободите Воина/Чемпиона! Эта книга не похожа на другие».

«Гонсалес делится с нами всеми своими секретами. Свежий, эффективный и побуждающий к действиям подход... глубоко укорененный в реальности».

«Потрясающе – что тут еще скажешь! Чудесное путешествие!».

Прелюдия

За все время нашего знакомства я ни разу не видел Лео-тая в гневе, но именно он научил меня правильно использовать поднимающуюся изнутри энергию гнева и эффективно ее направлять.

– Ты не должен выходить из себя, – говорил мне учитель, – тебе нужно научиться использовать эту энергию. Стань подобен улыбающемуся убийце-наемнику, Дэниел-сан, и канализируй энергию! Направь ее в нужное русло, и обретешь желанный покой! Если выйдешь из себя и позволишь гневу захватить себя, твой противник наверняка победит.

Используя этот принцип, мне удалось «победить» многих противников, даже не вступая с ними в борьбу. Иногда даже не нужны слова, а достаточно просто посмотреть человеку в глаза. Достаточно одного взгляда, чтобы дать противнику понять, кто из нас хищник, а кто – добыча, кто – наемный убийца, а кто – жертва. «Такие вещи передаются на уровне подсознания, – сказал мне однажды Лео-тай, – и тогда ты можешь победить, даже не вступая в борьбу...»

Лео-тай научил меня всему, чему хотел, и исчез из моей жизни так же незаметно, как и появился. Несмотря на все мои усилия – и доступ к базам данных ФБР – я не смог отследить его финансовые операции, найти принадлежащую ему недвижимость, адрес, родственников. Учитель как сквозь землю провалился, оставив после себя только знания и воспоминание о его полуулыбке, служившей наградой в те моменты, когда мне удавалось приятно удивить мастера.

В последний раз я слышал о Лео-тае много-много лет назад. Информация пришла ко мне через вторые руки из источников, не представлявших мне надежными. И вот недавно на светском рауте в администрации Нью-Йорка я познакомился с элегантной пожилой дамой – ясновидящей из Ирландии. К моменту нашей встречи она уже завоевала международное признание, пользовалась уважением коллег, написала несколько книг и теперь ездила по стране с лекциями.

– Ты – учитель, – сказала она мне, едва мы успели познакомиться. – Я чувствую, что у тебя будет много учеников!

Улыбнувшись, я не стал ни подтверждать, ни опровергать ее предположение, однако дама уверенно продолжала:

– Мне пришло очень ясное послание от одного человека. Ваши пути с ним когда-то пересеклись, и теперь он хочет кое-что тебе сказать. Он говорит, что вы были друзьями не только в этой жизни, но и в прошлой, что вы оба были великими Воинами. Он просит передать, что когда ты обучаешь своих учеников, он всегда рядом с тобой.

– Да неужели? – усмехнулся я с видом бывалого секретного агента, который не верит ни единому слову своего источника.

– Да, это так, – ответила она, неприятно удивленная моим скептическим отношением. – Он говорит, что его зовут Лео-тай.

– Вы сказали Лео-тай?! – потрясенно переспросил я.

– Да-да, Лео-тай, – повторила она и отвела взгляд, словно прислушиваясь или пытаясь что-то припомнить, а потом снова посмотрела на меня уверенным взглядом: – Это очень древняя душа, великий мастер с Дальнего Востока. Пожалуйста, расскажите, как вы с ним познакомились, и что именно вы преподаете?

А я просто стоял и смотрел на нее, потеряв дар речи. Ведь мне было прекрасно известно, что мой старый друг уже умер.

Примечание от Д. С. Гонсалеса

Добро пожаловать на курс «Искусство психологической подготовки»!

В спорте психологическую подготовку называют наукой об успехе. Однако не стоит заблуждаться: если вам кажется, что уроки, приведенные в этой книге, применимы лишь в спорте и пригодятся только спортсменам, то вы ошибаетесь. Все мы являемся Воинами в каждый момент жизни, в какой бы сфере ни лежали наши профессиональные интересы, поэтому описанные ниже теории и техники принесут огромную пользу всем вам. Чем бы вы ни занимались, какие бы задачи ни ставили перед собой, искусство психологической подготовки поможет вам подняться на новый уровень мастерства, достичь поставленных целей и обрести успех.

Всякий раз, когда вы взаимодействуете с энергетически заряженными событиями, происходящее в вашей голове оказывает

сильнейшее влияние на то, как именно они развернутся. Эмоции и чувства, которые порождает у вас это взаимодействие, определяют то, на каком уровне мастерства вы находитесь. К примеру, если в результате этого взаимодействия у вас возникают такие нежелательные эмоции как тревожность, гнев или страх, то будучи Воином/Чемпионом, вы должны владеть необходимыми знаниями, инструментами и техниками, чтобы эти эмоции не повлияли на ваш результат.

Настоящим чемпионам все это прекрасно известно, и каждый из нас способен научиться таким вещам. Однако эти знания предназначены лишь для тех, кто готов обучаться и практиковать техники психологической подготовки, доводя их до совершенства, — лишь тогда вы сможете извлечь из них пользу и достичь высочайших результатов.

Чем больше вы верите в себя, чем лучше организуете внутренний диалог, умеете концентрироваться и сохранять свой разум в чистоте, тем в более выгодном положении окажетесь, даже если энергия происходящего попытается захлестнуть вас с головой.

Понимая, что означает Идеальный Психологический Климат, имея знания, инструменты и техники для его формирования, Воин/Чемпион обретает способность довести до совершенства все аспекты своего мастерства. Поэтому для начала вы должны понять очень простую истину:

Все, что происходит у вас в голове, оказывает непосредственное влияние на ваши результаты.

Глава 1

Урок-трехминутка

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 словами, 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 унижительное поражение от руки противника. Парня просто трясло, 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 трясущегося 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 попробовать 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 нового 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.

Глава 2

О важности правильного настрой

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. Настрой 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, привносит позитивную энергию, а начать какое-нибудь хорошее дело всегда проще с помощью позитивной энергии, а не

негативной. Воины, сохраняющие негативный настрой, становятся жертвами собственного 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 преподавал мне мой мастер.

Я занимался со спортсменом высочайшего уровня, который пытался справиться с очень серьезным для него поражением. Тон до глубины души обиженного человека он спросил меня: «Какой смысл зарабатывать позитивный настрой? Ведь мне-то 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 настроения 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.

– Чемпион должен самостоятельно овладеть навыком смотреть на все, что с ним происходит, с другой точки зрения, – принялся

объяснять я. – Он учится относиться к препятствиям как к временным затруднениям и даже как к возможности позитивных изменений. Он знает, что опыт, вынесенный им из своих поражений, в долгосрочной перспективе поможет ему стать еще лучше и сильнее. Воин учится на своих ошибках и не позволяет им отвлекать его от основного правила кодекса Воина: «Сохраняй свой внутренний монолог позитивным, будь позитивным снаружи – именно это даст тебе шанс хорошо выступить. Относись к своим чувствам с храбростью и решимостью и никогда не позволяй плохому настрою помешать тебе достичь того уровня успеха, на который ты способен».

«Никогда не ругай себя после поражения – ты всегда можешь почерпнуть что-то важное, чему-то научиться даже на негативном опыте».

Помню, как один из моих маленьких чемпионов сказал мне после очень тяжелого и серьезного поражения: «Я выступал хорошо. Я лучше, чем он. Точно не знаю, почему так вышло, но в следующий раз ему так не повезет!»

– Понимаешь, о чем я? Твой маленький коллега смог сохранить позитивный настрой, – сказал я ему. – Такое под силу даже ребенку!

– Знаю, – медленно произнес он, – но сейчас мне просто очень плохо...

Прекрасно понимая, как тяжело у него на душе от такого разочарования, я решил последовать примеру Лео-тая и помочь моему ученику понять, что он может посмотреть на это событие с диаметрально противоположной точки зрения.

– Слушай, у меня есть предложение, – начал я, показывая ему на висящие на стене часы. – Дай себе еще пять минут на то, чтобы прожить эту тяжесть и разочарование от поражения, если тебе это и правда нужно. А потом, через пять минут, прими решение и начни смотреть на этот опыт как на возможность позитивного изменения и выхода на новый уровень игры. Просто попробуй мысленно перевернуть это событие с ног на голову, – предложил ему я.

Он поднял голову, посмотрел на меня и кивнул. Контроль над психическими процессами всегда начинается с принятия решения. По его виду я понял, что он принял мои правила игры.

Спустя ровно пять минут он вышел из раздевалки, как я и ожидал. По его походке было очевидно, что решение принято. Временные

затруднения теперь представлялись ему возможностью позитивных изменений. Ему удалось посмотреть на это событие по-другому. Он сконцентрировался на возможностях, которые могли бы помочь ему измениться в лучшую сторону. Он принял решение сохранять позитивный настрой.

Конечно, иногда это нелегко: надо принять решение и сознательно сохранять другую, непривычную точку зрения.

Чемпионы умеют это делать – сможете и вы!

Помните: Воин/Чемпион понимает, что плохой настрой может ему дорого обойтись. Настрой влияет не только на наше состояние, но и на результат.

Глава 3

Получение психологического преимущества

Спортивная психология изучает поведение и привычки успешных людей. Один из основополагающих моментов, подтвержденный многими исследованиями великих спортсменов, состоит в том, что если взять группу спортсменов с равными возможностями, поделить пополам и одну половину обучать навыкам саморегуляции, а другую – нет, то первая группа всегда покажет результат на порядок выше, чем вторая. Почему? Все очень просто: люди, использующие навыки психологической подготовки, получают психологическое преимущество!

Однажды, когда я был маленьким, дедушка повел меня на стадион Тампа смотреть матч, в котором принимал участие легендарный бразильский футболист Пеле.

Тот теплый летний вечер я запомнил на всю жизнь: Пеле задавал тон всей игре и забил три потрясающих гола. Это было очень давно, но я живо помню, как он неся по полю, совершал финты, легко обходя защитников, а мяч казался просто приклеенным к его ногам до того момента, как он четким движением отправлял его в ворота.

Годы спустя я прочитал историю о Пеле в одной из последних книг Гари Мака – известного спортивного психолога, которому Пеле рассказал, что двумя важнейшими факторами победы считает Энтузиазм и Психологическое преимущество. Пеле рассказал Гари о ритуале, который исполнял перед каждым матчем. Он приходил в раздевалку где-то за час до выхода на поле, находил там укромное место, а потом ложился, подложив под голову полотенце, и прикрывал глаза.

Пеле объяснил, что затем он начинал проигрывать в голове кино, главную роль в котором исполнял он сам – еще ребенок, играющий в футбол на пляже в Бразилии. Потом в кинофильме появлялись прекрасные воспоминания о горячем песке, согревающих спину солнечных лучах, легко касающемся висков океанском бризе. Он живо

вспоминал наслаждение и радость, которые получал от игры, глубоко погружаясь в переживание любви к этому виду спорта, и позволял себе проживать эти яркие воспоминания вновь и вновь в малейших подробностях.

Проще говоря, перед каждым матчем Пеле обязательно находил способ соединиться со своей страстью к футболу.

Затем Пеле продолжал смотреть свой внутренний кинофильм. По его словам, он начинал вспоминать и перепроживать самые лучшие и удачные моменты выступлений на чемпионатах мира. Он говорил, что старается почувствовать интенсивные ощущения от победы и насладиться ими. Для него было очень важно по-настоящему войти в контакт с этими чувствами и образами из прошлого, прежде чем переходить к визуализации предстоящей игры и представлять, как он будет играть на пределе своих возможностей.

Пеле рассказал Гари, что в конце он всегда представлял себя таким, каким виделся себе в будущем: потрясающим игроком, забивающим голы, обводящим защитников во внутреннем кинофильме, созданном из позитивных образов, сопровождающихся сильными чувствами наслаждения и триумфа. Он представлял себе то, что еще только должно было случиться: зрителей, атмосферу на стадионе, поле, свою команду, команду противника, себя самого, играющим на высочайшем уровне и являющим собой силу, которая не остановится ни перед чем. Но самое важное, по его словам, было помнить, что все дело не в самой визуализации и представлении, а в умении прочувствовать эмоции, ассоциирующиеся с успехом. Он особо подчеркивал, что старался живо представить себе все эти приятные ощущения.

Только после получасовой релаксации и психологической репетиции Пеле начинал тянуться и готовить мышцы к предстоящей работе. К этому моменту он уже мог расслабиться, потому что его сознание было полностью настроено на победу. Когда Пеле наконец выбежал на поле, его уже было невозможно остановить (практически в буквальном смысле). Он был настроен на победу, как физически, так и психологически. Соперники просто не могли до него дотянуться.

В коротком интервью, данном Гари, Пеле предложил нам четкие инструкции, как обрести то, что он считал двумя факторами, определяющими успех – Энтузиазм и Психологическое преимущество.

Я всегда рассказываю клиентам эту историю и предлагаю создать для себя такое внутреннее пространство, такое место, куда их сознание может отправиться перед любым событием для того, чтобы отрепетировать, визуализировать, погрузиться в ощущения и подготовить себя подобно Пеле. Это место, куда вы отправляетесь, чтобы просмотреть свои любимые внутренние видеозаписи, место, где вы можете войти в контакт с радостью и удовольствием от вашего вида спорта, где вы можете ощутить вкус победы. А главное, что в этом месте вы можете эмоционально настроиться и обрести психологическое преимущество еще до начала боя.

Начинающим спортсменам, которые еще не имеют опыта успешных выступлений, подходящего для воспроизведения, я обычно предлагаю притвориться, что такие воспоминания у них есть, и понаблюдать за собой в этом выдуманном воспоминании. В конце концов это ваш кинофильм! Вы являетесь режиссером и продюсером, сценаристом и редактором, и чем больше воображения вы проявите в работе над фильмом, тем лучше. Добавьте к своему образному ряду немного энтузиазма, и обретете ключ к победе по рецепту Пеле. Также очень важно тренироваться видеть себя преодолевающим трудности и сохраняющим самоконтроль в любой ситуации. Не бойтесь заработать манию величия, хотя звучит, конечно, похоже. На самом деле таким образом вы обретаете уверенность в себе. Уверенность в себе и самоуверенность – разные вещи. Уверенность в себе жизненно необходима для хорошего результата.

Воспользуйтесь методом Пеле для того, чтобы наладить свою жизнь. Практикуйте различные релаксационные техники, визуализацию, телесные техники и энтузиазм, прежде чем начинать разминку перед игрой. Тогда вы сможете обрести психологическое преимущество и спокойное чувство уверенности в себе. На этом занятии один из самых успешных спортсменов за всю историю спорта рассказал вам о том, как он готовится к выступлению на соревнованиях.

Жемчужины мудрости.

Помните: для полного раскрытия своего потенциала необходимо постоянно тренировать психологические навыки и ритуалы подготовки к соревнованиям.

Глава 4

Как стать военно-морским летчиком

Сразу по прибытии в школу подготовки военно-морских летчиков в Пенсаколе, штат Флорида, юные выпускники колледжей знакомятся со своими инструкторами по летной подготовке.

Военно-морские инструкторы, работавшие с нами первые пять месяцев обучения, были элитой американской военно-морской авиации. Они заслужили право войти в Совет управления школами морской авиации, и их задача состояла в выявлении и отчислении психологически слабых кадетов, которые оказались на программе подготовки пилотов по ошибке. Если ты не обладаешь должным уровнем психологической гибкости, то твои шансы закончить обучение невелики. Тех же, кто выживает в непростых условиях школы, направляют в авиационное училище в качестве только что комиссованных военно-морских офицеров.

Вскоре один из однокурсников обратился ко мне за советом насчет своего летного инструктора. Многие из инструкторов довольно сильно прессовали учеников и создавали такую атмосферу, сидя за спиной у начинающих пилотов, что с психологической точки зрения выполнить заданную миссию оказывалось крайне сложно. Как бы то ни было, моему другу Джону приказали отлетать одно из заданий заново, а это плохой знак! Если бы такое повторилось, то его могли бы отчислить из школы. Мало того, ему совершенно не хотелось лететь с тем же инструктором, поскольку им совершенно не удалось найти общий язык.

– Расскажи, что пошло не так в прошлый раз, – попросил его я. – О чем ты думал в тот момент, когда завалил задание?

Некоторое время он припоминал, как все было, а потом заговорил:

– Ну, погода была плохая, и меня все время перемещали с одной позиции на другую, поэтому задание пришлось изменить. Я пытался взять ситуацию под контроль, а сам все время думал: ну почему я, почему именно мне так не повезло с погодой?! за что этот инструктор так на меня обозлился? Почему он на меня орет? Чего еще мне ожидать? За что мне все это? Ну ты же знаешь, как оно бывает, –

пожал плечами Джон, – какой-то идиот начинает на тебя орать, устраивает жуткий бардак, начинает бить кулаком по панели управления, переходить в режим аварийной посадки, и так далее! Но сильнее всего мне запомнилось ощущение безумной спешки, он все время торопил меня, – подумав, добавил Джон.

– Раз он тебя торопил, значит, ты и правда делал все второпях, – предположил я, – а спешка всегда вредит качеству наших действий и влияет на результат, что бы мы ни делали. Спешка автоматически повышает уровень напряжения, и ты начинаешь совершать ошибку за ошибкой. Создается замкнутый круг: чем больше ошибок мы делаем, тем более сильную испытываем фрустрацию и легко теряем концентрацию... Рецепт здесь такой: в стрессовой ситуации нельзя торопиться, поспешишь – людей насмешишь. Подыши, сделай паузу и научись брать себя в руки, но никогда не позволяй себе впасть в панику и торопиться!

– А еще я помню, как начал сомневаться в правильности своих действий, – добавил Джон, – это тоже мне не помогло...

– Конечно, не помогло! Если ты начинаешь чересчур сильно анализировать ситуацию, запускается механизм негативного внутреннего диалога. Помню, как мой инструктор по боевым искусствам Лео-тай ловил меня на этом, качал головой и говорил, что для начала мне нужно научиться отключать негативный внутренний диалог и перестать сражаться с самим собой.

– Но как это сделать? – спросил Джон.

– Он научил меня сразу же прекращать негативный внутренний диалог, как только я замечал его, и вместо этого запускать позитивный диалог, повторяя: «Я быстр», «Я сконцентрирован», «Я хорош». Он всегда говорил, что нельзя позволять негативным мыслям вставать у тебя на пути. Необходимо избавиться от негатива и повысить уверенность в себе – тогда у тебя улучшится концентрация, снизится уровень напряжения, и ты сможешь показать лучший результат. Остановка негативного внутреннего диалога начинается с его прекращения и моментальной замены на позитивный.

– Это все прекрасно, – согласился Джон, выслушав меня. – Вот только есть еще одна проблема: мне кажется, что этот парень имеет что-то лично против меня!

– Что ж, значит, тебе достался серьезный противник. Имея дело с серьезным противником, необходимо четко представлять себе, что нужно для того, чтобы одержать над ним верх. Как только ты четко определишь для себя, что надо сделать для победы, не теряй концентрацию на самых важных насущных задачах, не обращай внимания на его выпады, и тогда он не сможет отвлечь тебя и помешать выполнить задуманное.

Не позволяй ему сбить тебя с курса, встать между тобой и твоим намерением. Если ему удастся отвлечь тебя от выполнения задачи, то он победит, а ты проиграешь, в особенности когда дело касается летного инструктажа. Тут главное сохранять концентрацию на том, что тебе нужно сделать, и не позволять противнику отвлечь тебя!

– Вот-вот, именно так все и вышло в прошлый раз! – воскликнул Джон. – Поэтому я так и беспокоюсь! Ты же знаешь, какой беспредел творится в небе, ведь мы движемся на огромных скоростях! Как только ему удалось вывести меня из равновесия, все полетело к чертям! Если честно, я немного боюсь снова лететь с этим инструктором! Для меня это то же самое, как подраться с парнем, который однажды тебе уже навалил!

– Что ж, на его месте мог оказаться любой, – возразил ему я, – забудь об этом! Прошлое не определяет наше будущее! Оставь свой неудачный опыт с этим парнем в прошлом – там ему самое место! Не порти свой следующий полет, питая мозг негативными эмоциями, относящимися к событию, которое еще даже не произошло!

Искусство психологической подготовки учит нас тому, что наши действия являются отражением наших мыслей и воображаемых событий. Другими словами, ты получаешь то, что представляешь в своей голове! Мозг помогает тебе достичь цели в том случае, когда ты показываешь ему, каких результатов ты от него хочешь, поэтому следите за тем, чтобы никогда не концентрироваться на образах и ощущениях, связанных с крайне нежелательным для вас результатом.

– Что ты имеешь в виду? – переспросил Джон.

– Я имею в виду, что самое важное в соревновательных процессах любого рода – научиться начинать соревнование, будучи психологически настроенным на получение наилучшего возможного результата. Кроме моментального отключения негативного внутреннего диалога, я хочу, чтобы ты поработал над способностью

соединяться с чувствами и образами успеха касательно конкретного события, которое ждет тебя в будущем. Ты должен показать своему разуму, каким ты желаешь видеть свой следующий полет с этим инструктором. Желательно начать делать такой вид психологической подготовки как можно раньше, чтобы успеть подготовить себя к событию.

Следующие две недели Джон стал выделять время на практику под названием «Имажинерия» (о которой я расскажу вам в следующем уроке) в течение ежедневных занятий по релаксации. Во время этих занятий он представлял себе образы и чувства, связанные исключительно с победой и успехом, ассоциируя их с грядущей встречей со своим противником.

Используя силу своего воображения, он в мельчайших подробностях представлял себя высококлассным военным летчиком, который делает все возможно в ситуации повышенного стресса. Джон тренировался представлять себе, что имеет удивительную способность сохранять концентрацию на поставленной задаче и осознавать свои действия, что бы ни творилось вокруг. Он смог увидеть и почувствовать, как негативный внутренний диалог отключается, едва успев возникнуть, а на его место приходят вдохновляющие слова.

И его усилия были вознаграждены! Позднее Джон рассказал мне, что в следующих двух полетах ему удалось победить своего противника. Сегодня Джон является опытным пилотом и работает в одной из крупнейших авиакомпаний.

Чему же нас учит эта история? Тому, что использование техник психологической подготовки помогает нам преодолевать препятствия, которые могли бы помешать нам достичь своей цели не только в спорте, но и в других занятиях. Другими словами, при правильном использовании техники психологической подготовки могут помочь вам осуществить свои мечты!

Помните: всегда концентрируйтесь на поставленной задаче. Останавливайте негативный внутренний диалог и образы, как только они возникают, не тяните с этим! Заменяйте эти слова и образы на позитивные. Концентрируйтесь на том, чтобы показать своему мозгу, чего конкретно вы хотите достичь, никогда не акцентируйте внимание на том, чего вы не хотите.

Глава 5

О том, как важно верить в свои силы

Помню, как-то раз мы с Лео-таем отправились в пеший поход по Тихоокеанским береговым горам в штате Вашингтон. Лео-тай просто обожал эти живописные места. Там нам повстречался какой-то странный парень, видимо, недавно ушедший в отшельники, и наговорил кучу всякой ерунды про инопланетян и НЛО, которые бродят в здешних местах после наступления темноты.

В тот вечер мы с Лео-таем разбили лагерь и долго смеялись и подшучивали над страшилками про инопланетян, а потом вдруг ощутили чье-то присутствие. Одновременно вскочив на ноги, мы принялись озираться по сторонам. Со всех сторон из темноты на нас смотрели немигающие желтые глаза! Я никак не мог понять, что это были за существа, но они были повсюду. В их желтых глазах плясали отблески нашего затухающего костра. Скажу вам честно, я разволновался, насчитав семь пар горящих в темноте глаз!

Лео-тай сохранял полное спокойствие, а я бросился собирать камни поувесистей, решив, что если на нас нападут инопланетяне, то я успею вырубить как минимум одного из них, проломив ему череп камнем.

Лео-тай продолжал невозмутимо раздувать костер.

– Ты бы хоть помог мне! – крикнул я ему. – Они, похоже, не собираются уходить!

Лео-тай отвернулся от костра и стал с поразительной меткостью бросать камни в темноту. Неплохо для старика, подумал я. Однако их было настолько больше, чем нас, что меня охватил страх. Существа не издавали ни звука, что заставляло меня нервничать еще сильнее. И тут вдруг в свете разгоревшегося костра мы смогли разглядеть наших врагов!

К нам приближалась стая огромных бесстрашных енотов-мародеров! Дикие, жестокие звери приближались к нам, явно положив глаза на наши припасы. Мы смело сражались с ними, но они раз за разом обращали нас в позорное бегство! Судя по всему, они нас совершенно не боялись! не удивлюсь, если у них было бешенство.

Атаки и контратаки с обеих сторон продолжались несколько минут, а потом Лео-тай интуитивно понял, кто был вожаком стаи. Не обращая никакого внимания на тех енотов, которым удалось подобраться уже совсем близко к нам, он запустил вожаку камнем ровно между глаз, бросив камень с поразительной силой. Более точного броска и представить себе невозможно!

– Ну что, кто хочет еще? – воскликнул Лео-тай.

Оглушенный ударом вожак пораженно замер, а потом быстро убежал, уводя за собой всю стаю.

– Классный бросок! – с трудом переводя дыхание, сказал я. – Но как это понимать?! С каких это пор еноты стали так себя вести?!

– Нам повезло столкнуться с очень бесстрашными бойцами, – улыбнулся Лео-тай, качая головой. – Дэниел-сан, – спросил он у меня, – не показалось ли тебе в какой-то момент, что мы не сможем победить их?

– Да нет, – подумав, ответил я. – Я, конечно, понимал, что дело серьезное, надо драться, вот я и дрался...

– Очень хорошо, Дэниел-сан! – улыбнулся мой учитель. – Это называется вера в свои силы. Для начала всегда нужно поверить, что ты способен на все, что потребуется сделать.

Чем большей уверенностью в себе ты обладаешь в стрессовой ситуации, тем лучше будет твой результат. Без твердой уверенности в себе Воин далеко не уйдет. Ты должен верить, что сможешь победить, и тогда твоя вера в свои силы поможет тебе победить!

– Ты говоришь об уверенности? – спросил его я.

– Не совсем. Уверенность – лишь побочный продукт настоящей веры в свои силы. Чем сильнее Воин верит в свои силы, тем увереннее сможет повести себя в стрессовой ситуации. Чем сильнее Воин верит в свои силы, тем лучше он будет сражаться.

– Значит, вера в свои силы дает нам уверенность, которая, в свою очередь, прибавляет нам сил?

– Вот именно! Если ты по-настоящему веришь, что можешь победить, Дэниел-сан, то в движение приходят крайне могущественные силы. Для создания глубочайшей веры в свои силы Воин/Чемпион учится использовать свое воображение и представлять, как достигает успеха в желаемых делах, находясь при этом в полностью расслабленном состоянии сознания. Эта практика – ключ к

повышению уровня веры в свои силы, основа того, что заложено глубоко внутри нас.

Рассказывая об этом, Лео-тай хотел объяснить мне, что, хотя наша система самооценки формируется с самого детства различным опытом, воспоминаниями и внешними воздействиями, мы все равно можем улучшить свою самооценку, используя такие методы, как релаксация и активное воображение. Так он сам смог повысить свою собственную самооценку с помощью внутренней работы.

– Дэниел-сан, научи их тому, что путь Воина/Чемпиона всегда начинается изнутри, – произнес Лео-тай и ушел к себе в палатку.

Я призадумался. Его слова прозвучали чересчур пафосно. О чем он вообще думает? Неужели он так уверен, что я все понял и у меня нет вопросов? Неужели уверен, что та стая енотов больше не вернется?

– Эй, хочешь сказать, что пошел спать? – крикнул ему вдогонку я.

– Аста маньяна, – донесся из палатки его голос. – Я намного старше тебя, друг мой, и очень устал.

Я все-таки не сдержался и задал ему еще один вопрос:

– Ладно, а вдруг еноты вернуться?

– А что тут такого, Дэниел-сан? – тут же отозвался мой учитель. – Если они нападут еще раз, то снова проиграют!

Помните: вера в свои силы – залог успеха в любом деле!

Глава 6

Имажинерия и уверенность в себе

Имажинерия – техника, с помощью которой мы можем показать нашему сознанию, как хотим действовать и чего достичь. Этот термин предложил легендарный мечтатель Уолт Дисней. Нам всем стоит последовать его совету и уделять время практике сенсорной имажинерии. Чемпионы используют имажинерию перед важными выступлениями. Часто эту технику применяют для того, чтобы успешно завершить начатый проект или достичь важной цели. Эта простая практика оказалась настолько необходимой и эффективной, что спортсмены, которые не уделяют ей должного внимания, никогда не раскрывают свой истинный потенциал в полной мере (интересно, что то же самое наблюдается и среди актеров и музыкантов). Для выступления любого рода психологическая подготовка не менее важна, чем физические тренировки. Поэтому если вы не будете включать имажинерию в процесс подготовки к соревнованиям, то просто нанесете вред себе и поможете своим противникам.

Представьте себе, что вы начинаете выступление уже после того, как на внутреннем уровне прожили и прочувствовали весь предстоящий опыт, увидели зрителей и тренеров, увидели арену или стадион и себя самого. Это потрясающее переживание дает нам невероятную уверенность в себе!

Самое важное в имажинерии – не просто сидеть и наблюдать, а по-настоящему *ощущать* успех, переживая этот опыт раз за разом. Убедитесь в том, что выполняя это упражнение, вы включаете в него эмоциональную составляющую. Представляйте в своем воображении не только образы, но и чувства, связанные с ожидающими вас трудностями и вашей способностью успешно справиться со сложными ситуациями и проблемами.

Во время занятий имажинерией никогда не позволяйте себе увлекаться образами или ощущениями, связанными с поражением. Дело в том, что наше подсознание принимает за чистую монету любые впечатления, а то, что наше подсознание считает истинным, неизбежно влияет на наш результат.

Если вы будете «кормить» свое подсознание вдохновляющими образами и чувствами, связанными с успехом, то оно даст вам результат, драйв и глубинную мотивацию в соответствии с предложенными вами образами и чувствами. И наоборот, если вы «кормите» свое подсознание беспокойством или страхом поражения, то рискуете потерпеть поражение от своей собственной руки – вам даже противник не понадобится!

Успех, победа и способность эффективно преодолевать трудности – вот то, в чем вы должны без усталости упражняться! Расслабьтесь, успокойтесь, побудьте в тишине, сконцентрируйтесь – вы должны видеть все это, *чувствовать* и принять тот факт, что все это вскоре придет к вам. Процесс создания условий для успеха влечет за собой все остальное: создает уверенность – один из важнейших побочных эффектов хорошей психологической подготовки. По-настоящему непоколебимая уверенность является результатом как физической, так и психологической подготовки, от которой напрямую зависят победы и достижения.

Если сейчас вам кажется, что вы уверены в себе и без специальных психологических техник, то вы просто не понимаете, насколько сильно вы сможете вырасти над собой благодаря психологической подготовке – это осознание приходит только с практикой.

Помните: имажинерия – жизненно необходимая техника, поскольку ведет к повышению самооценки и росту уверенности в себе, что в свою очередь влечет за собой улучшение результатов и новые достижения.

Глава 7

«Святая троица»

Во всех главах я очень часто говорю о дыхании, релаксации и визуализации, потому что это крайне важные инструменты для Воина/Чемпиона. Я называю их «святой троицей». Лео-тай часто говорил обо всех трех элементах, поскольку они необходимы для создания Идеального Психологического Климата, который является необходимым условием для полного раскрытия нашего потенциала.

Иногда клиенты начинают слишком много анализировать и думать о том, какой же способ дыхания «правильный» или как «правильно» входить в состояние глубинной релаксации. Всегда очень приятно показывать им, что на самом деле все гораздо проще, чем они думают.

Для начала давайте поговорим о дыхании.

Помню, как-то раз мы с Лео-таем были высоко в горах. В какой-то момент он подошел так близко к краю обрыва, что я испугался, как бы учитель не упал. Он практиковал то, что сам называл сфокусированным дыханием, время от времени совершая руками медленные, плавные движения в ритме дыхания.

Он научил меня дышать следующим образом: сначала надо сделать глубокий вдох через нос, медленно наполнив воздухом весь объем легких и одновременно с этим опустить диафрагму. Затем, после короткой задержки, медленно вывести весь воздух из легких, поднимая диафрагму. Учитель объяснил мне, что выдыхать важно через рот, расслабив и слегка приоткрыв губы, кончик языка слегка прижать к альвеолам, а спинкой языка коснуться нёба.

Через некоторое время я спросил его, о чем он думает, выполняя эту дыхательную практику.

– Ни о чем, – ответил он, – просто наблюдаю за дыханием, и все. Если у меня возникает какая-то мысль, я не обращаю на нее внимания, и вскоре она растворяется. Чем больше я концентрируюсь на дыхании, чем больше я наблюдаю за дыханием, тем быстрее наступает внутренняя тишина. И еще обрати внимание, что я могу выполнять

дыхательные техники без формы в любой момент, когда мне это нужно.

– В каком смысле «без формы»? – переспросил я.

– Сфокусированное дыхание можно практиковать, когда и где угодно, даже сейчас, когда я сижу у тебя в гостях, – отвечал мой учитель. – Я практикую сфокусированное дыхание, чтобы оставаться сосредоточенным и пребывать в настоящем моменте. Я могу делать это, оставаясь неподвижным. Ты заметил, что я не совершаю никаких движений, в отличие от мастеров тай-цзы? Однако в эту самую секунду я практикую сфокусированное дыхание!

Наверное, я так и не узнаю, почему меня настолько глубоко поразила естественность и простота слов, которые он сказал мне в тот день. Я благодарен ему за это, потому что на своем опыте убедился, что убедился, что именно в результате сфокусированного дыхания, которому он обучил меня, я всегда могу обрести контроль над своим состоянием или концентрацию, необходимые мне для решения серьезных задач, стоящих передо мной в тот или иной момент времени.

Итак, с этого момента при любом упоминании сфокусированного дыхания в любом из наших уроков вы будете понимать, о чем идет речь, как его выполнять, и почему оно является важным инструментом, помогающим нам обрести контроль над нашим состоянием. Если вы надеетесь ощутить на себе всю силу сфокусированного дыхания, необходимо постоянно практиковать эту технику.

Второе важное понятие, которое часто упоминается в «Искусстве психологической подготовки», Лео-тай неустанно объяснял мне раз за разом, год за годом. Позвольте мне объяснить вам так, как в свое время мой учитель объяснил мне, что же такое релаксация, как на психологическом, так и на физическом уровне.

Что мы имеем в виду, когда говорим «релаксация»? И почему практика релаксации так важна для спортсменов и Ментальных Воинов? Если во время выполнения релаксационных техник вы добавляете визуализацию, то релаксация необходима потому, что помогает нашему внутреннему уму (подсознанию) четко увидеть образы успеха и прочувствовать связанные с этим эмоции.

Только находясь в глубокой релаксации, наш сознательный ум перестает играть роль фильтра для подсознания. После нескольких

минут релаксации наш критический сознательный ум уходит на второй план, и тогда практика имажинерии может напрямую влиять на подсознание.

Помимо всего прочего, подсознание является еще и механизмом целеполагания. Если вы покажете подсознанию свои цели с помощью образов и ощущения того, что эти цели уже достигнуты, то оно поможет вам реализовать ваши замыслы. Подсознание принимает за чистую монету все, что в него попадает. Судя по всему, оно говорит себе что-то вроде: «Раз это правда, то мне надо предпринять вот такие действия, чтобы помочь этому свершиться».

Это очень важно, потому что благодаря сочетанию дыхания, релаксации и третьего элемента «святой троицы» – имажинерии – Ментальный Воин способен соединиться со своим внутренним ресурсом, предназначенным для того, чтобы помочь ему достичь цели.

Ваша мотивация и намерение становятся куда сильнее и концентрированнее, когда приходят изнутри. В таком случае вы очень быстро заметите, что вам куда легче делать все, что необходимо для достижения цели. Когда «внутренний ум» может увидеть, чего вы хотите, то обретает способность помочь вам получить желаемое. Навыки релаксации помогают наладить связь между «внутренним умом» и имажинерией. Соответствующее дыхание помогает глубже погрузиться в состояние релаксации в любой момент, когда вам того захочется.

Итак, зачем же практиковать релаксацию? И как наладить связь между «внутренним умом» и имажинерией?

Способность легко и быстро достигать состояния глубокой релаксации можно обрести лишь с помощью практики. Через несколько недель тренировок обычно все оказываются способны входить в состояние глубокой релаксации по собственному желанию всего за несколько минут, а многие и гораздо быстрее.

Обычно я предлагаю своим клиентам попробовать практиковать и развить в себе этот навык следующим образом. Я напоминаю им, что если они просто позволят процессу расслабления протекать естественно, то все случится само собой. Невозможно расслабиться усилием воли, но с опытом ко всем приходит умение довольно легко погружаться в состояние релаксации.

Для этого найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит. Лягте на спину, слегка разведя ноги и руки в стороны, ладони поверните вниз и для начала убедитесь в том, что заняли максимально комфортное положение. (Другими словами, никакой облегающей или стесняющей движения одежды, не слишком жарко, не слишком холодно, и т. д. Устройтесь удобно.)

Затем сфокусируйте взгляд на какой-нибудь точке на потолке. Стараясь по возможности сохранять неподвижность, сделайте три длинных глубоких вдоха через нос. Каждый раз ненадолго задерживайте дыхание, а затем медленно выдыхайте через рот. Я хочу, чтобы с каждым выдохом вы ощущали волну расслабления, проходящую по вашему телу, и наслаждались процессом.

После третьего выдоха позвольте своим векам постепенно опуститься. Следующие десять вдохов-выдохов представляйте, как ваши веки становятся все тяжелее и тяжелее. На каждом выдохе повторяйте про себя слово «глубже» и позволяйте всему напряжению и всем мыслям исчезать. Ощущайте, как вы все глубже расслабляетесь с каждым выдохом. Если ваше сознание начинает «плыть», это нормально: просто мягко возвращайте внимание к процессу обучения расслаблению и на каждом выдохе медленно повторяйте про себя «глубже». После десяти вдохов-выдохов вы готовы начать концентрацию на расслаблении мышц всех частей вашего тела.

Начните с пальцев ног и постепенно поднимайтесь вверх, отдаваясь ощущению полного расслабления. Намеренно концентрируйтесь на всех мышцах тела поочередно. От пальцев ног к икрам, бедрам, мышцам пресса, груди, рук, плеч, шеи: отпустите каждую мышцу и дайте ей расслабиться. Продолжайте расслаблять кожу головы и мышцы лица. Представляйте себе, как каждая мышца расслабляется, ощущайте волну глубинной релаксации, накрывающей все мышцы и захватывающей все тело. Позвольте себе с каждым вдохом ощущать все более глубокое расслабление.

Не торопитесь, не пытайтесь ускорить процесс – просто позвольте мышцам расслабиться естественным образом, ощущая покой полной релаксации. (Иногда клиенты говорят, что у них в какой-то момент непроизвольно сокращаются мышцы ног или рук, и спрашивают меня, с чем это связано. Не стоит беспокоиться: это просто скрытое

напряжение уходит из глубоких слоев мышц. Отпускание этого скрытого напряжения терапевтично и полезно для здоровья.)

Теперь позвольте себе насладиться состоянием релаксации в течение двадцати минут, возможно – чуть дольше. Качайтесь на волнах здоровой релаксации и, находясь в состоянии глубокого расслабления, начните наблюдать за собой, как будто вы смотрите кино. Проецируйте на экран вашего сознания образы того, как вы достигаете желаемого результата. Относитесь к происходящему как к реальности. Чувствуйте, что с вами происходит. С помощью образов и чувств покажите своему сознанию, чего вы хотите достичь. Вы должны увидеть это с предельной ясностью. Наблюдайте, как достигаете своей цели, и относитесь к увиденному как к уже свершившемуся факту.

Теперь вспомним о том, что, погрузившись в глубокую релаксацию, вы открыли прямой канал связи с подсознанием. «Накормите» его образами и эмоциями, связанными с успехом, из ваших «кинофильмов», и тогда подсознание примется за дело, чтобы помочь осуществить ваши мечты. Используя эту технику, вы приводите в движение мощнейшую силу, поднимающуюся изнутри, которая станет вашим проводником на пути к желаемой цели.

Приблизительно через двадцать минут глубокой релаксации и «создания условий для успеха» с помощью использования образов и эмоций пора либо возвращаться в состояние полной осознанности, либо просто позволить себе погрузиться в глубокий, исцеляющий сон – это решать вам.

Если уже подошло время сна, то просто позвольте себе задремать и постепенно уснуть. Однако если вам нужно привести себя в состояние полной осознанности, то для этого существует один простой способ. Представьте себе лестницу из пяти ступенек. Вы медленно поднимаетесь по ступенькам, говоря себя, что с каждым шагом чувствуете себя более отдохнувшим, бодрым и осознанным. Потом скажите себе, что когда вы дойдете до самого верха, то почувствуете себя свободно, отдохнувшим и помолодевшим, бодрым и внимательным и будете готовы продолжить свой день.

Дойдя до последней ступеньки, мягко откройте глаза, сделайте глубокий вдох и потянитесь. (Разумеется, если вы занимаетесь релаксацией во время перерыва в течение рабочего дня, то можете просто использовать будильник, чтобы вовремя закончить упражнение

и заняться другими делами, на случай если в состоянии глубокой релаксации вы случайно уснете.)

Вот так Ментальный Воин использует дыхание, релаксацию и визуализацию успеха. Причем не просто использует, а делает эти упражнения частью ежедневных тренировок и практикует несколько недель или месяцев для того, чтобы создание условий для успеха хорошо усвоилось нашим подсознанием и укоренилось в нем, повышая нашу самооценку, придавая нам уверенность в себе и помогая достичь желаемого результата. С помощью подобных практик Ментальный Воин способен войти в контакт и начать использовать силу собственного подсознания для достижения своих целей.

Помните, что однажды сказал мне Лео-тай: «Ментальный Воин изучает сфокусированное дыхание, релаксацию и визуализацию, а потом переходит от слов к делу и начинает практиковать».

Глава 8

Ментальный Воин

Он выхватил из-за пояса пистолет, и меня на мгновение ослепила серебристая вспышка. С оружием наизготовку я находился под прикрытием, а вот он стоял на открытом месте, прямо на линии огня. Мужчина около сорока, темные глубоко посаженные глаза – вид вполне себе бандитский. Я выследил его, загнал в угол, скоро придет подкрепление, деваться некуда. Во мне бушевал адреналин: метрах в десяти от меня стоит беглый преступник с пистолетом в руке и раздумывает, не выстрелить ли в меня!

– Брось оружие! – твердым голосом произнес я, ни на секунду не переставая целиться в него.

Ситуация сложилась не в его пользу, и выбор у него был небольшой: либо он хочет жить, либо умереть, вот и все. Бандит понял, что все кончено, и опустил оружие. Только когда мы надели на него наручники и повезли в участок, до меня дошло, что нам наконец-то удалось задержать наркобарона и убийцу, на чьей совести была смерть одного из наших агентов.

По сей день я чту Лео-тая за его уроки, благодаря которым мне удалось сдержаться, не нажать курок моего девятимиллиметрового табельного пистолета и не выпустить пять-шесть пуль прямо в цель – ровнехонько между глаз. Помню, как потом присел, чтобы отдохнуть и немного прийти в себя, и стал думать о том, какая у меня сумасшедшая работа. В эту самую секунду мне вспомнилась наша с Лео-таем беседа, в которой он рассказал мне о том, как стать Ментальным Воином...

Мы бродили по холмам. Учитель как всегда неумолимо шел впереди своей особой походкой, и иногда я с трудом поспевал за ним. День выдался жаркий, и я наслаждался ветерком, дувшим на вершинах холмов, где влажность была ниже, чем на равнине. Когда мы наконец взобрались на самый верх, решили сделать привал, немного отдохнуть и насладиться чудесным видом, он неспешно начал свой рассказ.

– Дэниел-сан, – сказал он, – если ты хочешь стать Ментальным Воином, то должен знать, что отличает его от остальных, и понимать, в чем цель наших с тобой занятий, – заговорил Лео-тай, тут же

безраздельно завладев моим вниманием. – Ментальных Воинов невозможно напугать – такой глубокой и непоколебимой уверенностью в себе они обладают. Они всегда доминируют. Любят соревноваться, так как конкуренция дает им энергию. Отвергают любые негативные мысли, контролируют то, что происходит у них внутри. Умеют сохранять концентрацию даже в самых сложных ситуациях.

– Ментальные Воины, – продолжал он, – стараются всегда быть готовыми ко всему. Они научились справляться со стрессом и всегда продолжают идти вперед, и только вперед. Они отказываются проигрывать, никогда не бросают начатое и готовы терпеливо работать, искать решение проблемы и находить способ победить. Для Ментального Воина отказ от дальнейших попыток совершенно неприемлем.

– Ментальные Воины всегда стремятся к своей цели, – говорил мне Лео-тай. – Они знают, что хотят сделать, и прикладывают для этого все необходимые усилия. Их мечты и стремления дают им мотивацию невероятной силы. Они преданы своему делу. Умеют контролировать свои эмоции и не позволяют им влиять на качество результата. Ментальные Воины никогда не теряют присутствия духа и самоконтроля в пылу битвы.

А главное качество Ментальных Воинов, Дэниел-сан, это смелость! Они обладают отвагой и внутренней силой для полной реализации своего потенциала. Воинам хорошо известно, какой силой обладает воображение, концентрация и дисциплина.

В тот день он закончил наш урок напоминанием о том, что единственный способ стать Ментальным Воином – это практиковаться в том, чему учит нас Искусство психологической подготовки.

Помните: чтобы стать тем, кем вы хотите, необходимо практиковаться.

Глава 9

Управление гневом

– Давай повторим пройденное, Дэниел-сан, – сказал мне учитель, когда после тренировки мы с ним по традиции присели на скромно обставленной террасе попить чаю и насладиться видом на океан.

– Сейчас ты уже знаешь, что все эмоции – позитивные, негативные или нейтральные – являются порождением мыслей. Ты понимаешь, что чем более сильную систему верований о себе может построить Воин, тем лучше. Знаешь, что самооценка, правильный настрой, уверенность и позитивный внутренний диалог являются залогом успеха. Тебе также известно, что эмоции влияют на качество нашего результата. Значит, ты понимаешь, что существуют способы контролировать влияние негативных эмоций на твои действия, и этим способам можно научиться, так?

– Ясное дело! – отозвался я, но Лео-тай странно посмотрел на меня. – То есть да, понимаю, – поправился я.

– Хорошо. Ты также знаешь, что визуализация, сфокусированное дыхание и релаксация помогают сохранять психологическое преимущество во время соревнований.

– Да, кажется, я это где-то уже слышал, – поддразнил его я.

– Будь посерьезней, Дэниел-сан, и слушай внимательно, потому что сегодня мы с тобой должны поговорить о гневе. Все мы иногда злимся, и это нормально. Однако всегда помни, что, если Воин не умеет контролировать гнев, рано или поздно гнев начнет контролировать его. Когда это произойдет, Воину будет очень сложно одержать победу. Видишь ли, гнев представляет собой эмоциональную реакцию, а прежде чем позволить эмоции взять над собой верх, Воин должен перенаправить ее энергию. Настоящие чемпионы работают над развитием умения контролировать гнев, чтобы результат не пострадал.

– Хочешь сказать, что в результате Воины вообще не испытывают таких эмоций? – не удержался я.

– Вовсе нет! Я хочу сказать, что они научились обуздывать подобные эмоции таким образом, что те не оказывают негативного влияния на концентрацию и результат. В случае с гневом дело обстоит

так: как только Воин ощущает в себе эту эмоцию – или проще говоря «закипает» – настоящий чемпион принимает сознательное решение использовать эту энергию, но не дать ей одержать верх, не пасть ее жертвой.

– Но как это сделать?

– Они задают себе вопрос: «Кто у нас сейчас главный – я или эта бушующая во мне ярость?» Иногда одного простого вопроса достаточно, чтобы дух Воина начал восстанавливать контроль над ситуацией. Все начинается с принятия решения, с простого выбора. Воин *принимает решение* обуздать гнев так, чтобы еще сильнее укрепить свое намерение. Он превращает гнев в активную игру, создает сильное намерение победить противника и повысить свой собственный уровень игры. Воин не теряет контроля над гневом, а становится подобен улыбающемуся убийце – да, он безумен, но это спокойное, расчетливое безумие. Он использует интенсивные переживания и страсти, не теряя контроля над ними. Чемпион знает, что для хорошего выступления он должен управлять собой, иначе не сможет контролировать свои действия, а значит, – и результат.

– Допустим, но как же можно научиться управлять интенсивностью эмоционального переживания? – спросил я.

– Все начинается с того, что ты принимаешь решение не дать эмоции завладеть тобой, – отвечал Лео-тай. – Для управления интенсивностью эмоционального переживания требуется концентрация и сфокусированное дыхание. Используй внутренний диалог, предлагая себе следующие фразы: «Сохраняй спокойствие, расслабься, все в порядке» – это поможет тебе не потерять контроль.

Визуализация и релаксационные техники также являются мощными инструментами для управления интенсивностью такой эмоциональной реакции, как гнев. Если ты упражняешься и практикуешь все эти техники, то они помогут тебе. Но для начала всегда нужно принять решение – это самое важное.

– И вот еще что, Дэниел-сан! Если ты в какой-то момент почувствуешь, что тебе необходимо проявить свой гнев, не забывай, что это лучше делать наедине с самим собой, чтобы другие участники команды не начали сомневаться в тебе. Если ты потеряешь самообладание у них на глазах, их доверие к тебе будет подорвано, хоть ты и испытаешь временное облегчение.

Помните: когда в вас возникает гнев, примите решение не позволять ему контролировать вас. Используйте техники для того, чтобы перенаправить энергию, используйте энергию гнева для укрепления намерения. Станьте подобны улыбающемуся наемному убийце, который видит свою цель.

Глава 10

Перестрелка

Вместо привычной радиопрограммы из рации донеслись крики:

– Перестрелка! Перестрелка! Агент ранен! Один-ноль-восемь – диспетчеру, нужна помощь! Агент ранен!

На подобные вызовы диспетчерская всегда отвечает тремя короткими сигналами, после которых все должны выйти на связь. Три громких сигнала, а потом из рации раздается:

– Всем-всем-всем! Боевая готовность! Перестрелка в городе, перестрелка в городе! Один-ноль-восемь, сообщите, где находитесь!

– Один-ноль-восемь рядом с северо-западным углом перекрестка Пятой и Хайнс, квадрат три, мы попали в засаду! Агент ранен! Выстрел в голову!

Из рации доносятся звуки выстрелов, напарник раненого в таком отчаянии, что от его голоса по спине пробегает мороз.

– Повторяю, мы окружены, требуем подкрепление, «скорую» в квадрат три! Агент два-ноль-девять ранен в голову! Господи, да скорей же! Нам нужна помощь!

– Всем патрулям: перестрелка, ранен агент, квадрат три! Всем патрулям, прием! – вызывает нас диспетчер.

Вызов застал меня врасплох, как неожиданный хук в челюсть. Осознав, что все происходит по-настоящему, я сразу перешел к делу. В тот вечер мы работали над делом вместе с Джейком, моим новым напарником – опытным ветераном спецслужб, пользовавшимся безмерным уважением коллег. Мы с Джейком переглянулись. Где-то там гибнут наши ребята, и это не шутки, все происходит на самом деле! Нам пришлось быстро свернуть слежку за клиентом и отправиться в квадрат три.

Через несколько минут на вызов откликнулись другие подразделения Федерального бюро расследований и местная полиция. Для начала мы постарались как можно быстрее оцепить район перестрелки, чтобы не дать нападавшим уйти. «Скорая» и все свободные патрули направились на место происшествия. В таких делах самое важное – быстро оцепить периметр, чтобы никто не мог

войти или выйти из зоны перестрелки. Одно из подразделений выставило патрульных рядом с находившейся поблизости парковкой.

Бывалые перевозчики наркотиков могут быть крайне безжалостными и жестокими, и сегодня вечером они вновь подтвердили свою репутацию. Мы вышли из машины и бросились к месту перестрелки, сердце выскакивало у меня из груди.

Когда такое случается, в эфире не должно быть никого, кроме тех, кто находится на месте перестрелки, остальные должны внимательно слушать. Откуда стреляют? С какой стороны нам лучше не заходить? Где находится раненый агент? Наша цель – расчистить путь к нему, отразить любую атаку противника и оказать первую помощь.

Когда мы подоспели к месту перестрелки, уже темнело, периметр был оцеплен, в небе кружил вертолет. В первую очередь нам нужно было добраться до пострадавшего агента. Мы подошли ближе, но тут путь нам преградила патрульная машина, охранявшая участок периметра, через который мы собирались войти.

– Сюда нельзя! – остановил нас один из офицеров, мы предъявили ему документы и значки, но он был неумолим. – Извините, парни. Командование приказало никого не впускать и никого не выпускать.

– Командование?! Слушай, я старший специальный агент, – насел на него Джейк. – Либо ты сейчас подвинешь свою машину, либо я просто подвину ее сам! Понял? У нас тут раненый агент, и его напарнику нужна помощь! Мы входим!

Офицер подчинился и передвинул машину, а потом закрыл за нами оцепление. Дежуривший в небе вертолет тут же заметил наше появление, вышел в эфир и попросил нас представиться. (Мы с Джейком вели наблюдение под прикрытием, поэтому на крыше автомобиля не было крупного идентификационного номера, как на полицейских машинах.)

– «Федерал 2–7», захожу в зону, – ответил я.

– «Воздух-3» «Федералу 2–7»: вы направляетесь в зону перестрелки! Остановитесь! Дальше не идти! Прием!

– «Воздух-3», говорит «Федерал 2–7», – выхватил у меня рацию Джейк. – Сообщите местоположение агентов, повторяю, сообщите местоположение раненого агента!

– «Роджер 2–7», продолжайте двигаться прямо вперед, строго на север, – раздался по рации другой голос, но их тут же перебил

командный пункт, вышедший на связь на частоте вертолета.

– «Федерал 2–7», немедленно вернуться на командный пункт!

Мы с Джейком недоуменно переглянулись, совершенно не понимая, что за умник отдает такие приказы.

– «Федерал 2–7», немедленно вернуться на командный пункт!

Прием! «Федерал 2–7», подтвердите!

Немного подумав, Джейк ответил:

– Ответ отрицательный, идиоты! «Федерал 2–7» не покинет зону оцепления! Мы найдем наших агентов!

– «2–7», немедленно покинуть зону действий! Мы ожидаем прибытия группы захвата! Это приказ! – рассерженно прорычал тот же голос.

– Ответ отрицательный! – тут же отозвался Джейк, убавил громкость и взглянул на меня.

Тут до нас обоих, наконец, дошло, кому принадлежит этот голос! Старшему агенту, который чисто случайно встречается с помощницей генерального прокурора, приписанной к нашему подразделению! С какого перепугу он возомнил себя начальником?! На самом деле парень вообще был из другого подразделения, и подготовка у него была так себе! Опыт в таких делах у него был, прямо скажем, нулевой, и тем не менее он имел наглость взять на себя руководство операцией! Разумеется, остальным подразделениям понравилась его идея дожидаться прибытия отряда спецназа. В конце концов точного местонахождения стрелка никто из нас не знал.

– Ладно, пусть он никого не пускает, а они слушаются, как стадо баранов! От трусов помощи ждать не приходится! Если вернемся на командный пост, нас отстранят от этой истории. Готов пойти дальше вместе со мной? – спросил Джейк.

– Готов, – отозвался я, – с вертолета сказали, что нам прямо.

Внезапно раздались еще два выстрела, и мы инстинктивно пригнулись. Значит, наши парни все еще под обстрелом!

Учитывая работу снайпера, нам стоило пойти пешком, чтобы попробовать добраться до наших ребят. И по отблеску винтовки отследить, где именно находится снайпер. У нас были бронежилеты, пистолеты-пулеметы МР-5, девятимиллиметровые стволы, рации и фонарики. Мы разделились и начали осторожно двигаться по разным сторонам улицы, используя в качестве прикрытия темноту, машины,

деревья и кусты. Ориентируясь по траектории движения вертолета, мы шли в указанном направлении и, пройдя еще пару кварталов, заметили машину, которая вполне могла быть одной из наших. Подойдя поближе, мы поняли, что не ошиблись.

Уже на месте я пришел в ярость, увидев, как серьезно пострадал мой коллега. Второй агент держал на коленях голову раненого напарника и смотрел на нас невидящим взглядом. Мы напугали его своим внезапным появлением. Он явно находился в шоковом состоянии.

– А я уже решил, что вы не придете, парни! Что происходит, где все?! Почему так долго? Где подкрепление? – в панике повторял он, поддерживая раненого напарника. – Я уже решил, что вы не придете! Что никто к нам не придет!

– Ну-ка, посмотри на меня, – обратился к нему Джейк, присаживаясь на корточки за машиной. – Мы здесь! Мы обязательно добрались бы до вас, чего бы нам это ни стоило! А теперь слушай внимательно: ты должен объяснить нам, откуда стреляют, – медленно произнес он, и агент указал на одно из окон.

Пока Джейк оказывал первую помощь и пытался собрать дополнительную информацию. Я огляделся по сторонам и назвал в рацию наше точное местоположение.

– «Федерал 2–7» командному посту! Нужно подкрепление и «скорая» в квадрат три! Мы в двух домах на юг от перекрестка, на западной стороне – поторопитесь!

– Отказать, – ответили с командного поста.

– «Федералу 2–7» нужна «скорая» прямо сейчас! Агент ранен в голову! – заорал я в рацию.

– Отказать! – ответили мне. – Вы нарушили приказ, так что вытаскивайте его как хотите! В зону оцепления никто не войдет до прибытия группы захвата!

Я оглянулся на Джейка, чувствуя, что меня вот-вот разорвет от ярости.

Невероятно! Опытные бывалые агенты и офицеры полиции слушают наш разговор и ничего не делают, ведут себя как трусы! Позывные «Агент ранен» игнорируются просто потому, что какой-то высокомерный чинуша, ничего не смыслящий в таких делах, первым добрался до трейлера с табличкой «Командный пост» и *настолько*

кстати предоставил всем прекрасную возможность отсидеться в кустах!

У Джейка зазвонил мобильный. Оказалось, что еще несколько человек из нашего подразделения прибыли к оцеплению и, послушав нашу перепалку в эфире, решили звонить Джейку напрямую. Они начали входить в зону оцепления, последовав нашему примеру, и смогли подобраться к нам, не выходя из машин, чтобы выманить снайпера из укрытия, а мы искали, где же блеснет прицел. Они помогли перенести пострадавшего агента и его пребывающего в шоке напарника в одну из машин. Мы вывезли их из зоны поражения безо всякой помощи остальных подразделений, которые сидели сложа руки в ожидании приказа командования.

На выезде из зоны оцепления нам пришлось начать делать раненому искусственное дыхание. Прибыв к командному посту, мы все были в крови и быстро перенесли агента в машину реанимации.

Из-за того, что нам вовремя не прислали «скорую помощь», наш коллега потерял драгоценное время. Джейк как раз говорил по телефону, и тут мы увидели, как к нам направляется *он*.

– Держи себя в руках, – посоветовал мне Джейк.

Старший по званию агент даже не поинтересовался состоянием раненого и тут же набросился на нас, размахивая руками, словно фокусник:

– Вам обоим будет объявлено дисциплинарное взыскание! Вы отстранены от дела!

Джейк даже не взглянул в его сторону, убирая мобильный телефон, запрыгнул в отъезжающую машину «скорой помощи» и крикнул мне:

– Оцепить место преступления! Я только что вызвал группу захвата и отряд с собаками!

– Что?! – в шоке заорал я, не поверив своим ушам.

Значит этот хлыщ даже не удосужился вызвать группу захвата?! Обзванивая наших ребят, Джейк выяснил, что командный пост еще даже не отправил запрос на вызов спецподразделения! Меня накрыло волной ярости.

Обернувшись, чтобы сказать этому идиоту в погонах все, что я о нем думаю, я обнаружил, что он уже ушел обратно в трейлер. Ребята молча смотрели на меня. В этот момент я понял, что дело плохо. Мне

не хотелось следовать указаниями, которые давал мне Лео-тай на наших занятиях, но все-таки смог это сделать и не пошел в трейлер, лишь посмотрев вслед старшему агенту и его прихвостням.

Пришло время вернуть утраченную концентрацию.

– Оцепляем периметр! – сказал я парням.

Мы осторожно вошли в зону поражения и оцепили участок, а потом дождались прибытия группы захвата, которая прочесала местность и объявила, что снайперов в зоне нет. Наш стрелок успел уйти.

Только я вернулся на командный пост, как мне позвонил Джейк и сообщил, что врачи не смогли спасти нашего друга. Им просто не хватило времени. Помню, как посмотрел на трейлер командного поста и усилием воли заставил себя перейти через улицу и отойти подальше. Помню, как сел под дерево в каком-то дворике, испытывая горе утраты и гнев на старшего агента, который в открытую отказался впустить машину «скорой помощи» в зону оцепления. Помню, как подумал, что ни один человек, имеющий при себе огнестрельное оружие, не должен пройти через такое. Помню, как начал практиковать сфокусированное дыхание и понял, что мудрый совет Лео-тая все же удержал меня от вступления в открытую конфронтацию со старшим агентом.

Помню, как говорил себе, что все еще не закончилось, но на данный момент, на сегодняшний вечер, все кончено.

Помните: вы должны сделать выбор и принять решение контролировать гнев. Если вы потеряете контроль над гневом, то он наверняка овладеет вами.

Глава 11

О поражениях

После нескольких месяцев расследования стрелок из этой истории был задержан и осужден, некомпетентного старшего агента уволили, а мой напарник Джейк получил еще одну благодарность от начальства.

Ментальные Воины понимают, что не всегда возможно держать ситуацию под контролем. Иногда все идет не так, как нам хотелось бы, вне зависимости от того, как хорошо мы подготовлены и скольких трудов нам это стоило. То, как мы относимся к такому опыту, как решаем смотреть на ситуацию, всегда влияет на то, что ожидает нас в дальнейшем.

Поэтому несмотря на то что мы не всегда можем контролировать ход событий, мы всегда способны контролировать свои реакции на происходящее. Ментальные Воины концентрируются на том, что они в состоянии контролировать, а не на всяких там «если бы да кабы». Умение выбирать способ реагирования на нежелательное событие – крайне важный навык, напрямую связанный с тем, насколько хорошо мы выступим на соревнованиях – да и в жизни в целом.

Ментальные Воины знают, что ни в жизни, ни в спорте нет людей, которые всегда только побеждают. Когда все идет не так, как надо, они знают, что испытывать разочарование – вполне нормально, а вот застревать в этом разочаровании не стоит.

Чемпионы всегда стараются смотреть на событие в более широком контексте. Они способны взять на себя ответственность и посмотреть на произошедшее как на временное препятствие, – ни больше, ни меньше. Да, это тяжело, но они смотрят на свои ошибки, учатся на них, а потом просто отпускают. Разумеется, у меня тоже бывали моменты, когда я терял себя. Кстати, именно в один из таких периодов моей жизни я и познакомился с Лео-таем.

Я был молодым спортсменом, занимался боевыми искусствами, выступал на турнирах и как раз проиграл на серьезных международных соревнованиях. Хуже того, я проиграл на соревнованиях, где серьезно рассчитывал занять первое место, поэтому особенно тяжело переживал поражение. Все утешали меня,

повторяя: «Ты все равно здорово выступил!», но второе место меня не устраивало, я хотел большего. Со временем из-за постоянного раздражения на себя самого я стал хуже тренироваться, потерял энтузиазм, все стало казаться либо скучным, либо слишком сложным и не заслуживающим внимания, и я чересчур расслабился.

Помню, как кто-то из старших спросил у меня, слышал ли я о тренере Лео.

– Кажется, нет, – ответил я, – а что он преподает?

– В основном стиль шаолинь – китайский кикбоксинг, но и многое другое. Однажды он мне очень помог.

– И как же он тебе помог? – заинтересовался я.

– Позвони ему, он тебе сам расскажет. Держи телефон. Он проводит занятия только в малых группах. Скажешь, что от меня.

Протаскав с собой клочок бумаги с телефоном около двух недель, я наконец решил, что терять мне нечего. Набрал номер, представился, немного рассказал о себе. Тренер Лео слушал меня молча, и в какой-то момент я решил, что он занимается своими делами или вообще повесил трубку.

– Приходи завтра, – сказал он мне под конец и попрощался.

На следующий день мне жутко не хотелось никуда идти. Я все время спрашивал себя: «Зачем я позвонил этому тренеру?», и придумывал все мыслимые и немыслимые отговорки, чтобы не идти на занятие. Однако несмотря на все сопротивление, в какой-то момент я обнаружил, что стою на пороге его дома и стучусь в дверь. Мне открыл невысокий пожилой мужчина со спокойным и искренним лицом.

– Дэниел-сан, – поприветствовал меня он.

Я не смог сдержать улыбки. После выхода фильма «Карате кид» все меня только так и называли, я уже привык.

– Ты очень похож на старшего брата. Пожалуйста,ходи.

– А вы знали моего брата? – спросил я и тут же понял, почему имя тренера Лео показалось мне знакомым!

Просто мой брат всегда называл его Лео-тай, вот я и не понял, что речь идет об одном и том же человеке. Насколько я смог припомнить, Лео-тай был учителем боевых искусств у моего старшего брата, а мой брат учил меня до того, как его забрали в армию и отправили во Вьетнам. Вскоре он погиб, и в детстве я часто думал о загадочном

мастере. И вот судьбе было угодно, чтобы много лет спустя я все-таки встретился с инструктором моего брата! Совпадение? Едва ли! Испытывая сильное головокружение, я вошел в дом и огляделся. Судя по всему, Лео-тай жил по-монашески скромно.

Зная о том, как к нему относился брат, мне оказалось очень легко говорить с ним искренне и открыто. Мы выпили чаю, и я рассказал ему историю о моем поражении на турнире. Выслушав меня, Лео-тай с улыбкой произнес:

– Тебе надо перестать думать об этом поражении. Настоящие чемпионы всегда морально готовы к такому. Ты должен думать об этом поражении столько, сколько нужно, чтобы извлечь из него урок, но потом необходимо отпустить всю эту ситуацию.

Сказать проще, чем сделать, подумал я, но сама идея произвела на меня впечатление. Отпустить ситуацию... этот совет пришелся мне по душе! «Отпустить ситуацию», – повторял я себе, постепенно начиная скидывать с себя груз эмоций, так долго обременявших меня. Извлечь урок, а затем отпустить. Что может быть проще, что может быть более исцеляющим?

Но Лео-тай еще не закончил. Наклонившись вперед, словно хотел убедиться, что я слушаю его внимательно, он продолжал:

– Помни, что чемпионы никогда не заигрывают с чувством вины. Они падают, а потом встают и начинают упорно трудиться, готовясь к следующим испытаниям. Они высоко держат голову, даже когда это нелегко, и заставляют себя двигаться дальше. Они понимают, что такова жизнь, и никогда не забывают о том, что если ты не проигрываешь, то скорее всего просто не ставишь задач достаточно высокого уровня.

Провожая меня, он с улыбкой сказал:

– Я хочу, чтобы ты взял себя в руки, Дэниел-сан, я хочу, чтобы ты выстоял. Возвращайся, когда будешь готов.

Так началась моя дружба с Лео-таем.

Помню, как в тот вечер я вышел из его скромного дома, думая о том, как мне повезло, что через столько лет судьба свела меня с учителем моего брата. Я был еще подростком и понимал, что у меня все впереди, но навсегда запомнил чувства, обуревавшие меня по дороге домой: ощущение, что моя жизнь совершила неожиданный и крайне интересный поворот.

Помни: чемпионы фокусируются на том, что они могут контролировать. Они знают, что не всегда могут управлять тем, как развиваются события, но способны контролировать свои реакции на происходящее. Каждое поражение таит в себе скрытую возможность для великой победы в будущем.

Глава 12

Страх неудачи

Задайте себе вопрос: к какому типу людей вы относитесь? Любите ли вы вести безопасную игру и просто хорошо выступить? Или вы готовы рискнуть проиграть, но попыдаете добиться невозможного? Страх неудачи – вот что чаще всего не дает людям раскрыть свой потенциал до конца: в спорте, в личной жизни, в бизнесе – одним словом, во всем.

Страх неудачи – не просто неприятное явление. Если вы хотите хорошо выступить или успешно заниматься любым делом, вам просто нельзя бояться неудач, ведь страх неудачи помогает создать условия, повышающие вероятность неудачи!

Страх неудачи влечет за собой множество проблем и ограничивает вас. Неправильные мысли приводят к поверхностному дыханию, мышечному напряжению и избыточному стрессу. Более того, страх неудачи может заставить спортсмена уходить от риска. Вместо того чтобы с честью принять вызов, вы будете подсознательно избегать его.

С другой стороны – и это очень важный момент! – как только спортсмен научится преодолевать страх неудачи, его шансы на успех резко возрастают.

На самом деле страх неудачи представляет собой лишь воображаемую психологическую угрозу вашему эго и самооценке. Чаще всего страх неудачи вызывается состоянием сознания, в котором спортсмен боится предстать в невыгодном свете, или же является таким перфекционистом, что начинает излишне критично относиться к себе. В любом случае ваше внутреннее состояние просто не дает вам двигаться вперед, вне зависимости от того, осознаете вы это или нет.

Взрослые обладают поразительной способностью понижать свои шансы на победу, испытывая страх неудачи. Однако особую осторожность родителям и тренерам следует проявлять при работе с детьми. Очень часто именно взрослые погружают ребенка в состояние нервозности и стресса. Если вы дадите неверную эмоциональную реакцию на поражение ребенка, то можете убить в нем любовь к спорту и даже лишить его уверенности в себе.

При работе с детьми особенно важно помогать им повышать самооценку, а не разрушать ее. Родители должны сдерживать свою склонность к критике, не устраивать ребенку сцен, так как именно такой тип поведения вызывает у ребенка страх неудачи.

Чтобы избежать внутренних состояний, вызывающих страх неудачи, психологически подготовленный спортсмен для начала должен научиться смотреть на поражения совсем не так, как большинство людей. Необходимо принять тот факт, что невозможно совершить нечто великое, не рискуя потерпеть неудачу. Необходимо смириться с тем, что без поражений вы никогда не сможете вырасти над собой, и понять, что на пути к великому успеху, неудачи просто неизбежны. Когда психологически подготовленный спортсмен терпит неудачу, он должен принять сознательное решение извлечь из этого поражения урок. Мы не можем позволить себе роскошь страдания и должны научиться методично отключать разрушительный голос нашего внутреннего критика, и смотреть на поражение как на ценную обратную связь.

Итак, неудача для Воина означает возможность понять, чего именно ему не хватает, где нужна дополнительная подготовка. Он учится переносить неудачи конструктивно. Другими словами, Воин не должен позволять страху неудачи останавливать его на пути к успеху. Научившись по-иному смотреть на поражения, спортсмены высочайшего уровня способны выступать без страха проиграть, и это крайне важно. Когда вы не испытываете страха неудачи, то приобретаете очень важное преимущество, которое может оказаться решающим.

В конце концов подумайте вот о чем: ни один человек за всю историю спорта или других областей не смог стать великим чемпионом, хоть раз не потерпев неудачу. Политики проигрывали на выборах, а генералы – на поле боя. Миллионеры поначалу терпели неудачу, когда пытались завести свое дело. Каждый золотой призер Олимпийских игр сотни раз занимал вторые и третьи места.

Задумайтесь над этим!

Помните: страх неудачи вызывается тем, что вы не умеете проигрывать конструктивно. Единственный способ совершить что-то великое – рискнуть потерпеть неудачу. Если вы боитесь

неудач, то это не просто неприятно – это реально понижает ваши шансы на успех.

Глава 13

Как контролировать страх

Однажды Лео-тай завел со мной разговор о страхе.

– В самом сердце шторма, Дэниел-сан, царит абсолютная тишина, хотя снаружи бушует циклон во всей своей мощи. Вот как должен вести себя Ментальный Воин.

Я рассказал ему, что однажды настолько четко осознал свой страх, что смог почувствовать, насколько он всеобъемлющ. Должен признать, что во время обучения в училище для военно-морских летчиков я на своем опыте узнал, какие последствия может иметь страх утонуть. Во время обучения я пару раз чуть не утонул. Дело в том, что, как ни старается руководство, на таких обучающих программах все равно каждый год гибнут люди – такова природа самой ситуации, в которой они оказываются.

Подготовка к выживанию на глубоководье проводится в полном летном обмундировании, включая шлем и сапоги, и при абсолютном отсутствии плавсредств. Кадеты должны научиться использовать техники, которым их обучают, несмотря на вес обмундирования, которое тянет вас ко дну. Иногда сделать это очень тяжело. Однажды из-за недостаточного владения техникой я узнал, что такое страх утонуть. Помню темно-зеленую воду, последний судорожный вдох, потом перед глазами мелькнул кусочек бледно-голубого неба, и, опускаясь на дно, я подумал: «Надеюсь, они заметят, что мой шлем исчез под поверхностью воды...»

Самое ужасное и страшное упражнение называлось «вертобункер». Представьте себе, что вы пристегнуты ремнями к креслу в вертолете-симуляторе вместе со вторым пилотом и еще четверьмя членами экипажа. Как только всех пристегнули, аппарат бросают в учебный резервуар с водой с высоты примерно шесть метров. Пока «летное средство» не погрузится на глубину около шести метров, двигаться запрещается. После полного погружения аппарат вращают, переворачивают во все стороны с помощью специальных кабелей для того, чтобы дезориентировать находящихся внутри. Как только движение прекращается, надо досчитать до десяти, а после

этого все шестеро человек на борту должны попытаться выбраться через специальный люк, который инструкторы показывают кадетам прямо перед погружением. На всех надеты темные плавательные очки, для того чтобы симулировать слепоту. Создается необычная ситуация, в которой крайне легко впасть в панику.

Для того чтобы успешно пройти это испытание, самое главное – не паниковать, расстегнуть ремни безопасности и не терять точку отсчета. Пробираясь к выходу, одной рукой всегда надо держаться за какую-нибудь деталь интерьера кабины. Никогда не отпускайте точку отсчета, пока не дотянетесь другой рукой до новой. Тогда, даже находясь вниз головой в полной темноте, вы дадите своему подсознанию необходимую точку отсчета, и оно поможет вам добраться до нужного люка.

Спасателям пришлось вытаскивать моего соседа по комнате, потому что он запаниковал, не смог отстегнуть ремни безопасности и чуть не утонул. Когда парня вытащили из воды, на его лице был написан неподдельный ужас. Поскольку один член команды провалил задание, всем нам должны были засчитать поражение. Не раздумывая, мы с ним снова сели в тренажер и сделали еще одну попытку. У нас просто-напросто не было времени долго раздумывать над его смертельным опытом. Мы попробовали еще раз, потом еще и еще, и в конце концов смогли пересилить страх утонуть.

– Ты наверняка испытал сильное потрясение, – закивал Лео-тай, – ведь страх – обычная реакция на опасность или угрозу! Некоторые считают страх здоровой эмоцией, но на самом деле, когда страх поглощает тебя, в этом нет ничего хорошего, особенно когда нужно спасти себя или других. Страх может свести на нет весь наш потенциал и помешать добиться желаемого результата.

– Но как же сделать так, чтобы страх не мог одержать над нами верх? – спросил его я.

– Для управления страхом необходимы две вещи: сознательный выбор и стратегия. Сознательный выбор мы делаем каждый раз, когда серьезно решаем столкнуться со своим страхом лицом к лицу. Стратегия – это то, как мы действуем после того, как сделали сознательный выбор. Разумеется, в военно-морском училище такой выбор делают за вас, и вы просто вынуждены столкнуться со своими страхами и преодолеть их. Нравится вам это или нет, ваши

инструкторы применяют свою стратегию и помогают вам преодолеть страх.

– Страх может создавать напряжение, сомнение, тревогу, потерю координации и концентрации. В особо тяжелых случаях страх может даже отключить нейромышечные связи! Человек, испытывающий страх, имеет тенденцию фокусироваться на том, что может пойти не так, и вот тогда, Дэниел-сан, он начинает совершать ошибки – обычно те самые ошибки, которых он больше всего опасается!

– Я понимаю, о чем ты: если мы думаем, что все может пойти не так, то происходит именно то, чего мы больше всего боимся, – согласно кивнул я.

– Страх может вынудить Воина сфокусироваться на негативе. Спортсмен, испытывающий страх, начинает осторожничать и решает не рисковать, переставая делать все ради победы. Страх превращает спортсмена, который стремится к победе, в спортсмена, который старается избежать поражения. Как только Воин теряет уверенность в себе, то тут же лишается всех преимуществ перед своим противником.

– Но как же управлять страхом?

– А где живет страх? – улыбнувшись, ответил вопросом на вопрос Лео-тай. – Страх находится в твоей голове, а значит, им можно управлять. В ситуации соперничества или опасности нормально испытывать определенное количество энергии страха. Главное – не дать ему разрастись и завладеть тобой, а также знать, как поступать в таких случаях. Всегда надо помнить о следующем: чемпион знает, что страх обладает лишь той силой, которую мы сами даем ему. Страх чего-то в будущем – а возможно, и в прошлом – может стать невероятно сильным переживанием, поэтому крайне важно научиться лишать эту эмоцию силы. Воин/Чемпион умеет это делать, возвращая себя в «здесь и сейчас», а это проще всего сделать, сконцентрировавшись на наблюдении за дыханием, Дэниел-сан. Ты должен управлять своим дыханием для того, чтобы укрепиться в настоящем моменте.

– То есть принять решение сконцентрироваться на дыхании?

– Именно! С этого мы начинаем: концентрируемся, начинаем наблюдать за дыханием и контролировать его. Это оказывает успокаивающее воздействие и возвращает тебя в «здесь и сейчас». Как

только тебе удалось вернуться, возвратиться в настоящее, – ты (как и любой другой Воин) должен посмотреть в глаза своему страху.

– То есть встретиться с ним лицом к лицу, – добавил я.

– Разумеется. Спроси себя: чего я на самом деле боюсь? Подойди к своему страху с рациональной точки зрения. Ты должен преодолеть свой страх, прежде чем пытаться достичь своей цели, какой бы она ни была. Вспомни моменты из прошлого, когда тебе это удалось, вспомни удачные моменты на тренировках – обычно это помогает избавиться от страха. Подумай о том, как хорошо ты обычно выступаешь, как сильно любишь спорт, соревнования, сложные задачи, или о том, как хорошо делаешь свою работу. Затем нужно выбрать стратегию и двигаться навстречу брошенному тебе вызову, вопреки любому страху!

Его слова показались мне разумными и даже вдохновляющими, но один вопрос у меня все же оставался.

– Как же мне избежать негативных мыслей, которые способствуют возникновению страха? – спросил я.

– Научись прерывать поток таких мыслей в ту самую секунду, как заметишь его. Замени их позитивным внутренним диалогом и образами – вытесни их из своего сознания. Ты должен перенаправить энергию страха, превратив в уверенность в себе. Вот один из способов трансформации этой энергии.

– Есть лишь одна энергия сильнее, чем столкновение с опасностью или принятие серьезного вызова, – ощущение, что ты готов ко всему. Если ты чувствуешь, что эта энергия больше похожа на страх, чем на уверенность в себе, не забывай, что все это происходит в твоей собственной голове. Дэниел-сан, ты должен противопоставить страху боевой настрой, и тогда всегда сможешь победить!

Помните: вы способны победить свой страх. Встретьтесь с ним лицом к лицу, а затем выберите стратегию движения вперед, вопреки страху.

Глава 14

Как не сломаться на соревнованиях

Как-то раз мы с Лео-таем обсуждали чемпионат страны, который только что вместе посмотрели.

– Ты заметил, – задумчиво произнес он, – что иногда спортсмен выступает на прекрасном уровне, а потом в какой-то момент как будто впадает в состояние стресса и тут же начинает показывать все более низкие результаты?

Как интересно, подумал я, а ведь учитель прав! Почему же после многообещающего начала вдруг наступает период, когда из-за стресса спортсмен теряет все свои преимущества, и все словно рушится в один миг? Никто от этого не застрахован, такое случается даже с великими чемпионами. В результате даже они признают, что в какой-то момент как будто бы «выдохлись».

– Отчего же это происходит, – спросил я, – и как с этим справиться? Что скажешь насчет того парня, который выступал на чемпионате? Он что – просто вдруг испугался, что проиграет?

– Не совсем. Обычно у спортсмена наступает психологический срыв в тот момент, когда во время соревнования возникает ситуация, угрожающая его эго. Ситуация немного похожа на страх неудачи, но куда сильнее по воздействию, поскольку представляет собой физиологическую ответную реакцию, которая запускается при возникновении психологической угрозы для эго. Это состояние куда серьезнее, чем просто страх неудачи. Страх находится в твоей голове, а ощущение того, что ты выдохся, реально влияет на результат, потому что вызывает нервозность, стресс и беспокойство о том, что если что-то пойдет не так, ты будешь плохо выглядеть в глазах окружающих. Это чувство сильно отличается от страха столкновения с опасностью или угрозой. Различие очень тонкое, но крайне важное.

– Ты прав, – признал я, – но я не уверен, что могу сформулировать, в чем именно состоит это различие.

– Понимаю тебя. Ведь в обоих случаях физиологические реакции очень похожи, различие состоит в причинах, их вызывающих. Нервозность и стресс в обоих случаях влияют на ритм и глубину

дыхания спортсмена, вследствие чего мозг и мышечная ткань начинают страдать от кислородного голодания, и тогда спортсмен ощущает тревогу. Как только мы начинаем неэффективно дышать, качество нашего выступления заметно снижается, причем именно тогда, когда нам больше всего нужны наши навыки и умения – именно в ситуации серьезного стресса. В отличие от страха, психологический срыв вызывается не реальной или воображаемой опасностью, а беспокойностью нашего эго, что мы будем плохо выглядеть со стороны.

– Как же в таком случае поступает настоящий чемпион?

– Ошибка того спортсмена состояла в том, что он позволил страху плохо выглядеть со стороны завладеть собой и упустил нужный момент, погрузившись в нервозность и тревогу, которые и вызвали стресс и психологический срыв. Ему нужно было начать использовать сфокусированное дыхание – тогда тревожность сразу же понизилась бы. Начав сфокусированно дышать, мы получаем возможность расслабиться. Тело насыщается кислородом, мышцы оживают, а тревожность отступает, возвращаются гибкость и подвижность, и спортсмен снова чувствует себя уверенно. На выдохе надо ощутить расслабление.

Как только сможешь справиться с тревожностью, дело пойдет на лад, – объяснил Лео-тай и выключил телевизор. – в таких случаях необходимо использовать сфокусированное дыхание, чтобы вернуть себе контроль над собственным телом, возвратиться в настоящее и ощутить, как стресс постепенно отступает... Но ты должен помнить еще об одном, Дэниел-сан: поскольку спортсмен выдыхается по причинам, связанным с угрозой эго, работы лишь с физическими симптомами недостаточно. Это хорошее начало, но как только ты приведешь себя в норму с помощью сфокусированного дыхания, тебе нужно помешать эго контролировать тебя.

– Продолжай, – попросил его я.

– Для этого необходимо быстро выбрать произвольную точку недалеко от себя, удерживать на ней взгляд и продолжать сфокусированное дыхание. Это поможет сместить фокус внимания с тебя самого и сосредоточиться на стоящей перед тобой задаче. Внешний фокус внимания снижает степень нашей сконцентрированности на эго – которая, собственно, и является

основной причиной всех наших проблем. Как только спортсмену по-настоящему удастся распознать истинную причину произошедшего, он сможет прекратить эту реакцию и тут же вернуть все свое внимание к стоящей перед ним задаче.

Как только ты поймешь, что на самом деле представляет собой процесс, то сможешь избежать его, используя описанную мной стратегию. Научись оставлять эго за пределами соревнований, иначе оно обязательно станет тебе мешать.

Помните: психологический срыв происходит из-за страха нашего эго плохо выглядеть со стороны. Необходимо научиться оставлять эго за пределами соревнований.

Глава 15

Как сохранять спокойствие в стрессовой ситуации

Я несколько лет прослужил в армии, но это были цветочки по сравнению с тем, что мне пришлось вытерпеть в тот день. Допрашивавшие меня агенты ФБР просмотрели свои записи, переглянулись и повернулись ко мне:

– Можете идти, – разрешил мне старший спецагент, – этого достаточно.

Взглянув на часы, я с удивлением обнаружил, что прошло уже целых два часа! Все это время меня подвергали жесточайшему перекрестному допросу все лучшие старшие агенты местного отделения ФБР. Полагаю, все дело было в огромном количестве желающих получить эту работу. Как бы то ни было, я встал, поблагодарил их за уделенное мне время и пошел к двери, но тут меня окликнул агент, руководивший собеседованием:

– Кстати, последний вопрос, если вы не возражаете.

– Только в присутствии моего адвоката, – с напускной серьезностью ответил ему я.

Все агенты заулыбались, один даже хихикнул. Ничего себе, подумал я, значит, у них все-таки есть чувство юмора!

– В вашем резюме сказано, что вы имеете теоретическую и практическую подготовку спортивного психолога. Меня все это время мучает вопрос, использовали ли вы на сегодняшнем собеседовании какие-то психологические техники, которым обучаете спортсменов.

– Разумеется, – улыбнулся ему я. – Конечно же, я пользовался различными психологическими техниками во время нашей беседы.

Позднее он рассказал мне, что обратил на меня внимание, потому что стрессовая ситуация, которую намеренно создавали все участники собеседования, давление, с помощью которого им удалось поколебать спокойствие всех остальных кандидатов, меня как будто бы совершенно не волновало... Вот так и началась моя карьера в качестве специального агента.

Давление, жесткий прессинг... В армии такого было навалом. Спросите любого спортсмена, чему он в первую очередь хочет научиться на программе психологической подготовки, и он без колебаний ответит: обрести способность показывать лучший результат в стрессовой ситуации.

Разумеется, само по себе состояние стресса во время соревнований не вредно, оно даже помогает вам полностью раскрыть свой потенциал. Решающим фактором является то, как вы себя поведете в такой ситуации. Что бы вы ни думали, ощущаемое во время соревнования давление создается вами изнутри, а не под воздействием каких-то внешних факторов. Если вы поймете эту простую истину, то сможете обрести свободу действий и показать наилучший результат.

Итак, каково же негативное влияние стресса и психологического давления на результат?

Стресс оказывает негативное влияние на координацию, концентрацию и способность трезво оценить ситуацию. Сердце начинает биться учащенно, дыхание становится сбивчивым, вы теряете способность ясно мыслить. Очень часто стресс создает напряжение, которое заставляет вас принимать поспешные и необдуманные решения. Чем сильнее вы поддадитесь этой панике, тем хуже окажется ваш результат.

Если вы не умеете правильно вести себя в стрессе, это не замедлит сказаться на качестве вашего выступления. Стресс может привести вас к катастрофе в любой ситуации, будь то заседание совета директоров, сцена концертного зала или спортивные соревнования высочайшего уровня. Первое, чему вы должны научиться, – это сохранять спокойствие. Возможно, именно умение сохранять спокойствие отличает обычного спортсмена от психологически подготовленного профессионала.

Психологически подготовленный спортсмен знает, как сохранять спокойствие и не терять концентрации на поставленной задаче в ситуации стресса. Он знает, что спокойствие – неотъемлемая часть формулы успеха, поэтому использует техники управления стрессом и для начала способен признать, что ощущать стресс в такой ситуации – нормально. Он не отрицает того, что испытывает волнение, но и не отдается ему целиком.

Вот несколько проверенных опытом и временем техник, которые пригодятся спортсменам для того, чтобы обрести умение сохранять спокойствие и концентрацию в стрессовых ситуациях.

Научитесь концентрироваться и использовать сфокусированное дыхание. Если спортсмен научился правильно дышать, то сможет в любую минуту вернуться в «здесь и сейчас» и сохранить контроль над ситуацией в самые сложные моменты.

В ситуации стресса убедитесь, что воздух полностью заполняет нижние доли легких. Наполните каждую клетку своего тела кислородом, который дарит нам жизнь и улучшает ее качество. Когда вы расслабитесь и начнете спокойно дышать, представьте себе, что с каждым вдохом и выдохом тревожность и напряжение покидают вас. Обратите внимание на ощущение облегчения и появляющееся чувство контроля над ситуацией. Сфокусированное дыхание поможет вам снять стресс, «заземлиться» и пребывать в настоящем.

Для снятия стресса спортсмен может также применить навыки мышечной релаксации. Если вам удалось выработать эти навыки благодаря регулярным тренировкам вне соревновательного контекста, то у вас в арсенале имеется бесценный инструмент для борьбы с напряжением и стрессом, которые вы можете ощутить непосредственно на соревнованиях. Умение мгновенно расслаблять мышцы помогает не только снять напряжение, но и успокоить разум и снизить ощущение эмоционального перенапряжения.

Немного попрактиковавшись, вы легко сможете научиться быстро вызывать у себя физическую релаксацию. Постарайтесь освоить и довести до автоматизма релаксационную технику, представленную в главе 7, – она является крайне популярной среди лучших спортсменов и представителей творческих профессий по всему миру.

Некоторым спортсменам во время соревнований очень хорошо помогает снять стресс использование копинговых аффирмаций. Способность наладить позитивный внутренний диалог в стрессовой ситуации – крайне важный навык. Копинговые аффирмации – мощный инструмент, который помогает вам справиться со стрессом, а не делать вид, будто его не существует. Многие чемпионы сами придумывают себе аффирмации и постоянно ими пользуются. («Я хорош», «Я быстрый», «Я сильный», «Пришел мой час», «Я верю», «Я одержу победу»). Фраза может быть любой, главное, чтобы она помогала вам

снизить уровень стресса. Придумайте себе три короткие аффирмации (позитивных утверждения о себе), которыми вы можете дополнить вышеупомянутые дыхательные и релаксационные техники.

Другой метод, которым пользуются многие спортсмены для снятия стресса, состоит в том, что они просто-напросто начинают думать о чем-то успокаивающем и расслабляющем. Некоторые при этом надевают наушники и слушают разнообразные записи, которые приводят к снижению уровня стресса. Например, одна спортсменка на серьезных международных соревнованиях по теннису перед матчем всегда садится и представляет себе, что переносится в другое место, оказывается на берегу спокойной горной реки и наблюдает за тем, как лучи солнца играют в водном потоке. Неужели такая простая вещь может сработать? Может, если вы уделите достаточно времени практике и развитию этого типа ментальной концентрации!

Некоторые чемпионы признаются, что используют техники спортивной психологии, которые позволяют им отпустить стремление получить какой-то конкретный результат. Ощувив стресс, они пытаются нежно и с любовью принять это состояние. Такие спортсмены относятся к соревнованиям как к радостному событию, которое дает возможность проявить все, к чему они пришли в результате тяжелых тренировок, наконец-то проявить себя и получить радость от выступления в своем виде спорта.

Они начинают свое выступление с ощущением, что им нечего терять, с уверенностью, что годы усердных тренировок не прошли даром. Спортсмены отпускают все остаточное беспокойство и выступают свободно, позволяя энергии беспрепятственно протекать через них. Некоторые говорят, что лучшие моменты их спортивной карьеры связаны с тем, что им полностью удалось отпустить страх неудачи и поражения.

Другими словами, когда спортсмен перестает концентрироваться на результате, это позволяет ему радостно и с наслаждением погрузиться в сам процесс. Такое отношение часто можно наблюдать у молодых спортсменов, когда они вдруг занимают первые места. Все дело в том, что у них есть ощущение того, что им совершенно нечего терять. Иногда спортсмены совершенно неожиданно для себя одерживают потрясающую победу – если им удастся убедить себя отпустить все ожидания. Впоследствии эти спортсмены рассказывают,

что совершенно не беспокоились о том, чтобы хорошо выступить, а вместо этого полностью погрузились в происходящее. Шансы достичь желаемого результата резко повышались, как только им удавалось выйти из состояния стресса и отпустить стремление достичь конкретного результата.

Другие спортсмены перед началом соревнований обязательно выполняют определенные ритуалы или подготовительные процедуры, которые помогают им снять стресс. Если вы относитесь к их числу, и для вас такие вещи работают, то почему бы этим не воспользоваться?

И наконец, еще один способ справиться со стрессовой ситуацией состоит в том, чтобы вспомнить, как однажды вам уже удалось это сделать.

Представьте себе это событие в подробностях, обратите внимание на то, что именно вы делали. Что вам помогло? Как вы себя вели? Может быть, вы немного побыли в тишине и покое перед началом матча? Возможно, вам удалось полностью погрузиться в происходящее? Что вы себе говорили в тот момент? Что происходило у вас внутри и помогло снизить уровень стресса? Отметьте для себя все, что помогло вам справиться со стрессом в прошлом, и тогда вы сможете получить доступ к этим техникам снова и снова.

Спортсмен, не испытывающий стресса во время соревнования, с легкостью сможет победить противника, на самом деле обладающего более высоким уровнем подготовки. Если вы научитесь управлять стрессом, то сможете достичь более высоких результатов, чем ваши соперники. Определив, что именно помогает вам справиться со стрессом, уделите этому внимание и продолжайте использовать эти способы.

Помните: стресс – психологическое явление. Научитесь относиться к нему на соревнованиях как к задаче, которую можно решить с помощью использования психологических техник и подготовительных ритуалов.

Глава 16

Внутренний критик

По мере того, как я начал все больше заниматься преподаванием, мы с Лео-таем стали часто разговаривать по телефону. Ему нравилось слушать мои рассказы о работе, которую я вел в одном крупном университете в качестве спортивного психолога для спортсменов, выступающих в различных видах спорта.

Однажды я рассказал ему, что после соревнований по борьбе мы с главным тренером обычно пересматриваем видеозаписи всех выступлений. Затем по очереди вызываем к себе всех спортсменов, просим их присесть и просмотреть запись выступления вместе с нами. Главный тренер в основном делает замечания и дает советы касательно техники и стратегии. Через несколько дней я снова пересматриваю записи выступлений вместе с теми спортсменами, кто выступил менее удачно, а потом прошу вспомнить, что они говорили себе в самые сложные моменты матча.

– Прекрасно, – похвалил меня Лео-тай, – и как, есть что-то общее?

– О да! – ответил я. – Мы столкнулись с тем, что в моменты, когда дела начинали идти совсем плохо, все спортсмены вели негативный внутренний диалог. Глядя на себя на видеозаписи, они могли в подробностях вспомнить, о чем думали в тот момент. Все неудачные выступления объединяло то, что в голове у спортсменов происходил ужасный внутренний диалог, который в буквальном смысле этого слова заставлял их выступать все хуже и хуже. Именно в тот момент, когда им нужно было собраться и повернуть ход матча, их внутренний диалог связывал их по рукам и ногам, не давая показать хороший результат.

– Интересно! – тихо заметил Лео-тай.

– Потом мы ставим запись с начала, но на этот раз я даю спортсменам задание придумать и произнести позитивные слова, обращенные к самим себе, в тот момент, когда все пойдет не так. Я предлагаю им следующее: «А теперь я хочу услышать позитивный внутренний диалог победителя, который столкнулся с трудностями во время матча, но отказался поддаваться негативному настрою». Потом

снова просматриваем запись, попутно корректируя их слова. Это упражнение открыло многим из них глаза. Они узнали, что в трудные моменты особенно важно прислушиваться только к позитивному внутреннему диалогу чемпиона, который полностью сконцентрирован на том, чтобы преодолеть возникающие на его пути препятствия.

– Очень хорошо, Дэниел-сан, – поддержал меня Лео-тай, – ты научил их отключать голос Внутреннего Критика. Научил искать тот внутренний голос, который больше напоминает позитивного тренера, а не негативного критика. Помог понять, что если у человека возникает внутренний диалог, то он должен быть позитивным, вдохновляющим и придавать силы. Это крайне важно, потому что, подобно тому, как мысли создают эмоции, влияющие на наше состояние, точно так же и внутренний диалог может влиять на то, как мы себя чувствуем, а значит, и на результат. Дэниел-сан, без усталости напоминай своим ученикам о том, что Воин/Чемпион умеет отключать Внутреннего Критика, поскольку понимает, что это необходимо!

Помните: особенно в те моменты, когда все идет не так, как вам хотелось бы, ваш внутренний диалог должен оставаться позитивным, вдохновляющим и дающим силы. Отключите Внутреннего Критика.

Глава 17

Перевозбуждение

Иногда перед началом соревнований спортсмен может ощутить переизбыток энергии, что негативно скажется на результате. Очень часто такое можно наблюдать на турнирах по грэплингу, когда из-за избытка энтузиазма и воодушевления спортсмены-любители очень сильно накручивают себя перед тем, как выйти на ринг. Они не понимают, что избыточное возбуждение в конце концов негативно отразится на качестве их выступления.

Несколько лет назад я работал с одним спортсменом, который постоянно попадал в подобную ситуацию. Он изо всех сил старался визуализировать покой, спокойствие и контроль, но как только наступал день соревнований, парень весь закипал от предвкушения и даже есть не мог от перевозбуждения. В результате он всегда начинал выступление очень мощно, на высоком энергетическом уровне, а потом сдувался, и противники довольно быстро вынуждали его перейти к оборонительной тактике. Это его сильно раздражало, но потом он научился регулировать уровень возбуждения перед началом соревнований. Овладев навыком незначительно снижать уровень возбуждения перед выходом на ринг, этот спортсмен стал побеждать куда чаще.

Спортсмен, обладающий хорошим уровнем психологической подготовки, довольно скоро понимает, какой уровень возбуждения является оптимальным именно для него. По шкале от одного до десяти (где десять – максимально возможный уровень возбуждения) большинство спортсменов высочайшего класса оценивают свой оптимальный уровень возбуждения на семь-восемь баллов. Разумеется, бывают ситуации, когда им может понадобиться более сильное возбуждение, и тогда они «поднимают ставки» до девяноста баллов. Однако профессионалы прекрасно понимают, что такой уровень возбуждения не является идеальным для начала выступления.

Спортсмен получает огромное преимущество, если может определить уровень возбуждения, с которого ему следует начинать соревнования. Таким образом создаются условия, необходимые для по-

настоящему качественного выступления. Чемпион может управлять возбуждением настолько хорошо, чтобы оно не мешает выступить на высочайшем уровне. Такая простая вещь может стать решающей – однако мало кто из любителей задумывается об этом. Накручивать себя, доводя уровень возбуждения до десяти баллов, перед началом каждого выступления просто невозможно. Нейромышечные связи помогают нужным образом развить физические и технические характеристики именно тогда, когда вы обучаетесь самостоятельно снижать уровень возбуждения.

Самоанализ и советы тех, кому вы доверяете, помогут точно определить, какой уровень возбуждения для вас является оптимальным. Постарайтесь заметить, какие подготовительные процедуры перед началом соревнований помогают вам достичь того уровня возбуждения, при котором вы действуете наиболее эффективно, а потом нарабатывайте навык достижения этого уровня возбуждения в нужный момент. Учитесь управлять такой важной вещью, как возбуждение.

Помните: сначала вы должны научиться контролировать себя, и лишь тогда у вас появится шанс контролировать игру. Если вы слишком перевозбуждаетесь перед началом соревнований, то это рано или поздно негативно скажется на результате.

Глава 18

О чем вы мечтаете?

В моей жизни бывали периоды, когда я оглядывался назад и понимал, что достиг всех поставленных целей (по крайней мере, на тот момент времени). Несмотря на все трудности, препятствия, преграды и даже недоброжелателей, которые всеми силами старались помешать мне, каким-то образом мне все равно удавалось сделать то, что я собирался, и прийти туда, куда мне хотелось прийти.

Итак, что же это за сила, которая помогает нам не сдаваться, продолжать попытки, шаг за шагом приближаясь к поставленной цели, даже в те моменты, когда кажется, что все против нас?

Эта сила называется мечта!

Задумайтесь об этом: без мечты, без четкого видения желаемого, вы просто не будете знать, куда хотите попасть! Если у вас нет мечты, то вы просто плывете по течению.

Так, о чем же мечтаете вы? Если вам важна ваша мечта, то игра стоит свеч! Спросите любого чемпиона, и он расскажет вам, что большую роль в его жизни играет стремление к мечте, именно оно помогает двигаться вперед.

Помните изобретенную Уолтом Диснеем методику под названием «имажинерия»? Воспользуйтесь ею для создания своего воображаемого будущего. Пусть имажинерия поможет вам обрести уверенность в том, что ваша мечта достижима, отдайтесь силе, которая поведет вас к мечте! Никогда не позволяйте ничему и никому сбить вас с пути или сломить ваш дух, когда вы уже движитесь заданным курсом к осуществлению своей мечты.

Один мой друг мечтал стать адвокатом. Никто из его родственников не имел высшего образования, но он твердо решил поступить в университет Чикаго. Сделав это, он тут же поставил перед собой следующую цель – стать лучшим студентом на потоке. Затем у него появилась новая мечта: сдать квалификационный экзамен в штате Иллинойс и получить лицензию адвоката. Потом он решил стать одним из лучших адвокатов Чикаго, но и добившись этого не прекратил мечтать. Мой друг захотел использовать преимущества

своего высокого положения в обществе, которое получил благодаря упорному труду, и начал помогать детям из бедных семей того района, где прошло его детство. Его жизнь – прекрасный пример того, что я называю следованием за позитивной мечтой.

Так где же вы видите себя на следующем этапе своей жизни? Каким вы представляете себе будущее? Одно могу сказать точно: если вы надеетесь реализовать свою мечту, вы должны увидеть ее и почувствовать, живо представить ее себе, и делать это не от случая к случаю, а регулярно. Вам следует научиться подкреплять видение того, каким будет ваше будущее через несколько лет, а потом прилагать усилия по достижению поставленной цели.

Конечно, надо не просто мечтать, а еще и верить в свою мечту, предпринимать необходимые действия. Для того чтобы оказаться там, где хочется, вам придется совершать вполне конкретные шаги. Вскоре я расскажу вам о простых идеях целеполагания, которые помогут вам осуществить свою мечту. Этими идеями пользуются многие профессионалы высокого уровня для того, чтобы постоянно развиваться. Но на данный момент мне бы хотелось, чтобы у вас просто появилось четкое представление о том, чего вы хотели бы достичь.

Подумайте о том, кем бы вы хотели стать, какой жизнью жить. Для начала воспользуйтесь методикой «имажинерии». Прикройте глаза и попробуйте увидеть себя и свое окружение такими, какими вам бы хотелось. Представьте себе это, почувствуйте, попробуйте увидеть эту картинку ярко и живо. Позвольте себе настоящий полет фантазии!

Решите: в чем состоит ваша мечта, в чем ваше предназначение.

Глава 19

О целеполагании

Воины/Чемпионы приступают к осуществлению своей мечты, совершая конкретные действия, приближающие их к намеченной цели. Зачастую личностный рост и высокие результаты напрямую связаны с тем, насколько хорошо спортсмен овладел искусством постановки целей. Психологически подготовленный спортсмен всегда целеустремлен и умеет видеть будущее.

Если спортсмен жалуется на нехватку мотивации, это практически всегда связано с тем, что поставленные цели недостаточно вдохновляют его. Цели служат ориентирами, помогающими вам не сбиться с пути, и усиливают желание достижений. Цели повышают уверенность в себе, поскольку вы можете отследить и измерить свой прогресс. При правильном целеполагании качество практических занятий автоматически повышается. Постановка целей улучшает результаты и помогает достичь желаемого.

При определении личных целей убедитесь в том, что они достаточно сложны, но при этом реалистичны. Идеальные цели находятся слегка за пределами того, что вы считаете возможным достичь на данный момент: они побуждают вас к упорной работе, однако вы понимаете, что сможете достичь их, приложив должные усилия. Не следует ставить перед собой слишком заоблачных или, наоборот, простых и примитивных целей – так вы лишите цель смысла. Цели следует записывать и часто пересматривать.

Цели необходимо ставить себе на каждый день, месяц и год, не забывая при этом, что в первую очередь нужно стремиться к прогрессу, а не к совершенству. Поверьте мне, когда вы начнете концентрироваться на значимых конкретных целях, откроется сила ваших скрытых ресурсов, и в вашей жизни начнутся позитивные изменения.

Я хорошо помню, как пришел в гости к Лео-таю и гордо показал ему аккуратно исписанный листок, озаглавленный «Мои 25 целей».

– М-м-м, – задумчиво потер подбородок Лео-тай, и я сразу же встрепенулся, зная, что в его устах «м-м-м» никогда не означает

похвалу.

– В каком смысле – «м-м-м»?! – возмутился я. – Это же отличные цели! Если я поднимусь в рейтинге, то стану одним из лучших кикбоксеров!

Не говоря ни слова, Лео-тай ушел на крошечную кухню, где царил идеальный порядок, и вернулся с двумя чашками зеленого чая.

– Друг мой, ты сам поставил перед собой эти цели, – спросил он, – или тебе кто-то помог их сформулировать?

«А что в этом такого?» – подумал я.

– Послушай меня, Дэниел-сан. Цели могут обладать глубочайшим смыслом лишь в том случае, если это именно то, чего ты хочешь, а не то, чего от тебя хотят окружающие.

– Допустим, но я же правда этого хочу! – возразил я с некоторым раздражением.

– Во-вторых, – сказал он, не обращая внимания на мой возглас, – посмотри-ка, что ты тут написал: «Не проигрывать бои на отборочных этапах чемпионата страны».

– А что в этом плохого? – сердито буркнул я.

– Сколько можно повторять, что цели нужно формулировать, исходя из того, чего ты хочешь, а не из того, чего ты пытаешься избежать! «Не проигрывать бои на отборочных этапах чемпионата страны» – это вовсе не цель, а просто проявление твоего страха!

Я взял у него листок и по-новому, более внимательно посмотрел на свои двадцать пять целей. Примерно четверть из них была сформулирована негативно. Скомкав бумагу, я швырнул бумажный шарик в корзину, почти не глядя, и попал точно в цель – трехочковый!

– Ну и что мне теперь делать? – спросил я.

– Ты выбрал хорошие цели, – улыбнулся Лео-тай, – просто тебе нужно более продуманно их сформулировать и расставить по порядку. Задай себе вопрос: чего бы ты хотел достичь в ближайшие два-три года? Это и будут твои долгосрочные цели. Обозначь сроки, в которые ты обязуешься достичь желаемого.

– Хорошо. Что дальше?

– Затем подумай о трех вещах, которых бы ты хотел добиться в течение следующего года – это будут твои краткосрочные цели.

– Ладно. Дальше? – спросил я.

– Теперь нужно определить, что ты можешь делать каждый месяц, чтобы достичь поставленных краткосрочных целей. Запиши, что у тебя получится, – это и будут твои цели на месяц. Обозначь дату достижения этих целей. Затем определи цели на каждый день, которые помогут тебе выполнить ежемесячные задачи, которые, в свою очередь, приведут тебя к твоим долгосрочным целям. Когда все поставленные перед тобой цели тесно связаны подобным образом, и ты начнешь действовать в соответствии с поставленным планом, то обязательно добьешься успеха. Но для начала нужно убедиться, что это действительно твоя мечта, а не чужая – вот главный залог движения вперед. Еще чаю? – спросил он.

– Нет, спасибо, – рассеянно отказался я, думая о том, что сказал мне учитель.

Он набросал сравнительно простую структуру, и мне тут же нестерпимо захотелось переделать список своих целей прямо сейчас, не сходя с места, но на этот раз сделать это более терпеливо, логично и правильно.

– Сделай это прямо сейчас, – подбодрил меня Лео-тай. – Используй принципы и структуру целеполагания, которую я тебе описал, и создай свой собственный план! не откладывая дело в долгий ящик, постарайся определить направление движения и необходимые шаги на пути к достижению своих целей и осуществлению мечты! – говорил Лео-тай, подливая себе чай. – Хорошенько подумай: все, что тебе нужно, находится внутри тебя, внутри твоих самых сокровенных желаний. Цели помогут тебе распределить мечту во времени, укажут необходимые шаги к успеху. Помни, что каждое путешествие состоит из множества маленьких шагов вперед. Так что вперед, подойди к этой задаче творчески, не бойся рисковать, пробовать что-то новое, а самое главное – поставь себе цель и поверь в свою способность достичь ее! Я бы на твоём месте занялся этим прямо сейчас!

Следующие несколько дней я провел в размышлениях и мечтаниях. Я серьезно отнесся к уроку, который преподал мне учитель, и ни разу об этом не пожалел.

Помните: крайне важно ставить себе цели, только так вы сможете достичь желаемого. Цели – это ваши мечты,

расположенные в хронологическом порядке, они побуждают вас развиваться.

Глава 20

Займитесь делом

Как-то раз один журналист решил взять интервью у Ренцо Грейси, после того как тот отправил в нокаут своего противника на профессиональных соревнованиях по смешанным единоборствам. Репортер предположил, что Ренцо просто повезло, на что спортсмен улыбнулся и тут же произнес свою знаменитую фразу: «Да, но чем больше я тренируюсь, тем чаще мне везет!»

Вот ответ, достойный настоящего чемпиона!

За редким исключением выясняется, что самыми выдающимися спортсменами мира становятся те, кто больше всего тренируется. Почти все спортсмены стремятся к победе, но лишь немногие из тех, кто обладает достаточным талантом и способностями, готовы к усердной работе и преданности своему делу, которая отличает настоящих чемпионов. Будучи тренером, я сразу замечаю, достаточно ли у спортсмена решимости и намерения, готов ли он заплатить высокую цену за успех. Во-первых, это сразу заметно по тому, насколько спортсмен усердно и последовательно тренируется. Во-вторых, лучшие спортсмены обожают делать то, что помогает им стать лучшими. От остальных их сильно отличает ощутимо более высокий уровень преданности своему делу и уверенности в себе, потому что им действительно нравится упорный труд и работа над собой.

Послушайте, что написал легендарный тренер по футболу Винче Ломбарди о таком отношении к своему делу: «Человек может обрести истинное величие, если верит в себя и обладает смелостью, решительностью, преданность, любит соревноваться и готов пожертвовать какими-то мелочами, заплатив высокую цену за то, что действительно стоит того. Для такого человека нет ничего невозможного. Когда он принимает решение чего-то добиться, то вкладывает все свои силы в то, чтобы этого добиться, – мы называем это силой сердца. Если вы всем сердцем преданы своему делу, успех просто неизбежен. Чем больше усилий вы прилагаете, тем сложнее вам бросить все и сдаться».

Однако довольно часто спортсмены с поразительными, данными Богом, способностями и талантами решают просто плыть по течению и не прикладывать особых усилий по саморазвитию. Достигнув определенного уровня комфорта, они перестают трудиться над повышением своего уровня. Рано или поздно они всегда проигрывают тем спортсменам, которые прилежно тренируются. Поэтому не стоит падать духом, если вы не относитесь к тому типу спортсменов, в которых любой тренер тут же способен разглядеть настоящий талант. Старание, прилагаемые усилия и энтузиазм обязательно дадут хороший результат, если вы будете придерживаться выбранного курса. Если же вы обладаете неординарными способностями, то ваш талант может обернуться и благословением, и проклятием.

Талант никогда не станет благословением, если вы позволите себе остановиться в развитии просто потому, что вам относительно легко дается ваш вид спорта. Психологически подготовленный спортсмен знает, что на пути к совершенству нельзя работать спустя рукава.

После того как один из моих юных учеников выиграл чемпионат страны, я спросил его, как он себя ощущает, наконец-то пожиная плоды долгого и упорного труда. Он признался, что чувствует себя прекрасно и по-настоящему счастлив.

– И какие же у вас планы, мистер Чемпион? – поддразнил его я. – Собираетесь немного передохнуть?

– Ни за что! – с готовностью отозвался он. – Теперь все ребята захотят победить меня, а значит, мне нужно еще больше тренироваться, чтобы оставаться чемпионом!

Недурно для двенадцатилетнего подростка! Он сам дошел до того, что необходимо трудиться еще усерднее, чем раньше, чтобы сохранить достигнутый им успех. Однако по блеску его глаз мне сразу стало ясно, что такая перспектива его очень радует!

Дело в том, что настоящие чемпионы искренне хотят трудиться. Они готовы на все не только для того, чтобы занять верхние строчки рейтинга, но и чтобы там удержаться. Настоящие чемпионы готовы многим пожертвовать для саморазвития.

Помните о том, что сказал Ренцо Грейси тому комментатору: «Чем больше я тренируюсь, тем чаще мне везет!»

Итак... насколько сильно ваше намерение стать везунчиком?

Помните: как только вы принимаете решение усердно работать, чтобы стать чемпионом, в действие приходит очень мощная энергия – сила сердца.

Глава 21

Как добиться своего

Очень часто после работы с профессиональными борцами или людьми, серьезно занимающимися грэплингом, они благодарят меня за то, что я показал им нечто, чему, по их словам, их никто никогда не учил. Мне очень приятно это слышать, но одна из причин успеха нашей работы состоит в том, что они настолько доверяют мне, чтобы признать, что не знают всего (несмотря на то, что являются успешными спортсменами). Вот краткое, но емкое определение того, кто такой настоящий чемпион: настоящий чемпион всегда понимает, что если сегодня ты открыт и готов научиться чему-то новому, то завтра это поможет тебе стать еще более великим спортсменом.

На всем протяжении спортивной карьеры не существует такого этапа, когда мы знаем так много, что больше нечему учиться. Особенно когда понимаешь, что чемпионами не рождаются, а становятся.

Настоящие чемпионы принимают тот факт, что несмотря на все свои достижения, какими бы значительными они ни были, по-настоящему важно кое-что другое – то, что они до сих пор способны учиться новому. Им хорошо известно, что для максимального раскрытия своего потенциала нужно постоянно, ежедневно стремиться к самосовершенствованию. Настоящие чемпионы знают, что самый быстрый путь к совершенству – усердная работа не над сильными, а над слабыми сторонами.

Следовательно, для того чтобы развиваться и расти над собой, психологически подготовленные спортсмены должны очень четко представлять себе, в чем именно состоят их сильные и слабые стороны. Затем (и это очень важный момент) им необходимо принять решение превратить свои слабые стороны в сильные.

Приведу вам пример из реальной жизни: молодая одаренная теннисистка с сокрушительной подачей и отличным форхендом^[1] имела довольно слабый бекхенд^[2] и все время проигрывала одному из противников. Однажды она занималась с тренером, отрабатывая один

форхенд за другим, и услышала, как кто-то сказал, что у нее настолько отработанный форхенд, что она будет полной идиоткой, если не начнет серьезно работать над бекхендом. В ближайшие пару недель она попросила тренера сконцентрироваться исключительно на работе над бекхендом. Вскоре после этого она одержала одну из самых сильных побед за всю свою карьеру, выиграв у теннисистки высочайшего международного уровня на втором этапе международного турнира! Ей удалось превратить свою слабую сторону в сильную.

Вы должны действовать схожим образом: определите, в чем состоит ваша слабая сторона, и начинайте серьезно над ней работать. Разумеется, важно тредиться над всеми аспектами, но чемпионы знают, что сильный противник всегда сможет найти вашу слабую сторону и воспользоваться ею, поэтому они разрабатывают план действий, направленных на улучшение и совершенствование всех характеристик, которые не являются их сильными сторонами.

Итак... что вам удастся недостаточно хорошо? Есть ли у вас план действий по тому, как изменить эту ситуацию? Посмотрите на то, что вы делаете, взглядом чемпиона. Стремитесь к совершенству, определяя те моменты, которые требуют дополнительного внимания! Нельзя закрывать глаза на свои слабые стороны просто потому, что вы можете неплохо выступать благодаря своим сильным сторонам. Прислушивайтесь к ценным советам окружающих, усердно трудитесь над своими слабыми сторонами, и они станут вашей силой, которая поднимет вас на совершенно новый уровень.

Поэтому подойдите к делу серьезно, составьте план действий и примите решение повысить свой уровень с помощью превращения слабых сторон в сильные.

Помните: успешные люди обладают самодисциплиной и могут делать то, что должно быть сделано, вне зависимости от того, нравится им это или нет.

Глава 22

Изменение состояния

Изменение состояния. Что же это означает?

Помните историю про моего Фому неверующего из первой главы? Каким он был перед тем, как ему удалось изменить ситуацию? Если помните, он обратился ко мне, будучи в ослабленном состоянии. Он испытывал волнение, страх, тревогу, напряжение, и уверенность в себе совершенно покинула его. Короче говоря, из-за этого у него не было никаких шансов хорошо выступить.

Итак, что же он сделал за те несколько минут, которые изменили всё? Вспомните, что с небольшой помощью с моей стороны ему удалось перейти от состояния страха и беспомощности к абсолютной уверенности в себе и готовности к выступлению. Он превратился в буквальном смысле в неудержимую волю к победе, причем ему удалось это сделать очень быстро!

Я пообещал, что научу вас, как это сделать, так что начнем! На данный момент вы уже многое узнали, и можно двигаться дальше. Для того чтобы научиться работать с собой таким образом, вам нужно хорошо усвоить несколько простых вещей.

Мысли создают эмоции и чувства, которые вызывают у вас то или иное состояние. В каком бы состоянии вы ни находились, именно ваши мысли привели к его возникновению. Оказавшись в беспомощном состоянии, всегда помните следующее: вы можете изменить свои мысли и состояние, сконцентрировавшись на трех основных элементах.

Первый основной элемент: внутренний диалог. Спросите себя: как бы звучал внутренний диалог чемпиона, готовящегося к выступлению?

Я отвел моего Фому неверующего в сторонку и задал ему простой вопрос:

– Если бы ты был великим чемпионом, обладающим огромным опытом, поставившим невероятный рекорд, занимающим верхние строчки рейтинга в абсолютной недосыгаемости для соперников, как бы звучал твой внутренний диалог перед этим матчем?

Фома неверующий посмотрел на меня и ответил:

– Я не знаю, учитель.

– Может быть, что-то вроде: я сильный, я быстрый, я доминирую. Я контролирую ход боя, никогда не поддаюсь, никогда не сдаюсь. Я силен, я смогу победить своего противника, я – неудержимый смертоносный гладиатор, я – завоеватель. Я – чемпион, меня ничто не остановит, я – воплощенная ярость, мой противник падет. А может быть, так: я готов ко всему, я не сдаюсь, я всегда иду вперед, я побеждаю, я круче, я сильнее, я лучше, я остановлю противника. Понимаешь, о чем я? – спросил у него я.

– А то! – отозвался он.

– Отлично! Теперь я хочу, чтобы ты сделал следующее: притворись актером, который играет роль чемпиона. Прислушайся к внутреннему диалогу этого чемпиона, – предложил ему я. – Я хочу, чтобы ты притворился чемпионом, которого я описал тебе, и почувствовал, что чувствует он. Пусть внутри тебя зазвучат те самые слова, которые говорил бы себе чемпион, готовясь к следующему бою. Начинай! – скомандовал я, поглядев на часы. – Времени у нас в обрез!

Я отошел в сторону и молча наблюдал за тем, как Джереми погрузился в выполнение задания и начал проигрывать у себя в голове внутренний диалог чемпиона. Он расхаживал взад-вперед, прикладывая все усилия для того, чтобы полностью сконцентрироваться на выполнении этого упражнения.

Примерно через минуту я снова подошел к нему и сказал:

– Хорошо, очень хорошо! А теперь добавим кое-что еще!

Второй основной элемент: что происходит с вашим телом. Задайте себе вопрос: как бы двигалось тело чемпиона во время подготовки к бою?

– Джереми, – сказал я, – начни двигаться так, как двигается чемпион, готовясь к соревнованиям! Продолжай видеть себя тем чемпионом, продолжай слушать его внутренний диалог, но одновременно с этим начни двигаться так, как будто ты и есть тот самый чемпион, готовый победить любого противника. Как ты будешь двигаться? Что будет делать твоё тело? Покажи мне! Начинаем, у тебя есть еще одна минута! – скомандовал я.

Джереми с готовностью бросился выполнять задание. На моих глазах он вдруг начал разминаться, готовиться к бою, ходить туда-сюда, практиковать спарринг с воображаемым противником. Своими

энергичными движениями он напомнил мне гладиатора, расхаживающего по клетке в ожидании выхода на арену. Я наблюдал за ним, и в какой-то момент у меня появилась надежда. Тело Джереми двигалось, как тело настоящего чемпиона, сметающего все на своем пути!

Двигаясь как чемпион, сметающий все преграды на своем пути, Джереми продолжал поддерживать про себя внутренний диалог чемпиона.

Теперь у нас был внутренний диалог чемпиона, движения и телесные ощущения чемпиона, готовящегося к бою. Я не мешал ему делать свое дело, и еще пару минут не трогал его.

Третий основной элемент: дыхание. Наблюдая за тем, как Джереми работает с воображением, внутренним диалогом и телодвижениями, и его состояние начинает меняться, я подкинул ему третий элемент.

– Джереми, – спросил я, – как бы сейчас дышал чемпион, готовящийся к бою? Сохраняй внутренний диалог, продолжай двигаться как чемпион, но теперь добавь к этому еще и дыхание чемпиона, собирающегося принять бой!

Дыхание Джереми тут же изменилось. Теперь он обрел все три основных элемента: *дыхание, движение и внутренний диалог.* Благодаря им мир Джереми изменился до неузнаваемости!

Всего за несколько минут Джереми удалось полностью изменить свое состояние! Выйдя на ринг, он был физически и психологически готов принять бой, благодаря чему это выступление стало одним из лучших за всю его карьеру. Соединив в себе Три Основных Элемента, мой Фома неверующий перестал мешать себе самому, изменил свое состояние, позволил проявиться результатам долгих тренировок и выступил, как подобает истинному чемпиону.

Вот как ему это удалось, и вы сможете повторить его опыт. Итак, из чего же состоит процедура подготовки к выступлению?

Задайте себе следующие вопросы:

Каким был бы внутренний диалог чемпиона, готовящегося к соревнованиям?

Как бы этот чемпион двигался во время подготовки?

Как бы этот чемпион дышал, готовясь к выступлению и встрече с противником?

А теперь просто сделайте это. За несколько минут до выхода соедините все эти элементы и позвольте себе перед началом соревнований войти в подготовленное, ресурсное состояние. Перестаньте мешать самим себе и позвольте проявиться результатам ваших упорных тренировок.

Помните: используйте все Три Основных Элемента одновременно для того, чтобы полностью изменить свое состояние – внутренний диалог готовящегося к бою чемпиона, движения готовящегося к бою чемпиона и дыхание готовящегося к бою чемпиона. А затем просто позвольте себе стать чемпионом и начинайте свое выступление.

Глава 23

Настоящее

В то время я как раз заканчивал университет в Блэк-Хиллс. Однажды мне позвонил Лео-тай и сказал, что хочет приехать ко мне в гости посмотреть, как я там живу, и что ему очень любопытно побывать в тех местах, где когда-то бегал Енот Рокки из старой песни «Битлз», добавил он и тут же запел в телефонную трубку смешным голосом, явно получая от этого удовольствие:

– Где-то в Блэк-Хиллс, в штате Дакота, жил парень по кличке Енот Рокки, и однажды его девушка сбежала с другим, двинув ему в глаз...

В типичной для себя манере Лео-тай как всегда сделал именно то, что намеревался. Не успел я и глазом моргнуть, как он уже приехал ко мне в Блэк-Хиллс. Учитель был в полном восторге от того, что находится так близко от дома Енота Рокки.

Потом я рассказал ему, что, судя по всему, Енот Рокки бегал где-то по лесу Дедвуд, и он тут же заявил:

– Тогда мы должны немедленно отправиться туда и все разузнать!

В то время я снимал жилье в чудесном уголке Блэк-Хиллс, у самого устья Спирфиш-каньон. Оттуда мы с Лео-таем отправились в небольшой пеший поход по горному хребту и в конце концов вышли на самый верх каньона.

Лео-тай был просто поражен захватывающим дух видом на каньон и в восхищении произнес:

– Дэниел-сан, это же очень хорошо!

Просто невероятно, не правда ли?

Это очень, очень хорошо! – широко улыбнулся он.

Я показал ему место, откуда можно насладиться видом на одно из красивейших мест в мире и посмотреть закат, достал две банки энергетика и дневник, чтобы записать мысли, которые посетят учителя. И мы погрузились в созерцание заката, который показался одним из самых красивых среди всех, что мы видели.

Наставления Лео-тая всегда были очень верными и попадали прямо в точку. Говорил он по обыкновению неспешно и просто.

– Главное, Дэниел-сан, полностью присутствовать в Настоящем... вот в чем секрет. Твоя цель – полностью присутствовать в настоящем во время соревнований. Ты должен постоянно находиться в настоящем моменте, где ум и тело едины, где подготовка дает результаты, где мысли не мешают процессу. Так ведут себя настоящие Воины, Дэниел-сан, этому искусству их обучали столетиями. Тебе показан путь, по которому прошли уже многие, – рассказывал Лео-тай, глядя на горизонт. – Понимая и практикуя искусство, мы учимся создавать внутреннюю атмосферу, помогающую успокоить ум во время соревнований. В Настоящем все сходится воедино, и ты начинаешь действовать автоматически и безупречно. Воин/Чемпион ни о чем не думает, его разум спокоен – он неудержим и полностью погружен в то, что делает.

Слушая учителя, я вспомнил, как недавно в одном из интервью Пита Сампраса^[3] спросили, о чем он думал в решающий момент одного из теннисных матчей. Его ответ просто завораживает и доказывает способность полностью присутствовать в настоящем: «Ни о чем. Я совершенно ни о чем не думал».

– Истинный чемпион, – продолжал Лео-тай, – учиться не чувствовать стресс, поскольку стресс создается тревожностью, а она может существовать лишь при условии, что позволяет своему уму отвлечься от Настоящего и перенестись в неопределенное будущее или же обратиться к воспоминаниям о былых неудачах... Настоящее всегда обладает огромной силой, Дэниел-сан, поэтому приучи себя пребывать в нем.

Для полного раскрытия своего потенциала Воин/Чемпион должен овладеть двумя навыками – способностью замечать, когда его ум не сконцентрирован на настоящем, и умением возвращаться в настоящее. Когда ваш ум находится в смятении, помогите ему успокоиться с помощью концентрации на дыхании. Тогда вы окажетесь в таком состоянии, при котором у вас будет полное ощущение того, что возможно, что необходимо и что можно сделать относительно легко – состоянии, позволяющем вашим техническим навыкам проявиться точно и свободно, состоянии, откуда рождается правильное действие.

– Ты имеешь в виду «спокойный ум», – понимающе кивнул я.

– Да-да, именно так! Спокойный ум существует только в настоящем моменте. Здесь нет ни беспокойства, ни оценочных

суждений, ни страхов, ни надежд – ум просто пребывает здесь и сейчас на протяжении всего соревнования. Ты должен усердно практиковаться в том, как оставить в стороне все ненужные мысли, все личные переживания – все, что отвлекает тебя от настоящего. Учиться на прошлых ошибках очень важно, однако затем приходит время, когда прошлое нужно оставить позади. Не менее важно готовиться к будущему, но присутствие в настоящем на каком-то уровне означает отказ и от будущего.

Лео-тай внимательно посмотрел на меня, словно желая убедиться в том, что я правильно его понял.

– Твое выступление происходит здесь и сейчас, а значит, – лишь в настоящем и нигде более. Практикуй успокоение ума и возвращение в настоящее. Научись быть неподвижным, научись находить Настоящее, и тогда сможешь выступать на высочайшем уровне! Ты понимаешь, о чем я?

– Думаю, да, – ответил я.

– Тогда надо заниматься еще больше, Дэниел-сан, и тогда ты будешь не думать, а знать!

Так Лео-тай в очередной раз помог мне лучше понять Искусство Воина.

Помните: «Главное – полностью находиться в Настоящем».

Глава 24

Будьте готовы к победе

После долгих лет тренировок с Лео-таем меня приняли на программу подготовки военно-морских летчиков, и мы с учителем поняли, что возобновить наши занятия удастся очень нескоро.

– Ты должен быть готов к победе, – сказал мне в тот вечер Лео-тай после занятия по ножевому бою. – Чемпион всегда готов к победе, – добавил он, понимая, что я ловлю каждое его слово. – Всегда используй навыки психологической релаксации и визуализации, которым тебя обучили, – с их помощью ты обретешь уверенность в себе. Уверенность есть результат знания того, что ты хорошо подготовлен и физически, и психологически. Уверенность помогает многое делать автоматически, даже когда ты сомневаешься, как поступить, а это крайне полезно. Не забывай заниматься визуализацией, – продолжал учитель, убирая тренировочные ножи в футляр. – Ты должен научиться доверять себе, Дэниел-сан. Ты должен быть предан своему делу всей душой. Избавься от сомнений, им здесь не место. Будь уверен в себе и готов к победе... Всегда серьезно относись к тренировкам. Всегда концентрируйся. Помни: тренируясь, ты создаешь нейромышечные связи, которые помогут тебе, как только ты научишься доверять себе и не мешать тому, что происходит. Чем выше твой уровень концентрации во время тренировки, тем легче ты научишься доверять себе на соревнованиях.

– Не забывай, – продолжал Лео-тай, – что психологическая подготовка помогает Воину развить в себе способность отключать аналитический ум на достаточное время, чтобы начали работать наработанные во время тренировок механизмы и инстинкты. Когда это происходит, ты становишься уверенным в себе, расслабленным и обретаешь решимость. Ты пребываешь в состоянии потока и можешь добиться наилучших результатов – такова награда, которую получает хорошо подготовленный Воин. Ты должен правильно подготовиться для того, чтобы все это стало возможным. Теперь ты понимаешь, что нужно делать для создания Идеального Психологического Климата, который является источником всего.

Надев кепку и пальто, я последовал за учителем к выходу из зала. Его слова казались мне совершенно верными и точными.

– Все дело в том, чтобы научиться в нужный момент отключать сознательный разум, и тогда твоя подготовка сделает все за тебя, – напомнил мне учитель. – И не забывай, Дэниел-сан, что иногда нам приходится оставить в прошлом старые привычки, чтобы освободить место для нового. Оставайся открытым к знаниям и будь отважен на пути к своей цели и раскрытию потенциала. Будь готов усердно трудиться!

Выходя из зала, я вдруг почувствовал, что учитель как будто бы еще не готов попрощаться со мной – впоследствии я не раз думал, что он, вполне возможно, вспоминал в тот момент моего брата.

– Самое важное для чемпиона – то, как он готовится к бою, – взглянул на меня Лео-тай. – Ты должен найти Воина внутри себя. Отдавайся бою всей душой, чтобы по окончании соревнований тебе ни о чем не пришлось жалеть. Чемпион всегда готов к победе. Помни: чтобы стать чемпионом, нужно вести себя как чемпион!

– Я не забуду, – заверил его я, пожимая на прощание руку, пытаюсь передать мастеру, насколько я благодарен ему за все, что он для меня сделал.

– Сегодня ты хорошо поработал, – улыбнулся Лео-тай, давая мне понять, что сегодняшнее занятие окончено.

В следующий раз нам довелось встретиться очень нескоро. Сначала меня отправили на Гренаду, потом – в Панаму и, наконец, на Ближний Восток.

Помните: Чемпион всегда готов к победе.

Глава 25

Двигаться дальше

Мы не спеша прогуливались по берегу рядом с его домом, и тут я поймал себя на мысли, что все эти годы промелькнули так быстро, как будто тот самый последний урок случился лишь вчера. Непринужденная походка Лео-тая ни капельки не изменилась – мне, как и раньше, приходилось прилагать усилия, чтобы не отставать от учителя. Долгое время мы шли молча, наслаждаясь полетом чаек, ветром и волнами.

Наконец мы остановились, Лео-тай удобно устроился на большом камне, а я прислонился к огромному валуну. Прищурившись, он смотрел на море, и я впервые в жизни заметил, что учитель выглядит уставшим (интересно, сколько же Лео-таю лет, подумал я, но вопроса этого так и не задал).

– Посмотри на эти волны, – тихо произнес он. – Они находятся в процессе бесконечного обновления, постоянно переходят одна в другую, и этому нет конца – одна волна уходит, и на ее место тут же приходит другая, и так раз за разом... – задумчиво размышлял он, наблюдая за парящей над скалами чайкой. – Таков земной цикл жизни. Мы приходим сюда, а потом уходим. Рождаемся, а потом умираем. Планета постоянно вращается, жизнь не стоит на месте, но все меняется слишком медленно для нашего восприятия.

– Надеюсь, ты не собираешься в ближайшее время покинуть этот мир, – пошутил я, пытаюсь скрыть беспокойство.

– Кто знает? Нам многого не дано понять. Однако, Дэниел-сан, даже если это произойдет, знай, что это не конец, а начало. Начало чего-то другого, чего-то нового. Вот почему я никогда с тобой не прощаюсь.

Я с удивлением осознал, что это правда! за многие годы нашего знакомства Лео-тай всегда просто молча уходил в дом или с улыбкой закрывал за мной дверь. Не помню, чтобы он хоть раз сказал: «до свидания!».

В его голосе было нечто такое, что я снова посмотрел на него и подумал, не пытается ли он таким способом, наконец, попрощаться со

мной? Вдруг он собирается уехать туда, где он больше нужен? Прошло много лет с тех пор, как мы с ним регулярно тренировались, но я знал, что он всегда рядом, что я всегда могу услышать его голос по телефону, получить письмо из какого-то неизвестного мне места или просто ощутить его присутствие. Его уроки навечно останутся частью меня.

– А теперь, – продолжал он, усаживаясь поудобнее, – расскажи мне, о чем ты грустишь.

– Грущу? Я бы не назвал это грустью, – ответил я. – Скорее я чувствую себя немного потерянным – как будто пропало что-то важное... потерянным – да, но не грустным.

Многое изменилось с нашей последней встречи. Я побывал во множестве «горячих точек» по всему миру, многое видел. Даже больше, чем мне бы того хотелось. Теперь с этим было покончено. В отличие от многих моих друзей, с кем жизнь обошлась куда более сурово, я смог вовремя уйти. Я чувствовал, что учитель относится к моим словам серьезно, понимая, что я и правда лишился очень многих иллюзий. А вот он – он остался прежним и все также смотрел на меня хорошо знакомым, изучающим взглядом.

– Ты лишился многих иллюзий, – покачал головой он.

– Мягко говоря, – отозвался я.

– Наступил момент, когда ты четко осознал, что находишься не на своем месте, что твое дело тебя не вдохновляет, и ты понял, что если будешь продолжать стоять на месте, то останешься там навсегда. Что же плохого в том, что ты принял решение не стоять на месте? Прими мои поздравления! Многие люди всю жизнь проживают в клетке, даже не подозревая, что ключ лежит в их собственном кармане, – он посмотрел на меня и снова понимающе кивнул. – Дэниел-сан, никто не знает, что ждет тебя в будущем, но не стоит придавать значение неопределенности, которая тебя так беспокоит. Пойми, что жизнь не всегда идет так, как нам бы того хотелось. Мы мечтаем, ставим цели и пытаемся их достичь, а жизнь все равно не всегда идет по плану. Но представь себе, что бы было, если бы мы не избрали свой путь, если бы не стали прилагать усилия и пытаться претворить наши мечты в реальность? Я бы сказал, что тогда мы бы просто не понимали, куда нам идти, и ничего хорошего в этом не было бы, поверь мне.

– Именно так я себя сейчас и чувствую, – прошептал я, взглянув на старого друга, – как будто я не знаю, куда идти...

– Возможно, сейчас тебе и правда так кажется, Дэниел-сан, но я смотрю на это по-другому. Если человек освобождается – от чего бы то ни было, – если человек находит в себе силы встать, после того как жизнь нанесла ему сокрушительный удар, он уже понимает, куда ему идти, не правда ли? Когда ты находишь в себе силы подняться на ноги или освободиться, то уже движешься в нужном направлении. Это часть твоего пути к цели.

Глядя, как солнце медленно скрывается за бескрайней линией горизонта, я обернулся к учителю:

– Лео-тай, пожалуйста, объясни мне, что ты имеешь в виду.

– Конечно, Дэниел-сан. Мне кажется, иногда жизнь сама наставляет нас на путь истинный, хотя мы ее об этом не просили, никогда об этом не мечтали и даже не представляли себе, что такое возможно. По-моему, с тобой происходит именно это, пусть ты и не понимаешь, как к этому относиться. Вместо того чтобы постоянно анализировать происходящее и сомневаться, в ту ли сторону движется твоя жизнь, попробуй просто принять тот факт, что сейчас перед тобой открывается совершенно новый путь. Пора положить конец постоянным сомнениям в себе, они лишь увеличивают твое смятение. Тебе нужно признать простой факт: того, что было, не вернешь, оно уже ушло, осталось в прошлом. Сейчас для тебя самое главное то, что есть здесь и сейчас, – уверенно продолжал мой учитель, а я слушал его, глядя на волны и чаек.

– Прошлое не вернешь, друг мой. Ты можешь оглянуться назад, но увидишь лишь отблеск былой жизни. Впереди тебя ждет будущее... Но это будущее лишь потенциально, оно еще не свершилось. Поэтому в действительности у нас нет ничего, кроме сегодняшнего дня, кроме того, что есть здесь и сейчас. Почему бы тебе просто не пойти по этому новому пути, не торопясь, шаг за шагом? У тебя появятся новые мечты, отпусти их в полет по вселенной, иди вперед с высоко поднятой головой, не теряй веры, и вскоре узнаешь, что тебя ждет. Сама жизнь вывела тебя на этот путь. Доверься происходящему и просто будь, – продолжал Лео-тай. – Дэниел-сан, я верю, что любой человек, который так поступает, вскоре найдет новый путь, который поведет его в самом естественном и правильном для него направлении.

Отнесись к этому, как к новому приключению, иди вперед, верь в себя, и думаю, что очень скоро увидишь, что новое направление твоей жизни приносит тебе куда большую радость и удовлетворение, чем ты мог себе представить... Следуй открывающемуся перед тобой пути, уготованному судьбой. Вселенная никогда не ошибается – каждый человек находится именно там, где нужно. Помни об этом, даже если тебе кажется, что твоя жизнь потеряла стержень и смысл. Не забывай, что ты именно там, где нужно, а потом... – Лео-тай вдруг замолчал.

– Что «потом»? – спросил его я.

– А потом, друг мой, потом... ты должен двигаться дальше. Просто *двигаться дальше*.

Я задумался над его словами. Солнце опускалось в море, и я вспомнил бесчисленные уроки на закате, которые преподавал мне учитель за все эти годы. Видимо, Лео-тай подумал о том же самом и вдруг произнес:

– Как ты думаешь, какой из всех моих уроков мне хотелось бы, чтобы ты запомнил лучше всего? Что бы ты выбрал, если бы тебе нужно было оставить в своей памяти всего одну фразу?

Какой непростой вопрос, подумал я, вспомнив о нашей битве с енотами, о моих многочисленных ошибках, о том, сколько раз я падал, а учитель поднимал меня на ноги, отряхивал от пыли и помогал двигаться дальше. Крепко задумавшись, я вспоминал о том, как он учил меня никогда не сдаваться, не допускать негативных мыслей, работать над самодисциплиной, оставаться в настоящем моменте, контролировать гнев и страх, заниматься имажинерией, верить в свои мечты...

И тут у меня в голове зазвучала его фраза: «Вера в себя – вот что самое главное».

– Вера в себя, – сказал я, глядя учителю в глаза.

– Очень хорошо, Дэниел-сан, – внимательно посмотрел на меня он, – иногда я волновался за тебя, но теперь могу быть спокоен. Теперь у меня больше нет причин беспокоиться за тебя.

– Правда? – удивился я.

– Ну, если подумать, то, конечно, не совсем правда, беру свои слова обратно!

– Поздно! Слово – не воробей! я тебя услышал, – рассмеявшись, отозвался я.

– И что теперь?

– Вот и все, раз ты сказал это, значит, так оно и есть, и взять свои слова обратно уже не получится... К тому же мне надо идти, у меня назначена встреча. Пришла пора расставаться.

– О, Дэниел-сан, ты ошибаешься. Расставаний не существует, – поправил меня Лео-тай и с улыбкой покачал головой, как будто бы все еще волновался за меня. – Мы никогда не прощаемся, – добавил он все с той же улыбкой, повернулся и пошел вдоль берега.

Я смотрел ему вслед, глядя, как его фигура становится все меньше и меньше и наконец исчезает вдаль. Интересно, увидимся ли мы еще с моим старым другом? Возможно, это наша последняя встреча, и он об этом знает? Я до сих пор не знаю ответа на этот вопрос, но тогда я просто позволил ему уйти.

Погрузившись в размышления, я вдруг осознал, что каким-то чудесным образом ему снова это удалось. Все, что он сказал мне сегодня, было правдой. Его урок в очередной раз помог мне.

И тогда я просто стал двигаться дальше, как он и хотел... В какой-то момент всем нам нужно сделать именно это: просто двигаться дальше.

notes

Примечания

1

Форхэнд – удар справа в игре в теннис. – *Примеч. ред.*

Бекхенд – удар слева в теннисе. – *Примеч. ред.*

Пит Сампрас – американский теннисист греческого происхождения, 14-кратный победитель турниров Большого шлема в одиночном разряде. – *Примеч. ред.*