



**В помощь
спортсмену**

АЛЕКСЕЙ ИВАНОВ

**ПСИХОЛОГИЯ ЧЕМПИОНА.
РАБОТА СПОРТСМЕНА
НАД СОБОЙ**



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СОВЕТСКИЙ СПОРТ»

АЛЕКСЕЙ ИВАНОВ

**ПСИХОЛОГИЯ ЧЕМПИОНА.
РАБОТА СПОРТСМЕНА
НАД СОБОЙ**



Москва 2012

ББК 88.4
И20

Иванов А. А.

И20 Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. – М. : Советский спорт, 2012. – 112 с. (Серия «В помощь спортсмену»).

ISBN 978-5-9718-0605-9

В книге затрагиваются важные аспекты психологической самоподготовки спортсменов на основе авторской программы изменения сознания, помогающей спортсмену по-другому посмотреть на мир и глубже понять свою личную ценность как в спорте, так и в жизни, воспитать в себе психологию чемпиона.

Книга призвана помочь как начинающим, так и опытным спортсменам самостоятельно преодолеть «предстартовую лихорадку», перепрограммировать свой разум с помощью «ментальной мишени».

Для спортсменов, тренеров, спортивных психологов.

ББК 88.4

© Иванов А. А., 2012
© Оформление.
ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2012

ISBN 978-5-9718-0605-9

От автора

Когда в начале прошлого века К.С. Станиславский разработал прогрессивный метод обучения актерской профессии, изложив его в книге «Работа актера над собой», он и не подозревал, что нашел мощный психологический инструмент для изменения сознания человека. Идея метода заключалась в том, что актер, работая над созданием роли, должен был глубоко проникнуть во внутреннюю жизнь своего персонажа, понять мотивы его поведения, увидеть позитивные и негативные стороны характера, овладеть психофизикой героя и внутренне в него перевоплотиться...

Однако глубокому пониманию, видению, ощущению и осознанию своей уникальной роли, которую каждый человек играет в реальной жизни, необходимо учиться не только актерам, но и представителям абсолютно разных профессий. В принципе было бы даже полезно, если бы в свет вышла серия книг, которые бы помогли людям не только овладеть секретами профессионального мастерства, но и способствовали развитию лучших личностных качеств человека.

Книга, которую вы держите в руках, затрагивает только один из аспектов подготовки спортсменов – психологический. Эта книга – одна из моих авторских *программ изменения сознания* – доступна для понимания каждому мало-мальски образованному человеку. **ПРИЗ Сознания** поможет спортсменам по-другому посмотреть на мир и глубже понять свою личную ценность как в спорте, так и в жизни.

Моя цель – помочь спортсменам более эффективно использовать возможности своего разума, благодаря осознанию сути собственной личности и ее уникальной роли в спорте. При этом я призываю спортсменов к самостоятельной работе над собой, потому что в конечном счете, как сказал замечательный мастер рукопашного боя А.А. Кадочников, «в мире есть только один человек, способный потянуть тебя на дно или вытянуть наверх, – это ты сам». ■

Предисловие

Хорошо, когда рядом со спортсменом находится мудрый тренер, чутко улавливающий психологическое состояние своего подопечного, способный грамотно и вовремя настроить его на победу. Но не всегда и не у всех это получается. Конечно, тренеру проще работать с одним или двумя спортсменами. А что делать, когда у тебя команда, в которой два десятка игроков? При этом необходимо помочь каждому из них раскрыть индивидуальные способности, позволяющие с максимальной отдачей реализовать творческий потенциал. На такую кропотливую работу может просто не оставаться времени и сил. Естественно, что

такие функции должен выполнять штатный психолог, и они в командах есть. Только вот почему-то именно в командно-игровых видах спорта россияне на пекинской Олимпиаде не добились высоких результатов.

Не хочу обвинять командных психологов, у нас разные задачи. Психологическая подготовка спортсмена является сложноорганизованным процессом, в котором можно выделить три базовых уровня: психофизиологический, собственно психологический и социально-психологический. Каждый из них имеет свои законы, которые в спорте находят собственное применение. При такой дифференциации можно осуществить не только комплексность воспитания, но и реализовать системность в подготовке, так как человек будет «охвачен» во всей своей полноте, во всех своих проявлениях. Однако в столь небольшой по объему книге я затрагиваю только один из перечисленных уровней подготовки – психологический. И хочу обратить внимание читателя не столько на психические процессы и функции, сколько на такие сложные явления, как самосознание, самооценка, мировоззрение и сознание личности – одним словом, отношение спортсмена к себе как человеческой личности. По моему мнению, этот аспект психологической подготовки заслуживает большего внимания, нежели это происходит сейчас. ■



Часть I

●
Если вы думаете, что вас побьют,
считайте себя битым.

●
Если вы думаете, что не смеете,
вы не посмеете никогда.

●
Если вам нравится побеждать,
но вы думаете, что не сможете победить,
вы почти наверняка потерпите
поражение.

●
Если вы считаете, что проиграете,
вы уже проиграли, потому что
во всем мире
мы видим, что успех начинается
с образа мышления человека –
все зависит от состояния ума.



the fact that the *de novo* synthesis of cholesterol is inhibited by the presence of dietary cholesterol.

There is a strong correlation between the amount of cholesterol in the diet and the amount of cholesterol in the blood. The amount of cholesterol in the blood is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the liver. The amount of cholesterol in the liver is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the intestines. The amount of cholesterol in the intestines is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the skin. The amount of cholesterol in the skin is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the hair. The amount of cholesterol in the hair is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the nails. The amount of cholesterol in the nails is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the bones. The amount of cholesterol in the bones is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the muscles. The amount of cholesterol in the muscles is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the brain. The amount of cholesterol in the brain is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the heart. The amount of cholesterol in the heart is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the lungs. The amount of cholesterol in the lungs is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the kidneys. The amount of cholesterol in the kidneys is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the stomach. The amount of cholesterol in the stomach is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the pancreas. The amount of cholesterol in the pancreas is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the spleen. The amount of cholesterol in the spleen is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the thymus. The amount of cholesterol in the thymus is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the thyroid. The amount of cholesterol in the thyroid is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

Китайский урок

Учитывая, что это были первые Олимпийские игры в его жизни, он должен был испытывать жуткий стресс по поводу происходящего. Однако, после того как прозвучал старт, Марк Спитц нырнул в бассейн и поплыл.... Через несколько минут никому не известный пловец выиграл золотую медаль и установил новый мировой рекорд. Он участвовал в семи заплывах, выиграл семь золотых медалей и установил семь мировых рекордов на мюнхенской Олимпиаде 1972 года. О чем думал Марк Спитц, когда впервые стоял у бортика олимпийского бассейна, ожидая сигнал старта? Теперь уже сложно получить ответ на

этот вопрос. Позже он сказал по поводу своей победы: «Все любят побеждать, но не многие любят трудиться».

Но что понимать под словом «трудиться»? Ежедневные спортивные тренировки? Максимально отточенную технику? Запредельную сложность спортивной программы? Да. Конечно же, тысячу раз – да! Однако повторить и превзойти рекорд Марка Спитца удалось только через тридцать шесть лет, когда в 2008 году на Олимпиаде в Пекине американский пловец Майкл Фелпс установил семь мировых рекордов подряд и завоевал восемь золотых медалей. Возникает вопрос – в одних ли физических тренировках дело? Может быть, существует что-то еще, что помогает добиться столь высоких результатов? Конечно же, можно говорить о волевых качествах личности спортсмена, силе духа, умении концентрироваться, способности держать удар и т.д. Но почему же тогда спортсмены с великолепной техникой, прекрасной физической формой и волевыми качествами часто оказываются в рядах аутсайдеров? Почему после проигранных соревнований они с растерянным видом смотрят в телекамеру и говорят о том, что «сделали все, что смогли», но соперникам повезло больше, поскольку удача была на их стороне. Часто, называя причины поражения, спортсмены говорят о том, что «азарта не хватило», «расслабились», «перегорели». Что означают все эти оправдания, как не то,

что психологическая подготовка оказалась не на должном уровне.

Спортивные состязания наполнены драматизмом, и это всегда экстремальная ситуация, которую не все могут успешно пройти. Спортсменам приходится сталкиваться с целым рядом негативных факторов, предусмотреть и подготовиться к которым не всегда бывает возможно: плохая погода; предвзятое судейство; жесткая борьба; психологическое давление соперников; тысячи зрителей, которые могут стать свидетелями твоего «позора». Выстоять и победить в таких условиях очень сложно. Необходимо обладать олимпийским спокойствием и уверенностью в собственных силах, не говоря уже о физической и технической подготовке, т.е. речь идет об острой необходимости тренировки не только тела, но и разума. А вот здесь наблюдается явный пробел как у спортсменов, так и у тренеров, которые сами порой ведут себя неадекватно, столкнувшись на соревнованиях с непредвиденными обстоятельствами. Одна из олимпийских чемпионки в Пекине говорила о том, что ее тренера буквально охватила паника, когда он увидел уровень спортивной подготовки соперников. В предстартовой лихорадке он не нашел ничего лучшего, чем поделиться своими сомнениями со спортсменкой и сказать ей: «Вся наша подготовка пошла на смарку». Вот такая тренерская установка! Поразительно, как можно беспечно обращаться

со словами, заражая таким образом спортсмена «вирусом» страха и паники. И все-таки девушка выстояла и победила, несмотря на жесточайшие условия соревнований. Чтобы понять, какой ценой ей досталась победа, достаточно вспомнить телевизионную трансляцию с пекинской Олимпиады. Это был яркий пример проявления бойцовского духа – победа нашей олимпийской чемпионки Ларисы Ильченко на соревнованиях по плаванию в открытой воде. На десятикилометровой дистанции ей пришлось буквально отбиваться от соперниц, которые не только пытались ее топить, но дважды выбивали из рук стакан с питанием, ударили ногой в глаз и чуть не вывернули травмированную руку, пытаясь заблокировать продвижение спортсменки вперед. Когда Лариса первой пришла к финишу, ее защитные очки были наполнены слезами. Несмотря на жесточайший прессинг, она победила и стала олимпийской чемпионкой. Что двигало этой девушкой в столь драматический момент соревнований? Что помогло ей выстоять и не сломаться? Сила духа? Боевой настрой? Морально-волевые качества? И то и другое – вместе. Как позже сказала сама спортсменка: «Я тогда подумала – вот он, позор! Господи, хоть бы какую-то медаль выиграть, хотя бы бронзу!» Ларисе Ильченко удалось большее – она практически «на зубах» отвоевала золотую медаль, проявив настоящий бойцовский характер.

Спорт – это борьба, часто очень жестокая и бескомпромиссная. И состояние спортсмена на соревнованиях похоже на состояние воина в бою. Не случайно, говоря о спортивных соревнованиях, мы используем военную терминологию: «она завоевала»; «он атаковал»; «они провели успешную контратаку»; «линия обороны»; «разведка боем», «спортивное ристалище» и т.д.

Адепты боевых искусств не разделяют физические тренировки с психологической, духовной, философской и религиозной подготовкой, чего не скажешь о представителях традиционных видов спорта. В этом нельзя винить самих спортсменов, поскольку психологическая подготовка – прямая обязанность тренера. Однако недоработки в этой области напрямую сказываются на результатах. Неумение контролировать свой разум, а соответственно, и психологическое состояние, приводит к досадным поражениям. Так, мужская сборная России проиграла французам в четвертьфинале гандбольного турнира Олимпийских игр в Пекине со счетом 24:27.

– Мы могли бы выиграть этот матч, если бы в решающий момент команда смогла раскрепоститься, – сказал капитан российской команды Эдуард Кокшаров. – Мне показалось, что сегодня у ребят не так горели глаза, как это происходило в играх в подгруппе. Не было той искорки, того огромного желания победить. Нельзя сказать, что желания побе-

доть не было совсем, но когда оно огромное, это видно со стороны.

Куда же испарилось это огромное желание победить? Казалось бы, спортсмены должны были рваться к победе, ведь они столько готовились, преодолели столько испытаний на тренировках, и вот – получили право играть на Олимпийских играх! Вот он – великий шанс! Вот он – момент истины! Пожалуйста, используй! Но истина заключается в том, что у спортсменов не оказалось даже элементарных навыков управления собственной психофизикой, чтобы настроиться на победу. В самый решающий момент они не смогли найти в себе духовных и эмоциональных сил, чтобы стать победителями. По признанию самих же гандболистов, французская команда ничем их не удивила, т.е. уровень технической и физической подготовки французов был ничуть не выше, но спортивный дух оказался сильнее.

В чем же дело? Почему исчезло стремление к победе? Неужели олимпийские медали, ради которых команда приехала на Олимпиаду, не являются достаточным мотивирующим фактором? Почему спортсмены согласились с поражением еще до начала игры?

Ответ прост, «как мычание»: сознание и образ мыслей человека делают его победителем или проигравшим. Наше представление о себе делает нас тем, чем мы сегодня являемся. И если вы хотите получить другие резуль-

таты, то должны идти новыми путями – и начинать надо с собственного образа мыслей.

- *Если вы думаете, что вас побьют, считайте себя битым.*
- *Если вы думаете, что не смеее, вы не посмеете никогда.*
- *Если вам нравится побеждать, но вы думаете, что не сможете победить, вы почти наверняка потерпите поражение.*
- *Если вы считаете, что проиграете, вы уже проиграли, потому что во всем мире мы видим, что успех начинается с образа мышления человека – все зависит от состояния ума.*

Но многие ли спортсмены и тренеры помнят об этом? Чаще об Олимпиаде говорят как о «русской рулетке», якобы все зависит от того, на чьей стороне удача. Согласен, досадные промахи случаются. Например, я могу понять, когда эстафетная палочка неожиданно выскальзывает из рук бегуна, и он от неожиданности впадает в ступор. Хотя и на это есть своя причина – неумение концентрироваться на происходящем. Но сами спортсмены называют совсем другие причины. Не стану раскрывать фамилию спортсменки, которая по прилету из Пекина сильно удивила меня своим высказыванием. Говоря о причинах поражения некоторых своих коллег, она сказала респортерам примерно следующее: «На Олимпийских играх очень важен момент удачи. Иногда происходят неожиданные вещи,

например: появляется сильный новичок, о котором никто не знал, или вдруг спортсмен, которого уже можно было бы списать со счетов, проявляет неожиданную активность и побеждает».

Хочется спросить: «А что же ты хотела, милая? Чтобы тебе без борьбы отдали золотую медаль?» Неожиданная активность соперника – этим она определяет везение или невезение! Что же получается, как на охоте: шел на зайца, а напоролся на медведя? Поэтому, извините, «навалил в штаны» и убежал? Вывод из всех этих разговоров про «рулетку» напрашивается только один: тот, кто сильнее, и тот, кто быстрее, не всегда побеждает в спортивных баталиях.

Ты можешь иметь кроссовки с антишоковыми стельками, хорошо развитую мускулатуру и впечатляющие достижения на тренировках, но максимально эффективный результат («золотую медаль») тебе обеспечит хорошо тренированный мозг. Рано или поздно победа достается тому, кто считает, что он может надрать задницу любому сопернику... Все зависит от управления разумом!

Результат приносит качественная тренировочная работа, режим и предельная собранность. Важен план действия и уверенность в том, что ты можешь это сделать. Причем очень важен сам процесс, а результат будет всегда наградой за труд.

Мотивация, огромное желание победить становятся для одних – решающим факто-

ром победы, а для других – камнем преткновения. Кто-то справляется с эмоциональным напряжением, а кто-то нет. Все зависит от внутреннего состояния, умения формировать правильный образ мыслей и правильный образ самого себя. Даже трехкратные олимпийские чемпионки по синхронному плаванию – Анастасия Давыдова и Анастасия Ермакова говорят о том, что на пекинской Олимпиаде им было тяжело не столько физически, сколько психологически. «Мы буквально кожей ощущали дополнительную ответственность, знали, что все ждут от нас только золото», – сказала Давыдова.

Как видим, даже у чемпионов в интервью прослеживаются фразы, по которым можно понять, что психологическая подготовка требует более внимательного отношения. «На тренировках всегда в голове крутится мысль о том, как трудно будет на соревнованиях», – призналась Ермакова. Из этих слов становится понятно, что спортсменки уже на этапе тренировок своим образом мыслей формируют негативный образ будущих соревнований, определяя их как максимально трудные. А ведь мысль – это энергия, которая имеет способность проявляться в реальном мире. Поэтому не удивительно, что спортсмены действительно оказываются в трудных условиях. И чем ярче мысль, чем более эмоционально она окрашена, тем сильнее ее разрушительная или созидательная энергия...

Взаимодействие сознания и материального мира уже не представляется сегодня чем-то фантастическим: сознание – энергия в ее тончайшей форме. И это дает основание заявлять, что наши фантазии, мысленные образы, желания и страхи влияют на материальный мир и на реальные события.

Главный постулат древнейшей мировой религии – зороастризма – гласит: «Благая мысль, благое слово, благое дело». Правильные мысли и слова приводят к положительным результатам. Неправильные – к отрицательным. Вот так, все – просто и все – сложно. Но кто объяснит это спортсменам? Да и какой тренер, часто сам нуждающийся в поддержке психолога, в это поверит?

Как часто спортсменам, уже по ходу соревнований, приходится самим становиться «режиссерами» своих побед. Ведь что такое – режиссер? Это тот же тренер, который должен уметь подобрать нужные слова, помогающие исполнителю направить мысль в нужное русло, чтобы включить психофизику на полную мощность.

Вы не добьетесь от спортсмена желаемого результата на соревнованиях, если не объясните ему «суть его роли», мотивы поведения, внутреннее состояние и не разбудите в нем воображение. Зачем это нужно?

Да затем, что воображение формирует внутреннюю реальность, а внутренняя реальность порождает реальность внешнюю. Все просто: тело следует за мыслью.

Как известно, воля обычно проигрывает воображению. Там, куда вы будете прикладывать свою волю, всегда победит воображение. Попробуйте избавиться от вредной привычки с помощью воли и вы узнаете – насколько сильнее ваше воображение.

Спортсмен, не обладающий воображением и не понимающий своей «роли», которую он исполняет, всегда будет проигрывать тому, у кого такое понимание есть. Вспомните лица китайских спортсменов на Олимпиаде в Пекине! Они прекрасно понимали свою роль, которую им доверила сыграть их великая страна. Это были лица одухотворенных людей, у всех – от мала до велика! Там, в Китае, столкнулись два абсолютно разных мировоззрения: прагматика Запада и духовность Востока. И перевес был явно не в сторону прагматиков. Китайцы были спокойны, как «зеркало» озера в ясную погоду. В их лицах и глазах не читалось сомнений. Каждый был готов свернуть себе шею ради победы своей страны. Несокрушимый Дух и воплощенный образ непобедимых воинов Поднебесной – великая роль, с которой они справились блестяще. В Пекине победила не столько физическая подготовка, сколько духовная сила хозяев Олимпийских игр.

Что же касается методик работы, то, по признанию самих же китайских тренеров, вся теоретическая база, которую они сегодня используют, была создана российскими учеными еще в советские времена. Китайцы же

только отобрали все самое лучшее, структурировали и «подогнали» все российские открытия под себя.

Жаль, что большинство наших тренеров либо не знают об этом, либо оставляют лучшие открытия своих же соотечественников без должного внимания. К чему это приводит, уже известно: спортсмены списывают поражения на случайные неудачи, а тренеры с пафосом уходят в отставку.

Пекинская Олимпиада показала, что наши спортсмены испытывают острую необходимость в освоении навыков самостоятельной психокоррекции, которая бы включала различные методы, позволяющие спортсмену формировать яркий и эффективный внутренний образ самого себя как человека, физически и психологически готового победить. Не имея рядом специалистов, способных эффективно помочь настроиться на победу, спортсмены пытались самостоятельно найти духовную опору. Они находили ее либо в своей памяти, либо у друзей и близких. Так, олимпийский чемпион борец Асланбек Хуштов рассказывает: «У меня перед самыми соревнованиями родилась дочь, она еще совсем маленькая. Так вот, перед моим выступлением мне мой друг посоветовал: “Когда выйдешь на ковер, представь, что твой соперник – это тот мужик, который отнимает хлеб у твоей дочери”»!

Вот вам «самодельная», но эффективная установка на победу. Мощный образ вообра-

жасмой ситуации: любимого ребенка обижают здоровенный мужик, – вот что позволило Асланбску Хуштову включить такие силы, против которых никто уже не мог устоять. Спроецированный на соперника «образ врага» принес ему титул олимпийского чемпиона и золотую медаль – хороший пример того, что воображение сильнее воли. В момент соревнования спортсмен видел перед собой не просто соперника, а незнакомого мужика, напавшего на его, Асланбека, любимого ребенка! И он как отец готов был умереть за свою дочь! Вот что значит яркий эмоциональный образ! Такая «режиссура» поединка никогда не позволит спортсмену с развитым воображением расслабиться или «перегореть». Только вот почему-то не тренер, а друг Хуштова подсказал ему «суть» его роли? Вероятно, тренер был сильно занят в тот момент – шибко нервничал, наверно.

Вот еще примеры самостоятельного поиска психологических установок и ярких внутренних образов российских чемпионов-олимпийцев:

- «Я, никому не говоря ни слова, **представила себя рекордсменкой**. Ну, и иду на рекорд. И...получилось! Это работает!» – слова олимпийской чемпионки по легкой атлетике Марии Абакумовой.
- «Перестал оглядываться на соперников. Сконцентрировался. **Мысленно представил себя на тренировке**, как будто

я со своими ребятами, как обычно, на 200 метров соревнуюсь. И пришел первым», – секрет победы олимпийского чемпиона по гребле на каноэ Максима Ополсва.

- «Когда боролся на ковре, **представил себе своего отца**. Его уже нет. Но я увидел, как он смотрит на меня сверху и улыбается», – признание Бувайсара Сайтиева, олимпийского чемпиона по борьбе.
- Ольга Каниськина – олимпийская чемпионка по спортивной ходьбе, взявшая в Пекине золото на дистанции 20 километров, рассказала, что уверенности перед соревнованиями ей придают смс-сообщения брата, которые он присылает накануне старта: «Он всегда желает мне удачи, но делает это каждый раз по-новому, по-особенному. Его сообщения не похожи ни на чьи другие. **Он умеет подобрать слова так, что они остаются в сердце**, и по ходу дистанции я о них постоянно вспоминаю».

Олимпийский спортсмен – это как отличный собранный автомобиль «Формулы-1»: жесткая рама, идеальная ходовая часть, форсированный двигатель, прекрасная аэродинамика и сумасшедшая скорость. А теперь представьте, что этот болид выкатывается на старт, и за руль садится не Михаил Шумахер, а испуганный новичок, только что получивший

водительские права. Чего можно ожидать в результате? В лучшем случае то, что он придет на финиш последним, а в худшем – угробит себя вместе с машиной...

Тело – машина, разум – водитель. Кем вы себя ощущаете – новичком или Шумахером, тем вы и будете. В основе любого мышечного движения лежит человеческая мысль.

- *Если вы думаете, что вас побьют, считайте себя битым.*
- *Прежде чем вы сможете одержать победу, вы должны быть уверены в себе.*

Правильные слова и яркие эмоциональные образы, порождаемые сознанием и хранящиеся в глубинах памяти, помогли многим нашим спортсменам прийти к победе. Конечно же, необходимы серьезные физические тренировки, сбалансированное питание, прогрессивная фармакология, строгий режим, дисциплина, отработка стратегии и тактики ведения борьбы, и много еще чего необходимо для того, чтобы достойно выйти на старт Олимпийских игр. Но, кроме тренированного тела, нужен еще и подготовленный разум. А вот здесь каждому из наших олимпийцев пришлось искать духовную опору самостоятельно и не все, к великому сожалению, смогли ее найти.

Необходимость трезвой оценки и самостоятельного осознания собственной личности, своего мировоззрения, своих функциональных, социальных, ментальных и духовных

качеств, своих сильных и слабых сторон, жизненных ценностей и уникальных особенностей, своего стиля, видения будущего и своей личной миссии в спорте, – все это выходит сегодня на первый план в психологической подготовке спортсменов высокого класса. Именно в этом я вижу главный урок, полученный российской командой на пекинской Олимпиаде 2008 года. К счастью, у нас есть немало спортсменов, которые являются достойным примером того, как нужно относиться к себе и тому делу, которому ты служишь. ■

Мощная уверенность в себе и понимание собственной роли в спорте у блистательной Елены Исинбаевой, установившей уже не один мировой рекорд по прыжкам в высоту с шестом и продолжающей отвоевывать у высоты сантиметр за сантиметром. Она всегда излучает оптимизм и позитивный настрой. Она всегда настроена на победу, и она всегда – победительница. То, как она видит и ощущает себя, – это ее внутренняя культура, ее религия. То, как ее видят другие, – это внешнее позиционирование личности – брэнд и его обещание болельщикам. То, как она хочет быть воспринятой, – ее миссия. Вот вам формулировка брэнда по имени Елена Исинбаева. В одном из многочисленных интервью спортсменка убежденно сказала: **«Я – это мировой рекорд»**.

Вот такое видение себя, такая спортивная миссия, такой образ культивирует в своем сознании Елена Исинбаева. Культивирует! Почему это важно? Да потому, что мысль материальна и обладает способностью реализовываться на физическом плане.

На эту тему есть хорошая восточная притча. Однажды ученик буддийского монаха пришел к учителю и спросил: «Учитель, как мне достигнуть просветления?» Мастер отвел ученика в небольшую пещеру, и прежде чем оставить его там медитировать, сказал: «Ду-

май о черном быке...» Прошел год, и мастер вернулся за учеником. Он подошел к пещере, остановился перед входом и крикнул ученику: «Выходи!» Ученик не выходил. В ответ мастер услышал: «Учитель, я не могу выйти из пещеры – рога мешают!»

Ваш образ мыслей делает вас тем, чем вы сегодня являетесь. Ваши мысли должны лететь высоко, чтобы дать вам возможность подняться. Только обладая сильным Духом, человек может достичь высоких результатов, и не обманывайте себя, именно ваше внутреннее ощущение в конечном счете решает ваш успех или его отсутствие.

– Я – это мировой рекорд, – утверждает Исинбаева, и такое внутреннее видение и ощущение себя делает ее великой спортсменкой. Конечно же, в этом немалая заслуга ее тренера, который чутко улавливает психологический настрой своей подопечной и умеет в нужный момент его корректировать. «Я увидел, что она размякла, нужно было подстегнуть ее, сделать соревнования более феноменальными», – признался тренер, когда его спросили о том, что он говорил Елене перед решающим прыжком. Они всегда делают соревнования феноменальными, тренер и спортсменка. Смотришь состязания с участием Исинбаевой и ловишь себя на мысли, что испытываешь настоящее удовольствие от искусства великого мастера. словно в театре, когда индивидуальность актера сама по себе

уже завораживает тебя, «как удав кролика», и, словно магнит, притягивает к себе внимание всего зрительного зала. Это и есть то, что принято называть харизмой. Когда личность спортсмена энергична и внутренне богата, на него интересно смотреть даже тогда, когда он, казалось бы, ничего не делает. Но это только кажется на первый взгляд. На самом деле идет постоянная внутренняя работа над собой и своим психологическим состоянием.

Соревнования с участием Исинбаевой – это яркий пример древнего искусства управления сознанием или скорее... магия перевоплощения. Здесь нет места обвинениям соперников в том, что они оказались неожиданно прыткими. Здесь нет разговоров про удачу или везение. Здесь нет понятия – «перегореть до старта». Иногда кажется, что на спортивной арене вообще никого нет, кроме Исинбаевой. Есть только она и та высота, которую она сейчас обязательно возьмет. Она концентрируется на цели и заставляет нас концентрироваться вместе с ней. Но, прежде чем планка на запредельной высоте покорится спортсменке, мы увидим великолепный спектакль – магический ритуал в исполнении главной героини. Миллионы зрителей на Олимпиаде в Пекине видели, как происходит внутренняя и внешняя трансформация спортсменки... Вот она делает две неудачные попытки, спокойно подходит к тренеру, о чем-то с ним разговаривает. Затем, оставшись одна,

садится на скамейку и с головой укрывается белым пледом. Все – ее нет. Она – невидимка. Никто не знает, что с ней происходит под пледом те несколько минут до того момента, когда спортсменка появится вновь. Но вот она выходит из своего укрытия, и мы видим другую Исинбаеву – собранную, сосредоточенную, уверенную в своих силах. У нее другое выражение лица, другой взгляд, другая походка, другое внутреннее состояние и тот самый огонек в глазах, по которому можно уверенно сказать, что перед тобой – победитель. Но и это еще не все. До сих пор остается загадкой для миллионов зрителей – что она говорит, когда берет в руки шест и готовится к прыжку? Какие слова она произносит? Молитву? Мантру? Заклинание? Она никому не раскрывает свой секрет, но мы точно знаем, когда прозвучат «волшебные слова», высота ей покорится. Вот она – вербальная магия, великая сила слова. Нужно только знать, что говорить, когда говорить и кому говорить... ■

Книга всех времен и народов начинается с утверждения: «В начале было слово». В свете последних открытий в медицине и физике переоценить значение слова невозможно. Сегодня это уже подтвержденный факт – волновые характеристики нашего ДНК соответствуют волновым характеристикам человеческой речи.

Что из этого следует? Да то, что те слова, которые мы произносим, или те, что нам говорят, влияют на состояние нашего генетического кода, следовательно, и на наше психофизическое состояние.

Простите за каламбур, но, одним словом, можно любого «грохнуть» словом, как из маузера. А можно и воскресить...

Слово – лечит, и лечит успешно. Разработанная и опробованная мной на практике оздоровительная программа **MedicVox** (целебное слово) дает мне право утверждать, что с помощью слова поддаются лечению такие заболевания, как ишемическая болезнь сердца и гипертония, язвенные болезни, неврозы, бессонница, радикулит, заболевания дыхательных путей, целый букет психосоматических заболеваний...

Вы спросите: причем здесь спортсмены? Что это им дает? Отвечу – способность эффективно управлять своим разумом и значительно повышать личные спортивные результаты

с помощью вербально-образного воздействия на собственное сознание.

Естественно, воздействие словом – это только один из инструментов психофизической коррекции, используемый в комплексе двух разнонаправленных методов: тотальная релаксация; активный боевой транс. Более подробно вы можете узнать об этом в моих книгах «Трахни страх», «Живи за двоих».

Здесь нет никакой мистики и шарлатанства. Все основано на строгой науке – на учении И.П. Павлова о речи как второй сигнальной системе и ее связи с подсознанием человека, управляющим физиологическими процессами в организме. А раз такая связь существует, то с помощью слова можно оказывать эффективное воздействие на психику, и при ее участии – на эти процессы, восстанавливать и усиливать функции внутренних органов, мобилизовывать саморегуляцию организма.

Если конкретнее, то с помощью вербально-образных программ можно повышать устойчивость человека к стрессам, устранять беспокойства, страхи, повышать выносливость и физическую силу, активизировать скрытые возможности организма и т.д.

Когда тренер кричит тебе в пылу состязаний: «Неудачник! Из тебя ничего не получится!», – не верь! Потому что он искренне пытается помочь тебе, вызывая таким образом необходимую ответную реакцию – гиперком-

пенсацию, которая должна заставить спортсмена доказать самому себе и всем окружающим обратное, что он – победитель! Неважно, что кричит тебе тренер! Важно другое – всего два слова, которые должны вспыхнуть в твоём сознании и повести тебя к победе. И ты должен будешь вбить их себе в голову и никогда не забывать, ежедневно повторяя себе: **Я – ПОБЕДИТЕЛЬ!**

Однако прежде чем прозвучит слово, должна родиться мысль... ■

В начале была мысль

Всякая удачная сделка в бизнесе, счастливый любовный роман, спортивный матч или награда, завоеванная в борьбе, – изначально были не более чем замыслами с намерениями, зародившимися в умах решительных людей.

«Величайшей революцией в нашем поколении стало открытие того, что человеческие существа путем изменения внутреннего состояния своего разума могут изменять внешние аспекты своей жизни», – эти слова Уильяма Джеймса лишней раз подтверждают мысль о том, что **концентрированный разум** – самое мощное оружие на свете, которым когда-либо обладал человек. Он способен разрушить любые начинания, и он же может стать великой созидательной силой, если вы научитесь им правильно пользоваться.

Мысли, облаченные в слова и обладающие огромным энергетическим потенциалом, постоянно вспыхивают в нашем сознании, словно искры от пионерского костра. Вспыхивают и гаснут, сменяя друг друга одна за другой, и так до бесконечности. Они проносятся и сгорают в сознании, никуда не направленные и ничего не созидющие. Попробуйте на досуге, оставшись одни, взяв листок бумаги и ручку, записывать без разбора все то, что будет приходить вам в голову. Вы ужаснетесь

от того хаоса, который царит в ней. Мысль, не сфокусированная на выполнении конкретной задачи, аморфна и обсточена. Но стоит только сконцентрироваться, как она моментально становится подобна лучу лазера, проходящему сквозь расстояния и разрезающему все на своем пути.

Единичная мысль не обладает большой силой, но многократно повторяемая, она способна концентрироваться, обретать направленность и увеличивать свою энергию. Так великие чемпионы и лидеры **культивируют** свой образ мышления, называемый «мотивация».

Я уже говорил о том, какой четкий образ и позитивное определение своей роли в спорте у Е. Исинбаевой. Она отлично знает, кто она и чего хочет добиться: «Я – это мировой рекорд». И такое видение себя реализуется практически на каждом ее соревновании.

Это неоспоримый факт, и с этим не поспоришь – любое наше действие контролируется нашими мыслями и сводится к мышечному движению. Позитивные мысли приводят к успеху, негативные – к поражению. Наш разум – биологический компьютер, который постоянно нуждается в соответствующем программном обеспечении. Вопрос только в том, какие ментальные программы мы в него устанавливаем. Ведь от качества наших мыслей зависит то, кем мы являемся в настоящем и кем можем стать в будущем.

*Малодушные мысли –
робкие действия и низкие результаты.*

*Смелые мысли –
решительные действия и высокие результаты.*

Ваше подсознание – мощный инструмент реализации любой вашей мечты. Но всякий инструмент ржавеет или приходит в негодность, если он не используется или используется не по назначению. Универсальный закон подсознания гласит: «Любое впечатление, действующее на ваше подсознание, найдет свое отражение в окружающей среде, опыте, и событиях. Ваше желание и ваша мечта будут реализованы. Но ваши страхи и опасения тоже могут быть реализованы! Поэтому держите свои мысли и чувства под неусыпным контролем!» ■

Весь мир – театр и люди в нем – актеры. Каждый из нас играет свою роль и произносит свой текст (или чужой). Разница между театром и реальной жизнью заключается лишь в том, что у каждого из нас есть выбор – какую роль играть: победителя или проигравшего; счастливого или несчастного; богатого или бедного; здорового или больного. Все зависит от состояния ума и понимания своей роли в жизни.

Хотите стать победителем? Культивируйте сознание победителя. Хотите стать олимпийским чемпионом? Живите, воспринимая окружающий мир и себя в нем, как олимпийский чемпион! Так с помощью творческой визуализации – слов и мысленных образов реализуются мечты. Все, что существует на свете, когда-то было чьей-то мечтой. Наши мысли и чувства материальны. Весь мир является овеянной энергией мысленных образов, если вспомнить о волновой природе элементарных частиц. Чтобы использовать силу мозга, совсем не обязательно знать законы физики – вам ведь не обязательно знать устройство сотового телефона, чтобы пользоваться им для разговора с друзьями, находящимися на другом конце света. Точно так же и с силой мозга – любой человек может овладеть этой энергией и применять ее на практике для достижения своей мечты.

Станьте сам себе режиссером и мотиватором, обладающим четким видением построения своей роли в спорте! Чтобы добиться успеха, вы должны научиться видеть внутренним взором каждую «мизансцену» своей жизни и себя в ней: свое поведение, характер, последовательность действий, речь, жесты, эмоциональное состояние. Включайте свое воображение! Именно так работают над собой великие актеры, когда создают большие роли.

Мысль материальна, при ежедневном тренинге мыслеобразы непременно обретут силу в вашем сознании и неминуемо совершат переход в реальность. Об этом прекрасно знают опытные актеры. Практически каждый из них подтвердит, что сюжетные коллизии, мысленно отрепетированные и физически сыгранные в театре или в кино, впоследствии повторялись с ними в реальной жизни. Недаром многие «звезды» экрана отказываются от «фатальных ролей», где им необходимо играть людей, приговоренных к смерти неизлечимой болезнью или трагическим стечением обстоятельств. Называйте это как хотите – суеверием, случайностью, мистикой. Но факт остается фактом – среди тех, кто пренебрег профессиональным табу актеров, достаточно ушедших в иной мир известных людей: Л. Филатов, Е. Евстигнеев, А. Абдулов, Ю. Лонго, Ю. Айзеншниц и др.

Если же говорить о великой силе литературного слова, то у писателей свое профессио-

нальное табу: если персонаж художественного произведения, которое они пишут, является прототипом реально существующего человека, запрещается делать его героем сюжета с трагическим финалом. А вот счастливую историю – пожалуйста! Одна из популярных писательниц в жанре «женской литературы» призналась, что она неоднократно, по просьбе подруг, вставляла их в качестве главных героинь в свои произведения с хеппи-эндом. В этих книгах описывался полный комплекс женского счастья: страстная любовь; счастливое замужество; муж-банкир; дом на «рублевке»; «нос в шоколаде» и т.д.

И что вы себе думаете? Работает! Каждый раз это срабатывало – сюжет книги воплощался в реальности, подруги были счастливы, и до сих пор выстраиваются в очередь к известной писательнице с просьбой «втиснуть» их в очередной роман в качестве очаровательной и удачливой героини-красавицы, которая несмотря на все перипетии сюжета, в конце концов, обязательно станет счастливой.

Можно еще много говорить на тему актерского и литературного творчества, но, главное, нужно понять следующее – чем ярче и эмоциональнее ваше слово и мыслеобраз того, что вы желаете достичь, тем больше у него энергии для реализации.

Слова и мыслеобразы представляют собой потоки нервных импульсов, контролирующих работу органов и систем человеческого тела.

А это значит, что, имея соответствующие вербальные коды (словесная установка, заговор, молитва, мантра), вы в состоянии менять не только свое психологическое, но и физическое состояние. Что шепчет Е. Исинбаева перед прыжком? Это не важно! Потому что для другого человека эти слова могут оказаться всего лишь пустым звуком. Важно другое – то, что ее личная «молитва» меняет состояние ее сознания и физического тела, помогая взлететь на недостижимую высоту. И вам нужна своя – личная «молитва», которая поведет вас к победе. Поистине, есть слова, которые окрыляют!

К сожалению, не все тренеры задумываются об этом, и не все спортсмены готовы серьезно воспринимать тренировочный процесс с таких позиций. Однако закон успеха все так же прост, как и тысячу лет назад. Он состоит из пяти неизменных слагаемых: желание; мечта; вера; последовательность; действие.

Всего лишь пять условий необходимо выполнить, чтобы прийти к желаемой цели и стать победителем. Но что тогда помешало многим нашим спортсменам завоевать олимпийские медали в Пекине? Разве у них не было **желания** победить? Было. Но, как признаются некоторые из них, оно не было огромным – всепоглощающим. Мешали сомнения, постоянное сравнение себя с соперниками, неуверенность в собственных силах. Все это забирало энергию, оставляя апатию и усталость.

Но разве у них не было **мечты**, которая повела бы их к победе? Конечно, была, но, вероятно, не столь великая, если она испарилась и позволила спортсменам расслабиться. В таком случае, у них должна была оставаться **вера**? Но вера требует поверить в то, чего нельзя увидеть глазами, потрогать руками, измерить линейкой. Как же можно уверовать в то, что ты – победитель, если ты еще не ощутил чемпионскую медаль на своей шее? Сомнения разорвали их веру! Но у них еще оставались два слагаемых успеха – **последовательность** и **действие**. Но беда заключается в том, что если желание не разгорается в твоём сердце бушующим огнём, то мечта улетает, как испуганная птица, а вера разрывается когтями сомнений, и ты начинаешь последовательно совершать действия, которые приводят тебя к поражению. ■

Кто вы?

Когда перед музыкантом поднимается занавес, поздно учиться играть на рояле. Когда хирург берет в руки скальпель, поздно листать учебник анатомии. Когда офицер поднимает солдат в атаку, поздно изучать теорию войны. Всею свое время.

Когда начинаются спортивные состязания, требующие моментального принятия решений и реализации точных действий, поздно заниматься самоанализом. В экстремальных условиях разум и логика уступают место интуиции и рефлексам – голова начинает работать как компьютер, управляя телом в соответствии с установленной в сознании «программой». И если программа работает без сбоев, если она изучена пользователем до мелочей и «обкатана» им в реальных условиях, цель обязательно будет достигнута. При этом все будет сделано эффективно и в минимальные сроки. Тело – машина, разум – водитель. Чтобы идеально управлять машиной, необходим подготовленный «водитель» – подготовленный разум.

Если включить новенький компьютер с современным программным обеспечением, то он «расскажет» вам о себе все: какими возможностями он обладает; какой у него объем «памяти»; какая «антивирусная» защита; что необходимо делать, если произойдет сбой в работе, и т.д. Компьютер знает о себе все, или

почти все. Но так ли происходит с человеческим разумом, превосходящим любой компьютер в миллионы раз?

Что мы знаем о себе, о своих возможностях, о своих слабых и сильных сторонах? Что мы знаем о том, как управлять своим персональным «компьютером», когда необходимо решать сложные жизненные задачи? Что мы знаем о своем «Я»?

В нашей стране полно отличных программистов, способных «написать» сложнейшую компьютерную программу, и в то же время многие из нас не представляют себе, как разработать эффективную программу управления собственным разумом и собственными действиями. Тысячи людей не смогут ответить самим себе на вопрос: Кто – я? Что из себя представляю? В чем я силен или слаб? Каковы мои жизненные ценности? Какую миссию на земле я выполняю? Какова моя цель в жизни? Почему я лучший в том деле, которым занимаюсь?

Когда нет вопросов, то нет и ответов. Если вы не знаете себя, значит, вы – «игрушка» в руках обстоятельств. Если вы не можете ответить на вопрос – кто вы и к чему стремитесь? – значит, ваш разум – бесполезный «компьютер», не имеющий «программного обеспечения». Не зная, как создавать жизненные программы и не научившись «программировать» собственный разум, трудно добиться успеха, тем более в спорте.

Возможно, читатели меня спросят: но разве спортсмены не являются целеустремленными людьми? Разве у них нет четкой жизненной цели? Разве они не знают своих слабых и сильных сторон? Разве у них нет программы ежедневных тренировок, которая устраняет недостатки и ведет к победе? Разве 72 медали, завоеванные российскими спортсменами на Олимпийских играх в Пекине, не являются доказательством того, что разум и тело наших олимпийцев были отлично «запрограммированы» на победу!?

Отлично, все правильно! Только я хочу задать вам встречный вопрос: сколько российских спортсменов пошло на пекинскую Олимпиаду? По-моему, их количество превышало 72 человека? Я прав? В таком случае возникает еще один вполне законный вопрос – что помешало тем – остальным – завоевать призовые места? Не утруждайте себя ответом, я уже предвижу набор знакомых оправданий: «Удача повернулась не тем местом...»; «перегорели, переплавились, расслабились»; «азарта не хватило, а на Олимпийских играх без азарта не победишь»; «не все должны выигрывать, кто-то должен проигрывать» и т.д.

– Ах, оставьте! – прошептала Наташа Ростова, после того как Пьер Безухов промямлил ей свои дежурные оправдания из арсенала типичных неудачников. Истина стара, как мир: тот, кто хочет – ищет способы, кто не хочет –

ищет причины. Если вы хотите понять мотивы своих поступков, задайте себе вопрос: зачем я это делаю? Если же вы хотите найти оправдания своим действиям, ответьте себе на вопрос: почему я это делаю? Между этими двумя вопросами и полученными ответами существует огромная разница, позволяющая вскрыть истинный смысл ваших действий. Хотите примеры? Их есть у меня!

Версия первая

Задаю вам, как спортсмен спортсмену, вопрос: «Ответьте честно, зачем вы, сударь (или сударыня), приехали на Олимпийские игры?»

Ответ: «Затем, чтобы поставить новый мировой рекорд! Желаю прыгнуть еще на 1 см выше своей головы, нежели я сделал это на последнем "уимблдонском" чемпионате».

Вопрос: «Почему вам необходимо прыгать еще на 1 см выше своей головы? Кому от этого радость?»

Ответ: «Потому что ставить мировые рекорды – моя работа! Иначе я плохо ем, сплю, страдаю "запорами", у меня падает зрение, поскольку без рекордов не вижу цели в жизни».

Смысл ответов понятен? Перед нами типичный победитель – человек с мощной мотивацией! Он про себя все очень хорошо знает. Он конкретен в постановке целей и непреклонен в их достижении. Он ставит рекорд за рекордом и не собирается останавливаться. Это его образ жизни, его религия, образ

мыслей, стиль поведения, спортивная миссия. Он убил все сомнения! Рекорд – суть его личности, знак качества его бренда.

Версия вторая

Вопрос: «Сударь, зачем вы приехали на Олимпийские игры?»

Ответ: «Участие в Олимпийских играх – всепоглощающая мечта моего нелегкого спортивного детства!»

Вопрос: «Почему вы так хотите участвовать в этих соревнованиях?»

Ответ: «Потому что Олимпийские игры – вершина карьеры любого спортсмена!»

Вопрос: «Как вы оцениваете свои шансы на победу?»

Ответ: «Само по себе участие в Олимпийских играх – это уже победа!!! Сложно говорить заранее, посмотрим, подумаем, прикинем, взвесим.... У нас есть шансы, но не будем недооценивать соперников...»

Разница между двумя версиями ответов очевидна: в первом варианте – установка на конкретный результат, во втором – глубокое удовлетворение от участия в престижных соревнованиях и гиперосторожная оценка собственных шансов. В первом случае мы видим человека, уверенного в своих силах, с четким пониманием себя и своей миссии, а во втором – отсутствие позиционирования себя как чемпиона, ссылки на соперников,

неясность цели и неуверенность в положительном результате соревнований. Но, может быть, это тактика такая у второго спортсмена, чтобы не раскрывать своих планов? Возможно, только никто его и не просил выдавать тактических секретов. Он сам себя выдал своими туманными ответами.

Естественно, я условно привел оба диалога в качестве примера, но они представляют собой стандартную модель тех реальных интервью, которые всем нам приходилось неоднократно слышать в дни Олимпийских игр в Пекине.

Читатель может мне возразить: «Вы привели не совсем корректный пример! В первом случае мы видим матерого чемпиона – харизматичную личность, нацеленную на результат, а во втором – новичка, впервые приехавшего на Олимпийские игры! Чего от него можно ожидать?»

Нет, дорогие мои! Возражения не принимаются. По одной простой причине – история Олимпийских игр знает немало примеров, когда никому не известные молодые спортсмены-«новички» поражали всех своими победами. Достаточно вспомнить Марка Спитца или Майкла Фелпса, о которых я уже говорил в самом начале. До Олимпийских игр этих спортсменов никто не знал. Они пришли «неизвестно откуда», покорили сердца миллионов людей своими рекордами и стали «звездами» мирового уровня.

Убеждения, ценности и цель являются движущими силами, они стимулируют и делают нас теми, кем мы являемся. Если вы не знаете, что движет вами, вы не можете создать в себе мотивацию, чтобы быть более эффективным, или нажимать на собственные рычаги, чтобы добиться в жизни тех результатов, которых вы хотите.

Если же говорить о харизматичности спортсменов и модном нынче понятии «харизма», то слово это пришло к нам из Древней Греции, где единственным его значением было – божественный дар, благодать. К началу XXI века оно уже настолько «затрепалось», что сегодня, куда ни плюнь, попадешь в «харизматичную» личность.

Однако настоящая харизма возможна. И начинается она там, где человек начинает самостоятельно творить, активно действовать, сметая отжившие догмы и признанные авторитеты, следуя собственному пути, вдохновляемый высокими идеями, побуждаемый глубинными желаниями, влекомый личной миссией и безусловной верой в успех.

Настоящий спортсмен всегда харизматичен, даже если он еще не поднялся на самую высокую ступень пьедестала. Смелость желаний и искренность в самовыражении – первые шаги к развитию индивидуальной харизмы. Четкое осознание собственных целей, способность ясно видеть перспективу, мужество и мощное стремление к реализации мечты –

этими качествами должен обладать каждый будущий чемпион.

– Все это красивые слова, и не более, – скажет утомленный столь пафосным спичем читатель. – А что мне делать-то, конкретно? Как подняться на олимпийский пьедестал?

– Конкретно, мой друг, если вы еще не поняли, кто вы такой и что вам делать, я ответственно заявляю вам: **«Займитесь экологией собственного мышления!»** Как «нитка за иголкой», отрицательные эмоции следуют за негативными мыслями и часто приводят спортсменов к «проколам» на соревнованиях. Ежедневная гигиена слов и мыслеобразов позволит вам эффективно восстанавливать энергопотери, вызываемые психологическим напряжением. Как сказал Мао Дзе Дун: *«Вы каждый день моете свое тело! Почему же вы не моете свои мозги?»*

Судя по результатам Олимпийских игр в Пекине, китайцы хорошо усвоили этот урок – количество завоеванных медалей у них было несравнимо больше, чем у россиян. Можно по-разному относиться к личности Мао Дзе Дуна, но в данном случае с ним нельзя не согласиться. Правда, я бы несколько перефразировал постулат китайского лидера с учетом менталитета российских спортсменов:

«Вы каждый день тренируете свое тело! Почему же вы не тренируете свой разум?» ■

Спорт – это война

Я услышал эту фразу от одного спортивного судьи. Говоря о причинах жесткого судейства в гандболе, он сказал следующее: «Гандбол – это маленький слепок войны. Гандболисты, как солдаты в бою, готовы пойти на все ради победы. Вплоть до запрещенных приемов. Поэтому я должен быть внимательным и жестким».

Думаю, что определение гандбола как войны справедливо не только для этого вида спорта. «Боевые действия» разворачиваются как на хоккейных и баскетбольных площадках, так и на беговых дорожках и в плавательных бассейнах, не говоря уже о боксерских рингах и борцовских коврах. И не всегда участники состязаний соблюдают морально-этические правила соревнований – таков закон любой войны. Однако мы все еще верим в то, что выживает и побеждает сильнейший: сильный духом, сильный телом, сильный разумом.

Подумайте – в чем вы сильны? Если ваше тело сильнее, чем ваш дух, вы проиграете. Если ваш дух силен, а тело и разум конфликтуют, вы снова потерпите поражение. Чтобы победить, необходимо свести все в единый «боевой комплекс»: дух, разум, тело. Потому что сила в гармонии:

- *песчинка не конфликтует с пустыней, ее сила в пустыне;*
- *капля дождя не борется с дождем, она сама – дождь;*

- *снежная лавина не цепляется за свое «высокое положение»;*
- *камень у подножья горы готов миллионы лет подниматься на вершину;*
- *река «плывет по течению», но всегда достигает своей цели.*

И только человек пытается навязать Вселенной свою концепцию существования. Конфликты и конкурентная борьба лежат в основе развития мира людей, и спорт – не единственное «поле битвы». Глобальные войны идут на уровне идей, технологий, политики, финансов, информации, маркетинга и т.д.

«Сильные мира сего» прекрасно знают шесть приоритетов глобальной войны: мировоззрение; история; идеология; деньги; генетическая война; война (боевые действия). Они считают боевые действия самым последним из всех приоритетов, поскольку военное столкновение демонстрирует неумение политиков эффективно управлять общественными процессами. Открытая война ведет к жертвам и разрушениям с обеих сторон, поэтому «кукловоды» предпочитают войну «скрытую», атакуя противника на уровне сознания, изменения трактовки истории, подмены идеологии, подрыва экономики, уничтожения генетического фонда нации.

Вы спросите меня: «Как это связано с психологической подготовкой спортсменов?» Я вам отвечу: «Если мы говорим о спорте как о войне, где поединок неизбежен, то вам бу-

дет полезно узнать концепцию ведения глобальной войны. Древняя мудрость гласит: «В капле воды отражается мир». Вселенная – огромная голограмма, и если разбить ее на куски, то в каждом маленьком осколке можно будет увидеть отражение всей Вселенной: законы макромира отражаются в законах микромиров. Поэтому, управляя своей жизнью, можно использовать законы управления всем человечеством. Поскольку все взаимосвязано, давайте рассмотрим существующие приоритеты ведения глобальной войны с позиции спорта, чтобы подготовиться и одержать победу «на всех фронтах».

«Боевые действия»

Собственно говоря, здесь мы имеем дело с непосредственным проведением соревнований, когда к «боевому» столкновению приходят команды и спортсмены. Это своего рода «момент истины», где в «боевых условиях» реализуются: стратегия и тактика; научные достижения и техническая оснащенность; физическая и психологическая подготовка спортсменов.

Здесь действуют практически все известные законы настоящей войны, первым и основным из которых является – предварительное знание противника и его намерений, т.е. речь идет о разведке, а в нашем случае – о «спортивной разведке». Необходимость сбора информации о соперниках подтверждают и сами спортсмены. Напомню еще раз

слова одной из наших олимпийских чемпионок, говорившей о причинах неудач своих коллег: «На Олимпийских играх очень важен момент удачи. Иногда происходят неожиданные вещи, например появляется сильный новичок, о котором никто ничего не знал, или вдруг спортсмен, которого уже можно было бы списать со счетов, проявляет неожиданную активность и побеждает».

Еще в Древнем Риме полководцы уделяли вопросам разведки огромное значение, о чем свидетельствуют «Военные учреждения римлян» (ок. 378 г.):

«Хотя полководец, потерпевший поражение в открытом бою, часто обязан этим лучшей тактике и воинскому искусству противника, он может сказать в свою защиту, что удача была не на его стороне. Но если он позволил завлечь себя во вражескую ловушку, ему нет оправдания, потому что он мог избежать подобного несчастья, вовремя приняв меры предосторожности и используя лазутчиков, на чью хитрость и осмотрительность он должен полагаться».

Вам необходимо знать о своем спортивном сопернике как можно больше, если не сказать – все. Кто он? Откуда? Какой стратегии и тактики придерживается? Каков его психологический портрет? Каковы мотивы его поведения? Какие у него сильные и слабые стороны? Что он любит и чего не любит? Чего он боится или не боится? Как зовут его собаку и что он ест на завтрак? Кто он по знаку

зодиака? Каково нумерологическое значение его имени и код судьбы? Даже астрологический гороскоп, подготовленный серьезным специалистом, может оказать вам неоценимую помощь. Не пренебрегайте любой информацией!

Зачем это нужно? Когда вы изучаете соперника, вы перестаете «дергаться», поскольку мы волнуемся и переживаем только тогда, когда не знаем, с кем (или с чем) имеем дело. Владея информацией о противнике, вы будете способны разработать более эффективную стратегию и тактику ведения соревнований, чтобы в дальнейшем успешно реализовать их на практике.

Фотографии ваших «милых» противников должны висеть в вашей комнате на протяжении всего тренировочного процесса, а их «личное досье» должно постоянно пополняться свежей информацией. Собирайте о них информацию отовсюду: газеты, журналы, интернет, репортажи ТВ и т.д. Где они выступают? С какими результатами? Что они говорят о себе? Что о них говорят другие? Собирайте информацию и анализируйте ее! «Вживайтесь в шкуру» вашего соперника: мысленно настраивайтесь на него и разговаривайте с ним, вызывайте на откровенность, представляйте в вашем воображении будущую схватку, проведите десяток, а то и несколько сотен таких воображаемых поединков. Когда вы изучите его таким образом, вам останется только вы-

йти и... «сыграть свою игру». У вас исчезнет страх, сомнения, неуверенность в собственных силах. Единственное желание, которое будет разгораться в вашем сердце неугасающим пламенем, это страстное желание спортивной борьбы.

«Генетическая война»

Поймите меня правильно, я не призываю травить соперника «духом». С позиции спорта мы говорим о научной разработке и эффективном применении фармакологических средств, оказывающих стимулирующее воздействие на биохимические процессы в организме спортсменов.

«Они шли без лат, дикие, как собаки или волки. Они впились зубами в свои щиты и были сильны, как медведи и быки. Они убивали людей, и все, даже железо и сталь, были бессильны перед ними. Это называлось – ярость берсерков».

Так представлено воинство Одина в известном отрывке из «Инглингсаги» (гл. VI).

Из исторических хроник мы прекрасно знаем, что с давних времен «фармакологические» средства применялись воинами довольно активно. В приведенном выше примере описывается результат воздействия наркотических грибов, которые употребляли берсерки перед боем. Столь радикальные средства борьбы с физической усталостью и страхом в современном спортивном мире уже недопустимы.

В условиях жесточайшего допинг-контроля противоборствующим сторонам приходится постоянно создавать новые медицинские препараты, инвестируя огромные финансовые средства в научные разработки. И чем прогрессивней научно-техническая база, чем выше уровень специалистов, и чем сильнее заинтересованность государства в решении этих вопросов, тем больших спортивных результатов можно ожидать.

Наглядным доказательством спортивной победы Китая в «генетической войне» стали успехи китайских спортсменов на Олимпийских играх в Пекине: фантастические спортивные результаты и никаких допинговых скандалов. Вспомните китайских девушек-китайштангисток, за один год улучшивших свои спортивные показатели на пару десятков килограмм! По оценкам наших спортсменов, такой прогресс не под силу даже мужчинам.

Подозрение китайских олимпийцев в том, что они употребляли новейшие стимуляторы, не доказано. Однако антидопинговый комитет заморозил пробы китайских спортсменов на восемь лет, и, как знать, возможно, нас еще ожидают впереди громкие разоблачения. Но сегодня «никто не поймал за руку» китайцев, а значит – победа в «генетической войне» остается пока за ними. Кроме того, я хотел бы добавить по этому вопросу следующее. Всем известно, что китайцы давно и успешно применяют медитативные практики Цигун, позволяющие человеку управлять жизненной

энергией. В западном мире эти практики также используются и называются «трансцендентальной медитацией». Так вот, установленный факт: с помощью перечисленных духовных практик человек способен не только изменять свое психофизиологическое состояние, но и влиять на состав собственной крови. Выводы делайте сами, но я уверен в том, что решение «допинговой проблемы» лежит в области более эффективного использования спортсменами собственного разума.

«Деньги»

В свое время Клаузевиц заметил, что «экономический подход к военной стратегии находится примерно в таком же отношении к боевым действиям, как мастерство оружейника к искусству фехтовальщика». Но коли уж мы заговорили **о спорте как о войне**, приоритеты глобального управления подводят нас к тому, чтобы мы уделили внимание деньгам. Давайте посмотрим на финансовую сторону вопроса с позиции военной стратегии.

«Война же зависит не столько от вооруженных сил, сколько от денежных средств, с помощью которых вооруженные силы только и могут принести пользу ...Поэтому запасемся прежде всего денежными средствами, а до тех пор не дадим увлечь себя речами союзников».

Спарта́нский царь Архидам II, 432 г. до н.э.

Невозможно подготовить сильного спортсмена или команду, не имея достаточных финансовых средств, – это аксиома. Кроме того,

большой спорт – это большой бизнес, следовательно – большие деньги. Однако я не собираюсь обсуждать проблемы финансового субсидирования спорта государственными чиновниками или международными корпорациями. Для психологической подготовки важнее другое – понимание спортсменом себя в данной реальности как участника бизнес-процесса.

Советская идеология, проповедовавшая материальную нищету как достоинство, безвозвратно сгинула. Аминь.

Накануне пекинской Олимпиады депутаты Госдумы и правительство одобрили денежное вознаграждение для призеров Олимпийских игр-2008 в размере: 50, 20, 10 тыс. евро. Но затем взорвалась настоящая «бомба» – председатель попечительского совета Федерации спортивной борьбы России, известный бизнесмен Сулейман Керимов заявил, что его подопечные получают за «золото» по 500 тыс. евро. Причем, в случае если бы борцы завоевали в Пекине десять золотых медалей (всего разыгрывалось 18 комплектов), то каждый из них получил бы уже по миллиону евро.

Олимпиада – это шанс заработать хорошие деньги, чем вам не мотивация! Сегодня спортсмены знают, «за что они бьются». Они падают на тренировках и соревнованиях, как проклятые, чтобы обеспечить себя и свою семью в будущем, когда спортивная карьера завершится.

К чему я все это говорю, и каким боком это относится к психологической подготовке? К тому, что нужно осознать одну простую вещь – спортсмены являются не только участниками спортивных баталий, но и «товаром» в маркетинговых войнах. Я не открою Америки, если скажу, что хороший спортсмен – это товар, который дорого стоит. Достаточно вспомнить покупку или продажу перспективных игроков в таких видах спорта, как футбол или хоккей. А раз так, то у каждого «товара» есть соответствующая цена и свой покупатель. Психологическая «фишка» заключается в том, чтобы молодые спортсмены осознали этот факт и, посмотрев на себя с позиции покупателя, трезво оценили собственную «ликвидность». И если вы хотите повысить свою стоимость и заработать большие деньги, то должны предложить лучший «товар», поскольку конкуренция огромная. А для этого необходимо еще более активно работать над собой, и не только в спортивном зале. Чтобы создать свой дорогостоящий брэнд в спорте, необходимо использовать законы маркетинга, которые можно взять на вооружение, если только СОГЛАСИТЬСЯ и ОСОЗНАТЬ, что вы – товар.

Возможно, я говорю крамольные вещи, но искренне предлагаю каждому спортсмену трезво взглянуть на себя и свои способности с позиции покупателя. В этом будет заключаться ваша **маркетинговая идеология**,

которая позволит вам победить соперника как в спортивных баталиях, так и в «маркетинговой войне». Посмотрите на себя как на товар!

«Идеология»

– Что? Я – товар? – возмутится оскорбленный в лучших чувствах мастер спорта.

– Да, да! Товар! – отвечу я вам. И не понимать этого может только глупец. Вы – товар! Правда, пока еще, возможно, мало кому известный товар! Поэтому я предлагаю вам стать – брэндом, легендарной торговой маркой, которая пойдет нарасхват у спортивных агентов и покупателей и о которой будут еще долго помнить миллионы болельщиков, когда вы успешно завершите спортивную карьеру.

– На фига мне это надо? – озадаченно спросит читатель. – Я уже и так с ног валюсь и себя не помню от запредельных нагрузок и бесконечных тренировок, а вы мне здесь толкуете про какие-то брэнды, войны, маркетинговую идеологию!

– В таком случае, мой друг, разрешите задать вам следующий вопрос – кто вы?

– Не понял?! – огрызнется читатель. – Я – Петр Удалой, мастер спорта по боксу в легком весе! Соперники зовут меня «выключатель», мой девиз – «Уходя, гасите свет»! Я провел 150 боев, из которых 120 выиграл нокаутом, а в тридцати нокаутировали меня. Еще вопросы будут?

Вопрос один: «Что случилось с вами в тридцати боях, которые вы проиграли? Соперники более сильные попались? Или фортуна повернулась попой? Может быть, вы поскользнулись на своей любимой кане, после того как получили техничный удар в челюсть? По этой причине у вас появилась некоторая нервозность и сомнения в искренности моих слов? Вы перестали верить людям? И почему вас не было на Олимпийских играх в Пекине, мой друг?!» Приценитесь к самому себе, взвесьте свои плюсы и минусы, выявите уникальные особенности и шансы на будущее, определите свое позиционирование, свой стиль, свою миссию и создайте свой вдохновляющий бренд. Ваш личный бренд в спорте, со своей маркетинговой идеологией и девизом, или, как еще говорят рекламисты, – слоганом. Как создать свой бренд, я расскажу чуть позже, а пока несколько слов об истории, тем более, что это более высокий приоритет «военных действий».

«История»

Когда-то в России, еще до 1917 года, солдатам и офицерам, заслужившим в боях «Георгиевский крест», разрешалось передавать его по наследству. Но самое главное, что наследникам вместе с «Георгиевским крестом» передавалось право носить награду. Излишне говорить о том, какую гордость испытывали и какую ответственность возлагали на себя дети и внуки «георгиевских кавалеров», на-

девая отцовские и дедовские кресты на свои армейские мундиры и гимнастерки. Так слава и доблесть предков переходила из поколения в поколение, приумножаясь и многократно укрепляя боевой дух русского воинства.

Российские спортсмены – те же воины, которым приходится отстаивать честь и достоинство нашей страны в спортивных сражениях. Хорошо было бы применить вышеизложенную традицию и в отношении олимпийских медалей, возможно, тогда у нас появились бы целые династии олимпийских чемпионов.

Не зная славной истории спортивных побед своих соотечественников, сложно обрести силу духа для достижения серьезного успеха в настоящем и будущем. Поэтому я считаю чтение монографий – обязательным условием психологической подготовки каждого серьезного спортсмена. Читайте биографии великих спортсменов, читайте их личные монографии и воспоминания о них других людей. Читайте и соблюдайте одно важное условие: делайте это легко и с удовольствием, относясь к чтению как творческому процессу познания и **самопрограммирования**. Таким образом, вы узнаете о чужом опыте и откроете для себя новые источники силы. Ибо совершают великие дела только те, кто «стоит на плечах титанов».

Сентенция 78. *«Снова и снова изучайте военные кампании Александра Македонского, Густава Адольфа, Тюренна и Фридриха*

Великого. Лепите себя по их образу. Это единственный способ стать великим полководцем и познакомиться с секретами военного искусства. Искусство стратегии постигается только на личном опыте и благодаря изучению кампаний всех великих полководцев. Ваши собственные таланты будут расширены и улучшены благодаря такой учебе, и вы научитесь отрицать любые сентенции, чуждые принципам великих командиров».

Наполеон, «Военные сентенции Наполеона» (1813).

Однако истории великих людей – это не единственное, что может эффективно помочь спортсмену в психологической самоподготовке. Есть еще один источник духовной силы или, точнее, река духовной энергии – *генетическая память предков*. Об этом нельзя забывать никому и никогда.

Человека, забывшего историю своего рода и своей семьи, называют «Иван, не помнящий родства». Теряя связь со своими «корнями», мы прерываем духовную связь с нашим прошлым. Не зная прошлого, мы не осознаем настоящего и полностью лишаем себя перспектив на будущее. Как «перекати-поле», человек «без роду, без племени» катится в никуда, не имея духовного стержня для подвига.

В свое время я уже рассказывал читателям о «технике контакта с предками». Кто хочет узнать более подробно, может прочитать об этом в моей книге «Трахни страх». Здесь же я

хочу лишь напомнить о том, что жизненный опыт сотен поколений родных нам по крови людей хранится в генетической памяти нашего тела и разума. Включите свое воображение и представьте себе всех тех, от кого вы получили жизненную силу по праву наследника. Среди ваших родственников были самые разные люди, обладавшие стойкостью и мужеством, умом и смекалкой, мудростью и талантом. И все это наследство – ваше! Эти люди продолжают вам помогать! Это от них ваше сознание получает гениальные озарения, когда необходимо решать серьезные жизненные задачи. Вспоминайте о них почаще и просите совета, когда необходимо сделать новый решительный шаг в своей жизни. Полистайте старые семейные альбомы с фотографиями ваших дедов и прадедов, бабушек и прабабушек. Вспомните их, поговорите мысленно с ними, задайте им свои вопросы, и вы услышите ответы, которые наполнят вас мощным потоком энергии нескольких поколений родных людей.

Жизненный опыт и память поколений – из этого складывается мировоззрение отдельного человека и мировоззрение нации. Мировоззрение – высший приоритет в искусстве глобального управления, из которого берут начало все наши победы или поражения.

«Мировоззрение»

Каким вы видите мир? Каково ваше место в нем? Каковы ваши идеалы, убеждения

и принципы? От этого будет зависеть понимание вами своей роли в спорте и своей жизненной миссии. Каково ваше мировоззрение – таковы мотивы вашего поведения, ваш образ мышления, ваши поступки и результаты деятельности.

Какое значение для спортсменов имеет мировоззрение, можно понять из одного яркого эпизода, о котором рассказал бывший вратарь советской сборной по хоккею Вячеслав Третьяк. Еще в середине семидесятых годов, на одном из чемпионатов мира, советская сборная играла решающий матч со сборной Швеции. Игра была напряженной – наши хоккеисты проигрывали с большим разрывом в счете, и ушли на последний перерыв в весьма удрученном состоянии. Тренер команды – Анатолий Владимирович Тарасов, активный и энергичный человек, беззаветно преданный хоккею, вошел в раздевалку и увидел своих подопечных сидящими на скамейках с понурыми головами. Он не стал устраивать грозный «разбор полетов», а поступил иначе. Тренер вышел на середину комнаты и во весь голос запел гимн Советского Союза. Он спел его с начала и до конца. Хоккеисты слушали разинув рты, а когда наставник закончил, они вышли на площадку и «порвали» команду Швеции.

Вот такая история. В ней нет пафоса, так работает механизм мировоззрения. Чтобы это понять, нужно вспомнить, к кому обра-

цался Анатолий Тарасов, когда пел государственный гимн своей страны. Костяк сборной составляли хоккеисты ЦСКА – кадровые офицеры ВС СССР. Для них победа в любом международном турнире была делом чести, равным выполнению воинского долга перед своей страной.

Когда в начале девяностых годов рухнула советская империя, стало «трещать по швам» и социалистическое мировоззрение. Общие идеалы, воспитывавшиеся годами в сознании миллионов людей, рассыпались в прах и уступили место «демократическим ценностям»: индивидуализм; карьера; личный успех; деньги и т.д. Не избежали трансформации мировоззрения и наши хоккеисты: изменилась их система ценностей, идеалы, и убеждения. Многие потянулись за океан делать карьеру и деньги. Советская «красная машина» ушла в прошлое, и Россия уступила свои лидирующие позиции на международной хоккейной арене. Попытки «с кондачка» добиться успеха, приглашая в сборную российских звезд НХЛ, ничего не дали, кроме череды унижительных поражений. Хоккеистов стали обвинять во всех смертных грехах, одним из которых было – отсутствие патриотизма. Понадобилось два десятка лет, чтобы мы вновь увидели нашу сборную по хоккею преисполненной силой духа, верой в победу, гордостью за страну, патриотизмом и готовностью до конца отстаивать честь российского флага.

Патриотизм – одна из составляющих мировоззрения. Но что конкретно означает слово – патриотизм? И почему о нем вдруг вспомнили, когда все кому не лень стали давать нам «по морде»? Неужели недостаточно было, для того чтобы победить на чемпионате мира по хоккею, собрать крепких профессионалов и заплатить им денег? Выходит, что – нет. Если проводить аналогии с войной, то вся мировая история свидетельствует нам о том, что все «наемники» дурно воспитаны и духовно слабы, нежели солдаты, руководимые чувством долга и любовью к своей Родине. Но любовь и чувство долга – это тоже вопросы мировоззрения!

Я не люблю слово *патриотизм*. Оно не русское, поэтому не передает сакрального смысла самого понятия. Не понимая смысла, можно сколько угодно говорить себе: «Будь патриотом!» – и все равно останешься равнодушен, как «пустой барабан». Чтобы избавиться от равнодушия, необходимо переустановить в собственном сознании понятийный код, для чего нужно переосмыслить само понятие – патриотизм.

Что же это за «зверь» такой? Словарь дает нам следующее определение: «Патриотизм – преданность и любовь к своему народу». Собственно говоря, ничего нового словарное определение нам не открыло. Если выйти на улицу и задать вопрос хотя бы двум десяткам человек: «Что такое патриотизм?» – ответы будут примерно одинаковые: любовь

к Родине; готовность пожертвовать собой ради своей страны; преданность идеалам своего отечества; любовь к своему народу и т.д.

Не нужно быть «семи пядей во лбу», чтобы увидеть простую закономерность – все ответы сводятся к одному основному понятию – ЛЮБОВЬ. А вот это уже совсем другой понятийный код: любовь к Родине и готовность пожертвовать собой ради своей страны.

Любовь и жертвенность – вот что скрывается за словом «патриотизм».

– Ну и что? – спросят меня спортсмены. – Мы все это прекрасно знали и без вас! В чем здесь откровение? И как это поможет нам включить свои силы для победы? Очень просто. Я уже говорил о том, что с помощью слова можно оказывать эффективное воздействие на сознание, и при его участии усиливать функции внутренних органов и мобилизовывать саморегуляцию организма. Важно только понять – какие слова необходимо использовать и понимать смысл этих слов!

Так вот, знайте, если вы будете «накачивать» себя перед соревнованием установками типа: «Я – патриот! Сейчас выйду и всех “порву”, ведь я – патриот!» – у вас ничего не получится, «иностранное» слово оставит вас равнодушным. Ваше подсознание не поймет «чужой» понятийный код, следовательно, оно не будет включать ваших эмоций, необходимых для мобилизации организма на активные и целенаправленные действия.

Мировоззрение – это набор понятных для человека идеалов, убеждений и духовных ценностей. Когда вы признаётесь кому-то в любви, вы прекрасно понимаете, что даёте обещание пойти на любые жертвы ради того, кого любите. Когда офицер спецназа клянётся на «красном берете» в любви к своей стране, он не «размазывает по тарелке» слов о патриотизме, а даёт обещание – быть верным и преданным до конца, каких бы усилий это от него ни потребовало.

Можно тысячу раз, как попугай, кричать о патриотизме, о готовности защитить спортивную честь страны, а потом, как ни в чем не бывало, разводите руками и оправдываете свое поражение «расслабленностью» команды или недостатком желания победить. И самое главное, что никто после этого не плюнет вам вслед. Чего уж там, ведь удача была не на вашей стороне: соперник вдруг неожиданно оказался притким, да и огромного желания победить ваша команда не испытывала.

Запомните, слово «патриотизм» оставляет в вашем сознании лазейку – право на поражение (поэтому болтуны его так часто используют), а вот обещание – «любить до гроба» требует победы или смерти, реального доказательства этой самой любви.

Ваше мировоззрение – это фундамент ваших побед, а фундаментом мировоззрения является – ЛЮБОВЬ, и лучше, чем сказал о любви апостол Павел в своем первом послании к коринфянам, не скажешь:

«Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я – медь звенящая или кимвал звучащий. Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, – то я ничто. И если я раздам все имущество мое и отдам тело мое на сожжение, а любви не имею, нет мне в том никакой пользы. Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится. Ибо мы отчасти знаем, и отчасти пророчествуем... А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше».

Оставьте в покое боксерскую грушу, поставьте гимнастического «коня» в стойло, отдайте гантели тренеру! Приготовьте бумагу и ручку, пришло время «перепрограммировать» сознание. Тем более что не за горами новые Олимпийские игры!



Часть II

●

Оставьте в покое боксерскую грушу,
поставьте гимнастического «коня»
в стойло,
отдайте гантели тренеру!
Приготовьте бумагу и ручку,
пришло время «перепрограммировать»
сознание.
Тем более что не за горами
новые Олимпийские игры!

●



the fact that the *de novo* synthesis of cholesterol is inhibited by the presence of dietary cholesterol.

There is a strong correlation between the amount of cholesterol in the diet and the amount of cholesterol in the blood. The amount of cholesterol in the blood is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the liver. The amount of cholesterol in the liver is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the intestines. The amount of cholesterol in the intestines is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the kidneys. The amount of cholesterol in the kidneys is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the lungs. The amount of cholesterol in the lungs is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the heart. The amount of cholesterol in the heart is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the brain. The amount of cholesterol in the brain is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the muscles. The amount of cholesterol in the muscles is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the skin. The amount of cholesterol in the skin is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the bones. The amount of cholesterol in the bones is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the hair. The amount of cholesterol in the hair is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the nails. The amount of cholesterol in the nails is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the teeth. The amount of cholesterol in the teeth is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the eyes. The amount of cholesterol in the eyes is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the ears. The amount of cholesterol in the ears is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the nose. The amount of cholesterol in the nose is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

The amount of cholesterol in the blood is also directly proportional to the amount of cholesterol in the mouth. The amount of cholesterol in the mouth is directly proportional to the amount of cholesterol in the diet.

Стань брэндом

Люди выбирают лучшее, и это лучшее называют – брэндом. Что же такое брэнд? В переводе с английского слово «брэнд» имеет довольно приземленное значение: ярлык, клеймо. Когда-то североамериканские ковбои повсеместно клеймили своих коров каленым железом, и этот знак на шкуре животного получил название – брэнд. Для чего необходимо было клеймить животных? Во-первых, для того чтобы не спутать своих коров с чужими. Во-вторых, чтобы собственным именем гарантировать покупателям высокое качество мяса, производимого из этих самых коров. Не станем углубляться в историю американских

скотоводов, важно понять главное: бренд – своеобразная «подпись» производителя, фирменный знак – «обещание», гарантирующее высокое качество продукции.

Человечество живет в окружении множества вещей, лучшие из которых носят имена своих создателей: автомобили Порше и Даймлер-Бенц; мотоциклы Харлей Дэвидсон; одежда от Армани и Пьера Кардена; кожаные сумки от Луи Витона; бестселлеры Чейза и Стивена Кинга; фильмы Феллини и Тарковского; живопись Энди Уорхала и Пабло Пикассо; самолеты Сухого и Туполева; автомат Калашникова и т.д. Вы можете сами легко продолжить список легендарных имен, ставших всемирно известными брендами благодаря труду и таланту их создателей.

Чем бы вы ни занимались, у вас всегда есть возможность делать свое дело лучше всех остальных. И в этом кроется главный секрет успеха. Что касается спорта, то здесь мы знаем немало «брендовых» имен. Невозможно перечислить всех великих спортсменов в одной книге. Каждый из них – спортивная легенда. Когда звучат имена выдающихся спортсменов прошлого и настоящего, мы слышим в них обещание великой победы:

- Пеле – феноменальный успех бразильского футбола;
- Валерий Харламов – триумф «красной машины»;

- Михаэль Шумахер – Гран-при «Формулы-1»;
- Мария Шарапова – череда блистательных побед в теннисе;
- Елена Исинбаева – рекорды по прыжкам в высоту с шестом и т.д.

Каждый из них проделал свой нелегкий путь к вершинам спортивного Олимпа. Каждый занимает свое уникальное место в спорте, обладает своим неповторимым стилем, своей миссией, своим жизненным кредо. И каждого из них можно смело назвать – человек-бренд.

Когда ваше имя становится синонимом победы, вы становитесь брендом и входите в историю спорта. Чтобы стать победителем, необходимо тренировать тело и разум. Но, чтобы разум и тело пришли в согласие и помогли вам добиться успеха, понадобится разработать собственную идеологию победы.

В свое время легендарный Мухаммед Али так сформулировал идею своего бренда в боксе: «Порхать, как бабочка, и жалить, как змея».

Есть ли у вас что-нибудь подобное? Есть ли у вас своя идеология – свои «волшебные слова», которые ведут вас к победе? Если еще нет, нам придется это исправить. Поскольку там, где нет великой идеи, – нет великого бренда.

Человеческое тело – совершенный биокомпьютер, как вы его запрограммируете, такие результаты и получите. Запрограммируете себя на мировой рекорд, получите мировой рекорд. Запрограммируете себя «порхать как

бабочка», будете порхать вокруг соперника, как бабочка. Запрограммируете «жалить как змея», будет опережать противника в скорости и в силе удара. Такова особенность нашего разума, для которого конкретные слова являются конкретным «программным обеспечением», позволяющим эффективно воздействовать на тело. И чем короче, чем понятнее это «программное обеспечение», тем быстрее и проще достигаются результаты.

Однако прежде чем такое «программное обеспечение» появится в вашем сознании, вам придется провести ревизию собственного «Я» и сложить все «пазлы» вашего личного представления о себе. Пока вы этого не сделаете, ваше сознание будет оставаться фрагментарным – похожим на разбившуюся голограмму, где каждый кусочек отражает целое, но не обладает могуществом целого.

Ну что ж, начнем собирать наше сознание по кусочкам, чтобы в конечном счете обрести цельное представление о себе как о великом спортсмене, как о человеке-бренде. ■

Мы уже говорили о шести приоритетах ведения войны, главным из которых является мировоззрение. Так вот, речь пойдет о вашем мировоззрении и вашем представлении о себе.

Всем спортсменам известно такое понятие, как «предстартовая лихорадка». Проявляется она по-разному: одни впадают в апатию и полное безразличие, другие полностью мобилизуются и находятся в «боевом состоянии». Второе предпочтительнее первого, поскольку во втором варианте можно рассчитывать на победу, а в первом нет. Что происходит в первом случае? Сознание спортсмена переживает «атомную бомбардировку» – его разрывают на части сомнения в собственных силах, чувство ответственности и неосознанный страх перед поражением. И это несмотря на то, что перед соревнованиями человек прошел длительный цикл серьезных тренировок. Однако, как мы уже говорили, тренированное тело и отточенная техника еще не гарантируют победы. Неподготовленный разум в экстремальной ситуации начинает разрушать все то, что было создано на уровне тела. Мощнейший стресс закрепощает глубокие мышцы, сознание переживает ментальный хаос, и ему не на что опереться – «мысли скачут как блохи на собаке», одна страшнее другой. И здесь уже не помогут ни массажист, ни тренер.

Если вы спросите спортсмена, находящегося в столь отрицательном состоянии сознания, «Как тебя зовут и что ты должен делать?» – он вам не сразу сможет ответить. Бывали случаи, когда спортсмен просто падал в обморок, едва выйдя на старт. Конечно же, это крайний вариант, но достаточно показательный для того, чтобы понять, что происходит с неподготовленной психикой спортсменов накануне ответственных соревнований. Итак, что нам нужно знать и помнить о себе, чтобы обуздать свое сознание перед серьезным испытанием, которым являются соревнования?

Необходимо понять следующее – человек одновременно живет в двух мирах: физическом и ментальном. И воспринимает он эти миры не всегда адекватно. Так уж мы устроены, что постоянно даем оценку тому, что видим в своей жизни. А оценка зависит от того, как мы интерпретируем полученную информацию. Можно, увидев высокий уровень подготовки соперника, «удариться в панику», а можно наоборот – недооценить соперника, рассчитывая «закидать его шапками». Так или иначе, ваша оценка может оказаться неверной, если она не базируется на всестороннем анализе ранее собранной информации о сопернике. Но сейчас для нас гораздо важнее провести разведку собственного сознания, чтобы в дальнейшем крепко держать его в узде, направляя к победе.

Итак, как я уже сказал, человек живет одновременно в двух мирах: физическом

и ментальном. Оба мира можно представить себе как единое **МЫСЛИТЕЛЬНОЕ ПОЛЕ**, где человек находится в четырех измерениях: функциональном; ментальном; социальном; духовном (схема 1).



Схема 1. «МЫСЛИТЕЛЬНОЕ ПОЛЕ»

Так вот, вместо того, чтобы «дергаться» и переживать по поводу предстоящих соревнований или «несокрушимости» противника, давайте проанализируем себя по каждому из четырех измерений. Такой анализ позволит вам выявить: свои слабые и сильные стороны; определить цели и задачи дальнейшего развития; получить целостное представление

о себе, как о человеке-победителе. Это как раз та самая «голограмма» сознания, которую необходимо собрать воедино. Возьмите бумагу и ручку, начнем ревизию вашего «мыслительного поля».

Функциональное измерение

Здесь обычно не возникает особых затруднений. Основные вопросы, на которые вам необходимо честно ответить самому себе:

- *Какие функции в спорте я выполняю?*
- *В чем заключаются эти функции?*
- *Насколько хорошо я с ними справляюсь?*
- *В чем я превосхожу соперника по своему функциональному назначению?*
- *В чем мои функциональные недостатки?*
- *Какие функции я хотел бы улучшить, и как это можно сделать?*
- *Какие новые функции я бы хотел выполнять и почему?*

Несмотря на кажущуюся простоту, ответы на эти вопросы могут потребовать от вас некоторых мыслительных усилий. Однако такая работа над собой будет вознаграждена четким представлением о себе, как о «функциональной машине», которая поддается регулировке и дальнейшему совершенствованию. Главное условие – запишите все ваши ответы на бумаге или в компьютере.

Естественно, что функциональное предназначение спортсмена в командно-игровых видах спорта отличается от функциональных

задач «одиночника»: пловца; гимнаста; бегуна; борца; штангиста и т.д. Кроме того, «предстартовую лихорадку» легче пережить в команде, нежели в одиночку. Поэтому, приводя примеры, я буду ориентироваться на тех, кто «один в поле воин», не в обиду командным игрокам. В этом нет никакой дискриминации. Если вы командный игрок, то легко сможете ответить на перечисленные вопросы, при желании дополнив или изменив формулировки. Главное, чтобы вопросы, которые вы себе задаете, касались вашей «функциональности» в команде.

– Хорошо, – скажет мой старый знакомый читатель-боксер. – Моя функция в боксе: выйти на ринг и уложить соперника, желательно в первом раунде.

– Отлично, – отвечу я и задам следующий вопрос: «В чем заключается эта ваша функция? Какова последовательность действий?»

– Выйти на ринг, провести разведку боем, держать соперника на дистанции, навязать ему свою тактику боя и, поймав момент, провести свой «коронный удар» справа.

– Замечательно! Насколько хорошо вы с этим справляетесь?

– Каждый раз по-разному, в зависимости от соперника. Иногда мне не удается держать соперника на дистанции или навязать ему свою тактику боя.

– Прекрасно! Скажите, мой друг, именно в этом заключаются ваши функциональные недостатки?

– Не только. Иногда я медленно двигаюсь, иногда забываю про защиту. Иногда впадаю в ярость и начинаю пропускать удары....

– Хорошо, что вы вспомнили про ярость, однако это из области эмоций и «ментального измерения». Поэтому давайте пока будем придерживаться исключительно вашей «функциональности». Ответьте мне, в чем вы превосходите соперника по своему функциональному назначению?

– Я уже говорил, у меня хороший удар справа. Кроме того, я умею предугадывать действия соперника и «видеть бой со стороны».

– Какие функции вы бы хотели улучшить, и как это можно сделать?

– Мне нужно быстрее двигаться, не забывать про защиту, помнить про дистанцию, научиться навязывать свою тактику боя и контролировать эмоции....

– Какие еще функции вы бы хотели выполнять и почему?

– Я бы хотел расширить арсенал своих «коронных» ударов. А вообще, я хочу перейти из легкой весовой категории в среднюю, т.к. вижу в этом перспективы дальнейшего развития своей спортивной карьеры.

Так или примерно так можно ответить на вопросы «функционального измерения». Напоминаю, что вы можете дополнять или изменять эти и последующие вопросы в зависимости от тех реальных условий, в которых вы

пребываете в настоящий момент. Главное – осознать свои сильные и слабые стороны и сделать соответствующие выводы. А выводы у нас получаются следующие.

Мы ответили на вопросы «Функционального измерения» нашего боксера, и теперь у него появилось более конкретизированное представление о себе, сформулированное и записанное на бумаге:

Я – боксер в легкой весовой категории.

Мои функции:

- выйти на ринг;
- провести разведку боем;
- держать соперника на дистанции;
- навязать свою тактику боя;
- поймав момент, провести свой «коронный удар» справа и нокаутировать соперника в первом раунде.

Мои сильные стороны:

- хороший удар справа;
- умение предугадывать действия соперника;
- умение находиться над схваткой – «видеть бой со стороны».

То, что мне необходимо изменить или усилить:

- быстрее двигаться;
- помнить про защиту;
- контролировать дистанцию;
- научиться навязывать свою тактику боя;
- контролировать эмоции;

– *расширить арсенал своих «коронных» ударов.*

Перспективы развития моего функционального измерения:

– *переход из легкой весовой категории в среднюю с целью дальнейшего развития своей спортивной карьеры.*

Отлично, мой друг! Теперь у вас перед глазами лежит готовая, сформулированная на бумаге стратегия и тактика вашего дальнейшего пребывания на ринге. И это только начало! Однако мы с вами говорим о человеке-бренде, а бренд – это всегда нечто уникальное. Поэтому теперь давайте еще раз проанализируем вашу «функциональность» и ответим себе на вопрос: «Какие из моих “функциональных” особенностей являются уникальными, отличающими меня от других спортсменов?»

Немного поразмышляв, наш боксер мог бы прийти к следующим выводам: «Уникальность – это то, что должно мне помогать, т.е. это то, что находится среди моих сильных сторон».

Мои сильные стороны:

- *хороший удар справа;*
- *умение предугадывать действия соперника;*
- *умение находиться над схваткой – «видеть бой со стороны».*

Однако, если судить «по гамбургскому счету», мой удар справа нельзя назвать уни-

кальным. Он, конечно, хорош, но так бьют еще десятка полтора моих соперников, что я уже неоднократно испытал на собственной шкуре. Чтобы мой удар справа стал действительно *моим «фирменным ударом»*, необходимо будет еще над ним поработать и придумать свою – особую «фишку», отработать «свой почерк». В чем я действительно уникален, так это в том, что могу предугадать действия противника и контролировать схватку, наблюдая бой как бы со стороны. Иногда я могу заранее предвидеть результат поединка, увидев его во сне или проигрывая в своем воображении».

А вот уже интересно! Это действительно – уникальные характеристики. Так и запишем:

**УНИКАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
МОЕГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ИЗМЕРЕНИЯ:**

– **ИНТУИЦИЯ** – УМЕНИЕ ПРЕДУГАДАТЬ ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВНИКА, УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СХВАТКУ «СО СТОРОНЫ», УМЕНИЕ ПРЕДВИДЕТЬ РЕЗУЛЬТАТ ПОЕДИНКА;

– **ВООБРАЖЕНИЕ** – УМЕНИЕ МОДЕЛИРОВАТЬ БОЙ МЫСЛЕННО.

И что теперь с этим делать? Помнить и развивать свою уникальность! Могу вам уверенно сказать, поскольку данный факт уже давно подтвержден результатами серьезных исследований и моей личной практикой, ментальные – мысленные – тренировки не менее

эффективны, чем реальные физические тренировки в спортивном зале или на стадионе. Кстати, свой «правый удар» вы также можете эффективно «подтянуть» методом ментальных тренировок, поскольку тело следует за мыслью. Моделируя по своему усмотрению и «проживая» будущие соревнования в своем воображении, вы программируете тело и разум на победу. А вот здесь – СТОП! Не будем забегать вперед, т.к. все, что касается мыслительных процессов, переводит нас на совсем другой уровень, т.е. на уровень «ментального измерения».

Ментальное измерение

Здесь нам нужно ответить на три простых вопроса:

- *Что я думаю о себе?*
- *Что другие люди думают обо мне?*
- *Что я хочу, чтобы обо мне думали другие?*
- *Какая разница, что я о себе думаю? –*

спросит мой боксер. – К тому же мне абсолютно наплевать, что обо мне подумают другие!

– Мой друг, мне кажется, что вы все-таки лукавите, делая подобные заявления. Если бы вам было действительно наплевать на мнение окружающих, вы бы не прислушивались к советам тренера. Согласны? Далсе, если бы вам было наплевать на общественное мнение, вы бы не мечтали о триумфе олимпийского чем-

пиона и всеобщем признании. Иначе вообще зачем читать эту книгу? И последнее, если вы все еще не поняли, какая разница в том, что вы о себе думаете, – предлагаю **ПОВТОРИТЬ УРОК:**

Источником всех ваших действий является разум. Исходя из этого постулата, нужно запомнить главное: вы сами силой *психической энергии* собственных мыслей формируете благоприятный или неблагоприятный исход любого предприятия.

Мысль опережает действие. Следовательно, необходимо учиться думать правильно – думать о том, что вы хотите получить, а не о том, чего вы не хотите. Любые физические упражнения, оздоровительные процедуры и сбалансированное питание окажутся бесполезны, если параллельно с этим спортсмен будет генерировать в своей голове негативные мыслеобразы, вызываемые стрессовой ситуацией.

Прежде чем обрести «олимпийское спокойствие» и уверенность в собственных силах, необходимо перепрограммировать само **ядро человеческой личности** – создать новый образ самого себя: здорового, успешного, целеустремленного, позитивно мыслящего, всегда настроенного на победу, умеющего грамотно контактировать с окружающей действительностью, правильно управляющего своими эмоциями. Собственно говоря, этим мы как раз сейчас и занимаемся.

– Хорошо, продолжим, – сказал, «как отрезал», мой боксер и озадачился вопросом: «Что я думаю о себе? Думаю, что я – перспективный спортсмен: молодой; работоспособный; целеустремленный; амбициозный; техничный; умеющий «держать удар». В общем, я не хуже других.

– Ну что ж, уже неплохо! Но нам недостаточно того, чтобы оставаться всего лишь «не хуже других»! Вам необходимо стать человеком-легендой, спортивным брэндом. А для этого нужно определить свою уникальность. Поэтому и мыслить нужно уникально! Давайте разберемся с тем, что вы там перечислили. Итак, вы думаете о себе, что вы – перспективный спортсмен. То есть у вас есть планы на будущее. Какие?

– Через четыре года выступить на Олимпийских играх и стать чемпионом.

– Отлично, мой друг! Но давайте поконкретней, какую медаль вы собираетесь завоевать на Олимпийских играх?

– Хотелось бы золотую, – не слишком уверенно ответит мой собеседник и добавит: если получится...

А вот здесь не должно быть никаких – «если»! Потому что это самое «если» оставляет вам лазейку для того, чтобы отказаться от поставленной цели. Чтобы этого не произошло, сформулируем вашу первую мысль о себе:

– *«В 2012 году я стану золотым призером Олимпийских игр в Лондоне».*

Такова ваша цель и перспектива. Рассматривайте это как свершившийся факт – вы золотой олимпийский чемпион 2012 года. Отступать некуда. Осознайте эту мысль, просыпайтесь с ней каждое утро, тренируйтесь, помня о ней каждую минуту и каждый вечер, перед тем как уснуть, прокручивайте эту мысль в своей голове. Живите, как олимпийский чемпион, тренируйтесь, как олимпийский чемпион, думайте, как олимпийский чемпион.

Что у вас есть для того, чтобы олимпийское «золото» стало вашей реальностью? Вы уже перечислили, но давайте уточним еще раз и определим направленность действий. Итак, что у вас есть для олимпийской победы:

- молодость, дающая необходимый временной резерв, который должен быть использован максимально эффективно;
- работоспособность – означает, что вы будете работать 25 часов в сутки на достижение поставленной цели. При этом тренировать вы будете не только тело, но и мозги;
- целеустремленность – требует полной концентрации на поставленной цели – золотая олимпийская медаль;
- амбиции – означает, что меньше чем на золотую медаль вы никогда НЕ согласитесь;
- техничность – обязывает вас проявить свой особый стиль в спорте – «фирменный почерк»;
- умение «держать удар» – означает: «сдохни, но сделай».

Итак, что вы теперь думаете о себе, дружище? Давайте продолжим собирать разбитую «голограмму» сознания и запишем формулировку вашего **МЕНТАЛЬНОГО ИЗМЕРЕНИЯ**:

«Я – золотой призер Олимпийских игр 2012 года. У меня есть силы и молодость, которые я использую с максимальным эффектом. Каждый час приближает меня к поставленной цели. Мое тело и разум формируют новую реальность. С каждой минутой я поднимаюсь все выше к золотой ступеньке олимпийского пьедестала. Я отрицаю меньшее! Для меня нет в спорте других медалей, кроме золотой – это мой принцип борьбы, моя техника, мой «фирменный почерк». Какие бы преграды и трудности ни возникали на моем пути, я преодолею все – сдохну, но стану в 2012 году золотым призером Олимпийских игр в Лондоне».

После таких слов по отношению к себе мой вам респект и уважение. Хотите знать, что я теперь о вас думаю? Пожалуйста! Я думаю, что вы свернете горы и еще покажете всем нам, как собирать золотые олимпийские медали охапками! Да, и хочу вам заметить, что так думаю не только я один, но и все те, кто читает эту книгу. А знаете, почему? Да потому что мы только что «заглянули вам в душу» и прочитали вслух ваши мысли. И я вам скажу, если вы так думаете, значит – вы так и сделаете.

Теперь вы знаете, что вам нужно думать о себе, и слышали, что о вас думают другие

люди. Я уверен в том, что вы их не разочаруете. Но, коли уж мы заговорили о мнении окружающих, это означает, что мы приблизились к социуму, т.е. самое время нам перейти к **СОЦИАЛЬНОМУ ИЗМЕРЕНИЮ** вашей личности.

Социальное измерение

Собственно говоря, здесь нужно ответить себе на один простой вопрос – какая радость другим людям от моего пребывания на этой земле?

Вопросы социального измерения заставляют нас задуматься о том, какую пользу мы приносим обществу. Ведь мы живем в окружении людей, и многое из того, что мы делаем, мы делаем ради других. Кто эти люди? Их много: родные и близкие, друзья, коллеги по команде, ваш тренер, ваши болельщики. Подумайте, что ценного вы приносите в их жизнь? Возможно, эти вопросы покажутся вам сложными, а может быть, и наоборот. Не нужно все усложнять и впадать в глобализм, думая обо всем человечестве. Подумайте о вашем социальном значении просто, как обыкновенный человек. Истина никогда не бывает сложной. Ибо все сложное – не нужно, а все нужное – просто.

Долог путь наставлений, краток и убедителен путь примеров. Поэтому вернемся к нашему боксеру, и попытаемся вместе с ним ответить на основной вопрос социального измерения:

– Какая радость другим людям от того, что я живу на этой земле, и от того, что я делаю?

– А почему я должен думать о ком-то другом? – спросит меня мой оппонент с детской непосредственностью. – Ничего хорошего я от людей не видел. Родителей не помню, вырос в детдоме, где надо мной издевались все кому не лень. Потому я и стал заниматься боксом. Ну, а когда попал в спортивный интернат, тренер со мной тоже не церемонился, да и друзей у меня особых не было. Так что зачем мне ломать голову за других?

– Правильно, мой друг. Не нужно беспокоиться о грешниках. Пожелайте им добра и забудьте, ибо они и без вас получают по заслугам: мельницы богов мелют очень медленно, но верно. Однако я не поверю в то, что на всей этой грешной земле не нашлось хотя бы одного человека, которого бы вы не любили.

– У меня есть жена и сын. За них я «закачаю в асфальт» любого, кто хоть как-то попытается их обидеть.

– Отлично! Так и запишем: **МОЯ СЕМЬЯ – МОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ. РАДИ СВОЕЙ СЕМЬИ Я ГОТОВ ПОЙТИ НА ВСЕ.**

Видите, как все просто и главное – эффективно. Это я к тому, что мотивация, взятая из «социального измерения», способна помочь вам перед тем, как выйти на ринг. Помните, я уже приводил пример пекинской Олим-

риады, когда наш борец Асланбек Хуштов настраивался на поединок с помощью своего друга, который ему сказал: «Когда выйдешь на ковер, представь, что твой соперник – это тот мужик, который отнимает хлеб у твоей дочери!»

Спроецированный на соперника «образ врага» принес Асланбеку Хуштову титул олимпийского чемпиона и золотую медаль. Вот вам эффективная установка на победу, неосознанно взятая борцом из области «социального измерения» собственной личности. Но, напоминаю, что помог ему настроиться на победу его друг. Если бы спортсмен знал о «социальном измерении», он бы смог мотивировать себя самостоятельно. Осознавая себя в четырех измерениях, вам легче находить духовную опору и включать мотивацию на эффективные действия.

Приведу еще один пример уже из кинематографа. В одном из голливудских фильмов актер Рассел Кроу играл профессионального боксера, ставшего чемпионом мира во времена великой американской депрессии 20-х годов. Сюжет фильма – автобиография реального человека, а потому я могу привести этот пример не как выдумку сценаристов, а как жизненный факт, рассказанный самим боксером. Фабула истории такова: американский безработный, чтобы прокормить семью, становится боксером. Нужно сказать, что это занятие ему абсолютно не нравится, но выхода нет –

дома голодные дети. Так вот, каждый вечер он «бьется, как лев», чтобы принести домой хотя бы пару баксов. По прошествии некоторого времени у него появляется шанс стать чемпионом мира в профессиональном боксе и получить денежный приз, который позволит ему навсегда избавиться от необходимости зарабатывать на жизнь кулаками. В финале фильма, после того как главный герой, превозмогая себя, побеждает соперника и добивается успеха, репортеры задают ему вопрос: «О чем ты думал во время боя?» На что боксер очень просто отвечает: «О молоке». Репортер не понял, но зрителю-то все очень понятно, поскольку он знает, о чем думал главный герой во время боя, когда перед его заплывшими от ударов соперника глазами стояла голодная дочь, мечтавшая о молоке.

Я привел два примера влияния «социального измерения» на психофизическое состояние спортсмена, в первом из них мотивация была придумана (воображаема), во втором – спортсмена мотивировала к победе реальная жизненная ситуация. Однако в обоих случаях осознание спортсменом своей социальной роли (защитника, кормильца, родителя) являлось мощным стимулом к решительным действиям. Потому что наш разум не отличает реальной ситуации от воображаемой.

У каждого из нас есть свое «социальное измерение», и чем раньше мы это осознаем, тем быстрее откроем в себе резервы огромной силы, способной привести человека к победе.

Все, что мы делаем, мы делаем ради тех, кого любим. Любовь делает из обычных людей героев, поднимая их на вершины Духа. Без любви жизнь теряет всякий смысл, помните слова апостола Павла:

«...Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, – то я ничто».

Мы начали с того, что говорили о «функциональности», но пришли к тому, что она напрямую связана с нашими мыслями о себе. Мы изучили «ментальное измерение» и осознали, что не можем жить вне социума. И как теперь видим, «социальное измерение» тесно переплетается с духовными ценностями, такими, как любовь. Все в мире взаимосвязано. Когда мы это осознаем, мы восстанавливаем картину мира, собирая в единое целое «голограмму» сознания. Поэтому предлагаю сделать следующий шаг и подняться на ступеньку выше – к «духовному измерению» вашей личности.

Духовное измерение

Духовные законы всегда лежали в основе развития человечества. Не стану погружать вас в историю мировых религий, свидетельствующих о бесконечных поисках морально-нравственных ценностей. Однако многие вопросы, обсуждаемые в этой книге, невозможно понять, не имея мировоззрения, включающего в себя понятие – ВЕРА. Человек без

веры мучим страхом и сомнениями, и даже если у него появляется возможность добиться успеха, подсознание шепчет ему: «У тебя ничего не получится, ничего хорошего из этого не выйдет, ты не сможешь»!

Человек, наполненный верой, не сомневается в успехе. Ваша вера – могучий источник жизненной силы. Той самой силы, которая создала когда-то ваше тело, которая управляет всеми жизненными процессами организма двадцать четыре часа в сутки. Она всегда с вами! И если вы помните о ней, она помнит о вас. Свет идет к каждому отдельно взятому человеку, но не каждый идет к этому свету. Можно говорить о силе человеческого разума и о способности ваших мыслей изменять окружающую реальность. Но если вы в это не верите, значит, для вас так оно и есть. Можно сколько угодно говорить о силе слова и его способности многократно усиливать возможности человеческого организма. Но если вы в это не верите, вы никогда не сможете этого сделать. Человек – есть то, во что он верит. ВЕРА – вопрос «духовного измерения». Какова ваша вера, таковы и ваши убеждения.

Убеждения не являются истиной. Они конструируются окружением, которое организует и наше поведение. Каждый из нас живет и действует по принципу, как если бы эти убеждения были истинными. И по принципу самоисполняющегося пророчества все наши собственные убеждения подтверждаются и становятся в итоге тоже «истинными»: вне

зависимости от того, ограничивают они или открывают нам новые возможности.

Наше счастье и одновременно наша беда заключается в том, что мысль – материальна. Разум с помощью мысленной программы формирует внутреннюю реальность. А далее внутренняя реальность формирует реальность внешнюю. От качества нашего мышления зависит качество нашей жизни. Какой вы хотите видеть свою жизнь? Подумайте. Но прежде поймите, кто вы есть на самом деле. Понимание собственной роли в спорте поможет вам настроиться на победу. То, как вы будете ощущать себя, станет вашей внутренней культурой и религией – вашим «символом веры». То, чем вы отличаетесь от других, станет вашим личным позиционированием – вашим брэндом и его обещанием. То, что вы обещаете самому себе, – станет вашей сакральной «молитвой». Осознав себя и свое «Я», вы сможете найти свои «волшебные слова» для победы, как нашла их для себя Елена Исинбаева: «Я – это мировой рекорд».

А что сказал бы мой боксер по поводу своего духовного измерения? Как бы он сформулировал свой «символ веры»?

– Когда я служил в ВДВ, у нас был девиз – «Там, где мы – там победа!» Этот девиз жив и по сей день. Поэтому если говорить о моем «символе веры», то я бы сформулировал его таким образом:

ТАМ, ГДЕ Я – ТАМ ПОБЕДА!

– Отлично, дружище! Так и запишем. ■

«Медитативная мишень»

Теперь, уважаемый читатель, когда у вас есть четкое понимание того, что вы собой представляете, необходимо собрать воедино «голограмму» сознания – заполнить вашу карту «мыслительного поля». Для этого нарисуйте уже знакомую вам схему 1 и впишите в нее краткие и емкие формулировки, определяющие вашу личность по всем четырем измерениям.

В центре круга должен находиться ваш брэнд – ваше имя и фамилия. Заполните схему примерно так же, как это сделал наш боксер на схеме 2:

– **Функциональное измерение:** *боксер с мощным ударом, интуицией и воображением;*

– **Социальное измерение:** *моя семья – мое социальное измерение. Ради своей семьи я готов пойти на все;*

– **Ментальное измерение:** *я – золотой призер Олимпийских игр 2012 года;*

– **Духовное измерение:** *там, где я – там победа!*

Как видим, у нас получилась схема, очень похожая на мишень. Так оно и есть. Это «медитативная мишень» – тренажер для индивидуальной тренировки сознания. В центре находится главная цель – вы сами. Точнее, тот человек, которым вы хотите стать: человек-бренд, человек-победитель. Вокруг центра располагаются «сектора силы», которые дают вам энергию для достижения цели.



Схема 2. «МЕДИТАТИВНАЯ МИШЕНЬ»

Как это работает?

Для начала необходимо понять – зачем это нужно? Поэтому позволю себе напомнить вам перефразированное мной изречение Мао Дзе Дуна:

*Вы каждый день тренируете свое тело!
 Почему же вы не тренируете свой разум?*

Чтобы стать победителем, необходимо тренировать тело и разум. Но чтобы разум и тело пришли в согласие и помогли вам добиться успеха, нужно иметь собственную идеологию победы. «Медитативная мишень» как раз

и предназначена для ежедневных идеологических тренировок разума. Она позволяет обрести «олимпийское спокойствие»: избавиться от хаотичного движения мыслей и эмоционального стресса, вызывающих энергопотери и мышечный спазм. Но самое главное – она поможет вам с помощью позитивных мыслеобразов сформировать свое будущее в том виде, в каком вы хотите его видеть.

Напоминаю:

Источником всех ваших действий является разум: вы сами силой *психической энергии* собственных мыслей формируете благоприятный или неблагоприятный исход любого предприятия.

Мысль опережает действие: будущие соревнования уже проиграны, если спортсмен генерирует в своей голове негативные мыслеобразы, вызываемые «предстартовой лихорадкой».

Чтобы обрести «олимпийское спокойствие» и уверенность в собственных силах, необходимо перепрограммировать ядро собственной личности: создать и закрепить в сознании новый образ самого себя как олимпийского чемпиона: сильного, успешного, целеустремленного, позитивно мыслящего и эффективно действующего.

Для того чтобы начать ментальные тренировки, вы должны нарисовать на бумаге (фломастерами или с помощью компьютера) достаточно крупное изображение своей личной «медитативной мишени» и закрепить его

на стене комнаты, в которой вам никто не мешает заниматься медитативной практикой.

Что с этим делать?

Ежедневно заниматься медитацией, с помощью собственного воображения визуализируя достижение цели. После определенного количества тренировок визуальный образ «мишени» закрепится в вашем сознании, что позволит вам воспроизводить ее в любое время, как только этого потребует ситуация. «Медитативная мишень» – это как раз то самое «лицензионное программное обеспечение», которое даст возможность вашему разуму режиссировать события вашей жизни в благоприятном для вас направлении.

Как медитировать?

Останьтесь с «медитативной мишенью» один на один, так, чтобы она была у вас перед глазами. Не напрягайтесь, займите удобное положение, чуть прикройте глаза и освободите свой разум от всех проблем и посторонних мыслей. Расслабьтесь! Хватит прыгать под планкой и грести всламы против течения. Отпустите все свои грехи и поражения.... Станьте водой – плавным потоком реки, которая никогда не идет против собственного течения и всегда приходит к цели вовремя....

«Река»-медитация

Плыть по течению – это то, что может позволить себе каждый человек. Не укоряйте себя за то, что идете путем, предназначенным вам Богом. Как невозможно повернуть время

вспять, так невозможно водам реки прийти к своему истоку уже пройденной дорогой. Река всегда движется вперед. Иногда она становится активной и быстрой, а иногда лениво расслабляется и замедляет свое течение. Река просто идет к своей цели. Возможно, это будет теплое море, в волнах которого растворится уставшая река. Или она придет к ледовитому океану, где ее воды обретут долгожданный покой, превратившись в белоснежный айсберг. Так или иначе, река уверенно движется к своей цели. Идти против течения – значит удаляться от цели. Достигнуть ее можно лишь в том случае, если вы будете двигаться по означенному вам судьбой руслу реки, называемой – жизнь. В пути вы можете стать бурным потоком или разлиться шире своих берегов, вас может сковать лед или превратить в ручей палящее солнце, но вы все равно достигнете своей цели. Таково свойство воды – самой целеустремленной структуры во вселенной...

А теперь, откройте глаза и плавно переведите свой взгляд на центр «медитативной мишени».

Медитация на «центр»

Сосредоточьте все внимание на центре «медитативной мишени». Что вы видите? Вы видите свое имя – имя Победителя. Вы видите имя и фамилию олимпийского чемпиона. Осознайте свое имя и фамилию. Подумайте о том, что они означают? Какой смысл в них

заложен? Вспомните с благодарностью ваших предков, чью фамилию вы носите. Многие из них были мужественными и мудрыми людьми, волевыми и физически сильными, талантливыми и целеустремленными, трудолюбивыми и одухотворенными. Все эти ценные качества они передали вам – своему наследнику, чтобы вы взяли их силу и приумножили славу вашего рода.

Посмотрите на себя глазами олимпийского чемпиона. Почувствуйте в себе мощную энергию Победителя, которую генерируют ваше имя и фамилия. Теперь, как только вы услышите свое имя и фамилию, знайте – так звучит имя нового мирового рекорда и вашей спортивной победы. Вы – человек-бренд. Примите это как свершившийся факт.

Медитация на «функциональное измерение»

Прочитайте формулировку, записанную вами в секторе «функциональное измерение» и подумайте о своей функциональности. Осознайте свое функциональное предназначение и его сильные стороны. Посмотрите на себя внутренним взором. Ваша задача – наблюдать за собой со стороны, подробно представляя себе весь процесс тренировок и выступления на соревнованиях. Чтобы вам было проще это сделать, закройте глаза и представьте, что вы сидите в кинозале и смотрите фильм о себе самом. Вы сами – режиссер и исполнитель главной роли в этом фильме. Поэтому в про-

цессе «просмотра» вы можете останавливать «картину», менять расположение актеров, перестраивать развитие сюжета. Постарайтесь представить все максимально ярко: цвет, звук, запахи, лица «актеров».

Внимательно смотрите свой «фильм», буквально по кадрам отслеживая каждый эпизод своей роли. Как вы выходите на спортивную арену? Какая у вас походка? Какое выражение лица? Излучает ли ваше лицо и фигура уверенность? Нравится ли вам то, как и с каким настроением вы выходите на спортивную арену? Если нет, остановите «картину» и мысленно объясните «актеру» – самому себе, что вам не нравится в его внутреннем настроении и внешнем поведении. Объясните «актеру» задачу и снова начните просматривать свой «фильм». Добивайтесь от «актера» идеального исполнения роли, заставляя его многократно повторять «эпизоды» тренировок, которые требуют более совершенного исполнения. Просмотрите весь процесс вашего выступления на соревнованиях.

Если у вас есть соперники, значит, выстраивайте «картину» с учетом их поведения, стратегии и тактики борьбы. Следите за соперником, его стиль поведения должен быть непредсказуем для вас. Поэтому не придумывайте для соперника сценарий его поведения. Оттачивайте свою функциональность, мысленно устраняя недостатки и развивая свои сильные стороны.

Уже после трех недель тренировок уровень вашей **функциональности** заметно возрастет. Ваш разум и тело придут в согласие, у вас появится внутренняя уверенность в победе, и вы идеально исполните свои функции на реальных соревнованиях. Кроме того, на интуитивном уровне вы будете уже знать возможные сценарии поведения соперника и сможете выбрать наиболее эффективную тактику борьбы, чтобы одержать победу.

Медитация на «социальное измерение»

Сконцентрируйте свое внимание на сегменте «социальное измерение» и осознайте его формулировку. Она является вашей главной жизненной **миссией**. Подумайте о близких людях, вспомните их голоса, лица, улыбки. Вспомните тех, ради кого вы готовы пожертвовать всем, что у вас есть, и даже собственной жизнью. Есть ли у вас такой человек? Наверняка он у вас есть!

Герои посвящают свои подвиги любимым людям – эта традиция существует давно и не случайно. Потому что жизнь человека и все его поступки могут быть оправданы и обретают ценность только тогда, когда они сделаны ради других людей. Все, что мы делаем, мы делаем ради тех, кого любим. Ибо, *«если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, – то я ничто»*.

Теперь перед каждой тренировкой или соревнованием вы будете вспоминать свое «социальное измерение» – самого любимого человека, ради которого вы готовы свернуть горы и которому посвящаете свою самую главную Победу – победу над самим собой.

Медитация на «ментальное измерение»

«Познай себя» – гласит древняя надпись на воротах дельфийского храма. В этих двух словах заключена глубокая истина, скрывающая смысл пребывания человека на Земле: только познав себя и поверив в собственные силы, мы сначала приходим к победе над собой, а потом уже к победе над соперником.

Не думайте о том, что вы сильны. Знайте, что вы сильны. Осознайте собственную силу и никогда не забывайте про нее. **Развивайте в себе сознание олимпийского чемпиона:**

- *думайте, как олимпийский чемпион;*
- *действуйте, как олимпийский чемпион;*
- *любите, как олимпийский чемпион;*
- *боритесь, как олимпийский чемпион;*
- *живите, воспринимая окружающий мир и себя в нем, как олимпийский чемпион!*

Медитация на «духовное измерение»

«Я» говорю я убежденно –
 И силу чувствую в душе.
 Цари, и боги, и законы
 Мне сором кажутся уже.
 Когда меня в пути клонило,
 Мне дух и смысл его помог.
 «Я» – это гордость. Это сила.
 И для меня «Я» – это Бог.

С. Римиев

«Духовное измерение» – это ваш «символ веры»: девиз вашего брэнда, заключенный в короткую фразу. У каждого он свой. У Елены Исинбаевой: «Я – это мировой рекорд!» У нашего боксера: «Там, где я – там победа!» У вас должен быть свой «символ веры» – свой боевой клич, который поведет вас к победе.

Если вы сделали «медитативную мишень», значит, у вас уже есть свой «символ веры». Осознайте его смысл! Осознайте в нем каждое слово и каждую букву. Запомните его, а лучше запишите в отдельную тетрадь. Ежедневно пишите свой «символ веры» в эту тетрадь, повторяя его не меньше тридцати раз. Постепенно он войдет в вашу плоть и кровь, станет неотъемлемой частью вашего сознания. И, через какое-то время, как только вы будете произносить свой «символ веры», организм станет откликаться на него каждой клеточкой, наполняя тело мощной энергией и поднимая боевой дух!

Дополнительные рекомендации

Рекомендую вам сделать два экземпляра «мишени»: один крупный, для медитации в домашних условиях, и один «карманный», размером с небольшой блокнот, для медитации в условиях тренировочного процесса или на соревнованиях.

Тренировки с «медитативной мишенью» могут происходить по-разному: делайте так, как вам будет более удобно. Вы можете либо медитировать на все сектора «мишени», поэтапно концентрируясь на каждом из них в процессе одной тренировки. Либо избрать для медитации один из сегментов «мишени» и уделить ему всю тренировку. Несизменным и обязательным остается только этап расслабления и входа в медитативное состояние, а также работа с центром «мишени».

15–20 минут вполне достаточно для проведения полноценной медитации. Лучшее время суток для тренировок с крупноформатной «мишенью» – утро и вечер: сразу после сна и перед тем, как ложиться спать. В течение дня, в моменты короткого отдыха, можно использовать «карманную мишень».

Помните, что основная цель медитаций – это позитивное программирование ядра собственной личности: **целостное осознание себя** как центра четырех измерений – четырех «сегментов силы». В стрессовых ситуациях, в состоянии «предстартовой лихорадки», вы сможете вызывать образ «ментальной мише-

ни» в своем воображении и концентрировать свое внимание на формулировках четырех «измерений», разрушая тем самым негативные эмоции и мыслеобразы:

- ✓ вспомните свой брэнд: имя и фамилию, и вы получите поддержку всего вашего рода;
- ✓ вспомните свое «функциональное измерение», и вы обретете силу своих лучших функциональных качеств, уже не раз позволявших вам одерживать победу;
- ✓ вспомните свое «социальное измерение», и вы свернете горы ради тех, кого любите;
- ✓ вспомните свое «ментальное измерение», и вы обретете уверенность олимпийского чемпиона;
- ✓ вспомните свое «духовное измерение», и вы услышите команду «к атаке»: свой боевой клич и «символ веры», с которым вы ринетесь в бой и придете к Победе! ■

«Узелки» на память

Концентрированный разум – самое мощное оружие на свете. Он способен разрушить любые начинания, и он же может стать великой созидательной силой, если вы научитесь им правильно пользоваться. Собственный образ мыслей делает человека победителем или проигравшим:

- Если вы думаете, что вас побьют, считайте себя битым.
- Если вы думаете, что не смеее, вы не посмеете никогда.
- Если вы считаете, что проиграете, вы уже проиграли, потому что во всем мире мы видим, что успех начинается с образа мышления человека – все зависит от состояния ума.
- Мысль – это энергия, которая имеет способность проявляться в реальном мире. И чем ярче мысль, чем более эмоционально она окрашена, тем сильнее ее разрушительная или созидательная энергия.
- Правильные мысли и слова приводят к положительным результатам. Неправильные – к отрицательным.
- Воля проигрывает воображению. Там, куда вы будете прикладывать свою волю, всегда победит воображение.

- Воображение формирует внутреннюю реальность, а внутренняя реальность порождает реальность внешнюю. Все просто – тело следует за мыслью.
- Тело – машина, разум – водитель. В основе любого мышечного движения лежит человеческая мысль.
- Ваш образ мыслей делает вас тем, чем вы сегодня являетесь.
- Слова, которые мы произносим, или те, что нам говорят, влияют на состояние нашего генетического кода, следовательно, и на наше психофизическое состояние.
- Наш разум – биологический компьютер, который постоянно нуждается в соответствующем программном обеспечении. Вопрос только в том, какие ментальные программы мы в него устанавливаем.
- Универсальный закон подсознания гласит: «Любое впечатление, действующее на ваше подсознание, найдет свое отражение в окружающей среде, опыте и событиях. Ваше желание и ваша мечта будут реализованы. Но ваши страхи и опасения тоже могут быть реализованы! Поэтому держите свои мысли и чувства под неусыпным контролем!»

Научиться держать разум и эмоции под контролем может только тот, кто «познал себя», осознав глубину и целостность своей

личности. Именно для достижения этой цели и создана «медитативная мишень». Завершая книгу, я надеюсь на то, что «зерна» моих слов упадут на благодатную почву, и вы продолжите работу над собой самостоятельно. Потому что моя книга – это лишь стимул для начала активных действий. От всего сердца желаю вам Олимпийского спокойствия и блистательных побед! ■

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ

www.psy-fight-club.com

E-mail: medicvox@yandex.ru

Тел.: +7 (916) 288-03-88

+7 (911) 929-00-89

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Предисловие	5
Часть I	7
Китайский урок	9
Магия Елены Исинбаевой	25
Ваше слово, товарищ маузер!	29
В начале была мысль	32
Вы сам себе режиссер и мотиватор	35
Кто вы?	40
Спорт – это война	48
Часть II	69
Стань брэндом	71
Человек в четырех измерениях	75
Функциональное измерение	78
Ментальное измерение	84
Социальное измерение	89
Духовное измерение	93
«Медитативная мишень»	96
«Узелки» на память	108

Научно-популярное издание

Серия «В помощь спортсмену»

Алексей ИВАНОВ

**ПСИХОЛОГИЯ ЧЕМПИОНА.
РАБОТА СПОРТСМЕНА НАД СОБОЙ**

Книга издана в авторской редакции

Художник *Е.А. Ильин*

Корректор *А.С. Белова*

Компьютерная верстка *С.И. Штойко*

Подписано в печать 22.06.2012 г. Формат 70×90^{1/16}

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 4,55. Уч.-изд. л. 3,5. Тираж 1000 экз.

Изд. № 1680. Заказ № 3928.

ОАО «Издательство «Советский спорт».

105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.

Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.

Сайт: www.sovsportizdat.ru

E-mail: sovsport@mail.tascom.ru

Отпечатано с электронной версии заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «Дом печати – ВЯТКА»,
610033, Россия, г. Киров, ул. Московская, 122