



Smart Reading

Ценные идеи из лучших книг



Эрик Бертран Ларссен

# На пределе

Неделя без жалости к себе



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw  
[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

**Smart Reading**

**Ключевые идеи книги: На  
пределе. Неделя без жалости  
к себе. Эрик Бертран Ларссен  
Серия «Smart Reading.  
Ценные идеи из лучших книг»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56814355](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56814355)*

*Краткое содержание книги: На пределе. Неделя без жалости к себе:  
МИФ (Мани, Иванов и Фербер);*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги Эрика Бертрена Ларссена «На пределе. Неделя без жалости к себе». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.**

***О книге***

Гражданский аналог армейской «Адской недели» – тренинг, во время которого нужно жить, реализуя весь свой потенциал. Книга Эрика Ларссена «На пределе. Неделя без жалости к себе» сочетает армейский и профессиональный опыт автора, в прошлом – десантника, а в настоящем – бизнес-тренера для клиентов из списка Forbes. Он предлагает рабочий способ полностью изменить жизнь, если вы готовы пойти на риск

и не бойтесь трудностей. Эта неделя станет физическим и ментальным катализатором для того, чтобы максимально полно использовать остальную часть вашей жизни. Она поможет избавиться от прокрастинации, напрасной потери времени, упущенных возможностей. В книге много разумных советов для тех, кто хочет встретиться с собой и переосмыслить свою жизнь. Она – хороший стимул начать все сначала.

### ***Зачем читать***

- Переосмыслить свою жизнь за семь дней и поменять ее к лучшему.
- Осознать свой потенциал, настроить связь между умом и телом.
- Научиться работать и отдыхать с полной отдачей.

### ***Об авторе***

Эрик Ларссен – норвежский мотивационный спикер, бизнес-тренер. Бывший десантник, участвовал в операциях на Балканах и в Афганистане, дважды прошел курс молодого бойца под названием «Адская неделя». После службы окончил Норвежскую школу экономики и бизнеса, получил степень MBA. Работал специалистом по управлению человеческими ресурсами. Основал консалтинговую компанию Bertrand Ltd., услугами которой пользовались руководители Fortune 500. Считает, что признак успешных людей – внимание к деталям.

# Содержание

Введение	6
1. Подготовка к Адской неделе	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Краткое содержание книги: На пределе. Неделя без жалости к себе. Эрик Бертран Ларссен**

Оригинальное название:

**Hell week. Seven days to be your best self**

Автор:

**Эрик Бертран Ларссен**

Тема:

**Личная эффективность**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма  
AllMediaLaw

[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

# Введение

Автор книги Эрик Ларссен не всегда был мотивационным спикером и тренером личностного роста. В девятнадцать лет он был солдатом норвежской армии, вчерашним школьником, застенчивым и неуверенным в себе. Сослуживцы казались ему более взрослыми, сильными и выносливыми.

Его служба началась с недельного тренинга, так называемой Адской недели, во время которого солдаты почти не спали, недоедали, переплывали ледяную реку и носили неподъемные грузы десятки километров. Во время Адской недели все чувства обострились, а те мелочи, которые были незамеченными прежде, стали приносить радость.

*Вернувшись в родительский дом после Адской недели, Эрик испытал небывалое удовольствие от теплой ванны и простого домашнего обеда.*

По результатам испытаний Эрика приняли в спецназ. Он служил в Косово, Македонии, Боснии и Афганистане, и это было непросто, но Адская неделя навсегда врезалась в его память.

Демобилизовавшись, Эрик получил степень MBA, работал в финансовой сфере и занимался рекрутментом. Он наблюдал за людьми из мира бизнеса, которые казались эталоном успеха, и понимал, что большинство из них живут по

инерции, не испытывая ничего, кроме усталости и раздражения. Автору также приходилось работать со спортсменами. Многие из них были недовольны карьерой и не видели перспектив. При этом они нарушали режим, не выкладывались на тренировках, то есть делали все, что только можно, чтобы не преуспеть.

Иногда Эрик встречался с действительно успешными людьми, бизнесменами, спортсменами, писателями. Он пытался найти отличия между победителями и теми, кто просто плывет по течению, и пришел к выводу, что все успешные люди уделяют внимание деталям. Каждый день они принимают маленькие решения, постепенно двигаясь вперед. Именно тогда Эрик осознал свое предназначение: стать тренером личностного роста, чтобы помогать людям замечать детали и делать маленькие шаги к лучшей версии себя. Он создал гражданский вариант Адской недели, эффективный инструмент, который помогает человеку пробудить в себе глубинные возможности и почувствовать радость жизни.

# 1. Подготовка к Адской неделе

Хорошая подготовка – это 50 % успеха. Спортсмены, которые усердно тренируются, завоевывают олимпийские медали. Актеры, которые много репетируют, становятся звездами сцены.

*В далеком 1911 году Роальд Амундсен достиг Южного полюса на 34 дня раньше другого исследователя, Роберта Скотта. Он тщательно готовился к экспедиции. В команду он набирал людей, которые уверенно ходили на лыжах и умели работать не только головой, но и руками. Он запасал продукты, учитывая повышенный расход энергии в холодных условиях: например, взял с собой какао, а не чай. Вместо лошадей путешественники взяли собак, более приспособленных к снегу. Из этих незначительных мелочей сложился успех: сто лет спустя на всех континентах любой школьник может назвать имя покорителя Южного полюса.*

Чтобы получить максимальный результат, нужно начинать подготовку к семидневным испытаниям за 2–3 недели. План подготовки включает семь шагов.

## 1.1. Полюбите трудности

Многие считают, что трудности – это синоним неудачи. На самом деле трудности – это обязательная составляющая успеха. Они превращаются в неудачу, только если вы их боитесь.

*Эрик Ларссен попал в страшную аварию. Оправившись от физических травм, он погрузился в глубокую депрессию, уволился из армии и расстался с девушкой. Однажды ему позвонил отец. Выслушав жалобы сына, он сказал: «Сейчас момент истины, когда становится понятно, чего ты стоишь на самом деле». Эти слова помогли Эрику осознать, что жизнь всегда состоит из подъемов и спадов. Он научился справляться с трудностями и стал помогать другим людям в сложные периоды.*

План действий:

- составьте список взлетов и падений своей жизни;
- вспомните, как вы преодолевали трудности и чему научились в процессе преодоления;
- если у вас остались неразрешенные проблемы, расскажите о них близкому человеку;
- придумайте план Б: представьте разные варианты развития событий;
- забудьте об отговорках, встречайтесь с трудностями ли-

цом к лицу;

– относитесь к трудностям с юмором, когда вы смеетесь над проблемами, они кажутся нестрашными.

## **1.2. Будьте готовы к риску**

Если вы стремитесь к успеху, будьте готовы рисковать. Большинство значимых решений в нашей жизни принимаются под влиянием эмоций. Так называемый голос разума зачастую не дает нам сделать то, о чем мы на самом деле мечтаем, и это делает нас несчастными. Во время Адской недели вы научитесь заглушать голос разума и прислушиваться к своим чувствам, призывающим к переменам.

Все знают, что курить вредно. Однако этого недостаточно, чтобы что-то изменить. Только когда человек искренне захочет быть здоровым, жить долго и хорошо выглядеть, он сможет отказаться от вредной привычки.

План действий:

– заглушайте негативные мысли, – каждый раз, когда они возникают, говорите «Стоп!»;

– представляйте себя в некомфортных условиях, думайте, как выйти из той или иной ситуации;

– не бойтесь показаться глупым: иногда совсем невредно подурачиться;

– чаще говорите «Я не знаю» – это помогает выйти из зоны комфорта и узнать много нового.

## 1.3. Объедините ум и тело

Привести тело в порядок нам не дает мозг, в котором возникают многочисленные отговорки. Он услужливо подкидывает нам картинки тяжелых испытаний, и мы откладываем начало новой жизни до понедельника или нового года. На самом деле путь к успеху будет намного короче, если вы в отличной форме.

Любители аэробной нагрузки (бег, плавание, велосипед) отмечают, что во время занятий ум проясняется, и часто возникают интересные идеи, которые не приходят в голову на рабочем месте.

План действий:

- тренируйтесь каждый день;
- увеличьте активность: больше ходите пешком, ездите на работу на велосипеде;
- научитесь настраиваться на нужную волну с помощью дыхания, медитации и визуализации;
- старайтесь есть здоровую пищу;
- одевайтесь соответственно ситуации: если вы проводите презентацию продукта, мятые футболка и шорты могут оттолкнуть потенциальных клиентов.

## 1.4. Соберите обратную связь

Мы не можем воспринимать себя объективно. Обратная связь от окружающих выводит нас из зоны комфорта и помогает понять себя.

*Один из клиентов Эрика Ларссена работал на износ и требовал того же от своих подчиненных. При этом результаты работы были невысокими. Получив обратную связь, он осознал причину неудач: людям было неприятно его грубое отношение, и они работали через силу.*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.