

ЮРИЙ ТРОГИЯНОВ
ПРЕДИСЛОВИЕ **АЛЕКС НОВАК**

ДОБРО С КУЛАКАМИ



**ПРИНЦИПЫ МЫШЛЕНИЯ
ЧЕТЫРЕХКРАТНОГО ЧЕМПИОНА МИРА
ПО КИКБОКСИНГУ
В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**



Сам себе психолог (Питер)

Алекс Новак

**Добро с кулаками. Принципы
мышления четырехкратного
чемпиона мира по
кикбоксингу в реальной жизни**

«Питер»

2017

УДК 796.83
ББК 75.171.3

Новак А.

Добро с кулаками. Принципы мышления четырехкратного чемпиона мира по кикбоксингу в реальной жизни / А. Новак — «Питер», 2017 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-496-02506-5

«Добро с кулаками» – это шоковая терапия для тех, кто хочет изменить свою жизнь, но не знает, как к этой глобальной задаче подступиться. Бой с самим собой ведется каждое мгновение. И это главный бой в жизни любого человека – кикбоксера, бухгалтера, клерка, неважно, чем он занят в жизни. В книге, которую вы держите в руках, подробно описан каждый шаг, помогающий вам не просто мечтать о великом, но и делать конкретные шаги по достижению осязаемых целей. Чем книга «Добро с кулаками» вам поможет? Что вас ждет на ее страницах? • Вы сможете определить для себя высшую цель, которая будет придавать энергии одним своим существованием. • Вы получите универсальные схемы/приемы/техники мышления, которые помогут вам в жизни – от взаимоотношений в семье до переговоров по бизнесу. • Вы сможете побороть самых опасных внутренних демонов, которым нельзя дать загубить свою жизнь (лень, фрустрация, страхи, звездная болезнь). • Вы научитесь правильно реагировать на поражения (это жизнь, они иногда случаются у всех) и извлекать из них максимум пользы. • Вы узнаете историю простого парня Юры Трогиянова, у которого была одна большая мечта и который несмотря на все трудности претворил ее в жизнь.

УДК 796.83
ББК 75.171.3

ISBN 978-5-496-02506-5

© Новак А., 2017

© Питер, 2017

Содержание

Предисловие	7
Введение	8
Часть I	10
Глава 1	10
Глава 2	13
Глава 3	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Юрий Трогиянов
Предисловие Алекса Новака
Добро с кулаками. Принципы
мышления чемпиона по
кикбоксингу в реальной жизни

© ООО Издательство «Питер», 2017

© Серия «Сам себе психолог», 2017

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Хочу поблагодарить за поддержку Николая Леня и Георгия Бахчиева, без которых этой книги бы не было.
Ю. Трогиянов

Предисловие

Юрий Трогиянов – человек, который сделал себя сам. Вот именно так. Без оговорок и дополнений. Его история – это настоящая иллюстрация расхожей фразы о «пути через тернии к звездам». Он повидал в жизни многое. Здесь и улица (в самом жестком понимании этого слова), и районные спортзалы с пропахшими потом перчатками, и ринг с противниками всех мастей, которые менялись, как в калейдоскопе. И конечно, пояса чемпионов. Его пояса.

Книга Юрия сейчас нужна нашему обществу как никогда. Сегодня, когда многие люди стали напоминать зомби, живущих по одному и тому же расписанию годами, нам определенно нужна встряска. «Добро с кулаками» – это шоковая терапия для тех, кто хочет изменить свою жизнь, но не знает, как к этой глобальной задаче подступиться. С чего начать? Как поверить в себя? Где найти силы дойти до конца? Ответы на эти и многие другие знаковые вопросы содержатся на страницах этой книги.

Трогиянов знает не понаслышке, что такое «острие момента». Это то особое чувство, когда перед тобой цель и только от тебя зависит, будет она достигнута или нет. Бой с самим собой ведется каждое мгновение. И это главный бой в судьбе любого человека – кикбоксера, бухгалтера, клерка, не важно, чем он занят в жизни. Ведь мировое чемпионство в кикбоксинге отлично демонстрирует модель «от мысли к действию». Согласитесь, болельщики на стадионе и зрители перед телеэкранами видят лишь верхушку айсберга – титульный бой. А то, как два бойца шли к нему годами, остается за кадром. Но именно периоды постановки цели, ментальной настройки на победу и упорной работы в залах были определяющими во всем цикле. В книге, которую вы держите в руках, подробно описан каждый шаг, помогающий вам не просто мечтать о великом, но и делать конкретные шаги к достижению осязаемых целей.

Вам будет удобно читать эту книгу. Она логично структурирована, каждый раздел содержит практическую информацию, позволяющую сразу воплощать прочитанное в жизнь. Не бойтесь, здесь нет ни слова о том, как наносить удары и ставить блоки. Это произведение – не самоучитель по кикбоксингу. И неудивительно, ведь научиться правильно бить невозможно по одной лишь книжке, к тому же гораздо важнее научиться «ставить удар» в своем сознании. Давид победил Голиафа, потому что верил в себя, четко знал, что ему нужно, и действовал по схеме.

Я рекомендую вам воспринимать Юрия Трогиянова как персонального тренера. Который, безусловно, справедлив, но предельно строг в тех вещах, о которых пишет. Не ждите от него поощрения работы на троечку. Будьте готовы к полной отдаче. Но поверьте, вам это по силам. Потому что никто из нас не знает, на что в действительности способен, пока жизнь не создаст определенные обстоятельства. В вашей жизни такие обстоятельства уже созданы, потому что книга «Добро с кулаками» прямо сейчас у вас в руках. А раз так – осталось лишь прочитать и выполнить все рекомендации. Удачи!

*Алекс Новак,
тренер по системному саморазвитию, автор «Книги, которой нет»*

Введение

Идея создания этой книги неслучайна. Она вынашивалась и созревала определенное время. Началось все с того, что друзья и знакомые начали интересоваться психологической стороной кикбоксинга. Вы наверняка знаете, что это предельно контактный вид спорта. И соответственно, помимо физической подготовки нужно обладать определенным бойцовским настроем, стратегическими наработками на бой, а также знать ряд тактических приемов, которые позволят получить преимущество и в результате победить. По-другому никак.

Вне сомнений, эти приемы и техники (в адаптированной форме) помогают и в жизни вне ринга. Люди спрашивали меня: «Как настроиться на важнейшее событие?», «Как ты преодолеваешь страх поражения?», «Где найти силы для движения к цели?», «Как определить и поставить себе цель?» Все эти вопросы возникают не только в спорте – они универсальны. Отвечая на них, я старался объяснить суть простыми и понятными словами без сложных профессиональных терминов. Я даже завел блокнот, куда заносил эти идеи одну за другой. Со временем их стало много – и мне пришла в голову мысль структурировать этот материал, например в виде книги. Каждый психологический прием в ней сопровождается рассказом из моей спортивной карьеры. Каждая мысль и каждое действие, которые я рекомендую, многократно были проверены в «боевых» условиях. В итоге получилась книга, содержащая одновременно и практическую информацию, и биографические очерки (чтобы вы не заскучили от непрерывного потока заданий).

Чем книга «Добро с кулаками» вам поможет? Что вас ждет на ее страницах?

- *Вы сможете определить для себя высшую цель, которая будет придавать энергии одним своим существованием.*
- *Вы получите универсальные схемы/приемы/техники мышления, которые помогут вам в жизни – от взаимоотношений в семье до переговоров по бизнесу.*
- *Вы сможете побороть «внутренних демонов» (лень, фрустрацию, страхи, звездную болезнь).*
- *Вы научитесь правильно реагировать на поражения (они иногда случаются у всех) и извлекать из них максимум пользы.*
- *Вы узнаете историю простого парня Юры Трогьянова, у которого была одна большая мечта и который, несмотря на все трудности, претворил ее в жизнь. Вас ждет путешествие, начиная с улиц и скромной секции кикбоксинга в Туапсе до шикарных стадионов, где проходили финалы чемпионатов мира.*

Проще говоря, вы получаете руководство к действию – книгу-тренинг. К работе над ней я попросил подключиться своего доброго друга Артема Сенаторова. Мы познакомились в 2011 году, когда я выступал на турнире в Московской области, а мой будущий соавтор приехал туда, чтобы сделать репортаж для телеканала «Подмосковье», где он в то время работал спортивным обозревателем. Сейчас Артем – автор книг деловой тематики. Его опыт создания подобной литературы, а также познания в спорте весьма пригодились. Все это помогло сделать книгу, которую вы держите в руках, еще более понятной для читателя и, что не менее важно, логически выверенной.

Ну что же, пожалуй, хватит вводных инструкций. Пора отправляться в путь!



Часть I

Начало пути

Глава 1

Нет оправданий бездействию

Вы наверняка периодически слышите про так называемый «образ мышления чемпиона». Если коротко, то это набор ментальных установок, которыми пользуются победители, чтобы прийти к триумфу кратчайшим путем. Поверьте, это не простые слова – то, как мы формируем свое сознание, напрямую влияет на нашу жизнь. *Люди, говорящие, что у них никогда ничего не получится, правы.* До тех пор, пока не поменяют образ мыслей. Это сделать можно, хотя не так уж и просто. Многие десятилетиями живут со своими деструктивными убеждениями. При этом если рядом с ними оказываются действительно успешные личности, то их заслуги либо принижаются, либо вообще списываются на везение. И тем не менее в голове любого из нас могут происходить изменения. Когда человек понимает, что пора самому строить свою жизнь, он начинает меняться.

Конечно, не все зависит от нас – на различные сторонние факторы мы повлиять не в состоянии. А вот что на самом деле каждый из нас может, так это перестать искать оправдания своему бездействию и начать предпринимать хоть что-то, что приближает нужный результат. И настройка собственного образа мышления – важный шаг, пропустив который можно остаться у разбитого корыта. Не случайно данная книга начинается именно с этого пункта. Я считаю, что чемпионский дух рождается со временем. Мысли чемпиона – это мечты, которые приводят его к титулу и любой другой высочайшей цели. Вот о чем никто не говорит – ты становишься чемпионом, и только тогда это понимаешь. Оказывается, то, как ты думал изначально, влияло все время на происходящее вокруг. На старте у нас может и не быть конкретной цели. Не все изначально знают, чего хотят добиться. Многие даже не задумываются над этим, просто живут как получается. Плывут по течению. Но вас я прошу задуматься уже сейчас, причем задуматься крепко. Ведь успешными людьми первоначально движет мечта – о чемпионстве или других важных достижениях в жизни. Это может происходить почти незаметно. В голове неторопливо рождается мечта, которая впоследствии и делает вас триумфатором, воспитывает дух победителя. И тогда вы становитесь первым. Рано или поздно.

Предлагаю посмотреть на ситуацию с другой стороны. Это как талант, с которым человек рождается и который развивает. Судите сами: кто-то появляется на свет с большими способностями к чему-либо (игре на гитаре, к примеру), кто-то – с меньшими. Но такую природную несправедливость можно и нужно компенсировать усердием. Помогает двигаться вперед на этом этапе как раз мечта. И далее идет постоянное развитие, постоянный прогресс. В какой-то момент человек, сосредоточенный на цели, опережает талантливую, но менее целеустремленную коллегу. В моем случае было именно так. В спортзале было множество парней, про которых я думал, что они добьются высочайших результатов. Но этого не произошло. Теперь я понимаю, что они были недостаточно мотивированными.

Мечта о чемпионстве однажды родилась в моей голове – и я в первый раз попробовал сделать навстречу ей один шаг. Именно с этого момента все закрутилось. Мое сознание стало подчиняться единственной цели. Здесь отмечу один важный нюанс: не имеет значения, получилось у вас на самом раннем этапе добиться чего-либо или нет, это ни на что, по сути, не влияет. Важен лишь сам факт того, что вы попробовали. Попытались сделать из нуля единицу. Может быть, на начальном этапе вы чувствуете разочарование, ведь это магическое ощущение

веры в себя и в свое чемпионство приходит не сразу. Оно рождается на пути, будьте готовы к этому. Аппетит приходит во время еды, а кураж рождается в действии.

Более того, я считаю, что именно первое фиаско и становится водоразделом. Многие отступают. Наверное, это правильно, иначе бы все поголовно стали успешными, но это невозможно в принципе. Так что, может быть, даже лучше, что мы проигрываем свои первые бои, – каждый по-своему учится не ломаться, противостоять обстоятельствам. Чуть позже мы вернемся к теме мотивации. А пока могу лишь сказать, что именно реакция на поражения и отличает посредственного спортсмена от победителя. Я считаю, что в большинстве случаев это и воспитывает чемпионский дух. Когда ты проиграл – тебе нужно подняться и снова идти вперед. Еще раз и еще. Возможно, мы и рождаемся с задатками чемпионов в той или иной области, но развивать их – персональная задача каждого из нас. Ведь если вы ничего не будете делать – пробовать, искать, проигрывать, выигрывать, – вы так и не узнаете, что это такое – идти к своей мечте.

Еще один немаловажный момент: чемпионство рождается в соперничестве. Быть лучшим, быть первым – только так оно и воспитывается. Состязания преимущественно проходят в одинаковых условиях. Ведь у кого-то еще может быть такая же цель, как у вас. И это нормально, это жизнь. Единоборства особенно ярко иллюстрируют сей тонкий момент. Да и спорт в целом благоволит воспитанию чемпионского духа (в той или иной степени любой спорт, неважно какой, – боевые искусства или что-то другое, менее контактное). Я уверен, что спортсмены более всего в этом беспокойном мире устойчивы в моральном плане. Они нацелены на победу (по крайней мере большинство), на реализацию своих четко определенных планов. То же самое и в бизнесе. Обратите внимание, что нередко, завершив профессиональную карьеру, спортсмен становится предпринимателем. Иногда, кстати, бизнес запускается параллельно. Так поступила теннисистка Мария Шарапова, выпустив конфеты под собственным брендом Sugarova. Верно и обратное. Множество владельцев бизнеса постоянно занимаются спортом, тренируя тело и дух. На тренировках они выкладываются по полной. Большинство этих людей реально могли бы стать хорошими спортсменами. На ум здесь приходит Олег Тиньков и его увлечение велоспортом. Вам также следует постоянно заниматься спортом. Помимо обретения хорошей физической формы вы станете более работоспособными. Проведите тренировку – и увидите, что после нее сил для достижения намеченного прибавилось, а не уменьшилось. Парадоксом это является только на первый взгляд. На самом деле все логично.

Резюме

1. Чемпионов отличает особый образ мышления. Его можно развить.
2. Яркая мечта дает силы и не позволяет остановиться в момент, когда хочется все бросить.
3. Усердием можно компенсировать многое.
4. Как только появилась осязаемая цель – сразу делайте шаг ей навстречу.
5. Первое поражение – этап, на котором большинство останавливается. Нельзя быть в их числе.
6. Спорт так или иначе, но обязательно должен присутствовать в вашей жизни.

Задания

1. Возьмите лист бумаги и запишите цель. Всего одну. Но она должна быть настолько яркой, что при мысли о ее реализации у вас перехватывает дух. Записывать цель нужно в настоящем времени в утвердительной форме, например: «Я – чемпион мира по кикбоксингу».
2. Этот листок всегда должен быть с вами, например носите его в бумажнике в сложенном виде.
3. Если вы пока не можете определиться с целью, читайте далее. У вас еще будет возможность вернуться к этому моменту.

4. Определите, какой вид спорта вам более всего по душе. Узнайте, сколько будут стоить регулярные занятия. Постарайтесь сразу найти для этого средства. Не затягивайте.

Глава 2

Источники веры в себя

Если бы меня спросили: «В чем главная проблема современного общества?», я бы ответил не задумываясь. Она в том, что большинство людей перестали верить в самих себя. Получив в жизни скромный результат, они успокаиваются и в течение долгих лет даже не пытаются предпринимать ничего выдающегося.

Почему так происходит? Все очень просто – телевидение и прочие средства массовой информации показывают нам другую жизнь. Совсем не ту, что в реальности. Например, можно вспомнить западные фильмы, в которых герой воплощает свою мечту за несколько дней. Наш человек, видя это на экране, думает, что и в реальной жизни все так же легко и просто может достаться. Он робко пробует что-то сделать, но, естественно, терпит фиаско. И в дальнейшем начинает себя недооценивать.

Мы уже сами себе постоянно говорим о том, что нужно «не высовываться» и что каждый сверчок должен знать свой шесток. То есть всем нам (в большей степени молодежи, конечно) продикували, как в идеале надо жить – что надевать, что есть, как выглядеть в обществе и так далее. Были заданы псевдостандарты, которым львиная доля людей никогда соответствовать не сможет. Именно поэтому люди и перестают мечтать, они просто хотят быть копией того, что увидели. Но это всего лишь ширма, на самом деле каждый может стать успешным, не стремясь соответствовать стереотипным представлениям об идеале. Для этого достаточно делать лишь одно дело мастерски. Всего одно, но так, чтобы это получалось блестяще. Не думаю, что талантливый человек талантлив во всем. Прекрасный художник может и не быть выдающимся автогонщиком. Но то, в чем он лучший, и есть его призвание. Это его преимущество. Область, где он сам вправе устанавливать стандарты. По крайней мере на какое-то время.

Надо понять одно. Жизнь – суровая штука. Выживает сильнейший. Это закон природы. Его можно принимать или нет, соглашаться или нет, но факт остается фактом. Слабый не выдерживает конкуренции. Только если в диком мире его съедают в прямом смысле, то в цивилизованном обществе это происходит в переносном смысле: могут опередить на дистанции, подсидеть на работе, отбить вторую половинку и так далее. Но этого можно и нужно избегать. Для профилактики поражений достаточно, образно говоря, уметь видеть свет в любых самых темных уголках. Искать возможности, пробовать реализовывать дерзкие и даже бредовые (на первый взгляд) идеи. Постоянно.

В жизни все находится в балансе – есть свет и тьма, день и ночь, добро и зло. И каждый, осознанно или нет, но делает свой выбор. Просто кто-то примыкает к негативной части мира, а кто-то, например я, зная всю потенциальную суровость окружающего мира, все равно старается оставаться в позитиве. Это важно, потому что светлый взгляд в будущее способен подарить необходимую веру в себя. Я не бравуюрю, я говорю себе: «Попробую!» Неизвестно, получится достичь высокой цели сразу или для этого придется идти обходными путями. Но я попробую! И сделаю все, что в моих силах, чтобы оказаться на вершине.

Однако люди привыкли в наш скоростной век ждать быстрых результатов. Мы берем пульт от телевизора и нажимаем кнопку – канал сразу переключается. Вот она – мгновенная отдача! Но в больших и стоящих делах так не бывает. Вы нажимаете кнопку, а канал не переключается. На этом моменте многие останавливаются и говорят, что ничего не выйдет. А вы поступайте по-другому! Нажимайте другие всевозможные кнопки, меняйте батарейки, берите иные доступные пульты и пробуйте их. Наконец, вставайте и подходите на своих двоих к телевизору, чтобы вручную его настроить. Так и только так добывается вера в себя. Она заключается в действии. Ключ в том, чтобы не останавливаться сразу после первой неудачи. Скажите себе, что знаете – решение задачи точно есть. Осталось его найти. Дальше все свободное время

посвящайте его поиску. Чего нельзя делать ни в коем случае, так это забывать про свои таланты (раскрытые и потенциальные), про то, какие мы на самом деле – готовые на все ради великой Цели. Все люди разные, и каждый может занять свое место, найти свою мечту и прийти к ней. Неудачники просто даже не пробуют что-то сделать, потому что кинофильмы, телепрограммы, Интернет уже давно все за них решили, отведя им роль простых зрителей, массовки. Ужас в том, что всегда найдутся те, кому такая роль по нраву. Не присоединяйтесь к ним. И если вам по душе смотреть видео, то выбирайте фильмы, из которых можно что-то почерпнуть для себя. К примеру, те, кто хочет стать выдающимся гитаристом, больше получают не от очередной голливудской сказки про покорение рок-Олимпа, а от наглядных уроков по мастерству игры. Прогресс будет налицо.



Очень часто все упирается в так называемый ресурс. Нет у человека ресурса, и он понимает, что без этого уже вряд ли кем-то станет. Но, опять же, это отчасти ошибочное мнение. Ведь ресурс – это необязательно деньги или связи. Это также могут быть и ваше время (очень ценный ресурс), и ваши упорство и настойчивость, возможность в нужный момент собраться и отработать «на взрыве» (это также ресурс). Я начал свой путь без каких-либо материальных ресурсов. Я из обычной семьи, у меня не было тех возможностей, которые есть у детей состоятельных родителей. Я пришел в спорт вместе со своим братом-близнецом, его зовут Олег. Нас привели родители по двум причинам.

1. Мы частенько болели. Мать и отец хотели, чтобы их дети укрепились физически и в дальнейшем также вели здоровый образ жизни.

2. Два брата постоянно дрались дома. Думаю, можно смело сказать, что я даже родился в соперничестве. И уже в материнской утробе началось противостояние с братом. Мы росли и соперничали во всем. Это продолжалось ровно до того момента, пока мы находились на одном «поле боя», на одной жизненной плоскости.

Сейчас по прошествии многих лет могу сказать, что это здорово мне помогло. Наверное, это соперничество (в том числе) рождает чемпионский дух. Реальное честное состязание, когда все по правилам, вырабатывает в человеке стремление быть лучшим. Это превосходно.

Я всегда всем говорю, что нужно стараться видеть свет везде. Имеется в виду, что надо отказаться от мысли о возможном поражении, о том, что можно просто так сдаться, и изо всех сил искать возможности успешно завершить то, что начали. «Разберите» любого победителя на молекулы, атомы, на самые мелкие частицы – и в этих частицах вы увидите свет. Этот свет есть внутри каждого из нас. Свет – это божественное начало. Все люди пришли от Бога, поэтому внутри нас есть свет. Просто в ком-то он ярко сияет, а в ком-то его еле можно различить. И дело не только в том, что нужно не сдаваться. Требуется нечто большее: осознавать, что любая неудача – это не конец, а только начало. Начало нового пути.



Я считаю, что нужно проводить уроки самопознания. Может быть, в школе или даже в детском саду. Обратите внимание: именно уроки самопознания, а не самокопания, когда выискиваются недостатки, что приводит к формированию комплексов. Очень важно, чтобы дети в начале своей жизни уже понимали: у каждого свое предназначение и каждый вправе выбирать свой путь. На мой взгляд, необходимо, чтобы малыши начинали осознавать, что внутри них есть свет, который будет помогать им идти к любым мечтам. Не бояться мечтать – это самое главное. В жизни бывают разные ситуации. Кто-то ломается. Человек ведь не робот, он может когда-то проиграть, ошибиться, но на этом все не заканчивается. Если это произошло, то, значит, так было нужно для чего-то большего.

Вера в себя рождается из философского отношения к бытию. Не надо заламывать руки, если с первого раза не удалось покорить намеченную высоту. Готовьтесь к долгому пути. Короткие дистанции не приведут вас к далеким землям. На старте совершенно неважно, поражение вы приняли или получилось одержать победу. Не ищите оправданий трудностям, не хвалитесь триумфом – пользы нет ни в том, ни в другом. Лишь умение трезво анализировать произошедшее поможет продвинуться вперед. Это и есть тот свет, о котором я говорю, – умение понять, каков на данный момент результат и что делать, чтобы на шаг сдвинуться в нужном направ-

лении. Свет – это надежда внутри нас, надежда на то, что все будет отлично. Не сейчас, но в итоге. Живя с этой мыслью, проигрывая, выигрывая – вы все равно будете верить в позитивное завершение своих масштабных кампаний.

Резюме

1. Серьезная проблема общества в том, что не многие искренне верят в себя.
2. СМИ навязывают человеку псевдостандарты. Из невозможности им соответствовать рождаются комплексы. Ключ к их преодолению – в осознании собственно уникальности.
3. Для прогресса вы должны использовать ресурс. Он может быть не только материальным, но и ментальным. Самый мощный ресурс – время.
4. Соперничество порождает чемпионский дух. Соперничайте!
5. Внутри каждого из нас есть свет. Чем чище наша вера в свои силы, тем он ярче.
6. Вера в себя рождается из философского отношения к жизни.

Задания

1. Выпишите на отдельный лист сферы, в которых у вас (по вашему собственному мнению и мнению близких) есть талант. Пишите даже то, к чему у вас не лежит душа.
2. Вспомните два-три случая из жизни (пускай и мимолетных), когда все, казалось, было против вас, но вера в себя помогла достичь успеха.
3. Ответьте на вопрос: при мысли о каком достижении ваш внутренний свет начинает сиять ярче? Запишите ответ.

Глава 3

Сколько нужно лежать на диване, чтобы сбылись мечты?

Меня часто спрашивают, какой этап своей жизни я считаю самым напряженным в спортивном плане. Но люди, которые задают этот вопрос, не знают, что моя жизнь – это и есть спорт.

Все, что я делал, шло параллельно со спортом. И знаете, это здорово помогает. Если не во всех, то во многих трудных моментах на моем пути пережить неприятности помогал именно спорт. Все дело в том, что мы не знаем, когда начнутся проблемы. К ним нельзя полностью подготовиться, иначе каждый именно так бы и делал. Вот именно из-за этой вселенской неопределенности я и сталкивался периодически с такими ситуациями, когда кажется, что вообще всё против тебя. Только поднимаешься после очередной черной полосы, только началось становление обновленного тебя – и тут возникают новые препятствия, которые ты должен преодолеть. И так без конца. Но это нормально – это и есть жизнь. Вопрос один – на сколько вас хватит.

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.