

ПРЕ ОДНО ДЛЯ НИ Е

Евгений
Алмаз



СИЛА

УМА



ПАБЛИШЕР

Евгений Алмаз

ПРЕ ОДО ЛЕ НИ Е

СилаУма Пабlishер, Москва, 2019

УДК 159.923.2
ББК 88.352

А51 **Алмаз, Е.Н.**

Преодоление / Алмаз Евгений – Москва : СилаУма Пабlishер,
2019. – 224 с.

ISBN 978-5-906084-25-5

Автор – успешный предприниматель и спортсмен-ультрамарафонец, но его книга не о бизнесе и не о спорте. Она написана потом, слезами и немного кровью. В прошлом остались трагедии в семье, детство в криминальном районе, автокатастрофа и множество других препятствий, которые пришлось преодолеть автору на пути к себе сегодняшнему.

О важности постановки целей написано много книг, но мало кто говорит, что миру нет никакого дела до наших амбиций. Достижению цели могут помешать травмы, политика, плохие стартовые условия, нечестная конкуренция, коррупция или болезнь. Один неверный шаг может перевернуть жизнь. Десять тысяч верных – не привести к сколь угодно значимому результату.

Как действовать в таких условиях? Делать выбор. Принимать решения. Преодолевать обстоятельства. Как вдохновить себя на это? Прочитайте эту книгу.

УДК 159.923.2
ББК 88.352
А51

Все права защищены.

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

ISBN 978-5-906084-25-5

© Алмаз Е.Н., 2019

© Оформление СилаУма Пабlishер, 2019

Содержание

Посвящение.....	6
Отзыв Игоря Манна.....	8
Отзыв Константина Бакшта.....	10
Предисловие.....	12
Немного обо мне и моем преодолении.....	14
Действуйте, не ждите помощи.....	21
Преодолевайте панику.....	31
Анализируйте.....	43
Преодолевайте страхи.....	53
Формируйте привычки.....	63
Не бойтесь перемен.....	71
Преодолевайте соблазны.....	81
Ваше окружение.....	91
Преодолевайте физические недуги.....	103
Отступление 1. В коме.....	112
Будьте автором, а не жертвой.....	115
Достигните целей.....	123
Преодолевайте доверчивость.....	137
Не договаривайтесь с... м*даками.....	151
Преодолевайте сомнения.....	163
Преодолевайте время.....	171
Преодолевайте усталость.....	181
Отступление 2. Об отношениях.....	198
Осознанный выбор.....	203
Примечания.....	216
Контакты.....	220

Посвящение

Мои родители умерли от болезней. Невеста погибла в ДТП. Многих друзей детства убили наркотики или тюрьма. Люди, окружающие меня сейчас, и так прекрасно знают, как я их ценю и люблю. А книга посвящается всего лишь одному, пока не знакомому мне человеку. Человеку, который хочет добиться большего, человеку, который хочет создать что-то стоящее и оставить мир после себя лучше, чем он есть сейчас. Ему приходится непросто и несладко. Его жизнь — сплошные трудности, беды, боль и преодоление. Если вдруг ты нашел в себе что-то общее с этим человеком, то эта книга посвящается тебе, мой дорогой читатель. Именно тебе...

Жду тебя на страницах книги, в ленте своего Инстаграма и списке встреч на завтра.

С большим уважением,

Евгений Алмаз



Отзыв Игоря Манна

Мы часто жалуемся на несправедливость жизни, на разные стартовые условия, на судьбу... Но все можно преодолеть.

Многое нужно преодолеть. Эта книга, реальная история автора и других людей, о которых рассказывает Евгений, должна заставить вас забыть про жалобы, сетования и отговорки — и взяться за первое, а еще лучше — за очередное преодоление. Помните: хорошая жизнь — строго для «преодоленцев»!

*Игорь Манн,
№1 в российском маркетинге,
самый известный маркетер России,
спикер, автор, издатель*



Отзыв Константина Бакшта

Цена того, о чем написана эта книга — тяжелейший, экстремальный жизненный опыт. Рекомендую к прочтению, если вы серьёзно относитесь к своей жизни и своему будущему.

*Константин Бакиш,
предприниматель,
российский эксперт №1
по продажам,
автор бизнес-бестселлеров*



Предисловие

15 сентября 2018 года Игорь Манн порекомендовал мне написать книгу «Преодоление».

Честно скажу, я понятия не имею, как Игорь понял, что эта тема мне очень близка. Более того, далеко не все друзья знают, что мне приходилось преодолевать в жизни.

Книгу я начал писать через месяц после нашего разговора с Игорем. Начал бы раньше, но я вносил необходимые корректировки в #200точекростапродаж. И вот спустя меньше чем месяц работы я сажусь за написание последней главы и предисловия. Я писал днем, ночью, в дороге и на отдыхе. Я рассказывал о том, чем давно хотел поделиться. Я рассказал о том, чем делиться было непросто. И возможно, именно это и будет особенно полезно читателям. Книга получилась довольно жесткая, я бы даже сказал, «на грани». Нет, она совершенно точно за гранью дозволенных стандартов издательства.

Эта книга о выборе. О том, что один неверный шаг может перевернуть судьбу, а десятки тысяч часов упорной работы могут и не привести ни к чему хорошему. Все мы видели мотивирующие ролики, закликающие: «Поставь цель, стремись к ней, и у тебя

обязательно все получится». Не обязательно. Возможно, но далеко не обязательно.

Жизнь не нарезка кадров из фильма «Рокки Бальбоа». Здесь часто все иначе. Тысячи спортсменов по всему миру десятки лет готовятся к одной-единственной Олимпиаде в их карьере. Победа в этом состязании не просто их цель, для многих это смысл жизни. Но из многотысячной армии атлетов только единицам удастся подняться на пьедестал. А 99,9% даже не смогут побороться. Множество бизнесменов по всему миру после тысячи бессонных ночей и тысячи дней кропотливой работы станут банкротами. В спорте и бизнесе достижению цели могут помешать травмы, политика, отсутствие нужной фармакологии, нечестная конкуренция, прием запрещенных препаратов, коррупция, болезни, отсутствие таланта или смерть. Впрочем, и в жизни многим из нас мешает абсолютно то же самое. И независимо от наших амбиций каждому из нас придется принять множество важных решений. Каждый сделает свой выбор. Каждому предстоит преодоление.

#преодоление — книга о нас, нашем выборе и нашей жизни.

Немного обо мне и моем преодолении

Несколько лет назад я попал в автомобильную катастрофу. В ней погибли двое: молодой мужчина, у которого остались жена и маленький ребенок. Чтобы достать его тело, пришлось разрезать остатки машины. Второй погибшей стала моя половинка, с которой перед самой аварией мы планировали завести ребенка. Больше десятка переломов, пробитые легкие, отек головного мозга, контузия обеих лобных долей мозга, гематома в голове — травмы, которые получил я сам. После выхода из комы врачи уверяли, что я вряд ли смогу когда-нибудь нормально ходить и работать, советовали срочно получать инвалидность, так как испортившееся зрение вряд ли восстановится. Что самое страшное, виновником ДТП, вероятнее всего, был я сам. Вдобавок ко всему я совершенно не помню аварию. Я был уверен, что попал в больницу после неудачного прыжка с парашютом.

Моя мать умерла от рака головного мозга и легких. Она боролась с этой страшной болезнью около трех лет, а я — тогда еще ребенок — мог только смотреть на этот ад. Химиотерапии, метастазы, обезболивающие, операции, попытка самоубийства, кровь, бледные больные дети в онкологическом центре и смерть — это короткое описание моих воспоминаний о том, что происходило в то время.

Отец ушел в другую семью, когда мне было 14 лет. Он это сделал сразу после смерти мамы. В принципе, и до этого его нельзя было назвать хорошим папой. Он постоянно пил, избивал мать, в доме не было денег. Каждый раз, когда отец напивался и хватался за нож, мы убегали из дома. Я радовался милиции, которая забирала отца в отделение и иногда избивала его. После этого он несколько дней не пил. В конце концов у него оторвался сердечный тромб, и он тоже умер.

Учитывая все вышесказанное и то, что мы жили в достаточно криминальном городе, я не попал в тюрьму только чудом. Разборки, счетчики, пистолеты, кастеты — лишь малая часть того, что меня окружало и чего я насмотрелся вдоволь. Не буду скрывать, я и сам неоднократно нарушал закон: в нашем городе тогда вообще мало кто жил спокойно и честно. Мой сосед сверху умер от передозировки; друг, живший на соседней улице, повесился; парня, занимавшегося легкой атлетикой в моей спортивной школе, убили, проткнув ножом легкие. Некоторые знакомые из «прошлой жизни» сидят в тюрьме до сих пор.

В детстве я начал заниматься легкой атлетикой. Первые два-три года мои достижения были скромными. У меня были не очень хорошие физические данные и напрочь отсутствовал талант. Но преодоление позволило улучшить результаты. За двадцать лет я смог стать призером кубка страны в беге на 164 км (ультрамарафон). А в детстве я стал чемпионом Ставропольского края и страны в эстафете, призером

соревнований Южного федерального округа. Кроме того, получил грант от Владимира Путина «Талантливая молодежь России». Приз, тридцать тысяч рублей, потратил на памятник маме.

Повзрослев, я устроился на работу в компанию «Евросеть». Там мои навыки преодоления быстро сделали меня одним из лучших продавцов. Уже в девятнадцать лет я зарабатывал примерно сто тысяч рублей в месяц, что для небольшого городка, да и для меня самого в то время — огромные деньги. Как директора магазина меня наградили бейджем из чистого золота. А когда я стал региональным директором, за достижение высоких результатов в продажах мне вручили именные часы. Чуть позже я стал директором субфилиала, у меня в подчинении было триста двадцать человек в Ханты-Мансийском и Ямало-Ненецком автономных округах. На их территориях можно разместить тринадцать Англий или полторы тысячи Ватиканов!

Сейчас у меня растущий бизнес, работающий в трех городах нашей страны. Кроме основной компании «Точки Роста» у меня есть доля в сервисе Игоря Манна «Кросту», а также в салоне красоты и магазине овощей и фруктов. Я занимаюсь любимым делом, катаюсь на лыжах, регулярно хожу в спортивный зал, пишу книги и считаю себя абсолютно счастливым человеком. Цель по обороту на этот год только в компании «Точки Роста» — сто миллионов рублей. И я уверен, мы преодолеем этот рубеж.

Абсолютное большинство людей, встречавшихся мне в жизни, при схожих стартовых условиях завершали свой путь в принципиально другом месте. Что отличает успешных людей от тех, кто никогда не сможет достичь даже незначительных целей? Отличий, безусловно, множество. Упорство, трудолюбие, связи, внешний вид и много всего другого. Но есть что-то, что важнее всего перечисленного вместе взятого. Это умение преодолевать препятствия, трудности, барьеры, «жизненные стены» — называйте как хотите. В жизни, в спорте, на работе и в бизнесе мы занимаемся преодолением. Парадоксально, но этому никто не учит, про преодоление нет ни книг, ни методичек. Поэтому люди не могут эффективно справиться с постоянно возникающими трудностями, а чаще не справляются с ними вовсе.

Прочтите эту книгу, и вы будете знать, что нужно делать для преодоления. Вы будете четко понимать, как это нужно делать. И когда вы встретитесь с препятствием, вам останется просто следовать известной «инструкции». В принципе, во всем можно разобраться самостоятельно и на ходу. Но подумайте, у кого больше шансов выжить на войне: у человека, прошедшего срочную службу и специальную подготовку, или у того, кто даже не знает, как снять автомат с предохранителя? Сейчас вы можете пройти не просто «срочную службу», я предлагаю вам изучить документы специального подразделения «Альфа». Все написанное не просто основано на реальных событиях. Здесь детально описаны сами реальные события. Обязательно прочтите эту книгу, а потом

подарите ее близкому человеку. Она будет очень полезна всем тем, кто столкнулся со сложной ситуацией в жизни, на работе или в бизнесе. Чем больше людей, умеющих самостоятельно писать свою историю жизни, тем больше у всех нас шансов выиграть в извечном противостоянии добра и зла, жизни и смерти.

Приятного чтения.

И помните: у вас всегда есть выбор!

ДЕЙ
СТ
ВУ
ЙТЕ

НЕ

**ЖДИТЕ
ПОМО
ЩИ**

После взятого тайм-аута и составления плана решения проблемы важно начать действовать. Самый плохой выбор — бездействие, ожидание помощи со стороны. Чаще всего такое решение ведет к поражению. Не важно, от кого вы ждете помощи: от знакомых, друзей, родственников или от Бога. Даже если они действительно планируют помочь, основную работу в преодолении вам все равно придется сделать самому. При подъеме на Эверест максимум, чем вам могут помочь попутчики, — это моральная поддержка и конструктивные рекомендации. Идти вам придется самому. Представьте, что восхождение на Эверест — это вопрос жизни и смерти? Насколько тогда глупо выглядят люди, сидящие у подножья горы? Чего они дождутся с большей вероятностью: волшебную птицу или неминуемую смерть?

А что на этот счет говорит история?

В субботу, 26 апреля 2003 года, не сообщив никому о своих планах, Арон Ралстон собрал туристические ботинки, питьевой набор, рюкзак, альпинистское снаряжение и, что примечательно, складной нож с набором инструментов. Он поместил горный велосипед в кузов грузовика и отправился в отдаленный уголок Юты, добираться до которого нужно было почти пять часов. Ралстон планировал лишь дневной поход и, возможно, немного спусков на веревке, чтобы изучить местные целевые каньоны. Он взял с собой почти четыре литра воды — более чем достаточно для короткой поездки. К вечеру он собирался вернуться в Аспен.

Для прохождения каньона требовались определенные технические навыки, но Арон, несомненно, отвечал этим требованиям. «Я привык быть в гораздо более рискованных ситуациях, — говорил он. — Я думал, что этот каньон окажется для меня как прогулка в парке: оползней не было, день был прекрасный, и я, по сути, просто гулял».

Однако внезапно Ралстон поскользнулся и провалился в глубокую расселину, покачнув в процессе застрявший в ней валун весом 360 килограммов. Сдвинувшаяся глыба раздробила его предплечье и пригвоздила Ралстона к стене каньона.

Арон предпринял несколько бесплодных попыток расколоть валун с помощью своего перочинного ножа, но тот и так уже был довольно тупым, а удары по камню лишь ухудшали ситуацию. В ту первую ночь, когда темнота опустилась на каньоны Юты, Ралстон осознал, насколько он здесь одинок.

Ему нужно было принимать решение, ждать помощи = ждать чуда — или действовать.

«Я довольно быстро понял, что для того, чтобы освободиться, мне понадобится отрезать руку, но я чувствовал внутреннее сопротивление, не хотел этого», — рассказывал Арон. С наступлением второго дня к нему пришло понимание, что это неизбежно, и он начал искать способы совершить задуманное. Он пытался «впилиться» в руку, искал жгут, но понял, что нож слишком туп, чтобы пропилить кость.

Спустя пять с половиной дней в каньоне он почувствовал, как его кость гнется, и осознал, что сможет использовать валун, чтобы сломать ее.

Арон использовал вес тела, чтобы силой сгибать руку до тех пор, пока камень не переломил предплечье. После этого он воспользовался насадкой своего гидратора — гнущейся резиновой трубкой, через которую вода подается из пакета в рот, — в качестве импровизированного жгута и начал пилить остатки хрящей, кожи и сухожилий перочинным ножом. Ампутация длилась больше часа. Он сделал это. Он смог отрезать себе кисть обычным тупым перочинным ножом.

Ему удалось сделать импровизированную перевязь и спуститься на веревке на двадцать метров, на дно каньона. По иронии судьбы, это оказалось единственным техническим моментом его экспедиции. И проделал он это после пяти дней без сна и ампутации руки. Весь в крови, он начал движение из каньона [1].

Он сделал выбор в пользу действия, и это спасло ему жизнь.

Были в истории и случаи, когда люди, принявшие решение действовать, спасали не только свою жизнь. Они спасали жизнь тех, кто действовать боялся.

13 октября 1972 года произошла страшная трагедия. Самолет, который перевозил команду по регби из Уругвая в Чили, потерпел крушение в снежных Андах. Из сорока пяти человек, находящихся на борту, двенадцать расстались с жизнью сразу,

а еще пятеро погибли на следующий день. Остальных ожидала жестокая судьба.

Условия, в которых оказались выжившие, были ужасными. У них практически не было еды и теплой одежды. К тому же на высокогорье было тяжело дышать. На первых порах люди ждали, что их вот-вот спасут. Они даже видели над собой кружащий в небе самолет. Но помощь так и не появилась. На восьмой день выжившие с ужасом услышали по радио, что все спасательные операции прекращаются. Время уходило, а люди продолжали ждать помощи извне. Страшнее холода был голод. Один из пассажиров, Роберто Канесса, предложил начать есть погибших, чтобы выжить самим. Поначалу все ужаснулись предложению, но через несколько дней голода эта мысль уже не казалась такой кощунственной. Канесса до сих пор вспоминает, как тряслись руки, когда он отрезал бритвой первый кусок человеческой плоти.

Только вдумайтесь — участниками той страшной катастрофы были сильные духом спортсмены. Но даже они предпочли есть трупы и ждать помощи. Даже им не сразу хватило мужества для принятия решения спасти жизнь самостоятельно.

Через месяц несколько добровольцев решили проверить, как далеко они смогут уйти от места крушения, чтобы за день успеть вернуться. Тогда же они случайно обнаружили на своем пути оторвавшийся хвост самолета, в котором были чемоданы с одеждой, коробочка конфет и аккумуляторы.

Другими словами, первые же попытки действовать принесли им значимые результаты.

Спустя два месяца со дня крушения в живых оставалось только шестнадцать человек. Трое из них решили во что бы то ни стало искать выход к людям. 12 декабря 1972 года Роберто Канесса, Нандо Паррадо и Антонио Визинтин отправились в путь. По мере того как мужчины спускались ниже, становилось теплее, и за десять дней они прошли 65 километров. Они заметили горный ручей, а возле него корову. На противоположном берегу они увидели мужчину. Путники кричали, но из-за рокота воды они друг друга не слышали. Тогда человек по ту сторону реки (им оказался пастух Серхио Каталан) привязал к камню бумагу и карандаш и перебросил мужчинам. Те написали, кто они и откуда.

Они смогли спасти не только свои жизни, но и жизни людей, оставшихся у самолета. Если бы они не рискнули и не приняли решения действовать, погибли бы все. Шестнадцать «счастливчиков» живы до сих пор. Они каждый год собираются, чтобы почтить память всех погибших в той ужасной катастрофе. И, конечно, каждый из них должен помнить, чьи решительные действия спасли их [2].

В жизни чаще всего люди буквально столбенеют, получив плохие новости. Страх парализует их и мешает действовать.

На огромном количестве предприятий собственники бизнеса знают об отрицательном финансовом балансе компании, но ничего не предпринимают. Они ждут

помощи, теряя драгоценное время и направляя энергию на поиски этой самой помощи.

Мужчины и женщины, испытывая сложности в отношениях, часто надеются, что проблема растворится сама собой. А она никуда не денется, пока вы сами ее не решите.

В экстренной ситуации задайте себе несколько вопросов:

— Что я делаю для разрешения ситуации?

— Могу ли я действовать эффективнее и решительнее?

— Что бы сделал человек, на которого я равняюсь?

— Если бы я посмотрел сам на себя со стороны, я бы испытывал гордость или стыд?

Честно ответив на эти вопросы, вы сможете получить дополнительный импульс. Используйте его и начинайте действовать.

Мои действия

Сразу после аварии, о которой я рассказал в предисловии, мне нужно было принимать решение: уповать на чудо или действовать. Я сделал свой выбор. Через два дня после выхода из комы я смог уговорить врача перевести меня из реанимации в обычное отделение. Через четыре дня я был дома. А еще через две недели вышел на работу.

Выписавшись из больницы, я пришел к семье погибшего и сказал: «Я понимаю, что извинения в такой ситуации ничего не значат. Но все же простите меня, насколько сможете. Я совершенно ничего не помню. И, конечно, я готов отдать все, что у меня есть. Еще раз простите».

Я сразу начал бегать и качать пресс, хотя переломы ноги и ребер еще не зажили. Я чувствовал, как в пробитых легких что-то переливается. А в голове был постоянный гул. Но я все равно занимался спортом. Как мог, но занимался. Я ходил, чтобы «растоптать» ноги, я надувал шарики, чтобы разработать легкие, напрягал и расслаблял мышцы, чтобы привести в тонус тело. Сейчас для меня сорок два километра — это субботняя пробежка. Думаете, возможно ли такое? Я отвечу словами философа: «Что мыслимо, то возможно. Что возможно, то мыслимо».

И что же, мне вообще никто не помогал? Совсем наоборот. Выйдя из комы, я узнал, что мои родственники, друзья и коллеги собрали для меня около двухсот тысяч рублей. Эти деньги мне очень пригодились в ходе судебных разбирательств по уголовному делу: мой адвокат вел его как собственное или дело своего родственника. По крайней мере, я чувствовал именно такую отдачу. К тому же на тот момент у меня не было собственного жилья, и в период восстановления я около месяца жил у старшего брата. Мне постоянно звонили друзья и знакомые, чтобы поддержать. Разговоры, прогулки и пробежки с друзьями были очень

кстати. Я мог хотя бы на время отвлечься от случившегося и от боли.

И конечно, самую большую и неоценимую поддержку я получил от родителей моей погибшей девушки. У меня язык не повернется называть их по имени и отчеству. До случившегося у нас были прекрасные отношения. Но и после происшествия, несмотря на то, что, вероятно, я был виновником гибели их дочери, они не перестали меня любить. Для меня они стали вторыми мамой и папой. А как еще можно назвать людей, которые, несмотря на весь ужас произошедшего, всячески меня поддерживали и помогали прийти в себя? Наверное, я бы так не смог. Мои вторые родители значительно сильнее и мудрее меня.

Помогали мне и другие люди, за что им всем большое спасибо. Но дело в том, что я не ждал помощи, я действовал. Именно этот фактор и стал одним из решающих в истории о моем преодолении.

Не ждите помощи, действуйте, рассчитывая на собственные силы и ресурсы. Пусть помощь для вас будет приятной неожиданностью. **Не допускайте ситуаций, когда ожидание помощи становится причиной бездействия.**

Ждать помощи или действовать?

У вас всегда есть выбор!

**ПРЕО
ДОЛЕ
УВА
ИТЕ**

ПА

НИ

КУ

Худшее, что вы можете сделать при возникновении экстренной ситуации, — это начать паниковать. История сохранила много свидетельств того, как паника приводила к более тяжелым последствиям, чем ее причина.

В 1913 году в Итальянском зале (англ. Italian Hall — здание, расположенное в городе Калумет-Сити; штат Мичиган, США) произошла ужасная трагедия. В канун Рождества в Italian Hall собралось огромное количество шахтеров, занимающихся добычей медной руды, чтобы продолжить забастовку, длившуюся с начала лета. Когда они с родными и близкими пели песни и обменивались рождественскими подарками, в зал неожиданно вбежал незнакомый человек и крикнул: «Пожар!». Толпа в количестве 700 человек в мгновение ока ринулась к крутой лестнице в надежде спастись. К несчастью, кто-то упал, спровоцировав цепную реакцию и тем самым заблокировав лестничный проем — единственный выход, который был в здании. На самом деле никакого пожара не было. Чья-то глупая шутка или намеренная провокация привела к трагической гибели по меньшей мере 73 человек [3].

Давка на мосту в Багдаде, которая случилась в 2005 году и унесла жизни более 950 иракцев, стала одной из самых ужасных трагедий в современной истории. Сотни тысяч шиитов направлялись через речной мост к мечети Кадимия, расположенной в северной части Багдада, чтобы почтить память шиитского святого имама Мусы аль-Кадима. Вдруг

кто-то пустил слух, что в толпе находится террорист-смертник. Началась паника. Напуганные до смерти, люди пытались спастись всевозможными способами. Большинство жертв трагедии либо утонули в реке Тигр, прыгнув или упав с моста, либо были задавлены обезумевшей толпой [4].

Давка в Пномпене (столица Камбоджи), которая случилась четыре года назад, унесла жизни около полутысячи человек и стала самой страшной трагедией в истории страны. Она произошла на подвесном мосту в тот самый момент, когда огромная толпа людей пересекала его для того, чтобы добраться до острова, где должен был состояться ежегодный праздник воды. Мост под тяжестью нескольких тысяч человек начал шататься, из-за чего возникла паника, приведшая к образованию сильной давки. Тогда погибло по меньшей мере 456 участников шествия, еще пятьсот получили травмы различной степени тяжести [5].

Перечислять такие случаи можно долго. Паника не может дать ничего полезного, а вот навредить очень даже способна. Вспоминая свою жизнь, я могу с твердой уверенностью сказать, что ни разу не поддавался панике. Это первое, что необходимо для умения преодолевать трудности.

Мы понимаем, что поддаваться панике нельзя, а как можно контролировать свое поведение в условиях паники? Ответ проще, чем может показаться. Не делайте абсолютно ничего в первый, самый «наэлектризованный» момент и просто двигайтесь по тече-

нию, дайте мозгу немного времени для возвращения способности мыслить и анализировать. И только после этого решайте, как выйти из сложившейся ситуации. Выше я не случайно привел исторические примеры трагедий, произошедших из-за давки. Это очень напоминает случаи из жизни, когда, столкнувшись с опасностью, люди начинают, условно говоря, бежать в разные стороны с криком: «Мы все умрем!» Под опасностью я подразумеваю не только ситуации, когда на кону твоя жизнь или жизни близких людей. Потеря работы, проблемы со здоровьем, сложные семейные обстоятельства — все это воспринимается как опасность в той или иной степени. Никто не хочет потерять работу и, как следствие, основной источник средств для нормальной жизни. Никто не застрахован от страшного диагноза. Бизнесмены боятся потерять предприятие. И, конечно, каждый надеется, что в его семье всегда будут мир и лад. Если появляются риски для любой из этих сфер жизни, мы воспринимаем их как опасность и начинаем, условно говоря, кричать «спасайтесь».

Без паники на работе

Узнав, что вас хотят сократить на работе, не стоит сразу пытаться доказать что-то своему руководителю. Скорее всего, диалог закончится конфликтом и конфронтацией, в результате вы только потеряете. Скажите: «Мне нужно один-два часа, чтобы все

обдумать. Я могу зайти к вам после обеда»? За это время вы сможете понять, что именно вам сейчас важно получить от текущего работодателя, чтобы выйти из ситуации победителем. Договоритесь о том, что вы проработаете еще один-два месяца (искать работу, будучи в статусе безработного, сложнее), о небольшом выходном пособии и, главное, о хорошей рекомендации. Тогда вы сможете использовать эту ситуацию как трамплин и даже выиграть: найти новую работу, где вам будут больше платить и больше вас ценить.

Без паники в жизни

Медицинское обследование выявило заболевание, и диагноз звучит как приговор. Что делать? Взять паузу. Вот вам случаи из моей жизни.

Знакомому моего крестного сообщили, что у него рак, и мужчина в тот же день повесился. Такое решение говорит о панике. Другим двум знакомым мне девушкам также врачи сообщили об онкологическом заболевании, причем не в первой стадии. Но они взяли паузу, решили все обдумать и проверить. Одна из них узнала, что с ее здоровьем все хорошо, в Швейцарии. Вторая — у главного врача того же онкологического отделения. Они были абсолютно здоровы, а диагнозы ошибочны. Только подумайте, ведь они могли поступить так же, как и друг моего крестного! Но они взяли тайм-аут для полного проясне-

ния ситуации и для принятия решений о дальнейших действиях. Кстати, сейчас у обеих в жизни все прекрасно. Они сделали правильный выбор.

Без паники в бизнесе

Сколько раз я наблюдал в бизнесе последствия действий, осуществленных под влиянием паники! Стандартная ситуация, которая, возможно, происходила с вашими знакомыми или даже с вами: один из ключевых сотрудников компании открывает аналогичный бизнес, уводя существенную часть важнейших клиентов. Что обычно делают люди в такой ситуации? Ругаются с этим человеком, начинают смотреть на остальных сотрудников через призму недоверия и даже негатива, а ушедших клиентов считают предателями или заманивают их обратно, предлагая просто «космические» скидки. Все это признаки паники. Узнав, что у вас, по сути, крадут часть бизнеса, возьмите тайм-аут на час или два. Взвесьте всевозможные варианты своих действий, принимайте решение и только потом действуйте. Что же можно сделать в этой ситуации? Приведу небольшой список вариантов решения, которые могут исправить ее частично или даже полностью.

«Франшиза». Попробуйте договориться с сотрудником о совместном развитии бизнеса. Он может стать вашим первым официальным франчайзи. Вы в таком случае получаете постоянную прибыль, снижаете

риски и, что важно, получаете бесценный опыт развития компании в формате франшизы. Сотрудник, в свою очередь, получит вашу помощь в развитии своей структуры и вашу лояльность — зачастую это важно для людей, никто не хочет чувствовать себя мерзавцем.

Постепенно. Вы можете договориться с сотрудником о его плавном переходе в свой бизнес в течение одного-двух месяцев. Аргументируйте это желанием помочь ему и тем, что вы не хотите, чтобы часть клиентов страдала, недополучив нужный уровень сервиса или услуг, поэтому нужно подготовить почву для передачи клиентов. Потом можно встретиться с каждым клиентом. Откровенно и честно с ними поговорите, и уверяю вас, вы сможете оставить в своей компании абсолютное большинство контрагентов. Предателей не любит никто. Конечно, план коварный. Но и уходящий сотрудник в этой ситуации отнюдь не выглядит ангелом.

Партнерство и раздел сфер. Договоритесь о сегментировании рынка. Пусть вашему бывшему сотруднику достанутся клиенты, ориентированные в основном на продукт X, а те, для кого ключевым продуктом является Y, останутся в ведении старой фирмы. Далее отправляйте друг другу нецелевых клиентов. В своей фирме имеет смысл сделать все возможное, чтобы такие ситуации не повторились. Установите лимит по клиентам, мешайте клиентам между менеджерами, изолируйте поставщиков от контактов с вашими сотрудниками. В общем, сни-

жайте риски любыми доступными вам методами и способами.

«На войне как на войне». Этого нехорошего человека можно уничтожить как конкурента на корню. У существующей компании гораздо больше финансовых, человеческих и административных ресурсов влияния. Выйдите на каждого украденного у вас клиента и сделайте ему предложение, от которого он не сможет отказаться. Например, в течение трех лет поставлять товары по себестоимости. Скорее всего, новоиспеченный бизнесмен за это время свернет свое дело, так как в самый сложный период становления у него не будет клиентов.

Без паники в отношениях

Что экстремального может произойти в отношениях мужчины и женщины? Что может стать причиной ссоры или даже развода? Уверен, многие подумали об измене. Огромное количество пар распадается именно по этой причине. А сколько семей можно было сохранить, если бы они следовали правилу «не предпринимать абсолютно ничего сгоряча»? Кто-то подумает: а зачем в принципе сохранять семью, если в ней есть место измене? Наверняка большинству разведенных супругов действительно было суждено расстаться. Но есть и другие пары. Им было бы достаточно, узнав о неверности второй половины, взять тайм-аут, а спустя некоторое время открыто

и честно поговорить друг с другом. Уверен, после такого разговора их брак вполне мог бы стать крепче. Искренне пообщавшись, они могли бы узнать свои изъяны, найти компромиссы по многим вопросам, перейти на другой уровень доверия, и это вдохнуло бы новую жизнь в их отношения. Но так происходит редко.

Чаще всего, узнав об измене или догадываясь о ней, люди начинают кричать, обвинять спутника жизни во всех мыслимых и немыслимых грехах, и это еще далеко не все.

Мой опыт преодоления паники

Из компании «Евросеть» меня «попросила» новый директор филиала, которая буквально «вынесла» процентов сорок руководящего состава, ни в чем не разбираясь. Она просто считала это правильной стратегией входа в новую должность. Получив настоящее предложение покинуть компанию, я абсолютно спокойно сообщил руководству, что без «золотого парашюта» никуда не уйду. Я давно планировал открыть свой тренинговый центр и точно знал, сколько денег мне необходимо для этого. Конечно, мои требования были выполнены не сразу и не полностью, но отсутствие паники помогло договориться об уходе на приемлемых для меня условиях.

В предисловии я уже рассказывал, как после автокатастрофы врачи убеждали меня, что нормальной жизни после полученных травм у меня не будет. Я понимающе кивал, соглашался с постоянными обследованиями и назначенными процедурами. Но как только я покинул стены больницы, я взвесил все и принял твердое решение действовать по-другому. У меня был свой план, и в нем не было места для паники.

В бизнесе у меня был партнер, которому я доверял, и, как оказалось, зря. История банальная: он меня подвел. Я смог без особого напряжения исключить его из структуры с минимальными потерями для бизнеса. Сейчас мой бизнес растет и развивается, а мы хоть и редко, но все же можем общаться с бывшим партнером.

И с изменой мне тоже пришлось столкнуться. Горячая тема. Многие изменяют своим вторым половинам. Думаю, что у многих сейчас негодование в голове. Но это реальность. Поэтому, узнав, что мне изменила подруга, я даже не удивился и уж тем более не стал устраивать сцен ревности. Мы спокойно все обсудили и приняли решение расстаться.

Вероятно, прочитав истории из моей жизни, вы даже не поняли, что это были действительно сложные ситуации. Поскольку я о них пишу довольно спокойно, в описании можно не почувствовать остроты событий. Но все же постарайтесь вдуматься: увольнение, страшные диагнозы, предательство в бизнесе и личной жизни. Я преодолел все это, потому что сохранял спокойствие. Сохраняйте его и вы.

Помните: в жизни, на работе, в бизнесе и в отношениях, в любых экстренных ситуациях не паникуйте. Возьмите хотя бы немного времени для того, чтобы все обдумать и принять не эмоциональное, а рациональное решение.

**Паниковать или нет? У вас всегда
есть выбор!**



**АНА
ЛИЗ
ИРУ
ИТЕ**

Процесс преодоления экстренных ситуаций, как и процесс управления своей жизнью в целом, начинается с анализа. Невозможно управлять автомобилем, если не знаешь, где педаль газа, тормоз или коробка передач. Прежде чем начать движение, мы обращаем внимание на внешние факторы. Мы не стартуем в ливень без включенных дворников. Только неопытный водитель поедет в гололед на летней резине. И, конечно, мы не включаем обогрев сидений, когда на улице сорок градусов жары. Мы делаем такой детальный анализ практически не задумываясь. Кроме этого, мы анализируем ситуацию на дороге, обращаем внимание на состояние попутчиков, а услышав посторонние стуки в двигателе, обязательно обращаемся на станцию техобслуживания. Такой серьезный анализ мы проводим, управляя транспортным средством. А что же мы принимаем во внимание, преодолевая экстренную ситуацию? Насколько глубокий самоанализ мы проводим, управляя собственной жизнью?

Вероятно, я первый и последний раз попрошу вас особо не вчитываться в текст. Просмотрите его беглым взглядом. Его изучение в контексте этой главы абсолютно ни к чему. Я просто хочу продемонстрировать, какую аналитику обычно проводят крупные компании в отношении своей бизнес-единицы. Неужели ваша жизнь не дороже и не важнее коммерческой структуры? А если ваша жизнь все же важнее, то самоанализ должен быть куда глубже.

Итак, вот на что обращают внимание при анализе бизнеса:

- рентабельность активов (ROA, Return on assets);
- рентабельность продаж (ROS, Return on sales);
- рентабельность собственного капитала (ROE, Return on shareholders' equity);
- коэффициент оборачиваемости активов (TAT, Total assets turnover);
- двухфакторная и трехфакторная модели DuPont;
- показатели ликвидности и устойчивости;
- коэффициент концентрации собственного капитала;
- коэффициент финансовой независимости;
- коэффициент покрытия процентов;
- эффект финансового левериджа;
- оборачиваемость оборотных средств;
- рентабельность оборотных средств;
- относительное высвобождение оборотных средств;
- удельные капитальных вложений;
- рентабельность капитальных вложений;
- срок окупаемости капитальных вложений.

Согласитесь, мало кто из нас проводит даже такой анализ в отношении собственной жизни. На что как минимум стоит обратить внимание в случае возникновения экстренных ситуаций?

1. Оцените, чем такая ситуация чаще всего заканчивается и как она может завершиться в самом плохом случае. Стоит помнить: что бы ни произошло, это уже наверняка с кем-то случалось. Возможно, в данном конкретном случае есть уникальные особенности. Однако в целом вы наверняка не первый. У вас или у ваших близких диагностировали страшную болезнь? Вы узнали об изменах партнера по отношениям? Вы понимаете, что ваша финансовая ситуация стремится к банкротству? Все это уже произошло с множеством людей. Действительно, страшные болезни часто становятся причиной летального исхода. Но известно и множество случаев выздоровления. Чем выздоровевшие отличались от умерших? Что они делали по-разному и почему у них получился такой разный исход?

Аналогично и с проблемами в семье. Вы наверняка и лично знаете примеры, когда измена становилась поводом для окончательного и бесповоротного разрыва отношений. Возможно, вы припомните и случаи, когда пары с этим справлялись. Ну и, наконец, бизнес. Мы знаем десятки и сотни историй провалов, но есть и примеры выхода из долговых ям и финансовых кризисов.

Если мы узнаем отличительные качества и принципиальные решения тех, кто нашел благополучный выход из сложной ситуации, наши шансы избежать несчастья значительно вырастут.

2. Выпишите на бумагу все исходные данные. Пусть это будут сухие факты, четкие характеристики. Когда

их список перед глазами, можно оценить происходящее со стороны. Когда информация только в голове, от нее трудно абстрагироваться. Когда она описана на бумаге, вы можете взглянуть на нее словно со стороны.

3. Какие у вас ресурсы? За прожитые годы вы накопили опыт, знания, финансовые возможности и то, что в России особенно важно: связи. Итак, знания, опыт, ресурсы, связи — выпишите на бумагу и их.

4. Помимо положительной стороны медали есть у нас и слабости. Выпишите области, в которых вы недостаточно компетентны; ваши долговые и другие обязательства. Подумайте, какие финансовые риски могут наступить. Что, если есть люди, которым вы должны деньги, и они потребуют их отдать в ближайшее время? Вы узнали об измене любимого человека и готовы ему это простить? Определите, в чем вы слабы; возможно, вам не хватает уверенности в себе, вы недостаточно внимательны или, в конце концов, уделяете мало времени сексу.

Итогом проделанной аналитической работы станет документ, в котором записаны:

- а) самый распространенный и б) желаемый исход случившегося события; обязательно укажите, за счет чего у людей в истории получалось преодолеть негатив в подобной ситуации, чем эти случаи отличались от большинства;
- все факты и тезисы о происходящем;
- ваши сильные стороны, ресурсы и возможности;
- риски, с которыми вы можете столкнуться, и ваши слабые стороны.

Мой опыт анализа ситуации

В четырнадцать лет, когда умерла мама, я фактически остался один. Отец сразу уехал жить к другой женщине. Старший брат сыграл свадьбу. Мне, подростку, нужно было позаботиться о своей жизни. Я тогда, по сути, сделал все то, о чем написано выше, только не записал это на бумаге.

Абсолютное большинство людей в такой ситуации заканчивают плохо. Мне даже не нужно было об этом читать, я просто смотрел по сторонам. В нашем гетто хватало примеров. В то же время я много слышал об успешных людях, которые вышли из неблагополучных семей или из детских домов. Они отличались целеустремленностью и даже некоторой наглостью. Как мне казалось, их отличительная черта — умение пробивать стену, если двери закрыты на замок.

Сухие же факты в моей голове выглядели примерно так. У меня умерла мама, отец живет с другой женщиной и как-то помочь мне вряд ли может, старший брат строит свою семью — он, конечно, умереть мне не даст, но и ждать от него существенной помощи не стоит. Выселить меня из квартиры из-за оставшихся после мамы долгов никто не сможет, так как дом оформлен на маминого брата. В детский дом не заберут: у меня есть отец. Я плохо учусь в школе, периодических подработок на жизнь явно не хва-

тает, а рассчитывать на дальних родственников нет смысла.

(Справедливости ради нужно отметить, что, когда мне исполнилось семнадцать, тетя жены моего брата оплатила первый год моего обучения в университете. Я ей за это безмерно благодарен.)

При этом я не паниковал. Я был не просто спокоен, я чувствовал себя нестигаемым и считал это сильной стороной. Я где-то даже радовался, что мамины мучения окончились и она теперь не страдает. Я видел, как ей было тяжело, плакал, чувствовал себя эгоистом, но понимал: человек не должен терпеть такие муки даже ради собственных детей.

Кроме этого я занимался спортом и знал, что физическая и моральная выносливость могут мне пригодиться. Я считал себя достаточно эрудированным парнем и предполагал, что всегда смогу найти выход из сложных ситуаций. Я мог рассчитывать на то, что в критический момент мне на помощь придут друзья. Они хоть в большинстве своем и бандиты, но друзей не бросают. Ну и я знал, что в крайнем случае смогу пожить немного с братом в квартире, купленной ему мамой перед самой смертью. Кстати, так и получилось: некоторое время я жил в квартире брата и его жены. Им также за это очень благодарен.

Риски. Плохие оценки в школе могли стать препятствием для получения высшего образования, что могло повлиять на размер заработка. Периодическое нарушение законов могло уничтожить любые перспективы в будущем. Мое окружение также

было далеко от идеального. Находясь в таком социуме, невольно начинаешь подстраиваться под него со всеми вытекающими последствиями.

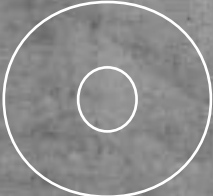
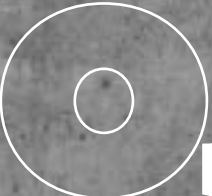
Опираясь на все вышесказанное, я предпринял следующие шаги.

Во-первых, продолжил тренироваться как любитель, закаляя тело и дух. Занятия в секции легкой атлетики пришлось прекратить, высвободив время для работы и учебы.

Во-вторых, для поддержания уровня общей эрудиции я начал много читать, все подряд — от детских детективов до книг по мотивации и менеджменту.

В-третьих, при первой же возможности я кардинально сменил окружение — улетел работать в Москву. Там, как и предполагал, я увидел своими глазами масштабы и возможные перспективы для развития. Я видел, как такие же люди, как я сам, становились состоятельными бизнесменами. Глядя на них, я понимал, что у меня тоже все получится.

Анализировать или двигаться вслепую?
У вас всегда есть выбор!

ПРЕ 
Д **ЛЕ**
У **ВА**
ИТЕ

СТ
РАХ
И

Мы все чего-то боимся. Меня, возможно, как и вас, в детстве одолевал просто жуткий страх смерти мамы. Мысль о том, что когда-то ее не станет, просто мешала дышать. Я боялся и своей смерти, но мысль об уходе матери мучила меня буквально физически. В этот момент мне хотелось исчезнуть. Я пытался думать о чем-то другом, но начинал еще больше думать об этом.

Откуда у нас появляются выдуманные страхи? Что с ними делать: бороться или просто игнорировать? Страхи, существующие только в нашей голове, нужно преодолевать. Преодолевать как преграду, за которой нас ждут новые горизонты. Страх высоты, воды, змей, пауков, замкнутых пространств, боязнь публичных выступлений или боязнь нищеты. Эти и другие страхи сопровождают большинство людей. Они могут мешать вам дышать полной грудью и использовать свой потенциал на все сто.

Каждый раз, говоря «нет» не из рациональных соображений, а просто потому, что страшно, вы делаете шаг назад, отдаляетесь от своей цели, признаете поражение. И каждый раз, когда вы, пусть и с дрожью в коленках, но идете наперекор своему страху, вы побеждаете. Вы выигрываете маленький бой с самим собой. То есть с самым сильным соперником в этой жизни.

Преодоление страха спасает несколько жизней

В конце мая 2012 года на десятом километре Покровского тракта в Якутии произошла страшная авария: маршрутное такси, следовавшее из Табаги в Якутск, и «Тойота Лэнд Крузер Прадо» столкнулись лоб в лоб. Шестнадцать человек получили ранения средней тяжести, а трое пострадавших были в очень тяжелом состоянии.

Несмотря на страшную аварию, в то утро судьба была дважды благосклонна к пассажирам легкового автомобиля. Во-первых, им удалось выжить. И, во-вторых, на их счастье, рядом с местом происшествия оказался Станислав Александров.

Станислав с женой возвращался с дачи обратно в город. Перед ними ехал маршрутный автобус, который вдруг резко слетел в кювет. За ним приземлился совершенно искореженный «Лэнд Крузер». Превратившись буквально в груды металлолома, джип уже пылал.

Не обращая внимания на оцепеневшую от ужаса жену, Александров выскочил из машины и бросился к горящему «Лэнд Крузеру». Машины не было: было месиво огня, крови и железа. Сначала Станиславу удалось вытащить из машины мальчика — это был

четырёхлетний сын водителя. Передав залитого кровью ребенка в руки уже пришедшей в себя жены, он попытался открыть переднюю дверь и вытащить водителя. Заклиненная дверь не поддавалась, но Александрову удалось ее взломать и буквально вырвать из стального плена хозяина «Тойоты».

Вытащив водителя, Станислав рванул к автобусу. Шофер был в шоке и не мог помочь — об этом говорил его безучастный, устремленный в одну точку взгляд. Выбив дверь, Александров начал вытаскивать людей. У спасенного им водителя был тяжелейший разрыв кишечника и селезенки — но он выжил, как и его сын. Однако если бы не самоотверженный поступок Станислава, преодолевшего страх сгореть заживо, кто знает, как сложилась бы судьба пассажиров «Тойоты». Когда у Александрова и его жены спросили, что им показалось самым страшным, они ответили: «Равнодушие». Там, где можно было помочь, практически все столпившиеся вокруг люди этого не сделали [6].

Я же думаю, что это было не только или не столько равнодушие, сколько страх. Страх, который теперь будет преследовать безучастных очевидцев всю жизнь.

Преодоление страха спасает тысячи людей и дарит нормальную жизнь сотням тысяч

В ночь на 26 апреля мирно спали жители украинских городов Припять и Чернобыль, расположенных в 4 и 18 км от атомной станции. На ней работала большая часть взрослого населения. В щитовой четвертого блока, где проводились испытания реактора №4, решалась их трагическая судьба. Как определит впоследствии правительственная комиссия, во время проведения испытаний были нарушены допустимые параметры, вызвавшие неуправляемые процессы и повлекшие взрыв реактора. 50 тонн ядерного топлива вырвалось наружу, что в десять раз превышает показатели печально известной Хиросимы.

После двух взрывов с разницей в две секунды реактор оказался полностью разрушенным, вызвав примерно 30 очагов пожара. Операторы станции были первыми, кто не раздумывая бросился с огнетушителями на устранение огня. В электрическом цехе боролись за предотвращение водородного взрыва, которым могло накрыть Минск, удаленный более чем на 300 км. 47-летний заместитель начальника смены Александр Лелеченко лично перекрыл подачу водорода в машинный зал, на крыше которого уже был пожар.

Четыре дня он оставался на рабочем месте, устраняя последствия Чернобыльской аварии и обеспечивая безопасную эксплуатацию первых трех блоков АЭС. От несовместимой с жизнью дозы радиации Александр Лелеченко скончался.

Боевая тревога подняла караулы пожарных из Чернобыля и Припяти, первый из которых прибыл на станцию через семь минут после начала катастрофы. Двадцать восемь человек бросились на борьбу с пожаром под руководством лейтенантов Владимира Правика и Виктора Кабенка. Обоим по 23 года, но своим примером они вели за собой бойцов, давая четкие команды и находясь там, где труднее всего. Общее руководство осуществлял майор Телятников, под началом которого оказалось 69 человек и 14 единиц техники. К четверем часам утра пожар удалось локализовать, к шести он был потушен полностью. Теряющие в ходе борьбы с огнем сознание, многие пожарные получили смертельную дозу радиации и были отправлены на лечение в Москву и Киев. Из 13 человек, проходивших лечение в 6-й клинической больнице столицы, 11 скончались. Среди них Виктор Кабенко и Владимир Правик, ставший отцом за месяц до трагедии.

Начальник отдела Главного управления пожарной охраны МВД СССР подполковник Владимир Максимчук прибыл на ЧАЭС в составе правительственной комиссии. Ему выпала доля возглавить тушение пожара в ночь на 23 мая. Об этой истории долго умалчивали: угроза нового взрыва четвертого реактора возникла после возгорания циркулярных насосов и кабе-

лей высокого напряжения. Не допустив пожарные расчеты, с разведывательной группой подполковник проник на место пожара. Установив степень опасности и выявив уровень радиации (250 рентген в час), Владимир Максимчук лично организовал спасательные работы, определив максимальное время нахождения на территории возгорания десятью минутами. В зону борьбы с пожаром была введена специальная техника, а боевые расчеты постоянно менялись, информируя друг друга о происходящих изменениях. Сам командир с каждой группой вновь и вновь оказывался в самой опасной точке, служа примером личного мужества.

Замеры уровня радиации в 30-километровой зоне АЭС, куда входили города Припять и Чернобыль, в которых жили в основном работники станции, показали катастрофическое увеличение радиации в течение дня, но и повергли в шок институт атомной энергии абсолютными цифрами.

Радиационный фон превышал допустимые нормы в 600 тысяч раз! На место эвакуированных жителей, покидавших зараженную территорию, въезжали воинские части для работы на АЭС. Позднее их стали называть ликвидаторами. Шестьсот тысяч человек было привлечено к устранению последствий катастрофы.

Трагедия на ЧАЭС показала всей мировой общественности пример мужества и героизма.

Простые люди разных национальностей встали плечом к плечу во имя спасения сотен тысяч человек. Покончит жизнь самоубийством лидер Коммунистической партии Украины В. В. Щербичский, способ-

ствовавший сокрытию истинных масштабов аварии на ЧАЭС. Не сможет пережить трагедию ученый В. А. Легасов, чувствуя вину научного сообщества за происшедшее. Но нечего стыдиться тем, кто навсегда останется жить в бронзе и нашей памяти. Они показали всему миру, что человек в чрезвычайной ситуации сильнее любого страха. Даже страха собственной смерти [7].

Чтобы преодолеть страх, нужно стиснуть зубы и пойти навстречу тому, чего вы боитесь. Встретиться со страхом лицом к лицу. Без поблажек и отговорок. Вы сильнее! После встречи со страхом вы пойдете своей дорогой, а он своей. Но если вы будете бежать от своих страхов, они будут вас преследовать всю жизнь.

Мой опыт преодоления страхов

В детстве я боялся воды и долго не мог научиться плавать. Чтобы избавиться от страха, я переплывал озеро, надев надувной круг. Из-за желания быстрее преодолеть страх и научиться плавать я несколько раз чуть не утонул. Становилось еще страшнее, а я все чаще снимал круг. Сейчас я неплохо плаваю и готовлюсь к соревнованиям серии Ironman — там спортсмен должен пробежать марафон, проехать на велосипеде около двухсот километров, а перед этим проплыть в открытой воде почти четыре километра.

Еще, как и многие, я боялся высоты. Глядя вниз с высокого балкона многоэтажного дома, я чувствовал, как сердце буквально вырывается из груди. Лет в четырнадцать я впервые прыгнул с парашютом, для этого даже подделал разрешение от родителей. Сейчас прыжки с парашютом мне немного скучны: мало адреналина и эмоций.

Первый раз я победил страх выступления перед публикой в двадцать лет. Мне нужно было выступить с небольшой речью перед двумя сотнями студентов Невинномысского университета. Я, конечно, боялся, но даже не думал отказываться от выступления. С самого раннего возраста я привык действовать, не обращая внимания на страх. Сейчас я абсолютно спокойно выступаю перед тысячной аудиторией, а если представится возможность, то и десять тысяч слушателей меня не испугают.

С детства я понял: страх нужно преодолевать, а не бежать от него. Преодолевая страх высоты, мы увереннее ведем переговоры. Преодолевая страх темноты, учимся спокойствию. Преодолевая страх публичных выступлений, мы растем как эксперты своего дела. Другими словами, преодолевая свои страхи, мы становимся сильнее. У нас появляется больше шансов на настоящий успех.

Преодолевать свои страхи или бежать от них? У вас всегда есть выбор!

ФОР
МИ
У
ИТЕ

**ПРИ
ВЫЧ
КИ**

Привычки предопределяют наше будущее. Ежедневно повторяя одни и те же действия, мы не задумываемся об их причинах и последствиях. Поэтому, как правило, привычки очень тяжело менять. Слава богу, если самая плохая привычка — грызть ручку или жевать жвачку. Хуже, если вы, не задумываясь, накладываете себе двойную порцию еды, если вы привыкли не обращать внимания на бардак вокруг вас. Возможно, вы привыкли перед сном час-другой смотреть телевизор? Или каждый вечер заходите в магазин за бутылочкой пива и пачкой чипсов? Такие привычки резко снижают ваши шансы на успех в жизни. А ежедневное чтение литературы или занятия спортом, наоборот, создают крепкий фундамент для достижения выдающихся результатов.

Множество успешных людей понимали это и осознанно внедряли хорошие привычки в свою жизнь.

Моцарт выработал привычку писать музыку перед сном. То, как он себя в этот момент чувствовал, не имело значения. Ритуал он соблюдал неукоснительно, как и подъем с постели не позднее шести часов утра.

Как ни странно, но самым удачным для Вольтера рабочим местом была его собственная постель. Он в постели не столько спал, сколько работал. И работал плодотворно. Здесь он читал, писал, составлял планы, пребывая неизменно в творческом расположении духа. Он мог провести в постели до восемнадцати часов в сутки.

Чтобы великой писательнице никто не мешал работать над своими произведениями, Джейн Остин вста-

вала раньше всех в доме и готовила завтрак на всех членов многочисленной семьи. Именно в это время, когда никто не мешает думать, она составляла планы произведений, делала наброски, сочиняла сюжеты и идеи.

Томас Манн приучил себя оканчивать дела до полудня, и к новым планам он приступал уже только на следующий день, поскольку убедился, что именно в это время суток его деятельность наиболее эффективна. Он рано вставал и работал не более трех часов.

Американский писатель Эрнест Хемингуэй, как только чувствовал, что идеи покидают его, а поток мыслей иссякает, принимался пересчитывать количество слов, написанных в течение дня. Странная привычка позволяла ему «перезагрузиться» и возобновить работу.

Пикассо во время работы молчал. Стоя у мольберта, он не обращал внимания ни на что, в том числе на попытки близких с ним пообщаться.

Чарльз Диккенс ежедневно по три часа гулял на свежем воздухе, набирался новых впечатлений. После прогулки писатель обдумывал и записывал увиденное.

Обзавестись полезными привычками может каждый сознательный человек. Они помогут стать лучше, добиться успеха, а также повысить качество профессиональной деятельности. Человек, желающий измениться к лучшему, должен определить привычки, влияющие на его жизнь, и понять, над чем и как именно ему следует поработать.

Для работы с привычками я предлагаю сделать вот что.

- Проведите анализ своих привычек в течение нескольких дней. Выпишите все привычки, выявленные в ходе анализа. Любой процесс управления начинается с изучения исходных данных.
- Определите для себя нежелательные привычки и привычки, которых вам не хватает. Не гонитесь за стереотипами, только вам решать, от чего нужно избавляться, а что внедрить.
- Начинайте действовать. Избавляйтесь от ненужных привычек и приучайте себя к полезным. Как вы понимаете, никто, кроме вас, этого сделать не может. Начните работу в этом направлении, и десять процентов работы можно будет считать уже сделанными.

Лишите себя возможности повторять бесполезные действия и сделайте все, чтобы повторение того, что должно превратиться в положительную привычку, стало обязательным.

- Каждое утро переводите будильник? Как следствие, крайне сложно встаете и частенько опаздываете? Подключите телефон к музыкальной колонке, а сам аппарат положите подальше от кровати. Утром, чтобы сделать тише громкую музыку, придется встать с постели. А это уже полдела для победы над будильником!
- Каждый день смотрите телевизор? Бесполезная трата драгоценного времени. Продайте этот черный зомбоящик, а на полученные деньги пополните библиотеку новыми книгами. Я не знаю успешных людей,

которые его смотрят. Телевизор — это убийца ваших мозгов и вашего будущего.

- Идя домой с работы, каждый раз покупаете бутылочку пива и пачку чипсов? Вероятно, начинаете понемногу заплывать жиром? Начните ходить другой дорогой, обходя все возможные магазины, продающие пиво и чипсы. Выберите маршрут мимо магазина овощей и фруктов.
- Тратите время на бесполезные ролики на ютубе? Вроде решил посмотреть двухминутный ролик, а через два часа понял, что дело стоит на месте? Попросите знакомого айтишника заблокировать этот сайт. Установите на телефон шахматное и другие развивающие приложения.
- Привыкли к малоподвижному образу жизни? С каждым годом легкость в движении будет вас покидать, а вес тела — увеличиваться. Продайте автомобиль и ходите на работу пешком. На вырученные деньги купите велосипед, спортивный костюм и несколько пар кроссовок.
- Выкуриваете пачку сигарет в день? Думаю, это одна из самых распространенных и самых вредных привычек. Что можно сделать? Минимизировать общение с курящими, не ходить рядом с курилками, дальней дорогой обходить точки продажи сигарет. Договориться с домашними, что какое-то время вы в магазин не ходите. И возьмите в привычку есть миндаль с медом и отжиматься каждое утро или вечер.

Вредные привычки имеют обыкновение возвращаться. Поэтому, избавившись от одной из них, лучше всего создать условия, когда соблазн сделать что-то бесполезное просто не возникнет. Привычки — это прокачанная часть самого себя. Можно отказаться десять раз, а на одиннадцатый сорваться и проиграть. Просто лишите себя возможности повторять ненужную привычку, и вы победите ее раз и навсегда.

Мой опыт работы с привычками

Наверное, самой плохой моей привычкой были энергетические напитки. Дня не проходило без одной или двух баночек. После того как мне объяснили, что сахар — лучший друг подкожного жира, я решил отказаться от употребления вообще всех продуктов, содержащих его. Исключение составили фрукты и мед в минимальном количестве. Мороженое, шоколадки, соки, сладкую выпечку я одолел в первом «раунде». Но энергетические напитки без жестокого боя сдаваться не собирались. Я настолько привык пить днем что-то вкусное, что для отказа от энергетиков я до сих пор заменяю их колой без сахара. Думаю, это всего лишь переходный этап перед полным отказом от вредных напитков. Но сейчас для меня главное, что я смог решить задачу по ликвидации сахара в своей жизни.

Хороших привычек у меня достаточно много, но вот прямо сейчас формирую еще одну. Я практически всю жизнь тренируюсь каждый день или через день. Но чем больше появляется задач в бизнесе, тем чаще я вдвое укорачиваю дистанцию: вместо обязательных двадцати километров пробегаю десять. Я говорю себе: «Женя, в офисе тебя ждет куча работы. Минимум ты уже набегал, давай закругляйся». Для безусловного формирования привычки пробежать в день двадцать пять-тридцать километров я сделал вот что. В восьми километрах от меня живет мой друг, тоже спортсмен. Мы договорились каждый день встречаться недалеко от его дома и пробежать вместе десять-пятнадцать километров. С учетом дороги до дома друга и обратно получается, что минимум, который я могу пробежать в день, составляет двадцать шесть километров. Могу ли я не сдержать слова и не прибежать на тренировку? Могу ли я по дороге сломать ногу? Да, но такое очень маловероятно. Значительно выше была вероятность прибежать домой пораньше, когда я бегал один и неподалеку от дома. Так я снова смог отказаться от ненужной для меня привычки и сформировать новую, ведущую к успеху.

Быть хозяином своих привычек или их рабом? У вас всегда есть выбор!

НЕ

**БОЙ
ТЕСЬ**

ПЕ

РЕ

М

ЕН

Мы привыкаем к дому, друзьям, работе, городу. Изменение привычного образа жизни может быть крайне сложным. Инстинкт самосохранения всегда будет против. Новое — это риск, все привычное известно и безопасно. Однако перемены могут стать необходимостью, без которой мы обречены на провал.

Несколько случаев из истории, когда люди вовремя осознали, что пора что-то менять.

Как рассказывает биография, Джефф Безос однажды прочитал, что количество пользователей всемирной паутины всего за год увеличилось на 2 300%. Он пытался найти нишу товаров для торговли через интернет, которая была бы востребована, но тщетно — рассуждения приводили к тупику. Тогда Безоса посетила идея продавать через интернет книги, ведь для того, чтобы их купить, не требуется предварительный просмотр или примерка. Помимо этого он понимал, что компании, занимающиеся их продажей по почте, не смогут составить ему конкуренцию. У таких фирм нет возможности даже создать объемный рекламный каталог для рассылки, ведь в печатном виде он будет подобен большой энциклопедии. Зато интернет можно наполнить неограниченным количеством информации. На следующий день Джефф Безос, биография которого на сегодня представляет огромный интерес, уже присутствовал среди участников конференции крупнейших издателей, убеждая их в огромных перспективах продаж через онлайн-магазин. Заявление об увольнении из D. E. Shaw попало на стол руководству к утру бли-

жайшего понедельника. Его босс Дэвид пытался посеять зерно сомнений в голове молодого предпринимателя, убеждая потратить еще время на разработку пошагового плана. Но Джеффу хватило мужества на существенные перемены в жизни.

Спустя семь лет Амазон Джеффа Безоса заработал 5 млн долларов чистой прибыли при годовом обороте свыше 1 млрд. Однако стоит отметить, что уже к 1999 году цена на акции компании взлетела в пять раз.

Первый раз вспоминал Джеффа Безоса «Форбс» в 1997 году. Его капитал состоял из 1,6 млрд долларов. Джефф попал в список ТОП-400 богатейших американцев. В 1999 году журналом Time он был удостоен звания «Человек года». К 2007 году состояние Джеффа Безоса — 4,4 млрд долларов — входило в десятку крупнейших. В 2017 году он обосновался на третьей строчке рейтинга самых богатых людей планеты, заработав 72,8 млрд долларов. Согласно данным Land Report, он является одним из крупнейших землевладельцев страны. В 2018 году Безос стал богатейшим человеком мира по версии Forbes с состоянием 135,6 млрд долларов [8].

А ведь Джефф мог так и остаться наемным топ-менеджером никому не известной компании. Но он не побоялся перемен. Он сделал свой выбор.

Нельзя было вообразить, что кто-то с 53-сантиметровыми бицепсами станет самым высокооплачиваемым актером в шоу-бизнесе, пока мы не увидели его в «Конане-варваре». И уж точно никто не думал, что

парень, так убедительно сыгравший робота-убийцу в «Терминаторе», станет губернатором самого населенного американского штата. Арнольд Шварценеггер прошел путь от австрийского бодибилдера до голливудской легенды, и это одна из главных американских историй успеха. Семикратное обладание титулом «Мистер Олимпия», пять миллиардов сборов в кинотеатрах и два губернаторских срока в Калифорнии.

Если бы наш железный Арни боялся перемен, то, вероятнее всего, он бы так и остался малоизвестным качком [9].

К каким переменам нужно готовиться, а каких избегать? Несколько простых правил.

- С легкостью принимайте перемены, в которых вы видите долгосрочные перспективы. Перемены, приносящие лишь сиюминутное удовлетворение или краткосрочный результат, отбрасывайте со спокойной душой.
- Не переходите предел риска. Если перемены, хотя бы чисто теоретически, ведут в тупик, откажись от этой идеи. Знакомый моего близкого друга, мечтая о лучшей жизни для себя и семьи, взял в долг два миллиона рублей. Его план по приумножению капитала оказался невыполнимым, и от двух миллионов не осталось ничего. Не найдя другого выхода, он покончил с собой. Его жена и двое детей лишились мужа и отца. Два миллиона не должны становиться мерилom человеческой

жизни. Но для этого человека два миллиона находились за пределами разумного риска.

- Не обращайтесь внимания на точку зрения окружающих. Они почти всегда будут против любых перемен. Их логика очевидна: мы люди одного круга, зачем что-то менять, если и здесь все хорошо. Скорее всего, они уже отказались меняться и с недоверием относятся к любым попыткам изменения у таких же, как они. Опирайтесь на чужое мнение, когда хочешь расти, как минимум нелогично. Думайте много, детально, но сами.

Мой опыт жизненных перемен

Мне было примерно одиннадцать лет, когда мой первый тренер Татьяна Владимировна спросила: «Женя, в одной из школ города формируется спортивный класс для подготовки к всероссийским соревнованиям. Ты готов сменить школу, чтобы больше заниматься спортом?» Следующий учебный год я встречал в новой школе, где мы тренировались дважды в день. В том же году мы выиграли эстафету на всероссийских «Президентских состязаниях».

Когда мне исполнилось двенадцать или тринадцать лет, тренер снова предложила мне поменять образ жизни. Мне нужно было решить, готов ли я уйти к новому тренеру для достижения новых

высот в спорте. Хотя я знал, что будет очень тяжело морально и физически, я согласился. В значительной степени благодаря новому тренеру Виталию Владимировичу я смог стать призером Южного федерального округа в личном первенстве, получить грант от Владимира Путина и выиграть Кубок России в эстафетном беге.

В восемнадцать лет, работая модератором в Ставрополе, я получал стабильную зарплату и подрабатывал в такси. Этих денег мне хватало на оплату жилья, питания и учебы. Даже удавалось немного копить. В принципе, мое положение было стабильным. И тут однокурсник предложил уехать в Москву. Предлагали примерно те же деньги, которые я зарабатывал в Ставрополе, но было одно преимущество: работодатель обещал оплачивать жилье и питание. Я сразу сообразил, что при таких условиях откладывать я смогу больше. Решение я принял быстро и на следующий день купил билет до Москвы. До сих пор помню, как тепло меня провожали руководитель и коллеги. Было немного грустно, но я знал, что для дальнейшего роста необходимы перемены в жизни.

Ближе к двадцати годам, когда я уже работал продавцом в компании «Евросеть», мне позвонил руководитель региональной сети: «Женя, возможно, вскоре мне понадобится директор в Невинномысске. Ты готов к переезду?» Конечно, я был готов. Заработок на новой должности составлял около ста тысяч рублей в месяц. В то время для двадцатилетнего юноши в Невинномысске это были про-

сто огромные деньги. Мне как успешному директору вручили бейдж из чистого золота за эффективность. Вскоре я получил предложение стать руководителем сектора. И тут перемены должны были стать еще серьезнее. Парадоксально, но эффективный руководитель сектора, как правило, зарабатывал значительно меньше, чем столь же эффективный директор. Принимая решение о смене деятельности, я должен был не только сменить рабочий график и коллектив, но и вернуться в Ставрополь на меньший заработок. Да, была перспектива дальнейшего роста, но когда именно я смогу подняться еще на одну ступень, было непонятно. И снова я без колебаний выбрал перспективу. Зарплата действительно снизилась, но через три года я получил более высокую должность и оклад свыше ста пятидесяти тысяч рублей.

Поработав в должности управляющего субфилиалом на территории ХМАО и ЯНАО, я вновь оказался перед выбором: уехать на ту же позицию в другой регион или кардинально поменять жизнь и начать свой бизнес. И снова я выбрал перспективные перемены. Через две недели я зарегистрировал ООО «Бестселлер», которое в дальнейшем преобразовалось в «Точки Роста». Сейчас дивиденды от «Точек Роста» составляют основную часть моего личного дохода, и именно в этой компании я вижу максимум перспектив. За время нашей работы я лично познакомился с Игорем Манном, Константином Бакштом, Ицхаком Пинтосевичем и другими интересными людьми. Растет мой заработок, и я продолжаю развиваться как спикер.

А все могло быть по-другому. Не будь я готов к переменам, возможно, я бы сейчас не бегал по сто шестьдесят четыре километра, или так и работал бы модератором в Ставрополе, или директором в Невинномысске, дождался бы развала компании «Евросеть». Но я воспринимал перемены как шанс и возможность. И ни разу об этом не пожалел.

А что вы можете сказать о себе? Используете любой шанс для роста и развития или не решитесь даже на незначительные перемены?

**Быть готовым к переменам
или продолжать стоять на месте?
У вас всегда есть выбор!**

**ПРЕО
ДОЛЕ
УВА
ЙТЕ**

**СОБ
ЛАЗ
НЫ**

Как часто соблазны выигрывают в борьбе с разумом? Вы планировали заняться спортом с понедельника, но теплая кровать не дала вам стать здоровее и сильнее? Вы дали зарок не выпивать в ближайшее время, но друзья и пятничная атмосфера сделали за вас выбор в пользу алкоголя? Возможно, вы пытались отказаться от вредной еды, но, проходя мимо «Макдоналдса», не смогли не перехватить гамбургер с картошкой фри и колой? Или, начиная отношения, были уверены, что теперь и не посмотрите на противоположный пол, но спустя время все же изменили партнеру?

Не так важно, какие именно соблазны выигрывают в борьбе с вашим разумом. Важно, что в этот момент вы терпите поражение. Погибшему в бою солдату не важно, кто именно спустил курок. Он уже погиб, и война для него закончилась поражением.

Соблазны нажимают на спусковой крючок

Смерть Владислава Галкина в 2010 году потрясла всю страну. Ему было всего 38 лет. Зрителю актер запомнился ролями в сериалах «Дальнобойщики» и «Диверсант». Основной причиной смерти стала острая сердечная недостаточность с последующей остановкой сердца. В ходе вскрытия врачи пришли к однозначному выводу: организм актера был серьезно изношен вследствие злоупотребления алкоголем.

В последние годы жизни Владимира Высоцкого алкоголизм и зависимость от наркотиков стали сильно мешать его творчеству. Незадолго до смерти он решил окончательно и бесповоротно завязать с наркотиками, но не успел. В 42 года его настиг инфаркт миокарда.

Лидер культовой группы Nirvana Курт Кобейн покончил с собой 5 апреля 1994 года. Биографы считают, что он совершил суицид на фоне затяжной героиновой депрессии.

11 февраля 2012 года, накануне церемонии «Грэмми», певицу и актрису Уитни Хьюстон нашли лежащей без сознания в ванне. Откачать не смогли. Вскрытие показало экстремально высокий процент кокаина в крови. Скорее всего, во время купания Уитни приняла очередную дозу, что привело к сердечному приступу. Потеряв сознание, она захлебнулась.

Линдси Лохан прочили большое будущее в кино и в музыке. В 90-е годы этого обаятельного рыжика обожали и дети, и взрослые. Но в 2005 году в жизни 19-летней звезды наступил перелом. Как утверждал ее отец, в том году она впервые попробовала наркотики. Светские тусовки, алкоголь и кокаин довели актрису до проблем с законом: ее несколько раз арестовывали за вождение автомобиля в пьяном виде. С карьерой актрисы тоже все пошло наперекосяк. Постоянные опоздания, срывы графика съемок, пьяные дебоши на площадке надоели многим режиссерам и продюсерам. Ее практически перестали приглашать на съемки. Вдобавок начались финансовые проблемы. За участие в малобюджетном проекте

«Каньоны» ей предложили гонорар в 100 долларов за съемочный день. Она согласилась и даже снялась за эти деньги в очень откровенной сцене. И все равно режиссер едва ли не каждый день угрожал ей увольнением из-за постоянных опозданий и конфликтов с коллегами.

Чарли Шин вполне мог сегодня стоять в одном ряду с Томом Хэнксом, Мэлом Гибсоном или Джонни Деппом. Но он сам пустил свою карьеру под откос из-за кокаина. В 90-е годы он тратил на сомнительные удовольствия колоссальные суммы и вскоре оказался на больничной койке с диагнозом «передозировка». Тогда его вытащили с того света врачи, но актер не смог прекратить употребление наркотика. В 2009 году он избил жену, угрожая пустить в ход нож. После этого продюсеры разорвали с ним контракты. Актер оказался один на один с проблемами и разрушенной личной жизнью. В довершение всего в 2015 году Чарли Шин признался, что болен СПИДом [10].

Спусковой крючок в отношениях

30 декабря 2017 года в самом центре Москвы, на Никольской улице, молодой ученый Алексей Семелин, подрабатывавший репетиторством и организацией научных конференций, расстрелял из

травматического пистолета свою жену Маргариту и ее спутника Ахмета. Когда закончились патроны в обойме, ревнивец скрылся с места преступления, но уже на следующий день был задержан при попытке бегства из города. Раненых отправили в институт Склифосовского, где Ахмета спасли, а Маргарита, получившая от мужа шесть резиновых пуль в голову, скончалась.

На следующий день машину Алексея остановили полицейские, но он, не желая сдаваться стражам порядка, выстрелил себе в голову. Выстрел снес ему половину черепа. В тяжелом состоянии Семелина доставили сначала в гражданскую больницу, потом перевели в психбольницу Бутырки, а затем в лечебницу «Матросской Тишины». Он долгое время не приходил в себя, а когда очнулся, заговорил.

— Это моя жена, я ее очень любил, а она мне изменила, — такими были его первые слова в палате интенсивной терапии «Матросской Тишины».

По словам медиков, Алексею удалили большую часть мозга и черепной коробки. У бывшего ученого остались только простейшие рефлексy. Из-за сильных болей Семелин просит об эвтаназии, которая в России запрещена. Сильнодействующие обезболивающие препараты не держат в СИЗО. Вернуть Алексея к нормальной жизни могла бы высокотехнологичная операция, но за решеткой, где он пробудет ближайшyе 16 лет, такие операции никто не делает [11].

И не так важно, что стало причиной трагедии: ненормальное психическое состояние Алексея или измена

жены. Однозначно, что соблазн покарать за измену стал важной частью этого происшествия.

Для победы над своими слабостями я предлагаю сделать две вещи:

1. Понять, к чему могут привести алкоголь, сигареты, наркотики, беспорядочный секс, неправильное питание и другие «радости» жизни.
 2. При желании «соблазниться» проводить мысленный эксперимент с аптекарскими весами, где на одной чаше соблазн, а на другой — способ его преодоления.
- шоколадные конфеты (ожирение и сахарный диабет) или горсть миндаля (красивое тело здорового человека);
 - коньяк (алкоголизм и помутившийся рассудок) или чистая вода (ясная голова и отличное самочувствие);
 - беспорядочный секс (венерические заболевания и отсутствие семьи) или любовь с женой и радостные улыбки детей;
 - наркотики (временная эйфория и постоянные ломки) — спорт (азарт соревнования и радость победы);
 - курение (неприятный запах изо рта и черные легкие) или общение (уверенность в себе и свободное дыхание).

Когда вы видите картину в целом, прогнозируя результаты своих действий, вы замечаете самое важ-

ное: возможность сделать осознанный выбор. Какой именно — зависит только от вас.

Мой опыт преодоления соблазнов

Видя, к каким результатам приводит пьянство отца и соседей, я еще в детстве решил не пить алкоголь никогда, и верен своему решению. Мои близкие друзья знают, что ни при каких условиях и обстоятельствах я не буду пить даже слабоалкогольный напиток. Я не позволил себе выпить даже на похоронах мамы. Неужели какой-то другой повод сможет меня заставить изменить свое детское решение?

К сигаретам и курильщикам я испытываю настоящую ненависть. Если гуляю в парке, где играют дети, и вижу рядом с ними курящих людей, мне хочется заставить их съесть свои сигареты. Так что тягу к курению мне преодолевать не нужно. Я на дух не переношу запах сигаретного дыма. Один случай из раннего детства мне врезался в память, кажется, навсегда. В нашу компанию из десятка мальчишек от шести до десяти лет парень постарше принес сигареты. Я единственный отказался закурить, хотя был одним из самых младших. И я до сих пор горжусь сделанным мной выбором. Но запомнилось сильнее всего мне не это. Вечером к нам домой пришел дедушка одного из мальчишек. Он узнал, что его внук

попробовал табак, выпросил все детали этого происшествия и пришел похвалить меня за то, что я один не пошел на поводу у остальных. В тот вечер мама радовалась, носила меня на руках и угощала разными лакомствами. Возможно, именно тогда я понял, насколько важно делать свой, осознанный выбор.

В детстве, занимаясь спортом, я практически ежедневно сталкивался с соблазном пофилонить, как делало большинство детей на тренировке. Не буду лукавить и говорить, что для меня это был уж очень большой соблазн — это не так. Ровесники часто предпочитали срезать круг, бегая в лесу, выполнить меньше повторений упражнений, они просто не выкладывались на все сто. Я хотел достичь хороших результатов и понимал, что работать вполсилы как минимум глупо. Наоборот, я старался делать на тренировке больше, чем было нужно. За это, кстати, меня частенько ругал мой первый тренер. Приходилось бегать тайком, не на стадионе, а около пруда.

Отношения с едой у меня складывались намного сложнее. Во-первых, я долго не мог определить, что можно считать правильным питанием, а что вредной едой. Меня «вербовали» вегетарианцы, сыроеды, сторонники различных диет и практик правильного питания, но никто из них не вызывал доверия, потому что не мог аргументированно доказать правильность своей точки зрения. В один прекрасный день Алина Гриднева, мой бывший руководитель, предложила эксперимент, который в цифрах должен был показать, как мое тело выглядит сейчас и как оно изме-

нится в режиме правильного питания. Эксперимент длился ровно месяц и заключался в сопоставлении данных баланса тела в начале и конце срока. Строго придерживаясь составленного ею сбалансированного по количеству белков, жиров и углеводов рациона, я за тридцать дней потерял семь килограммов жира и набрал один килограмм мышечной массы. Результат меня убедил, оставалось и дальше следовать графику питания. Признаюсь, что была у меня одна проблема. Когда я ставил на те самые воображаемые весы столь любимые мной сладости, то на второй чаше никак не мог увидеть большого вреда, ведь мое физическое состояние было на очень хорошем уровне. Тогда, чтобы исключить из рациона сахар и муку (это два самых ужасных ингредиента), я просто заменил их миндалем и гречневой кашей. Возможно, эти рекомендации помогут и вам.

Но самой большой моей слабостью, конечно, были девушки. Я был уверен, что никто и никогда не сможет меня удержать от встреч с разными девушками. Но недавно все изменилось. Оказывается, есть на свете такой человек, с которым хочется быть всегда рядом.

**Быть рабом своих соблазнов или
управлять своей судьбой? У вас всегда
есть выбор!**

**BA
WE**

**ОК
РУ
ЖЕН
ИЕ**

Еще в предисловии я обратил ваше внимание на мое окружение. Видя много раз, как люди поддавались влиянию друзей и знакомых, я убедился: окружение может предрешить судьбу. Впрочем, ровно так же окружение может стать очень крутым драйвером роста. Все зависит от уровня восприимчивости и от влияния самого окружения. В любом случае абстрагироваться на сто процентов от окружающих не получится. Нужно уметь влиять на этот процесс, а лучше — полностью им управлять.

В истории немало примеров того, как окружение тянуло человека вниз. Есть не менее поучительные истории взлетов, обусловленных влиянием друзей или знакомых. Начать разговор на эту тему я хочу с достаточно известного факта истории нашей страны, когда из-за окружения люди потеряли не только деньги, но и жизнь.

Издание The Telegraph назвало этот случай «“Кольцом смерти” Ходорковского»:

Стивен Кертис стал первой жертвой. Был управляющим группы компаний «МЕНАТЕП». Лично занимался оффшорными финансовыми операциями Михаила Ходорковского. После ареста олигарха стал сотрудничать с британскими спецслужбами. По рассказам родственников, незадолго до смерти Стивену Кертису угрожали расправой из-за серьезных финансовых трудностей. В 2004 году он погиб в вертолетной катастрофе.

Пол Кастл, соратник Стивена Кертиса. Занимался контролем над зарубежными финансовыми акти-

вами Михаила Ходорковского. Ранее весьма обеспеченный человек, в конце жизни Пол Кастл испытывал серьезные денежные трудности, страдал от приступов паники и депрессий. В 2010 году упал под поезд лондонского метро.

Роберт Кертис был другом Пола Кастла. Заработав состояние на сделках с недвижимостью, в конце жизни накопил более полумиллиона фунтов долгов. Будучи руководителем более 15 фирм, он, по свидетельствам приближенных, был связан с криминальными структурами. В 2012 году его сбил поезд лондонской подземки [12].

Предполагаю, что все эти люди не были ангелочками. И совсем не важно, настигла ли кого-то из них судьба или они все стали жертвами намеренных преступлений. Очевидно одно: не будь они какое-то время в «одной лодке» с Ходорковским, вероятность трагического исхода событий стремилась бы к нулю.

Теперь рассмотрим примеры того, как окружение стало мощным драйвером роста и развития.

В 1988 году Игорь Сечин перешел на работу в исполнительный комитет Ленсовета, где занимался заключением договоров и контрактов с зарубежными городами-побратимами Ленинграда — Барселоной и Рио-де-Жанейро. В деловой поездке молодой человек познакомился с советником председателя ленинградской мэрии Владимиром Путиным. С этого момента деятельность Сечина тесно связана с будущим Президентом Российской Федерации.

В 1996 году Игорь Сечин вслед за Путиным последовал в отставку после поражения Анатолия Собчака на губернаторских выборах.

В 1998 году Игорь Иванович возглавил аппарат Владимира Путина, назначенного первым заместителем главы президентской администрации. Через год Сечина назначают руководителем секретариата Путина, главы Правительства Российской Федерации.

В 2000 году, после победы Владимира Путина на президентских выборах, Сечин занял должность помощника Президента РФ.

В 2004 году Игорь Сечин возглавил совет директоров нефтяной компании «Роснефть» и председательствовал там в течение шести лет. Сравнительно небольшая государственная компания «Роснефть» за эти годы стала крупнейшей в России.

В 2011 году Игорь Сечин ушел из «Роснефти» в соответствии с указом тогдашнего Президента России Дмитрия Медведева об исключении федеральных министров и заместителей председателя правительства из советов директоров государственных предприятий. Однако в 2012 году, после возвращения Владимира Путина в президентское кресло, Сечин вернулся в компанию в качестве президента и члена совета директоров. В том же году «Роснефть» заключила самую масштабную сделку в истории российского нефтяного сектора: приобрела сто-процентный пакет акций британской «ТНК-ВР» на сумму более 60 миллиардов долларов. В 2013 году, по версии журнала Time, Сечин стал одним из самых

влиятельных людей в мире в номинации «Титаны», а по версии журнала *Forbes* — возглавил рейтинг самых дорогих топ-менеджеров России [13].

После окончания аспирантуры в 1990 году Алексей Миллер получил должность младшего научного сотрудника в институте «ЛенНИИпроект», но практически сразу перешел на работу в Комитет по экономическим реформам исполкома Ленсовета. Следующие пять лет Миллер служил в Комитете по внешним связям мэрии Санкт-Петербурга, который возглавлял в то время Владимир Путин. Этот факт стал ключевым в дальнейшей успешной биографии Алексея Борисовича Миллера.

В 1996 году, после проигрыша Анатолия Собчака на губернаторских выборах, Алексей Миллер, как и большинство членов команды Владимира Путина, уволился из городской администрации Петербурга.

После победы Владимира Путина на президентских выборах 2000 года многие его бывшие коллеги по питерской администрации получили руководящие посты в правительстве и на государственных предприятиях. Алексей Миллер занял пост заместителя министра энергетики РФ. Многие прощали ему скорейший переезд в министерское кресло. Но в 2001 году Миллер оказался главой правления ОАО «Газпром».

В 2013 году, по данным рейтинга финансово-экономического журнала *Forbes*, Алексей Борисович занял третью позицию в списке самых дорогих и успеш-

ных менеджеров в мире, уровень доходов чиновника составил 25 миллионов долларов в год [14].

Для работы над качеством своего окружения можно использовать такой алгоритм.

1. Выпишите на лист бумаги имена пяти человек, с которыми вы больше всего взаимодействуете. Оцените их результаты в жизни: достаток, здоровье, развитие и другие важные для вас критерии успеха. Не имеет значения, кто именно это будет: друзья, коллеги, родственники. Погрешности в оценках не играют особой роли: доходы в пятьдесят или в тридцать тысяч рублей принципиально не отличаются. Здоровье можно оценить по десятибалльной шкале, где 1 — склонность к болезням и неважный внешний вид, а 10 — спортсмен в отличной физической форме. Выводы по развитию, росту и другим критериям успешности человека также будут субъективными, но здесь и нужна субъективная оценка.

2. Постарайтесь максимально честно оценить себя по тем же критериям. Вероятно, вы заметите, что находитесь со своим окружением примерно на одном уровне. Погрешность в 20–30% можно во внимание не принимать. Во-первых, каждому хочется думать, что его дела хоть чуть-чуть, но лучше, чем у ближайшего окружения. А во-вторых, это несущественная разница. Человек, зарабатывающий тридцать тысяч рублей, может себе позволить примерно то же самое, что и человек с достатком в сорок тысяч.

3. Проведите такой анализ в отношении ваших знакомых, которые, на ваш взгляд, значительно успешнее

вас. Это должны быть люди не из ближайшего круга. Ищите любые возможности для общения с ними: купите абонемент в тот же тренажерный зал, участвуйте в тех же мероприятиях, что и они, ищите точки соприкосновения по работе. Так, шаг за шагом, можно улучшить качество своего окружения.

4. Хотя бы раз в месяц проводите такой анализ с самого начала: ваше окружение, вы сами, люди, которые должны стать вашим окружением. И продолжайте стремиться к новому, более успешному окружению.

Мой опыт формирования окружения

Я рос в неблагополучном районе Ставрополя, моими соседями были наркоманы, алкоголики и бандиты всех рангов. Выходя во двор, я видел «живописную» свалку и тех, кого иногда называют «отбросами общества». Люди, переезжающие в наш район, изначально, мягко говоря, были не лучшего качества. Со временем они становились неотличимы от тех, кто здесь жил давно, и в большинстве случаев опускались на самое дно социума.

Когда мне было примерно девять лет, на соседней улице поселились парень, которого все назы-

вали Тима, и его отец-инвалид. Где была его мать, я никогда не интересовался. Тима был немного старше меня, и у нас были разные компании, но виделись мы практически ежедневно. Первое впечатление от Тимы было неплохим: он был крепким и внешне здоровым мальчиком, но очень быстро стал меняться в худшую сторону. Каждый год, а скорее даже каждый месяц он выглядел хуже и хуже. Очевидно, постоянные пьянки и легкие наркотики давали о себе знать. Изменение физического состояния было налицо. Через три-четыре года врачи оценили бы его состояние как тяжелое. Истощение, постоянные депрессии, одежда как у бездомного. Таким он мне запомнился. Спустя еще некоторое время его лицо превратилось в страшную «маску» из фильма ужасов. Оно буквально все было в ранах и огромных волдырях. Друзья говорили, что это следствие заражения крови. Его отец-инвалид беспробудно пил, и вскоре его нашли мертвым в своей квартире. Примерно год спустя Тима повесился. Не знаю, было ли для этой семьи новое место жительства решающим фактором, но то, что в их судьбу внес свою негативную лепту наш 13-й район, — это точно.

Над нашей квартирой жили два брата: Давид и Саша. Оба наркоманы. Во дворе постоянно пахло сваренным в ацетоне маком. Кому довелось жить рядом с наркоманами, никогда не забудет этот непередаваемый отвратительный запах. Братья постоянно ругались и дрались. Мама вызывала милицию, но каждый раз все заканчивалось одной и той же фразой старшего наряда: «Факта распространения наркотиков

нет, а то, что они сами укололись, так это их дело». Заходя домой, я не мог быть уверен, что у нас не украли последние тарелки и кружки: обворовывали нас частенько, раз шесть. Наверное, могли бы и чаще, но брать было нечего.

Как-то у Саши появилась девушка. Юля была стройная, молодая, красивая. Она нравилась всем парням нашего района. Не прошло и полугода, как Юля совершенно изменилась: ею уже нельзя было любоваться, можно было только жалеть. Ее ухажер бил ее и тут же просил прощения. Наверное, он и ее подсадил на наркотики. Юля все чаще появлялась в грязной мятой одежде. У этой истории тоже не будет счастливого конца. Юля, наверное, надеялась, что рядом с ней Саша изменится, бросит ради нее наркотики, но все вышло наоборот. Юля стала наркоманкой, а Сашу через некоторое время нашли мертвым. Передозировка. На его похоронах старший брат проклинал наркотики, клялся больше к ним не прикасаться. Но спустя пару недель в нашем доме опять отчетливо ощущался ненавидимый мной запах мака, сваренного в ацетоне.

Положительных примеров влияния окружения в моем ставропольском детстве было мало, но все же они были. У нового тренера по легкой атлетике я всегда бегал кроссы с парнем старше и быстрее меня. Мне очень хотелось не отставать от него. Я наблюдал за его тренировками, учился у него технике бега, постоянно мысленно соревновался с ним. И довольно быстро стал показывать результаты лучше, чем

у сверстников. Воистину, тренируясь с сильным, ты становишься сильнее, а тренируясь со слабым, и сам слабеешь.

Конечно, всегда можно надеяться, что ты станешь исключением из правил, но это опасно и губительно. Куда надежнее и перспективнее формировать свое окружение из более успешных людей.

**Формировать успешное окружение или
остаться никем? У вас всегда есть выбор!**

**ПРЕО
ДОЛЕ
ВА
ИТЕ**

ФИЗИ ЧЕСКИЕ НЕДУ ГИ

Что делать, если вы готовы действовать, ничего не боитесь, готовы бороться с усталостью, хотите перемен, но физические возможности не позволяют? Мешает ли физическая неполноценность — врожденная или приобретенная — добиться успеха? Существуют ли способы и механизмы, позволяющие повысить шансы на успех, или нужно следовать рекомендациям врачей и смириться со своим положением?

В 1982 году, второго декабря, начались роды. Отец присутствовал на них, и ему первому довелось увидеть страшный порок, с которым родился малыш. У ребенка не было ни рук, ни ног. Все, что дала ему природа, — маленькое подобие человеческой стопы.

Вначале малыша отказывались показывать матери, чтобы не рисковать ее здоровьем. Лишь отец знал страшную правду. Однако слишком долго скрывать ребенка от женщины никто не смог, и она увидела своего несчастного малыша.

Первое время родители не верили в то, что природа так жестоко поступила с их ребенком. Его дальнейшее существование не представлялось им возможным, однако родительская любовь затмила все остальные чувства. Было принято решение воспитывать малыша так же, как здоровых детей.

Поначалу маленький Ник не понимал своего отличия от остальных детей. Однако еще в младенчестве он каждый день проделывал колоссальную работу, развивая то, что ему досталось при рождении, — маленькую стопу.

Еще большие мучения испытывали его родители, которые поначалу даже боялись строить планы, смотреть вперед. Они просто день за днем пытались помочь своему мальчику, учили его передвигаться, дарили ему самое ценное на Земле чувство — любовь.

С помощью подобия стопы парень научился многим вещам. Он смог самостоятельно передвигаться, в школе научился писать. Он умеет плавать и даже кататься на скейтборде.

Невероятная сила духа, которая помогала маленькому человеку преодолевать все возникающие трудности, присутствует в нем до сих пор.

В Австралии это был первый случай, когда инвалид посещал обычную школу. Нику было тяжело общаться со сверстниками, находиться в их коллективе. Дети не хотели с ним играть.

В возрасте восьми лет развитый не по годам Ник, долго обдумывая свое существование, решает покинуть этот мир. Он просит отвести его в ванную и там пытается утопиться. Однако в самый последний момент он осознает, что родители его очень любят, что он своим поступком принесет им нестерпимую боль.

Еще раз все взвесив, мальчик понимает свою ошибку. Больше в его жизни ни разу не будет ни одной попытки суицида.

После своего неудавшегося самоубийства Ник слышит от матери рассказ, заставивший его задуматься о своем предназначении. Мать говорит

о проповеднике, который был инвалидом, однако своими словами вселял веру в сердца многих людей. Возможно, именно тогда он и решил, чем будет заниматься всю свою жизнь.

После окончания школы он продолжал жить, как обычный человек. Решив получить образование, юноша поступает в университет и с успехом оканчивает его, получив образование бухгалтера.

Второе его образование — в области финансового планирования — дало ему еще больше знаний, еще лучше адаптировало его к жизни в обычном обществе.

В 19 лет Вуйчич впервые предстал перед широкой публикой. Руководство университета предложило юноше выступить перед студентами. Вся речь Ника должна была длиться около семи минут, но уже на третьей минуте аудитория не смогла сдержать слез.

Поняв, что его слова для людей значат намного больше, чем речь здорового человека, будущий известный проповедник начинает путешествовать по миру.

Больше десяти лет выступлений перед самой разнообразной публикой в разных странах сделали Ника известным всему миру.

Он всегда помогал людям обрести веру в себя, веру в будущее, на своем примере показывая, что можно добиться многого, не имея практически ничего [15].

Самая высокая на земле гора Эверест известна своими опасными для подъема альпинистов условиями,

среди которых называют сильные порывы ветра, нехватку кислорода, метели и смертельно опасные сходы лавин. Любой, кто решил покорить Эверест, сталкивается на протяжении всего пути с невероятными опасностями. Но для Шона Шварнера, как показывает практика, препятствий просто не существует. Шон в свое время не просто исцелился от рака, его случай действительно считают медицинским чудом. Он единственный человек в мире, выживший после диагностирования болезни Ходжкина и опухоли Аскина. У него обнаружили рак четвертой стадии в возрасте тринадцати лет, и по прогнозам врачей он не должен был прожить и трех месяцев. Тем не менее Шон преодолел свою болезнь. Она вскоре вернулась: врачи вновь обнаружили опухоль размером с мяч для гольфа в его правом легком. После второй операции по удалению опухоли врачи решили, что пациент протянет не более двух недель... Однако спустя десять лет Шон (чьи легкие функционируют лишь частично) стал известен на весь мир как первый выживший после рака человек, поднявшийся на гору Эверест. После покорения самой высокой точки планеты Шон полон желания и сил двигаться дальше и своим примером вдохновлять на борьбу с недугом людей по всему миру. Про это и другие его восхождения в горы, личный опыт и пути преодоления болезни вы можете узнать в его книге «Продолжая расти: Как я победил рак и покорил все вершины мира» [16].

Говоря о людях, совершивших невозможное, нельзя не упомянуть светило современной науки — Стивена

Хокинга. Стивен родился в 1942 году в Оксфорде — британском городе, известном на весь мир одним из старейших университетов. Именно там позднее и будет учиться наш гений. Тяга к науке, вероятно, передалась ему по наследству от родителей, которые работали в медицинском центре. Во время обучения у него стали проявляться серьезные проблемы со здоровьем из-за развития бокового амиотрофического склероза. Данное заболевание вызывает поражение центральной нервной системы и приводит к атрофии мышц, а впоследствии может стать причиной полного паралича. К сожалению, существующие медикаментозные средства лишь замедляют болезнь, но не лечат ее. Хокинг, вопреки попыткам врачей, медленно терял способность владеть собственным телом, и в итоге мог двигать одним лишь пальцем правой руки. К счастью для Стивена, знакомство с талантливыми учеными принесло плоды: благодаря достижениям друзей Хокинг смог передвигаться и общаться, используя передовое инвалидное кресло и синтезатор речи. Для многих людей инвалидное кресло становится проклятием, полностью разрушающим личность и стремление заниматься любимым делом. Однако Хокинг наглядно демонстрирует нам, что даже полностью парализованный человек способен зарабатывать внушительные суммы, мелькать в заголовках СМИ и строить отношения на личном фронте. Главным достижением Стивена стал его колоссальный вклад в современную физику и продвижение науки в массы. Серьезные проблемы со здоровьем не лишили Стивена Хокинга чув-

ства юмора: он любил заключать шуточные научные пари и даже появился в комедийном сериале «Теория большого взрыва», сыграв самого себя.

Как мы знаем, совсем недавно в возрасте семидесяти шести лет Стивен Хокинг скончался, оставив бесценный след в науке [17].

Что позволило этим людям преодолеть недуги? Они же могли, как и миллионы больных людей по всему миру, просто жить на инвалидную пенсию и ждать новых льгот для нетрудоспособного населения. Благодаря чему их жизнь стала такой насыщенной и яркой?

Для меня ответ однозначен. Николас Вуйчич, Шон Шварнер, Стивен Хокинг и многие-многие другие приняли решение жить как обычные люди. Их заболевания стали их сильной стороной. Они не искали для себя поблажек или сочувствия окружающих. Какое может быть сочувствие к равному?

Мой опыт преодоления недугов

Моему первому тренеру коллеги говорили, что я вряд ли подхожу для бега. Первые два года я приходил к финишу одним из последних. Соревнования были для меня адом. Отдавая все силы, я проигрывал практически всем. Но Татьяна Владимировна не акцентировала внимание на моих изначальных физических данных. Компенсировать отсутствие таланта и плохие физические кондиции я мог только одним: тренироваться больше и упорнее, чем остальные. И хотя занятия были изматывающими, я знал, что придет время — и я выиграю. Сейчас я даже рад, что у меня не было выдающихся способностей к бегу. Если бы победы на беговой дорожке давались мне легко, я бы не смог закалить характер. Я бы ждал быстрых результатов на работе и в бизнесе. Меня бы пугал двенадцатичасовой рабочий день. Я бы, наверное, не пережил трагедий, с которыми пришлось столкнуться в жизни. Преодоление себя в спорте принесло мне гораздо больше, чем просто грамоты и медали. Легкая атлетика закалила мой характер и подарила мне нечеловеческую выносливость.

После аварии врач мне рассказывал о процедурах, которые нужны для получения инвалидности, о том, какие я получу льготы. Слушая его, я абсолютно точно понимал, что ни при каких условиях я не признаю себя инвалидом. Врач рассказывал

о предстоящих проблемах со зрением, о неминуемых последствиях аварии для мозга, о том, что о возвращении в ближайшее время к работе можно и не думать. Но я точно знал, что не сделаю абсолютно ничего, чтобы получать льготы. Я не видел себя инвалидом — и не стал им. Представляю лица моих соперников на дистанции в сто или двести километров, узнай они, что рядом бежит несостоявшийся инвалид.

**Преодолевать недуги или признать себя
неполноценным человеком? У тебя
всегда есть выбор!**

Отступление 1. В коме

Внимательный читатель наверняка заметил, что все главы книги имеют единую структуру. Вначале основная идея, потом примеры из истории, инструменты для работы с преодолением, вывод и вопрос о личном выборе. Но вчера я решил поделиться с вами воспоминаниями, не подходящими ни под один из блоков главы. На страницах этой книги приведены практически все самые яркие воспоминания из моей жизни. Будет неправильно, если я не поделюсь воспоминаниями из моей «смерти».

После ДТП, находясь в коме, я видел множество ярких образов и историй. Они и сейчас перед глазами, такое не забывается. Я обстреливал фашистские самолеты, которые бомбили Москву. Я принимал участие в боевых действиях на Кубе (честно говоря, ничего не знаю об истории военных столкновений там). Пытался спасти Хрущева от заговора. Каждый раз, когда я начинал сомневаться в реальности происходящего, пытался вспомнить хронологию своей жизни в этом образе с самого детства. Естественно, я ее не мог вспомнить, потому что такой хронологии попросту не было. Тогда я понимал, что это сон, и совершал (во сне) что-то неординарное (например, пытался покончить с собой). После этого начинался следующий сюжет, и я уже был в другом образе. Мне казалось, что этот калейдоскоп будет крутиться вечно.

Я рассказывал об этом очень немногим людям, но сейчас хочу поделиться с каждым. Я до сих пор иногда проверяю реальность своего присутствия здесь тем же самым способом. И каждый раз очень боюсь не вспомнить хронологию моей жизни и начать все заново.

Одну из тех историй на грани жизни и смерти я расскажу подробнее. Она была настолько четкой и реальной, что до сих пор бегают мурашки и слезятся глаза. Я это видел, я уверен — это не могло быть сном!

Я вижу мою палату, вижу себя лежащим на больничной койке. Я подключен к аппарату жизнеобеспечения, рядом стоит капельница. Моя покойная мама берет меня за руку и говорит: «Женя, всего, что ты сейчас видишь, на самом деле нет. Ты сейчас в коме, и тебе нужно проснуться. Женя, поверь мне, это не твоя жизнь, тебе нужно проснуться». Она сжимает мне руку и повторяет: «Проснись!» Это последнее, что я видел за чертой.

Очнувшись, я не сразу понял, кто я, как попал в больницу, есть ли у меня родственники или нет. В голове все смешалось.

Как я мог видеть маму, как мог знать, что нахожусь в больнице и что мне нужно очнуться, я не знаю. Но сейчас знаю точно — проверил:) Я проснулся!

**БУДЬ
ТЕ
АВТО
РОМ**

**А НЕ
ЖЕР
ТВ
ОЙ**

Автор — человек, который берет на себя всю полноту ответственности за собственную жизнь и сам решает, какое место он в ней займет.

Жертва — человек, считающий, что все происходящее — результат большого количества обстоятельств, от него никак не зависящих.

Расхожие фразы «от судьбы не уйдешь» и «на все воля Божья» с молодых ногтей исподволь, нехотя, но все же делают из нас жертв. При неудачах нас подбадривают не менее расхожими «значит, не судьба», «что ни делается, к лучшему». Такой образ мыслей мешает вырваться из порочного круга, в котором ты ни на что не влияешь, а все окружающее — стечение обстоятельств.

Взрослый человек обязан понимать, что все в его руках, а любые ограничения — в собственной голове. Обязан понимать, но чаще не понимает. Многие об этом говорят и даже пытаются брать на себя всю ответственность за происходящее в жизни. Но если честно, не кривя душой, провести анализ своих неудач, то окажется, что в большинстве случаев люди предпочитают снять с себя ответственность и переложить ее на других: страну, президента, партнеров, любимую, родителей, да на кого угодно.

Если у вас хватает мужества признать это, то половина дела уже сделана и шансы выйти из порочного круга увеличились. Как уже было сказано, любой процесс управления, в том числе и управления собственной жизнью, начинается с анализа своих действий.

Если же вы до сих пор считаете, что есть хоть какие-то важные и объективные обстоятельства, которые могут повлиять на успех или быть причиной вашей удачи, то предлагаю посмотреть на один из самых ярких примеров современной истории, который доказывает, что все в наших руках, а ограничения — в собственной голове.

«Я из простой семьи, и я жил таким образом очень долго, практически всю свою сознательную жизнь. Я жил как рядовой нормальный человек, и у меня всегда сохраняется эта связь», — вспоминает наш герой.

Его отец с 1933 по 1934 год служил на подводном флоте. В июне 1941 года ушел на фронт. Защищая Невский пятачок, получил тяжелое ранение в ногу. После войны трудился мастером на заводе имени Егорова.

Мама пережила блокаду, потом также работала на заводе.

Он был третьим ребенком в семье. Два старших брата умерли в детстве: Виктор еще до войны, Альберт погиб в блокаду.

До 1965 года он учился в школе-восьмилетке, потом окончил среднюю спецшколу с химическим уклоном, затем был юрфак Ленинградского госуниверситета им. Жданова.

Кем же стал выходец из обычной семьи, не обладавшей сколько-нибудь значимыми финансовыми ресурсами для своего развития? Водителем, строителем, топ-менеджером крупной компании? Все мимо!

Он стал «всего лишь» самым влиятельным человеком в мире по версии Forbes. И это одно из многих званий Владимира Владимировича Путина. Именно его краткая биография и описана выше.

Можно по-разному относиться к самому Владимиру Владимировичу и к политике, которой он следует. Но одно можно сказать совершенно точно: он не придумывал для себя никаких ограничений только потому, что его «стартовые позиции» были такими же, как у миллионов других россиян.

Как использовать эти знания?

Каждый раз, анализируя происходящее, не думайте о том, на что не можете повлиять. Эти размышления будут только высасывать у вас энергию и усугублять ситуацию. Вместо этого концентрируйте свое внимание на тех процессах, исход которых напрямую зависит от вас и ваших действий. Недаром народная мудрость гласит: «Если я не могу влиять на ситуацию, то зачем из-за этого еще и нервничать? Если же могу, то нервничать тем более незачем».

Если не получается, то попробуйте посмотреть на происходящее как бы со стороны. Что бы вы порекомендовали сделать в подобной ситуации своему товарищу или родственнику? Никколо Макиавелли говорил, что художнику, когда он рисует пейзаж, надо спуститься в долину, чтобы охватить взглядом холмы и горы, и подняться на гору, чтобы охватить взглядом долину. Проще говоря, со стороны виднее.

Не находитесь рядом с «жертвами». Мы говорили о важности окружения. Но пагубность окружения может быть не только и даже не столько во вредных привычках или в дурных интересах. Значительно более губительным для вас может оказаться общение с людьми, у которых всегда виноваты все. Каждый наверняка назовет несколько подобных «жалобщиков» в своем окружении. Нужно сделать все, чтобы как можно реже видеться и общаться с такими людьми.

Как я убивал в себе жертву

Интересно, но факт. У меня в жизни было множество ситуаций, когда вроде бы можно было подумать: «Жизнь несправедливая штука. Я молодец, но судьба — злодейка». Можно было, но в позицию жертвы я попадал совсем при других и, слава Богу, менее значимых обстоятельствах. Когда я работал региональным директором, меня просто выводила из себя работа смежных отделов, особенно часто приходилось жаловаться коллегам и руководителям на учебный отдел и отдел маркетинга. Я был убежден, что работа этих подразделений ведется из рук вон плохо. Мое руководство воспринимало эти жалобы очень негативно. Поэтому я начал самостоятельно заниматься обучением своих сотрудников. А потом

занялся и маркетингом внутри сектора. И, как вы понимаете, результаты не заставили себя ждать.

Иногда бывает непросто отдалиться от постоянно ноющих и жалующихся людей, но сделать это необходимо. Например, мне пришлось практически полностью прекратить общение с родной тетей. Из двадцати минут разговора девятнадцать она сетовала на сложности жизни и крайне маленькую зарплату. Жалею ли я об этом? Абсолютно точно — нет. Моя жизнь и судьба мне дороже общения с кем бы то ни было.

**Быть автором своей жизни
или жертвой судьбы?
У вас всегда есть выбор!**

ДОС

ТИ

ГНИ

ТЕ

**ЦЕ
ЛЕ
Й**

Очень коротко о критериях постановки целей. Цель должна быть:

S — Specific — конкретная;

M — Measurable — измеримая;

A — Achievable — достижимая;

R — Relevant — значимая;

T — Time-bound — определенная во времени.

Кроме того, цель обязательно должна быть зафиксирована на бумаге.

Вот красивая мотивирующая история о том, что постановка целей играет ключевую роль в достижении результата. В 1979 году в Гарвардском университете провели эксперимент. Студентов спросили, кто ставит конкретные цели на будущее (на бумаге, письменно) и есть ли подробный план их достижения.

Выяснилось, что:

- 3% имели записанные цели и планы;
- 13% сформулировали цели в голове, но не записывали их на бумаге;
- 84% не имели никаких целей, кроме как дотянуть до лета и сдать сессию.

Через десять лет этих же людей опросили повторно.

Представители «группы 13%» в среднем зарабатывали вдвое больше, нежели те, у которых цели вообще отсутствовали.

3% людей, ставивших цели в письменном виде, в среднем зарабатывали в десять раз (!!!) больше, нежели остальные 97%!

И заканчивается эта история призывом: «Если вы желаете попасть в эти привилегированные 3% людей, то вам просто необходимо научиться ставить конкретные цели и четко прописывать пошаговый план их реализации».

На своих тренингах я множество раз приводил эту историю, чтобы мотивировать людей действовать. Хотел донести до них мысль, что их благополучие зависит от них самих. Но сейчас признаюсь: это не совсем так. Я убежден, что эта история не что иное, как классический пример софизма — рассуждения, кажущегося правильным, но содержащего скрытую логическую ошибку, ведущую к ложному выводу.

Ошибка в том, что постановка на бумаге цели, которая называется «ключевым фактором успеха», — не причина, а следствие. Три процента гарвардских выпускников добивались большего успеха не потому, что формулировали конкретные цели на бумаге. Все наоборот: люди уже обладали качествами, необходимыми для достижения целей, а потом они принимали решения ставить цели на бумаге. Сам факт фиксации цели на бумаге не играет ключевой роли. Навредить такой инструмент, конечно, не может. Это ориентир для работы. Но все же это далеко не ключевой фактор.

Для проверки такого умозаключения представим, что мы тоже проводим эксперимент. Студентов разделяют

по уровню трудоспособности, настойчивости, ответственности, коммуникабельности и другим факторам, связанным с эффективностью.

Первая группа: неорганизованные разгильдяи, прожигающие родительские деньги в клубах. Они фиксируют свои годовые цели на бумаге, используя технологию SMART.

Вторая группа: люди с высокой степенью ответственности, умеющие и привыкшие усердно работать. Члены группы формируют свои цели, используя обобщенные критерии, и просто запоминают их.

Неужели найдутся среди читателей такие, кто думает, что факт фиксации на бумаге четких целей может кардинально повлиять на будущее всех представителей первой группы, а запоминание целей участниками из второй группы уменьшит их шансы в будущем? Если у меня лично украдут тетрадь с моими целями на год, вряд ли из-за этого моя эффективность снизится.

Формулировка целей по технологии SMART и их запись на бумаге — это правильно и важно. Но все же не она решающий фактор получения нужных результатов. Я приведу несколько примеров из жизни, а потом мы разберем действительно важные инструменты достижения целей.

История Дмитрия Носова берет свое начало в далекой Чите, где он родился 9 апреля 1980 года. Отец Дмитрия был военным. Поэтому детство мальчика прошло в переездах из города в город. В 1987 году семья переезжает в Ленинград, а спустя три года —

в Москву. Как же создавалась легенда по имени Дмитрий Носов? Его биография, личная жизнь и спортивные достижения были бы совсем другими, если бы не огромное влияние отца. Его авторитет в семье был непререкаемым. Отцовское воспитание вырастило в будущем чемпионе дисциплину, самоконтроль, выдержку и целеустремленность.

Первый шаг на пути к спорту в 1991 году был сделан тоже благодаря отцу. Он привел сына в школу дзюдо «Самбо-70». Именно там будущий чемпион провел шесть лет в упорных тренировках. И победы не заставили себя ждать: в 1995 году он занимает второе место среди юношей на первенстве России по дзюдо. Через год Дима получает первую (но не последнюю) серьезную травму. Проблемы с бедром выводят Носова из спорта на целый год. Однако это не повлияло негативно на его спортивную карьеру. Скорее даже наоборот. После выздоровления победа приходит за победой. В течение десяти лет — лишь призовые места на чемпионатах России и международных соревнованиях. Дмитрий выступает в состязаниях по дзюдо и по самбо.

В 2004 году в России появился новый чемпион — Дмитрий Носов. Биография его была отмечена еще одним ярким моментом. Тогда, будучи студентом Академии госслужбы России, Носов едет на летнюю Олимпиаду в Афины. Первая схватка — и первая победа. Носов сумел одолеть в поединке японца Томучи. Перед следующим боем уверенного в себе россиянина пытались сбить с боевого настроения.

Счастливую дзюдоги пришлось сменить на обычную олимпийскую: рефери показали недостаточной длинны рукава одежды Носова с буквами *RUS* на спине. Однако боевой дух не в одежде, а в характере. И Дмитрий побеждает в поединке с итальянцем Мелони. Победа в четвертьфинале над соперником-бразильцем подвела Носова к роковой встрече с хозяином игр — греком Илиадисом. Дмитрий уже встречался на татами с ним и хорошо подготовился к этой схватке. Наблюдая за этим соперничеством двух спортсменов, зал был накален до предела. Бросок грека. Дмитрий пытается увернуться. Неудачный маневр — и у Носова расходятся связки в правом локте. Зрители замерли. Через несколько минут рука уже не шевелилась. «Русские не сдаются», — сказал Дмитрий и попросил доктора прочно зафиксировать руку. В малом финале он одолел азербайджанца и победно поднял руки. Слезы на лице Димы перемешивались с кровью — в бою он расшиб бровь. Таким нелегким трудом далась Носову бронзовая медаль на Олимпиаде [18].

Елена Бережная родилась в небольшом южном городе Невинномысске. Несмотря на то что давно перебралась жить в Петербург, у себя на родине она считается самой знаменитой личностью, местные жители гордятся землячкой.

С трех лет она начала заниматься фигурным катанием и сразу заявила о себе. Ее неординарный талант был отмечен тренерами. В частности, на Елену обратил внимание известнейший российский настав-

ник Станислав Жук. Уже в 13 лет фигуристка переехала в Москву, чтобы полностью посвятить себя танцам на льду. Лена уехала в столицу совсем одна, ее семья осталась в Невинномысске. Родители очень переживали, но отпустили дочь.

В московском общежитии для спортсменов Елена оказалась единственной девочкой. Но она не обращала внимания на косые взгляды мальчишек, сосредоточившись на фигурном катании.

«Моя жизнь была расписана по минутам, — вспоминала Бережная. — Школа — спортивный интернат, в котором я долгое время жила и училась. Потом начались первые соревнования, постоянные разъезды-переезды, там уже нельзя было оставаться подростком. Все было по-взрослому».

Это произошло на одной из тренировок в 1996 году. Ребята оттачивали программу к чемпионату Европы. Во время выполнения параллельного вращения партнер Елены, Олег Шляхов не рассчитал расстояние и ударил лезвием конька Елене в висок. У нее была пробита височная кость, осколки повредили оболочку мозга. Жизнь Бережной висела на волоске. Сегодня она с улыбкой вспоминает о том жутком моменте: «...и легким движением ноги его конек попал мне в голову...»

«Сначала я долго не понимала, что случилось, — признавалась в одном интервью фигуристка. — Когда мне сказали, что сделали операцию на голове, подумала: ну вот, придется несколько тренировок пропустить. Но когда сказали, что лежать не вставая

придется минимум две недели, я поняла, что все оказалось гораздо сложнее».

Елена вспоминала, что жутко переживала из-за того, что врачи сбрили ее длинные волосы. Потом она увидела себя в зеркале и испытала шок: лысая голова с огромным шрамом, синяки под глазами. У нее была парализована часть лица.

В скором времени у нее началась сильнейшая депрессия, но рядом уже был Антон Сихарулидзе, который учил Лену заново ходить, а после держал ее за руку во время первых шагов по льду. Опытные врачи хмурили брови и в один голос говорили, что о спорте и вообще о катании на льду можно забыть. Через три месяца после злополучной травмы Лена и Антон переехали в Петербург, где их тренером стала легендарная Тамара Москвина.

Эта пара стала серебряными призерами Олимпиады 1998 года в Нагано. Неискушенные зрители, видя телеинтервью Лены и Антона, смеивались, мол, фигуристка-то истинная блондинка, двух слов связать не может. Они не знали, что Бережная просто не может говорить, у нее была нарушена речь. А Антон мужественно брал огонь на себя, он отвечал на все каверзные вопросы журналистов и не давал свою партнершу в обиду.

Руководители мирового фигурного катания уже давно были раздражены многолетним доминированием СССР и России в этом виде спорта. И в США начались подковерные игры, жертвами которой стала петербургская пара. После исполнения корот-

кой и произвольной программ российской пара завоевала «золото» [19].

На мой взгляд, история Елены Бережной — очень яркий пример целеустремленности. И мне особенно приятно напомнить о нем. Именно Елена награждала меня как победителя в забеге на десять километров в том самом небольшом городе Невинномысске. Даже страшно подумать, что это было около пятнадцати лет назад.

О настоящих инструментах достижения целей

Начиная эту главу, я вспомнил, как о физической подготовке рассказывал мой второй тренер Виталий Владимирович. Я вижу много общего между тренировками спортсменов и процессом достижения целей. Больше того, все, что я знаю о достижении целей, я узнал из принципов подготовки спортсменов.

— Принцип сознательности. Только понимая, что вам предстоит много работать, и будучи готовым к этой работе, вы можете достигать поставленных целей. Если вы не готовы работать в режиме 24/7, не нужно корить себя за это. Но и ждать, что все желаемое придет само по себе, тоже не стоит.

- Принцип доступности. Простые цели не делают вас сильнее. Достигая своего предела, вы можете выходить на новые для себя уровни, ставить все более серьезные задачи. Купил квартиру — самое время планировать приобретение дома. Нарращивайте сложность задач, так вы будете становиться сильнее.
- Принцип наглядности. Вы должны ясно понимать, к чему идете и каким путем. Цель нужно видеть. Сложно добиваться результатов, когда нет понимания, к чему конкретно вы хотите прийти. Подружитесь с человеком, уже достигшим аналогичных целей. Пусть он станет для вас наглядным примером достижимости нужных вам результатов.
- Принцип систематичности. Только при условии постоянной работы над целями у вас появляются шансы на успех. И наоборот, если вы возвращаетесь к целям, когда у вас хорошее настроение или только в дни полнолуния, то, вероятно, ни к чему значимому вы прийти не сможете. Работайте над своими целями каждый день. Пусть это будет всего тридцать-шестьдесят минут, но каждый день со стопроцентной вероятностью.
- Принцип постепенности. На этом принципе мне хочется остановиться отдельно. В последнее время часто мелькает реклама тренингов и книг с «завлекательными» названиями: «Как за день стать миллионером», «Как за неделю стать лучшим из лучших», «Как за месяц получить финансовую свободу». Для меня ответ очевиден: никак. Безусловно, в исто-

рии есть несколько случаев, когда люди взлетали до небес, стартуя с нуля. Однако нужно не забывать, что остальные сотни тысяч успешных людей добивались успеха, идя к нему шаг за шагом. Просто о них реже говорят.

Этот принцип называется «систематической ошибкой выжившего». Это разновидность систематической ошибки отбора, когда по одной группе («выжившим») есть много данных, а по другой («погибшим») — практически нет. Так что исследователи пытаются искать общие черты среди «выживших», забывая о том, что не менее важная информация скрывается среди «погибших». Хрестоматийный пример из истории Второй мировой: как математик румынского происхождения Абрахам Вальд помог пилотам американских бомбардировщиков чаще возвращаться на базу живыми. Потери бомбардировщиков были катастрофическими — одно удачное попадание могло превратить чудо инженерной мысли в братскую могилу. Но обвешивать бомбардировщик броней нельзя было бесконечно — ведь им нужно было еще и бомбы нести. Поэтому нужно было выбирать. Рассмотрев возвращающиеся на базу изрешеченные пулями бомбардировщиками, армейское начальство решило, что надо укрепить те части корпуса, которые больше всего напоминали дурилаг: крылья, нижнюю часть корпуса и хвостовую часть возле стрелковой турели — ведь очевидно, что в них попадали чаще. Но Вальд обратил внимание командования на то, что настоящей угрозой являются не те повреждения, с кото-

рыми самолеты возвращались домой, а те, которые их уничтожали — и которые поэтому изучить было нельзя. Нужно смотреть туда, где дырок от пуль нет, — возможно, именно потому, что туда не попали, экипаж и смог вернуться живым. Это один из самых популярных примеров, иллюстрирующий так называемую «ошибку выжившего» (survivorship bias) — обобщение данных только на основе удачных результатов [20].

Читая истории быстрого успеха, люди часто испытывают разные эмоции — от оптимизма и воодушевления до зависти и гнева. Но это пустая трата времени и энергии. Ведь такие истории ничего не стоят без данных о том, сколько людей пришли к успеху, потратив для этого много сил и энергии.

- Принцип последовательности. Здесь всего два правила движения: от освоенного к неосвоенному и от легкого к трудному. Беритесь за более сложный проект, реализовав что-то локальное и несложное.
- Принцип индивидуализации. У всех свои задачи, свои цели, свои возможности, и проблемы тоже у каждого свои. Ставя цели, нужно исходить именно из своей ситуации и ни под кого не подстраиваться. Вы такой один, со своими преимуществами и недостатками. И цели тоже должны быть только вашими, с их преимуществами и недостатками.

Уверен, если вы будете достигать поставленных целей, тренируя себя, как спортсмен, вы сможете прийти к желаемым результатам. У вас будут шансы

стать чемпионом в своем деле, как стали чемпионами Дмитрий Носов и Елена Бережная.

Мой опыт достижения целей

Около десяти лет я фиксирую свои цели и планы их достижения в специальной тетради. За это время я смог достичь множества поставленных целей. Но много целей так и остались на бумаге. К чему-то я не смог прийти, где-то перегорел, а к чему-то удалось прийти значительно позже запланированного срока.

И с каждым годом я все отчетливее понимаю, что формулировка целей не так уж и важна. Значительно важнее надпись на обложке моей тетради: «Время и случай ничего не могут сделать для тех, кто ничего не делает для себя самого».

**Работать над своими целями
или просто их записывать?
У вас всегда есть выбор!**

**ПРЕО
ДОЛЕ
УВА
ИТЕ**

ДО
ВЕРЧ
ИВО
СТЬ

Люди — очень доверчивые существа. И действительно, почему бы не доверять окружающим? Мы же не даем повода нас обманывать или вводить в заблуждение. Или все же даем? Может, стоит быть чуточку внимательнее и уделять хотя бы немного времени проверке информации? Сначала несколько примеров интересных и крупных обманов.

Виктор Люстиг считается одним из самых талантливых мошенников из когда-либо живших на свете. Он бесконечно изобретал аферы, имел 45 псевдонимов и свободно владел пятью языками. Только в США Люстига арестовывали 50 раз, однако за недоказанностью всякий раз отпускали на свободу. До начала Первой мировой войны Люстиг специализировался на организации мошеннических лотерей в трансатлантических круизах. В 1920-х годах он переехал в США и всего за пару лет обманул на десятки тысяч долларов банки и частных лиц.

Самой грандиозной аферой Люстига была продажа Эйфелевой башни. В мае 1925 года Люстиг в поисках приключений прибыл в Париж. В одной из французских газет он прочитал, что знаменитая башня порядком обветшала и нуждается в ремонте. Люстиг решил воспользоваться этим. Мошенник составил поддельную верительную грамоту, в которой назвал себя заместителем главы Министерства почты и телеграфа, после чего разослал официальные письма шести дилерам вторчермета.

Люстиг пригласил бизнесменов в дорогой отель, где он остановился, и рассказал, что, поскольку рас-

ходы на башню неоправданно огромны, правительство решило снести ее и продать на металлолом на закрытом аукционе. Якобы для того, чтобы не вызвать возмущение общественности, успевшей полюбить башню, Люстиг уговорил дельцов держать все в секрете. Через некоторое время он продал право на утилизацию башни Андре Пуассону и бежал в Вену с чемоданом наличных.

Пуассон, не желая выглядеть дураком, скрыл факт обмана. Благодаря этому спустя некоторое время Люстиг вернулся в Париж и еще раз продал башню по той же схеме.

Однако на этот раз ему не повезло, поскольку обманутый бизнесмен заявил в полицию. Люстиг был вынужден срочно бежать в США [21].

Возможно, кто-то из вас мог подумать: «Что нам эта граница, мы-то куда умнее. Нас так просто не проведешь». А что же на самом деле?

Наверное, нет в России человека, не знающего эту аббревиатуру — «МММ». С 90-х годов двадцатого века, да и вообще в истории России это одна из самых масштабных финансовых пирамид. От этой аферы, а конкретнее — от деятельности печально знаменитого акционерного общества «МММ» в России пострадали двадцать миллионов вкладчиков. Вы только вдумайтесь: один человек смог обмануть двадцать миллионов.

Схема работы АО «МММ» являлась примером работы классической финансовой пирамиды — когда

деньги новых вкладчиков идут на погашение долгов перед старыми вкладчиками. Отличительной особенностью этой аферы являлось то, что ее основатель, Сергей Мавроди, был «первопроходцем» пирамидостроения в современной истории России. Кроме того, он первым применил прорывные рекламные технологии, которые стали классикой жанра.

В 1988 году Сергей Мавроди на паях с братом основал знаменитый кооператив «МММ», сделав своим рекламным слоганом фразу «Из тени в свет перелетая».

Спустя некоторое время в структуру «МММ» входили 34 филиала по всему СССР, более 300 различных фирм и «карманный» МММ-банк.

В 1993 году АООТ «МММ» зарегистрировало свой первый проспект эмиссии акций. Он позволял выпустить не более девятист девятноста одной тысячи бумажных акций номиналом в одну тысячу рублей.

1 февраля 1994 года акции «МММ» поступили в свободную продажу. С 7 февраля 1994 года Мавроди ввел «двустороннюю котировку» с определенной маржой на покупку и продажу собственных акций, которые постоянно росли.

Из рекламы следовало, что АООТ «Торгово-финансовая компания «МММ» с 1 февраля 1994 года приступает не только к свободной продаже своих акций, но и их свободной покупке. При этом «МММ» будет покупать акции дороже, чем они продавались накануне. Разница между продажей и покупкой, кото-

рая останется в кармане акционера, будет зависеть от времени, в течение которого акция находится в его руках.

Предпринятая схема работы привела к тому, что акции начали расходиться как горячие пирожки, поскольку цены на покупку и продажу постоянно росли. Примерные темпы роста цен на акции составляли 100% в месяц.

Билеты «МММ» появились в июне 1994 года. Сергей Пантелеевич взял за образец обычный советский червонец и заменил портрет Ленина на собственный. Простенько и со вкусом.

Из рекламного текста следовало, что билету придается функция одной сотой акции АООТ «МММ». На самом деле билет не давал его владельцу никаких прав и являлся обычной полиграфической продукцией (Мавроди называл их «фантиками»). В типографиях было отпечатано более 200 миллионов билетов.

В Москве, а потом и в других городах России начали создаваться специальные пункты, где любой человек в любое время мог купить акции «МММ» и вновь продать их по объявленным ценам.

При этом договоры о купле-продаже ценных бумаг с вкладчиками не составлялись, записи об отчуждении и смене владельцев в сертификаты не вносились, реестр акционеров не велся. Выпуск и распространение акций ТФК «МММ» существенно превысили разрешенное проспектами эмиссий количество акций АООТ «МММ». На одном сертификате могло

быть вписано разное количество акций, вплоть до 10 тысяч.

Всего за полгода работы были достигнуты невиданные ранее в других структурах результаты: 15 миллионов вкладчиков, аккумуляция трети бюджета страны, рост цен на акции в сто двадцать семь раз по сравнению с первоначальной ценой...

Многие наверняка помнят персонажей рекламы «МММ»: Леня Голубков с его фразой: «Я не халявщик, я партнер», его брат Иван, обедневшие пенсионеры, одинокая Марина Сергеевна, молодожены Игорь и Юля...

Появление в этих роликах бразильянки Вероники Кастро (сериал «Просто Мария») придало пирамиде поистине фантастический размах.

Конечно, с высоты сегодняшнего для обещанные вкладчикам «МММ» тысяча и более процентов годовых кажутся очевидным обманом. Но в те времена люди еще верили телевизору.

Клиентов у Мавроди с каждым днем становилось все больше и больше. Фирма развивалась динамично.

Люди продавали квартиры, жили в гаражах, чтобы «прокрутить» деньги в «МММ».

Деньги текли рекой, их даже зачастую не успевали считать, контроля не было практически никакого. Воровство среди сотрудников процветало. Комнаты были забиты деньгами, взять их мог любой сотрудник. Сумму обычно прикидывали на глаз — «по комнатам».

По разным оценкам, только в Москве Мавроди зарабатывал тогда порядка 50 миллионов долларов в день.

В основной своей массе в качестве клиентов «МММ» были обычные люди. Однако возможность быстро заработать деньги привлекала и криминал. По данным МВД, в акциях «МММ» даже хранились, обрстая процентами, воровские «общаки».

К лету 1994 года у пунктов АО «МММ» стало заметно больше спекулянтов и перекупщиков, которые держали акции до следующего повышения цены и продавали их.

Так поступали директора и главбухи многих государственных предприятий. Чиновники тоже не брезговали подобным заработком.

Простые люди, не желая терять время в бесконечных очередях, стали продавать и покупать «фантики» на черном рынке. Многие из них сами превратились в спекулянтов.

22 июля 1994 года Министерство финансов наконец предупредило граждан, что покупка бумаг «МММ» связана с повышенным риском.

26 июля 1994 года по приказу Мавроди все отделения «МММ» в Москве, за исключением центрального офиса на Варшавском шоссе, 26, прекратили покупку акций. Люди стали спешно избавляться от сертификатов и билетов «МММ», для этого им приходилось сутками стоять в очереди. Газеты сообщали о беспорядках вокруг главного офиса и о сожжении чучела Лени Голубкова.

Выплаты денег продолжались до 27 июля, после чего Сергей Мавроди своим указом от 29 июля объявил о снижении стоимости акций в 127 раз, до тысячи рублей. При этом было заявлено, что цены будут расти теперь вдвое быстрее, увеличиваясь вчетверо каждый месяц.

Многие снова поверили обещаниям и снова встали в очередь за «фантиками».

Согласно экспертным данным, в 1993–1995 годах от продажи населению собственных акций, сертификатов и билетов акционерное общество «МММ» выручило сумму порядка 50 триллионов «старых» рублей, или около 15 миллиардов долларов. Официально потерпевшими по делу о мошенничестве признаны более 40 000 человек, однако, по приблизительным оценкам экспертов, число обманутых вкладчиков АО «МММ» составляет около 20 миллионов россиян, то есть почти пятую часть граждан РФ [22].

Нет смысла говорить об «МММ-2011» — о том, что множество доверчивых людей были обмануты по той же самой схеме еще раз уже спустя семнадцать лет.

Чтобы снизить уровень излишней доверчивости или вообще избавиться от этого ненужного качества, надо при принятии решений, связанных с покупкой, продажей, любой передачей денег и подписанием документов выполнять несколько несложных, хотя и трудоемких правил.

1. Изучите как можно больше доступной информации. Почитайте о полученном предложении в интер-

нете, соберите мнения компетентных экспертов, друзей и знакомых, к чьим словам стоит прислушаться. Чем больше источников найдется, тем более объективная сложится картина. Выделив на сбор и обработку такой информации пару-тройку часов, вы как минимум убедитесь в правильности принимаемого решения, а как максимум — сохраните свои деньги и не «подарите» их мошенникам.

2. Откажитесь от сделок, где вы получаете предложение выгоднее среднерыночного более чем на тридцать процентов. Представьте ситуацию: вам срочно понадобились деньги, и вы решили продать свою небольшую квартиру рыночной стоимостью два с половиной миллиона рублей. Уверен, сбрось вы от цены двадцать пять процентов, вы бы получили задаток в течение одного-двух дней. Ведь тогда цена на вашу квартиру составила бы всего миллион девятьсот тысяч рублей. А если вы можете, сбросив с цены двадцать-двадцать пять процентов, получить деньги практически сразу, то зачем вы будете продавать квартиру за полтора миллиона или дешевле? Пример второй. Мавроди обещал, что рост вкладов в «МММ» в десятки раз превысит среднерыночную ставку. Очевидно же, что, если бы состояние финансового рынка позволяло получать такую доходность, другие финансовые организации сразу сделали бы вкладчикам более выгодные предложения. А если такого предложения на рынке нет, значит, вероятнее всего, это обман. Обратите внимание: я сейчас говорю о предложениях, где инициатор не вы. В пер-

вую очередь я говорю о тех сделках, где предложение поступает вам.

3. Не торопитесь принимать решения. Очень часто мы делаем это эмоционально, а не рационально. Взяв небольшой тайм-аут, вы снижаете уровень эмоций и включаете в работу рациональное мышление. Кроме этого, когда вы берете время на принятие решения, у вас появляется возможность посмотреть на реакцию человека, предлагающего сделку. Если предложение сделано без задней мысли, он будет вести себя спокойно и не станет вас подгонять. Если же человек понимает, что, подключив голову, вы можете отказаться, он будет вас торопить, уговаривать, говорить, что это последний шанс и решение нужно принимать именно сейчас.

4. Внимательно читайте и проверяйте документы. Мошенники боятся суда, поэтому вынуждены описать в договоре, пусть и очень мелким шрифтом, все параметры соглашения. Они рассчитывают на банальную лень и невнимательность. Многим проще поставить подпись, чем тратить время на поиск подводных камней в тексте договора.

5. Будьте готовы обратиться в правоохранительные органы. Мошенники пользуются тем, что их жертвы не решатся пойти в полицию. Причины могут быть разными. Это может быть слишком глупый обман, ситуация, которая порочит ваше имя, или при совершении этой сделки вы сами нарушаете закон. Поэтому самая простая проверка — это вопрос самому себе: «Готов ли я, если меня обманут, обратиться в полицию?»

Мой опыт преодоления излишней доверчивости

После продажи центрального универсального магазина, где моя мама проработала двадцать лет, ей выплатили около восьмисот тысяч рублей. Родители решили на эти деньги наконец-то купить квартиру. Быстро нашли невероятно привлекательное предложение: квартира стоимостью больше миллиона продавалась за семьсот тысяч рублей. В тот же вечер мы с мамой поехали на просмотр будущего жилья. Квартира нам понравилась, дом располагался почти в центре города, и подрядчик уверенно заявлял, что сдадут его буквально через месяц. На следующий день мама отдала задаток — двадцать тысяч рублей. Я не знаю почему, но она почувствовала, что перед внесением всей суммы нужно посмотреть квартиру еще раз. И несмотря на то, что мне было всего двенадцать, я заметил странную деталь: подрядчик показывал нам другую квартиру. В том же доме, в том же подъезде, на том же этаже, но другую. После просмотра я, конечно, сказал об этом маме. Она сразу начала звонить знакомым, чтобы побольше узнать о фирме-застройщике. Через некоторое время к нам подошел старый знакомый родителей. Узнав, что наша семья планирует купить здесь квартиру, тревожно спросил: «Вы еще деньги не отдали?» А потом рассказал, что в этом доме каждую квартиру продали по несколько раз, что вероятность завершения стро-

ительства стремится к нулю, познакомил с теми, кто деньги отдал, а на получение жилья уже даже и не надеется. Похоже было, что этот недострой никогда не достроят. Так из-за излишней доверчивости наша семья чуть не потеряла деньги, заработанные мамой за двадцать лет усердной работы.

**Проверять информацию или верить всем
на слово? У вас всегда есть выбор!**

НЕ
ДОГО
ВАРИ
ВАЙ
ТЕСЬ

С ПОДЛЕ
ЦАМИ
ПОДОН
КАМИ
И

М*ДА
КАМИ

Часто мы сталкиваемся с ситуацией, когда нам необходимо или желательно договориться с, мягко говоря, нехорошим человеком. В таких случаях мы оправдываемся необходимостью или пытаемся думать о нерушимости жестко составленного договора о сотрудничестве. Это ловушка: каждый раз, договариваясь с такими людьми, вы делаете их еще сильнее. Вы создаете почву для того, чтобы уже завтра с ним нужно было договариваться другому человеку. А возможно, со временем и вам придется снова работать с таким человеком. Выбраться из этой ловушки можно только одним способом. Мы должны принять обязательный принцип: договариваться с нехорошими людьми нельзя, и точка! Без каких-либо исключений и частных случаев.

В новейшей истории нашей страны есть примеры переговоров с подонками в обличье террористов. Все они закончились трагически.

23 октября 2002 года в 21:15 в здание Театрального центра на Дубровке ворвались вооруженные люди в камуфляже, прибывшие на трех микроавтобусах. В это время в ТЦ шел мюзикл «Норд-Ост».

В здании находились 916 человек — зрители, актеры, сотрудники театра, а также учащиеся школы ирландского танца «Иридан».

Террористы объявили всех людей — зрителей и работников театра — заложниками и начали минировать здание.

Бомбы уложили вдоль стен на расстоянии пяти метров друг от друга, а в центре зала и на балконе разместили металлические баллоны. Внутри каждого — 152-миллиметровый артиллерийский осколочно-фугасный снаряд. Внутренняя полость между снарядом и стенкой баллона была заполнена поражающими элементами. Женщины-террористки расположились в шахматном порядке у противоположных стен. Они закрывали зал по секторам в 30 градусов. Начинка «пояса шахида» — два килограмма пластичного взрывчатого вещества (plastic explosives) и еще килограмм металлических шариков.

В середине зала, в партере, установили автомобильный баллон со взрывчаткой, рядом с ним постоянно дежурила смертница. Такое самодельное взрывное устройство установили и на балконе. Запланированные взрывы должны были идти навстречу друг другу, уничтожая все живое. Для этого был сделан центральный пульт управления.

Некоторым заложникам было разрешено позвонить родным, сообщить о захвате и о том, что за каждого убитого или раненого боевика террористы будут расстреливать по десять человек.

В 22 часа стало известно, что здание ТЦ было захвачено отрядом чеченских боевиков во главе с Мовсаром Бараевым. К зданию Театрального центра на Дубровке стали стягиваться усиленные наряды милиции, ОМОН, спецназ и внутренние войска.

Первая попытка установить контакт с террористами была предпринята 24 октября: в 00:15 в зда-

ние центра прошел депутат Госдумы от Чечни Асламбек Аслаханов. После этого с 24 октября по раннее утро 26 октября боевики достаточно активно шли на переговоры, в которых приняли участие некоторые российские политики (Иосиф Кобзон, Григорий Явлинский, Ирина Хакамада), а также общественные деятели (врачи Леонид Рошаль и Анвар Эль-Саид), журналисты (Анна Политковская, Сергей Говорухин, Марк Франкетти, а также съемочная группа канала НТВ), глава Торгово-промышленной палаты Евгений Примаков, экс-президент Ингушетии Руслан Аушев, певица Алла Пугачева.

Террористы унижали заложников морально и физически. Их выстраивали перед оркестровой ямой, в которой террористы оборудовали из стульев и инструментов «общественный туалет» открытого типа. Спать заложникам приходилось в неудобных креслах, к тому же в зале постоянно горел яркий свет. Отсутствовали в достаточном количестве еда и вода.

24 октября в 19 часов катарский телеканал «Аль-Джазира» показал обращение главы боевиков Мовсара Бараева, записанное за несколько дней до захвата ТЦ: террористы объявляли себя смертниками и требовали вывода российских войск с территории Чечни.

25 октября в 15 часов в Кремле Президент РФ Владимир Путин провел совещание с главами МВД и ФСБ. По итогам встречи директор ФСБ Николай Патру-

шев заявил, что власти готовы сохранить террористам жизнь, если они освободят всех заложников.

Однако все усилия, которые были приложены к освобождению заложников, оказались бесполезны. Боевики вели себя крайне агрессивно, от их рук в зале ТЦ погибло несколько человек. Во избежание массовых жертв было принято решение провести спецоперацию силами Центра специального назначения ФСБ.

Была вероятность того, что с началом штурма Театрального центра террористы произведут подрывы имевшихся у них взрывных устройств. В результате этого и заложники, и штурмующие погибли бы. Детонация такого количества взрывчатки неминуемо бы сказалась на целостности несущих конструкций здания, в результате чего оно бы обрушилось.

Тогда возник вариант применения нервно-паралитического газа, позволявшего почти мгновенно вывести из строя смертников. В ночь на 26 октября одна из групп спецназа проникла на первый этаж здания, где располагались технические помещения. Опасаясь снайперов, террористы туда не спускались. Из подсобок были проделаны небольшие отверстия в стенах и перегородках. С их помощью удалось получить доступ к вентиляции, а также установить видеоаппаратуру.

26 октября в 5:30 у здания ТЦ раздались три взрыва и несколько автоматных очередей. Около 6 часов спецназ начал штурм. Когда бойцы спецназа вошли в театральный комплекс, по всему зданию был

отключен свет. В результате спецназу пришлось действовать в полной темноте.

В 6:30 официальный представитель ФСБ сообщил, что Театральный центр находится под контролем спецслужб, Мовсар Бараев и большая часть террористов уничтожены. В это же время к зданию ТЦ подъехали десятки машин МЧС и скорой помощи, а также автобусы. Спасатели и врачи вывели заложников из здания, их развезли по больницам.

Около 8 часов утра заместитель главы МВД Владимир Васильев сообщил первые результаты операции: уничтожено 36 террористов, в том числе женщины-смертницы, освобождено более 750 заложников, погибли 67 человек. В последующие несколько дней в больницах Москвы скончалось еще несколько десятков бывших заложников. Число жертв теракта достигло 130 человек (10 детей).

Среди погибших — двое артистов из детской труппы театра, восемь музыкантов оркестра, всего более двадцати человек, работавших в «Норд-Осте».

В ходе операции по освобождению заложников было убито сорок террористов.

31 октября 2002 года заместитель начальника института криминалистики ФСБ России полковник Владимир Еремин сообщил, что из Театрального центра на Дубровке взрывотехники изъяли в общей сложности 30 взрывных устройств, 16 гранат Ф-1 и 89 самодельных ручных гранат. Общий тро-

тиловый эквивалент взрывчатки составлял порядка 110–120 килограммов.

1 сентября 2004 года в городе Беслане Республики Северная Осетия-Алания отряд террористов под руководством Расула Хачбарова осуществил захват здания средней школы №1.

Утром во время проводившейся во дворе учебного заведения праздничной линейки из подъехавшего укрытого тентом грузового автомобиля внезапно выскочили вооруженные люди. Они открыли стрельбу из автоматического оружия поверх голов собравшихся и стали сгонять всех присутствующих в здание. Избежать участи заложников, воспользовавшись паникой, удалось немногим.

Количество заложников, согласно первоначальным данным, составило триста пятьдесят четыре человека (впоследствии оказалось, что их было намного больше — 1 116 человек). Подавляющее большинство из оказавшихся в плену составляли дети (в том числе дошкольного возраста).

Единственным человеком, которого боевики согласились впустить в здание школы, оказался экс-президент Ингушетии Руслан Аушев. По итогам переговоров ему удалось убедить захватчиков отпустить вместе с ним 26 заложников — женщин и малолетних детей.

Развязка наступила 3 сентября. В спортзале школы раздалась два мощных взрыва. После этого началась стрельба, а из окон и образовавшегося в стене пролома стали выпрыгивать дети и женщины (почти

все оказавшиеся в школе мужчины были расстреляны террористами в течение первых двух дней).

По версии следствия, взрывы были самопроизвольными и спровоцировали незапланированный штурм школы, который начали спецподразделения. Бой продолжался до позднего вечера, здание школы было частично разрушено.

Итоги террористической акции: 335 погибших, 186 из которых — дети.

Для опознания некоторых заложников пришлось проводить генетическую экспертизу.

Среди погибших также были десять сотрудников спецназа «Альфа» и «Вымпел» ФСБ России, два сотрудника «Центроспаса» МЧС РФ и житель Беслана, принимавший участие в спасении заложников. Большинство бойцов спецназа погибли, прикрывая собой детей.

Ранения получили 810 человек (заложники, местные жители, сотрудники ФСБ, МЧС, милиции и военнослужащие) [23].

Помимо полученных в ходе штурма здания школы ранений заложники испытали тяжелейший психологический шок. Более двух суток, проведенных пленниками в здании школы, террористы отказывали им в предоставлении воды, пищи и необходимых медикаментов.

Всего по делу о нападении боевиков на школу в Беслане потерпевшими были признаны 1 315 человек [24].

Все три дня наши специальные службы работали над переговорами с террористами. Они сделали все возможное, чтобы договориться с ними.

Попытки переговоров с негодьями всегда приводят к одним и тем же последствиям: к потерям. На работе, в жизни и бизнесе результат всегда один. Лучше вообще никак с ними не взаимодействовать. Образно говоря, ты садишься играть с ними в шахматы, а они достают бейсбольную биту. Поэтому рекомендация этой главы проста: не договаривайтесь с негодьями, подлецами и м*даками.

Мой опыт переговоров с подонками

Сразу оговорюсь: я не попадал в ситуации, хотя бы отдаленно напоминающие описанные трагедии. Просто мой опыт подтверждает справедливость правила «Не работайте с м*даками». Практически всегда мне удавалось ему следовать. Более того, у нас в компании это единственный распечатанный приказ. Но до того как он появился, я дважды нарушил правило.

Я искал зал для проведения одного из первых наших масштабных форумов. Окончив переговоры с одним из арендодателей, я послал голосовое сообщение своей команде: «Парни, зал подходит на сто процентов, но арендодатель м*дак. Что будем делать?» Посоветовавшись с командой, я принял решение заключить

договор и проводить событие в этом зале. Примерно за месяц до начала форума было продано порядка трехсот билетов. Неожиданно позвонил арендодатель и сообщил, что наше мероприятие нужно перенести. Он ссылаясь на какие-то проверки, хотя на самом деле там просто планировалась пышная свадьба, более прибыльная для арендодателя. Мы предлагали разные варианты, но в конечном счете нам все равно пришлось искать другой зал. Мы обзвонили каждого клиента, кто-то потребовал вернуть деньги, но главное — пострадала репутация нашей компании. Конечно, мы могли обратиться в суд, наверняка выиграли бы и получили денежную компенсацию. Но нам-то нужен был зал для проведения форума в определенную дату, а дело в суде может рассматриваться месяцами. Я каждый раз вспоминал эту ситуацию, когда можно было заключить выгодный договор с очередным м*даком, и каждый раз говорил: «Нет, с вами мы работать не сможем».

Второй раз я нарушил правило, когда приглашал новых спикеров выступить у нас. Один из приглашенных с самого начала переговоров вел себя странно. Но проблема заключалась в том, что нам обязательно нужен был новый спикер. За время подготовки форума я, условно говоря, полысел и поседел. Он сто раз менял условия, не поднимал трубку телефона, не отвечал на мои запросы. Даже за день до мероприятия у меня не было уверенности, что он выступит. Я проклял свое решение пригласить именно его сотни раз, и, думаю, это был последний случай, когда я согласился работать с м*даком.

**Работать с подлецами и негодяями
или спокойно расти и развиваться? У вас
всегда есть выбор!**

**ПРЕО
ДОЛЕ
УВА
ИТЕ**

СОМ

НЕ

НИЯ

Сколько раз вы хотели проявить инициативу на работе, чтобы продвинуться по карьерной лестнице? Вы подумывали об открытии своего бизнеса? Возможно, вы хотите отправиться в кругосветное путешествие? Или вам давно симпатичен некий человек, а вы боитесь проявить инициативу? За всеми не совершенными поступками стоят сомнения, которые мешают начать действовать там, где, по большому счету, бояться нечего. Мы не хотим, чтобы после разговора с начальником на нас косо смотрели коллеги и называли выскочкой. Мы опасаемся, что продуманный бизнес-проект не принесет ожидаемых результатов. Что путевка в кругосветное путешествие будет стоить слишком дорого. Что понравившийся человек, возможно, уже давно в серьезных отношениях.

Давайте посмотрим, чего бы мы лишились, если бы сомнения брали верх над великими людьми нашего и прошлого века.

Уолта Диснея уволили из газеты, так как считали, что у него совсем нет фантазии, чтобы генерировать новые идеи.

Стивен Спилберг, один из самых успешных кинорежиссеров в истории, трижды пытался поступить в Университет Южной Калифорнии и трижды получил отказ, услышав в свой адрес не слишком воодушевляющее «бездарен».

Книга американского писателя, блогера и успешного инвестора Тима Ферриса «Четырехчасовая рабочая неделя», ставшая бестселлером по версии New

York Times, получила 25 отказов от различных издательств.

Совершенно бесполезным учеником считал Бетховена его учитель.

Тиму Вестергрену, основателю онлайн-радио Pandora, пришлось на протяжении двух с половиной лет вести переговоры о финансировании с более чем 300 венчурными инвесторами, так как большинство из них боялись принимать на себя какие-либо обязательства после краха доткомов.

Император Фердинанд однажды сказал великому композитору Моцарту, что в его «Женитьбе Фигаро» слишком мало шума и слишком много нот.

Согласно оценкам экспертов, известный британский предприниматель Ричард Брэнсон основал около 400 компаний, вошедших в состав принадлежащего ему многопрофильного конгломерата Virgin Group, прежде чем начал работу над новым проектом, «тем самым» Virgin Galactic.

Мало кто знает, что Менделеев имел оценку «удовлетворительно» по химии, но это не помешало ему создать таблицу химических элементов, без которой сейчас просто невозможно представить химию как науку.

Гарланд Дэвид Сандерс, более известный как Полковник Сандерс, основатель сети ресторанов быстрого питания KFC (Kentucky Fried Chicken), принял решение об открытии собственного бизнеса в возрасте 65 лет. Он разъезжал на автомобиле по разным

ресторанам и готовил для их владельцев куриные крылышки. Если блюдо приходилось владельцу по вкусу, то он обязывался включить его в меню ресторана. Легенда гласит, что Сандерс услышал 1 009 «нет», прежде чем ему впервые посчастливилось продать свой фирменный рецепт.

Все знают Генри Форда и его автомобили, но мало кто знает, что он вырос на ферме, писать и читать не умел, и прежде чем добиться такого высокого успеха, много раз становился банкротом и терял все свои деньги.

Сильвестр Сталлоне, пытаясь продать сценарий фильма «Рокки» с условием, что он будет сниматься в главной роли, получил отказ 1 500 раз подряд. В конце концов вместо предложенных ранее агентством \$325 000 за сценарий «без Сталлоне» актеру заплатили \$35 000 и пошли на все его условия. Кстати говоря, общие кассовые сборы фильма составили \$225 000 000.

Изобретатель радио Маркони вместо того, чтобы стать признанным гением, угодил в психиатрическую клинику, когда заявил, что может передавать голос на расстоянии.

Ну и конечно же, рекордсменом по количеству неудачных попыток становится всемирно известный американский изобретатель и предприниматель Томас Эдисон, подаривший человечеству электрическую лампочку. Как сказал сам ученый: «Я не терпел поражений. Я просто изобрел 10 000 вариантов, которые не работают» [25].

Что общего у этих людей? У всех были гениальные идеи, все были талантливы? Однозначно. Но множество людей так и уходят из жизни, не реализовав свои таланты и не воплотив в жизнь идеи. Все вышеупомянутые люди смогли преодолеть свои сомнения, хотя поводов для них, как вы видите, было предостаточно.

Безусловно, не нужно бросать все и прописывать десятки или даже сотни рацпредложений для руководства компании. Лучше подготовить одно и сообщить о нем в подходящий момент. Например, на очередной планерке или в личной беседе.

Бизнес нужно открывать, просчитав все цифры и убедившись в спросе на товар или услугу.

Продавать квартиру ради кругосветного путешествия глупо. А вот начать копить на кругосветку или приобрести путевку в рассрочку можно попробовать.

Признаваться в любви симпатичному, но малознакомому человеку при первой встрече, наверное, не стоит. Однако за приглашение на прогулку в городском парке вряд ли обвинят в домогательстве.

Преодолевайте ваши сомнения, они мешают начинать двигаться к вашим целям.

Мой опыт преодоления сомнений

Сомнений, мешающих моим действиям, у меня было мало. Спорт хорошо закаляет характер. Каждое принятое тобой решение сразу же воплощается в жизнь или умирает, но никогда не откладывается в долгий ящик. Тем не менее было несколько случаев, когда небольшие сомнения закрадывались мне в голову.

После открытия компании «Точки Роста» мы довольно быстро выяснили, что больших оборотов только на наших еще нераскрученных именах не добиться. Мы решили организовать мероприятие с участием очень известного спикера. Но как написать, скажем, Игорю Манну? Вряд ли он сам нам ответит; Наверное, передаст через секретаря, что ему это неинтересно? Или стоимость будет просто космической и для нас неподъемной? Но на деле все оказалось совсем по-другому. Я все-таки отправил письмо — и вскоре позвонил Игорь. Разговор получился содержательный, и мы договорились о сотрудничестве. Наш первый форум с участием Игоря Манна состоялся уже через два месяца после отправки письма. Он, кстати, до сих пор основной спикер нашей компании.

Второй раз я засомневался, когда на форуме, организованном краевой администрацией, мне захотелось познакомиться с губернатором. Я хотел передать

ему из рук в руки свою книгу, но сомневался, что помощник губернатора даст мне подойти. Я беспрепятственно подошел, вручил «12 печатей руководителя» и был крайне удивлен, когда вместо короткого «спасибо» он пригласил меня к себе в приемную. Я рассказал ему о нашей компании, мы обсудили возможное сотрудничество, но не смогли сразу же найти точки соприкосновения. А спустя три года компания «Точки Роста» стала генеральным партнером конкурса «Лидеры Кубани». Край получает новые грамотные кадры, мы — хороший PR для компании. Не знаю, доверили бы нам право на организацию такого события без опыта проведения больших форумов. Не знаю, сыграло ли роль наше знакомство с губернатором и топовыми специалистами края. Но я абсолютно убежден, что никогда не пожалею о том, что смог преодолеть свои сомнения.

Преодолевать сомнения или продолжать сомневаться? У вас всегда есть выбор!

**ПРЕО
ДОЛЕ
УВА
ИТЕ**

ВРЕ

МЯ

Как известно, время буквально летит, когда мы отдыхаем или чем-то наслаждаемся. Несется с космической скоростью. А когда нам трудно или очень плохо, время тянется очень медленно. Что же делать, когда нужно долго ждать и терпеть? Как держаться, когда время против тебя, когда каждое мгновение тянется как вечность, а сил выдерживать давление все меньше?

В 1948 году к власти в Южно-Африканской Республике приходит Национальная партия африканеров, и главной стратегией развития государства становится политика апартеида, то есть расовой сегрегации, дискриминации и угнетения коренного африканского населения. Вот ее основные положения.

Чернокожие африканцы должны были проживать в специальных резервациях (бантустанах). Выезд из резервации и появление в крупных городах могли производиться лишь по специальному разрешению.

Чернокожим африканцам запрещалось открывать предприятия или работать в областях, обозначенных как «белая Южная Африка». Такими областями стали все важные города и экономические зоны. Предполагалось, что им следует переезжать в бантустаны и работать там.

Больницы и служба скорой помощи были разделены по расовому признаку. Больницы для белых обычно финансировались хорошо и предоставляли услуги высокого качества, в то время как в больницах для чернокожих хронически не хватало средств и работников. Во многих бантустанах больницы не было вовсе.

Были запрещены сексуальные контакты и браки между людьми разных рас.

Коренным африканцам запрещалось покупать крепкий алкоголь.

Коренным африканцам не позволялось присутствовать в «белых» церквях.

Детям чернокожих африканцев, согласно политике апартеида, нужно было преподавать лишь основные навыки, нужные для работы на белых.

Университеты принимали только белых студентов. Для представителей других расовых групп создавались свои высшие учебные заведения, однако мест для чернокожих студентов было очень мало.

И в это время, будучи студентом университета, Нельсон Мандела сильно увлекается политикой. Значительное влияние на него оказывают радикальные африканистские идеи. Он регулярно участвует в собраниях чернокожих интеллектуалов Африканского национального конгресса и появляется на митингах и протестах, поддерживая сторону местного населения.

Нельсон Мандела становится главным секретарем, а позже президентом Молодежной лиги Африканского национального конгресса. Он организует Кампанию неповиновения власти, а в 1955 году созывает Конгресс свободного народа. Его помощь людям не заключалась только в политическом несогласии. Мандела создает первую юридическую контору, которая бесплатно оказывает услуги чернокожим, состав-

ляет список принципов будущего демократического общества Южно-Африканской Республики «Хартия свободы», который будет главным документом для ненасильственной борьбы против режима апартеида.

Осенью 1962 года Мандела предстает перед судом и приговаривается к лишению свободы на пять лет за организацию забастовок и незаконное пересечение границы. Позже, из-за дополнительных обвинений, этот приговор был заменен на пожизненное заключение.

Нельсон Мандела находился в тюрьме в течение двадцати семи лет. Как у политического заключенного у него были худшие условия содержания. Например, ему позволялось написать только одно письмо либо сделать лишь один звонок в полгода.

Темнокожий борец за справедливость, находясь в заточении, умудрился заочно окончить Лондонский университет и получить степень бакалавра юридических наук. В 1981 году, все еще будучи в тюрьме, он даже претендовал на должность почетного ректора университета, но проиграл выборы.

Начиная с середины 80-х годов правительство пытается найти компромисс в отношениях с Манделой. Ему предлагается свобода в обмен на прекращение борьбы против апартеида. Нельсон отказывается от этого предложения. Только в 1989 году, когда пост президента страны занимает Фредерик Виллем де Клерк, власти отменяют запрет Африканского национального конгресса. Через год Нельсон

Мандела и его сторонники были оправданы в суде и выпущены на свободу.

Несмотря на освобождение, отношение Манделы и де Клерка были очень напряженными. Не сблизило их и получение совместной Нобелевской премии. Дело в том, что Нельсон Мандела сразу после выхода из тюрьмы начал усиленную борьбу против правительства, которая сопровождалась терактами и стычками. Правда, в большинстве из этих взрывов и столкновений Мандела обвинял власть. Тем не менее его усилия привели к тому, что в 1994 году были проведены первые в истории ЮАР демократические выборы и Африканский национальный конгресс набрал 62% голосов. Мандела становится первым темнокожим президентом ЮАР.

За пять лет своего правления новый президент добился бесплатного медицинского обслуживания для детей и беременных женщин, бесплатного обязательного образования для детей до 14 лет, ввел равенство при выплате пособий, увеличил дотации на содержание сельских жителей, ввел законы о земле, о трудовых отношениях, об уровне квалификации работников, о равенстве при трудоустройстве и многие другие. При правительстве Манделы в стране были проведены масштабные работы по телефонизации, электрификации, строились больницы, поликлиники и жилые дома [26].

Двадцать семь лет заключения он боролся с давлением администрации, терпел отвратительную еду, его убивало замкнутое пространство и антисанита-

рия. Но уверен, его главное преодоление все же не в этом. Какой нужно обладать выдержкой и силой духа, чтобы за двадцать семь лет тюрьмы не сбиться со своего вектора и не отказаться от своих планов? Он умел преодолевать испытания.

Что же помогло Нельсону Манделе и другим людям, вынужденным терпеть по-настоящему долго? Что отличает их от опускающих руки, не умеющих преодолевать время? Я бы выделил три важнейших отличия.

- Сильные качества личности. Причем не по отдельности, а в совокупности. Целеустремленный, настойчивый и уверенный в себе человек сможет выдержать больше, чем сомневающийся неудачник.
- Тот, ради кого нужно держаться. Это могут быть дети, жена, родственники или друзья. Важно, чтобы они были дороги именно вам.
- То, ради чего вы готовы держаться. И чем значительнее будет причина, тем дольше она помогает сопротивляться. Ради денег можно держаться год-два, ради мечты или идеи — десять, двадцать, двадцать шесть лет, всю жизнь.

Мой опыт преодоления времени

Узнав о страшном диагнозе, моя мама не собиралась сдаваться. Она перенесла несколько операций и множество курсов химиотерапии. В общей сложности она провела на лечении в Подмосковье около полутора лет. Вспоминаю, как приехал к ней в Обнинск. Я не видел маму примерно полгода, только изредка разговаривал с ней по междугороднему телефону от соседей. Изредка потому, что карточки для междугородних переговоров были дорогим удовольствием, а мобильных телефонов тогда у нас не было.

Я предполагал, что увижу маму в подавленном состоянии. И был удивлен. Именно на ее примере я понял, что такое сила человеческого духа. Мама была в абсолютно нормальном настроении, была готова бороться за жизнь столько, сколько потребуется. Мама говорила: «Женя, я борюсь только для тебя». Только сейчас, спустя тринадцать лет, я понимаю весь смысл этих слов. Несмотря на то, что у нее диагностировали рак на поздней стадии, она боролась с ним долгие три года.

А у вас есть человек, ради которого стоит бороться до последнего?

Это единственная история в книге, где имя героя изменено по его просьбе. Думаю, читатель поймет, почему.

В 2012 году Александр работал продавцом, зарабатывал неплохие деньги, в свои двадцать лет ездил на Audi. Он не был богачом, но и не бедствовал. Устроившись на новую, более престижную работу, он женился на любимой девушке. Эта красивая пара была уверена, что они всегда будут рядом и ничто не разлучит их до самой смерти. Но жизнь, как всегда, приготовила свой сценарий. Желая быстрее выйти на новый уровень достатка, Александр соглашается на предложение заработать легкие, но преступные деньги. Я не знаю всех тонкостей дела, тяжесть его вины и уровень причастности. Тем более что для нашей истории это и не имеет никакого значения. Важно, что суд определил ему десять лет лишения свободы в колонии строгого режима за хранение и распространение наркотиков. Практически сразу после приговора умерла от рака его мама, а он даже не смог с ней проститься. Отец ушел из жизни несколькими годами раньше. Вдобавок из квартиры, которую они снимали с женой, во время обыска пропадают все деньги, хотя было их не так уж и много.

Все, что у него есть — любимая жена, брат и сила для преодоления времени. Свой характер и выдержку ему еще предстояло проверить на прочность. На момент написания книги Саша уже шесть лет находится в заключении. За это время он удаленно прошел обучение в одном из престижных университетов страны, окончил курсы продвижения в интернете и прочитал множество книг. Он даже нашел возможность получать среднестатистическую зарплату, подрабатывая удаленно. Супруга Александра также оказа-

лась не обделена характером и выдержкой. Все это время она писала ему, поддерживала и использовала каждую возможность, чтобы приехать на свидание. Она смогла ждать это невыносимо долгое время. Совсем недавно у них родилась прекрасная дочка. Девочка стала для них смыслом жизни. Теперь их точно никто и ничто не сможет сломить.

Но так происходит далеко не всегда. Часто люди, попадающие в схожие ситуации, не справляются. Кому-то хватает трех-четырех лет тюремного заключения, чтобы покончить жизнь самоубийством или опуститься на самое дно. Кто-то держится дольше, но в конце концов не выдерживает и за пять или больше лет буквально сгорает без остатка.

Думаю, что история Александра и его красавицы жены продолжится уже после выхода книги в печать. Они справятся и станут еще одним примером силы характера, выдержки и, конечно, любви. Ну а я буду рад видеть их семью у себя в гостях. И каждый раз, глядя на их дочку, буду помнить: «Человек может преодолеть время».

**Держаться и преодолевать время
или сдаться до финишной черты? У вас
всегда есть выбор!**

**ПРЕО
ДОЛЕ
ВА
ИТЕ**

**УС
ТА
ЛО
СТЬ**

Усталость мешает выполнять поставленные задачи. Из-за нее мы меньше времени проводим с родными и близкими. Она — еще один барьер для карьерного роста и развития бизнеса. Что уж там говорить, если усталостью иногда оправдывают отказ от секса с любимым человеком. Усталость нужно преодолевать, а для этого — тренировать выносливость. Мы устаем от физических и психологических нагрузок, а психику и тело, как известно, можно развивать и тренировать.

Каждый раз, когда вы из-за усталости не выполняете запланированные дела, уровень вашей выносливости снижается. Каждый раз, когда вы, невзирая на усталость, продолжаете работать, уровень вашей выносливости растет, и в следующий раз вашего заряда хватит на больший объем работы. Другими словами, усталость — это отношение вашего психологического и физического самочувствия к вашей собственной натренированности. И прежде чем мы рассмотрим пример натренированности запредельного уровня, вспомните несколько случаев из собственной жизни, когда из-за усталости вы отказались от выполнения планов. И наоборот, когда, преодолевая усталость, достигли цели.

В 1994 году бывший пятиборец, 39-летний Мауро Проспери принял участие в «Марафоне по пескам». Этот шестидневный забег по пескам Сахары на дистанцию в 250 километров считается одним из самых изнурительных в мире соревнованием для бегунов. Но для Мауро все оказалось еще сложнее: он поте-

рялся в песчаной буре и провел в Сахаре десять дней. Вот как он сам рассказывает о пережитом.

— О «Марафоне по пескам» я узнал случайно. Я уже перестал выступать в пентатлоне, когда один из друзей сказал мне: «Есть один удивительный марафон в пустыне. Но он очень тяжелый». Я люблю подобные вызовы, поэтому тут же начал тренироваться. Я пробегал по 40 километров в день, сокращал количество воды, которое я при этом потреблял, чтобы привыкнуть к обезвоживанию.

Моя жена Чинция думала, что я свихнулся. Этот марафон настолько рискован, что перед соревнованием я должен был подписать бумагу с инструкцией, куда оправить мое тело, если я умру.

Сейчас «Марафон по пескам» совсем другой, в нем участвуют до 1 300 человек, и цепочка бегунов, словно змея, растягивается по дистанции. Поэтому, даже если постараться, потеряться невозможно. Но в 1994 году нас было только 80, и лишь несколько спортсменов могли на самом деле бежать. Поэтому большую часть времени я был совершенно один.

Неприятности начались на четвертый день, во время самого длинного и тяжелого этапа этой дистанции.

Когда в то утро мы вышли на старт, уже был довольно сильный ветер. Я пробежал четыре контрольных пункта и попал в зону песчаных дюн. Я оказался совершенно один — лидеры ушли вперед.

Неожиданно поднялась жуткая песчаная буря. Ветер хлестал с ужасающей силой. Меня буквально поглотила желтая стена песка. Я был ослеплен и едва мог дышать. Песок летел в лицо — ощущение такое, что в лицо впиваются иголки. Я впервые ощутил, насколько мощной может быть песчаная буря. Я повернулся спиной к ветру и обвязал голову шарфом, чтобы защитить лицо. Я не был дезориентирован и должен был двигаться, чтобы меня не засыпало песком. В конце концов я нашел укрытие, где решил переждать бурю.

Она длилась восемь часов. Когда ветер стих, было уже темно, поэтому я уснул на ночь в дюнах. Я расстроился, потому что в гонке шел четвертым. Я подумал: «Ну вот, теперь выиграть я уже не смогу. Но я еще смогу показать хорошее время. Завтра утром я встану пораньше и попытаюсь достичь финиша».

На преодоление этого этапа давалось 36 часов. Не уложившихся дисквалифицировали. Так что, как я думал, у меня еще был шанс. Но я совсем не ожидал, что буря неузнаваемо изменит все вокруг меня.

Я проснулся рано утром и увидел совершенно изменившийся ландшафт. Я еще не знал, что потерялся. У меня были компас и карта, поэтому я думал, что легко смогу найти дорогу. Но когда нет никаких отправных точек, навигация становится намного сложнее.

Пробежав примерно четыре часа, я взобрался на вершину дюны, с которой ничего не было видно, кроме

песка. Тогда я понял, что дело плохо. Я перестал бежать и перешел на шаг. Действительно, зачем бежать, если даже не знаешь куда?

Когда я понял, что потерялся, первое, что я сделал, — помочился в запасную бутылку с водой. Пока вы еще не обезвожены, ваша моча наиболее пригодна для питья. Я помню, что мне говорил об этом мой дед. Он рассказывал мне о том, как на войне он и другие солдаты пили собственную мочу, когда у них закончилась вода. Я это сделал на всякий случай. Никакого отчаяния тогда я еще не чувствовал. Я был уверен, что организаторы марафона скоро меня найдут.

Если вы решили участвовать в «Марафоне по пескам», вы должны уметь выживать, и я был хорошо подготовлен. У меня были нож, компас, спальный мешок и большое количество сухой пищи в рюкзаке. Проблемой была нехватка воды. На контрольных пунктах нам выдавали воду, но, когда началась буря, у меня осталось лишь полбутылки. Я пил ее так медленно, как только мог.

Я очень хорошо переношу жару, тем не менее я был осторожен. Я мог идти, только когда было прохладно — рано утром и вечером. Днем, когда я не шел, я пытался найти тень, чтобы избежать перегрева.

На второй день на закате солнца я услышал звук приближавшегося вертолета. Я подумал, что он ищет меня, поэтому я зажег сигнальный огонь. Но пилоты его не заметили. Вертолет летел так низко, что

я мог рассмотреть шлем на голове летчика. Но он меня не видел и пролетел мимо.

Вертолет возвращался на базу для дозаправки. После моих приключений, начиная с 1995 года, бегунов заставляют иметь при себе сигнальные огни типа тех, которыми пользуются моряки. Бегуны были этим недовольны — огни весили полкило. Но, когда я бежал, нам раздали совсем маленькие огни, они были не больше авторучки.

Тем не менее я оставался спокойным. Я был уверен, что у организаторов были возможности и средства найти любого потерявшегося в пустыне. Я все еще думал, что рано или поздно буду спасен.

Через пару часов я наткнулся на жилище марабута — мусульманского отшельника, где обычно останавливаются бедуины, пересекающие пустыню. Я надеялся, что в ней кто-нибудь живет, но внутри никого не было, лишь святой старец в гробу. Но, по крайней мере, у меня была крыша над головой, и я почувствовал себя как дома.

Я оценил ситуацию — она была малоприятной. Но физически я чувствовал себя хорошо. Я съел часть моих запасов, которые сварил на свежей моче — не бутылочной, которую берег и начал пить лишь на четвертый день.

Ветхое жилище было забито песком, поэтому потолок был очень низким. Я залез на крышу, чтобы украсить ее моим итальянским флагом в надежде, что его кто-нибудь заметит. Там я заметил несколько

летучих мышей, прятавшихся в башне. Я решил выпить их кровь.

Я схватил несколько, отрезал им головы, вскрыл внутренности ножом и высосал кровь. Я съел по крайней мере 20 штук — сырыми. Я сделал то, что сами они делали со своими жертвами.

Я оставался в этом жилище несколько дней, надеясь, что меня здесь найдут.

Лишь дважды я поддался отчаянию. Первый раз — когда увидел вертолет, который не увидел меня. Второй раз — когда я заметил в небе самолет.

Я находился в жилище отшельника три дня, когда услышал звук мотора. Это был небольшой самолет. Я не знал, ищет ли он меня, но тут же разжег огонь, в который бросил рюкзак и все, что мог найти. Я надеялся, что в самолете увидят дым. Но тут поднялась новая песчаная буря. Она длилась 12 часов. Самолет меня не заметил.

Я чувствовал, что это был последний шанс быть найденным. Я был очень расстроен. Я был убежден, что погибну и что это будет долгая, тяжелая агония. Поэтому я решил свою смерть ускорить.

Я думал о том, что, если умру в песках, меня никто не найдет и моя жена не получит пенсию: в Италии, если кто-то пропадает без вести, должно пройти десять лет, прежде чем он будет объявлен умершим. Если я умру в этом ските, думал я, меня найдут, и у жены будет хоть какой-то доход.

Я не боялся умереть, и мое решение покончить с жизнью было следствием логических размышлений, а не отчаяния. Я написал куском угля записку жене и вскрыл себе вены. Лег и стал ждать смерти, но моя кровь сворачивалась и не хотела вытекать.

На следующее утро я проснулся. Я не смог себя убить. Смерть меня пока еще не хотела.

Я воспринял это как знак. Ко мне вернулась уверенность, и я решил посмотреть на ситуацию как на соревнование с самим собой. Я снова был сосредоточен и решителен. Я думал о своих детях. Я привел себя в порядок: я снова был атлетом Мауро.

Мне был нужен план. У меня еще оставалось довольно много сил, я не устал. Как бывший десятиборец, я привык тренироваться по 12 часов в день, и я был хорошо подготовлен к «Марафону по пескам», так что слабости я не чувствовал.

Я восстановил силы и ясность мысли и решил покинуть жилище и пойти дальше. Но куда? Я решил последовать совету одного туарега, который он дал мне перед началом марафона: «Если потеряешься, иди за облаками, которые увидишь на горизонте утром. Там ты найдешь жизнь. Днем они исчезнут, но ты отметь направление на компасе и продолжай идти».

Так что я решил двинуться за этими мифическими облаками на горизонте.

Я шел по пустыне день за днем, ловил змей и ящериц и ел их сырыми. Пил я таким же образом. Я думаю, существуют какие-то инстинкты, что-то типа

дежавю, которые включаются в экстремальной ситуации. Во мне проснулся пещерный человек.

Я замечал, что очень быстро теряю вес. Чем дольше я шел, тем свободнее болтались часы на моем запястье. Я был настолько обезвожен, что больше уже не мог мочиться. К счастью, у меня были таблетки от диареи, которые я продолжал регулярно глотать.

Я понял, что везде есть пища, если научиться ее находить. Я проходил мимо русла высохшей речки, где оставалась сочная растительность типа кактусов — я их выжимал и пил их сок.

Я начал думать о себе как о человеке пустыни. Позже принц туарегов посвятит мне поэму. По его словам, я был «избранным», потому что после стольких дней выжил в песках.

На восьмой день я набрел на небольшой оазис. Я лег и начал пить — медленно, в течение шести или семи часов. Я увидел след на песке и понял, что люди где-то недалеко.

На следующий день я заметил вдалеке коз, и это придало мне силы.

Потом я увидел девочку-пастушку. Она заметила меня, испугалась и убежала. После девяти дней в пустыне я представлял собой мрачное зрелище. Я был весь черный от грязи.

Девочка побежала к большой берберской палатке, чтобы предупредить женщин. Мужчин в лагере не было, но женщины обо мне позаботились. Они были очень добры. Пожилая женщина вышла из палатки

и сразу дала мне козьего молока. Она пыталась меня накормить, но меня сразу вырвало.

Они не позволяли мне зайти в палатку, потому что я был мужчиной, но расстелили мне ковер в тени. После этого послали за полицией. Берберы любят раскидывать свой лагерь рядом с военными базами — так безопаснее.

Полицейские посадили меня в джип и привезли на базу, завязав мне предварительно глаза. Они не знали, кто я такой, и думали, что я могу быть опасен. Они были вооружены, и временами я думал, что они запросто могут меня пристрелить.

Когда они поняли, что я тот самый марафонец, потерявшийся в Марокко, они сняли с моих глаз повязку и тут же начали отмечать мое спасение. Оказывается, я пересек границу и попал в Алжир. Я отклонился от маршрута на 291 километр.

Они отвезли меня в больницу в Тиндуфе, откуда я наконец смог позвонить жене. Первым делом я ее спросил: «Мои похороны уже прошли?» Через десять дней после того, как человек пропадает в пустыне, можно считать, что он уже мертв.

Когда меня взвесили в больнице, выяснилось, что я потерял 16 кг. Я весил лишь 45 кг. Мои глаза болели, печень была повреждена, но почки оказались в порядке. В течение нескольких месяцев я не мог ничего есть, кроме жидких супов. Чтобы восстановиться, мне потребовалось два года [27].

Мауро Проспери после всего произошедшего не бросил бег. Более того, он потом неоднократно участвовал и успешно финишировал в гонке, которая чуть не лишила его жизни. Его натренированное тело и дух не удалось сломить даже самой большой пустыне на планете Земля.

Тренируйте свою выносливость каждый день. Системная упорная работа обязательно даст результат. Постоянно, планомерно тренируйте тело и дух. Делайте каждый день хотя бы маленький шаг для того, чтобы стать сильнее. Чудес не бывает, и толстяк, лежащий целыми днями на диване, никогда не станет олимпийским чемпионом. Подобно великому скульптору, отсекайте все лишнее и создайте из себя прекрасную скульптуру, которая вам по душе.

Мой опыт преодоления усталости

Мне вспоминается несколько случаев, когда я, преодолевая усталость, смог поднять планку натренированности.

Как я уже говорил, с детства я занимался легкой атлетикой. Усталость после тренировки или соревнований — абсолютно нормальное состояние. Были соревнования, на которых я выигрывал и чувствовал себя очень бодрым. Были и такие, на которых я полностью выкладывался, но не занимал призового места и при этом чувствовал себя измотанным до предела. Но один старт я запомнил на всю жизнь. Это был всего лишь пятикилометровый кросс по лесу, в котором участвовали бегуны из многих регионов. Кубком России забег можно было назвать с большой натяжкой, хотя статус соревнований был именно такой.

Пять километров — не моя дистанция. Мне лучше давались старты на восемьсот и тысячу пятьсот метров. Хотя на любительском уровне я бегал и марафон. Но для попадания в команду Ставропольского края нужно было проявить свои способности именно на этом старте.

В лесу осенняя слякоть и прохлада, огромное количество зрителей. Мы бежали с моим постоянным соперником Александром Гаврильченко. Видимо, из-за нашей конкуренции мы оба не рассчитали

силы, и нам очень сложно дался этот забег. Саша даже предложил сойти с дистанции вдвоем. Начиная с четвертого километра терпеть уже не было сил. Было настолько тяжело, что я не понимал, что именно болит, — болело абсолютно все. Каждый шаг отдавался болью в ногах, каждый вдох буквально разрывал легкие. Но я не сошел с дистанции и на финише опередил Александра. В общем зачете я оказался где-то в середине. Но для меня важно было не место в финишном протоколе, а то, что я не остановился.

Кстати, я ни разу в жизни не сходил с дистанции. Даже в четырнадцать лет, почти теряя сознание во время марафона, понимая, что у меня темнеет в глазах, я не соглашался остановиться.

В восемнадцать лет, учась в университете, я работал менеджером группы модерации сайта, подрабатывал на такси и продолжал бегать. Учился я на очном отделении и первые несколько лет самостоятельно сдавал все зачеты и экзамены. На это уходило много времени и сил. Работа модератора шла по графику: два дня дневная смена, два дня ночная и два дня выходных. Я всегда был готов брать и дополнительные смены, чтобы увеличить зарплату. В такси я выезжал практически каждый вечер на два-четыре часа. Бег к тому времени уже стал хобби, поэтому я бегал всего около полутора часов в день. Понятно, что при такой постоянной нагрузке организм может дойти до предела выносливости. Как-то в ночную смену, когда я удалял запрещенный контент с сайта, ко мне обратился коллега и спросил: «Женя, что с тобой?»

Не понимая, о чем он, я ответил, что все нормально, и продолжал работать. Еще через полчаса он настоял на том, чтобы я уехал домой. Я согласился и, подъезжая к дому, действительно почувствовал невыносимую усталость. Я не смог даже раздеться, так в одежде и проспал около двух суток. Иногда я ненадолго просыпался, отправлял друзьям сообщения, что все хорошо, пил воду и снова ложился спать. Сейчас я вспоминаю этот случай с улыбкой, как самый приятный и продолжительный сон в моей жизни. А тогда, судя по всему, я выжал все из своего организма, и он смог перейти на следующий уровень, на уровень, который мне в дальнейшем очень пригодился.

В двадцать один год я работал региональным директором. Именно тогда случилась автокатастрофа, которую я в этой книге часто вспоминаю. Выйдя из комы, я практически сразу вернулся на работу. Прервал контакты с врачами, выкинул таблетки, разорвал письменные рекомендации и ни разу не приезжал на обследования. Из-за аварии зрение ухудшилось до такой степени, что приходилось «голосовать» каждой маршрутке и уже после остановки определять, подходит она мне или нет. Иногда на десять-двадцать секунд темнело в глазах — и я просто ждал, пока это пройдет. В эти секунды было страшно и больно. Постоянно хотелось спать. Получасовая концентрация на рабочем процессе изматывала до предела. Но я терпел, я знал, что смогу снова натренировать свой организм. Лучший способ вернуть себе здоровье и силы — это тренировка.

Не прошло и полугода, как я снова испытал настоящую усталость. И снова смог вывести на новый уровень свою натренированность. Я зарегистрировался на участие в ультрамарафоне пустынных степей «Эльтон» (164 километра), хотя и понимал, что будет очень сложно. Собственно, именно потому я и решил участвовать: чтобы проверить, насколько мои тело и дух натренированы, повысить выносливость. Мне кажется, неправильно утверждать, что готовился я к этому всего полгода. Да, самые интенсивные физические тренировки действительно длились шесть месяцев. А волю я тренировал всю жизнь.

Выйдя на старт, я решил, что не так важна скорость, с которой начинаешь бег, куда важнее темп, с которым финишируешь. К старту допустили сто спортсменов из десяти стран мира. Каждый должен был иметь опыт в подобных забегах и пройти медицинский осмотр. Я не так давно увлекся забегами на ультрамарафонские дистанции, да и уровень соревнований был достаточно высоким, поэтому до старта я считал, что мои шансы на завоевание призового места невелики.

Примерно десять первых километров я бежал в последней двадцатке. Имея приличный опыт в беге и присмотревшись к соперникам, бежавшим рядом, я понял, что мои шансы значительно увеличились. Темп, взятый лидирующей группой, удерживать на такой большой дистанции просто невозможно. После сорока километров я уже бежал в середине, а к шестидесятому оказался в десятке лидеров. Проме-

жуточный финиш — 82 километра — я пересек третьим. Вторая половина началась не так уж сложно. Эйфория от хорошего бега и поддержка волонтеров очень сильно помогали.

Но на 140-м километре меня накрыла поистине адская усталость. Я сделал без остановки 140 тысяч шагов, мой организм находился в режиме интенсивного бега уже четырнадцать часов. За всю дистанцию я выпил не менее десяти литров жидкости, съел около трех килограммов еды, и все равно после финиша сбросил три с половиной килограмма.

На финише я от счастья еле сдерживал слезы. Я в очередной раз смог преодолеть усталость и выйти на новый уровень натренированности.

Так я преодолевал в своей жизни усталость. Так я боролся за нормальную жизнь.

Бороться с усталостью или отдыхать?
У вас всегда есть выбор!

Отступление 2. Об отношениях

Я написал уже практически обо всем, что пережил за свою пока еще не очень длинную жизнь. Рассказал о самых сложных ситуациях, в которых мне пришлось побывать, о самых ярких впечатлениях и о приятных воспоминаниях. Не знаю, многие ли готовы так честно и открыто рассказать о превратностях своей судьбы, о победах и поражениях. Уровень искренности, по-моему, зашкаливает. Было бы странно и, наверное, даже глупо, если бы я не затронул тему отношений между мужчинами и женщинами.

Совершенно очевидно, наша вторая половинка играет одну из значимых ролей в судьбе каждого. Рядом с нужным человеком ты буквально взлетаешь до небес. А чужой и вредный тащит к земле.

Здесь я мог бы так же, как и в других главах, привести множество примеров. Рассказать о семейных парах, добившихся большого успеха. Найти истории о том, как супруги испортили друг другу жизнь. Но уверен, вы и так понимаете значимость идущего рядом человека. Будет лучше, если здесь я поделюсь своими наблюдениями и личными историями.

После смерти мамы я остался практически один. Но рядом были друзья и моя девушка Лера. Она была старше на два года, и, несмотря на это, мы стали жить

вместе. Пожалуй, в своей жизни я не встречал и, скорее всего, не встречу человека, так сильно любящего животных, а особенно лошадей. Мы были очень разные. Если коротко обозначить эту разницу, то она хотела видеть мир во всем мире, но даже не пыталась сделать для этого хоть что-нибудь. Я же хотел навести порядок у себя в голове и в доме и готов был работать для этого всю жизнь. Мы не виделись с Лерой примерно десять лет, а около года назад я встретил ее в Москве. Она приняла решение посвятить себя буддизму. Я же и спустя десять лет продолжаю наводить порядок в своей голове и доме.

В университете у меня сложились довольно серьезные отношения с Алевтиной. Мы жили в ее маленькой «полукомнате», за что я ей очень благодарен. В моей жизни все еще продолжалось напряженное время. В романе «Алмазная колесница» Борис Акунин рассказывает, что когда-то в буддизме было три ответвления. Путь малой колесницы — люди, спасающие свои души. Путь большой колесницы — люди, спасающие души окружающих людей. И путь алмазной колесницы — люди, думающие только о своем призвании и целях в жизни. Кстати, с творчеством Бориса Акунина меня познакомила именно Алевтина. Мы с ней двигались на разных колесницах, и в конечном счете наши пути разошлись.

В девятнадцать лет, после возвращения из Москвы, я познакомился с Настей, и очень скоро мы стали жить вместе. Она была святым человеком, любила всех окружающих, была трудолюбива и очень

скромна. Именно в этот период моя жизненная ситуация начала исправляться. Я нашел работу, мы сняли хорошую квартиру, у Насти появился маленький бизнес. Я созрел, чтобы сделать ей предложение. На самом пике наших чувств, возвращаясь с отдыха, мы говорили о том, как будем воспитывать будущих детей. Это был наш последний разговор. А потом случилась злополучная авария, забравшая жизнь Настюшки и еще одного невинного человека.

Спустя некоторое время, уже в Краснодаре, я начал встречаться с Олей. Замечательная девушка любила меня и была готова через месяц знакомства лететь со мной в Сургут, потому что именно в этом холодном городе мне предложили работу. Мы вместе росли, развивались и даже начали понемногу планировать детей. Я очень много рассказывал о ней друзьям. С гордостью говорил о ее женской мудрости. Но разные взгляды на жизнь помешали нам сохранить отношения.

Каждая девушка, подарившая мне часть себя и украсившая мою жизнь, мне дорога. Я желаю всем им только самого хорошего. Ну и, конечно, всю жизнь я буду помнить Настю.

Благодаря отношениям с Ириной мне удалось так быстро написать эту книгу. Она с нетерпением ждала каждую новую главу и давала ценную обратную связь. «Женя, а что я буду делать, когда ты допишешь книгу? — как-то спросила она и тут же предложила: — Тебе обязательно нужно будет начать писать новую». Я всерьез думаю о новой книге, у меня даже

появилась идея сделать продолжение «После преодоления». Конечно, пока это всего лишь идея, но книга, которую вы сейчас читаете, совсем недавно тоже была всего лишь идеей.

На протяжении всей моей жизни рядом со мной находилась любящая девушка, поддерживающая меня в сложных жизненных ситуациях и радующаяся со мной победам. Уверен, не будь в моей жизни отношений хотя бы в течение одного года, все могло сложиться по-другому. Ищите человека, рядом с которым хочется добиваться успеха, преодолевая все трудности.

ОСОЗ

НАН

НЫ

И

ВЫ

Б 

Р

Завершающей главе книги наверняка можно присвоить статус самой важной. Именно сейчас, после разбора историй, меняющих судьбы людей, после вашего знакомства со мной, с моей жизнью и мыслями, я бы и хотел раскрыть основной принцип #преодоления. С чем бы ни пришлось встретиться, будь то паника, сомнения, усталость или страх, всегда нужно будет делать выбор. В любом состоянии тела и духа мы каждый день выбираем свой путь. Каждое решение может кардинально изменить жизнь и судьбу. Выбор отличает человека от животного и людей друг от друга. Выбор — это своеобразные отпечатки пальцев, которые мы оставляем по ходу всей жизни. Выбор — это таинственное и непознанное явление. И, конечно, сила выбора в осознанности. Но давайте обо всем по порядку.

К каким последствиям может привести даже самое, казалось бы, незначительное решение? Выбор, который вполне можно и не заметить. Какие продукты вы сегодня выбрали на завтрак? Гречневую кашу или тосты с шоколадной пастой? Чем заняться в свободное время: почитать книгу или просмотреть ленту социальной сети? Что делать в ближайшие выходные: встретиться с успешным человеком и обсудить возможный совместный проект или пойти в бар выпить пива? История знает случаи, когда незаметная мелочь переворачивала все с ног на голову. Но я предлагаю рассмотреть более глобальный пример. Ниже история одного из самых известных людей на планете. Важно разглядеть значимость его волевого решения

и понять, что, сделай он тогда другой выбор, история человечества, скорее всего, была бы иной.

Все знают, кто такой Дональд Трамп, президент одной из самых сильных стран мира. Строя карьеру, он принимал множество судьбоносных решений. Каждый его выбор прямо или косвенно повлиял на итоги его предвыборной кампании. Об одном таком решении он рассказал в книге «Мысли по-крупному и не тормози!»¹.

«В 1991 году рынки были в ужасном состоянии и люди вылетали из бизнеса один за другим. У меня проблем было выше крыши. Я задолжал миллиарды долларов. Конечно, я мог бы хвастаться тем, как здорово я держу удар, — но правда оставалась правдой, я задолжал разным банкам миллиарды долларов. И это было невесело. Не самая большая радость — быть Дональдом Трампом, когда у тебя долгов на миллиарды.

И вот как-то работаю я в офисе, и тут входит моя секретарша и говорит мне:

— Мистер Трамп, сегодня вы должны быть на слете банкиров.

Этот формальный — “смокингový” — ужин, на котором я бываю всегда, проводился в отеле Waldorf-Astoria для двух тысяч ключевых игроков банковского бизнеса. Когда ты попал в черную полосу,

¹ Издана на русском языке: Трамп Дональд. Мысли по-крупному и не тормози! / Дональд Трамп при участии Билла Занкера; пер. с англ. М. Вершовского. 2-е изд. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. 221 с. Прим. ред.

энергия и настроение у тебя не те, что во времена успеха. Вместо того чтобы идти к этим банкирам, мне хотелось отправиться домой и посмотреть футбол по телевизору. Я был измотан. День был ужасным, а кредиторы поджидали меня по десять человек за каждым углом.

Один банк вел себя хуже остальных. Менеджер, который заведовал в нем ссудами и возвратом кредитов, был недружелюбным и ядовитым типом. Он вышиб из бизнеса множество людей. Из-за него тридцать семь риелторов в Нью-Йорке были вынуждены объявить себя банкротами, потому что он потребовал возместить ссуды, выданные им до востребования. Я был должен ему \$149 млн, один из самых мелких моих займов. И теперь я оказался первым в его списке. Обычно с банками удастся договориться. Но этот тип хотел все деньги, все 100 процентов — и сразу же. Он вел себя как зверь. Он просто жаждал уничтожить меня.

Я не хотел идти на встречу с банкирами. Когда ты должен им деньги, они не слишком дружелюбно к тебе относятся. Вам было бы приятно обедать в зале, где чуть ли не каждый готов разорвать вас на куски? К тому же там должны были быть все банкиры, кому я был должен деньги. Вечер был холодным и дождливым, а поехать на своем лимузине я не мог. Сами представьте: тип должен вам миллиарды долларов, а прикатывает на роскошном лимузине! К тому же я действительно чувствовал себя очень

усталым. Поэтому, когда моя секретарша напомнила мне о собрании в Waldorf-Astoria, я ответил:

— Я туда не иду.

Я отправился домой, но, оказавшись дома, почувствовал, как у меня открылось второе дыхание. И я подумал: “А что? Пожалуй, отправлюсь-ка я туда!” Я быстро надел смокинг и вышел на улицу. Такси было не поймать, так что мне пришлось идти к отелю — все десять кварталов от Башни Трампа — под ледянящим дождем. Пока я добрался туда, промок до нитки. Я чувствовал себя по-дурацки, но я все-таки пришел — это была моя работа. Войдя в зал, я сел за стол. Слева от меня оказался симпатичный парень по имени Стив. Я сказал: “Привет, Стив, как поживаешь?” Похоже, ему я должен не был, потому что вел он себя очень мило. Легче общаться с человеком, если это не твой кредитор. Самым дружелюбным тоном он ответил: “Привет, Дональд!”

Потом я повернулся к соседу справа и сказал: “Привет!” Он что-то пробурчал в ответ и хмуро посмотрел на меня. Стивен проговорил: “По-моему, ты ему не очень понравился”. С какой стати? Я понятия не имел, кто он такой. Он даже не представился. Надутый, злобный тип.

Какое-то время я болтал со Стивеном. Потом я снова попытался заговорить с соседом справа. Бесполезно. Все равно что говорить с кирпичной стеной. Он явно давал понять, что я ему абсолютно не интересен. Обстановка понемногу накалялась. Я чувствовал себя погано — кому понравится быть

в ситуации, когда ты должен деньги едва ли не каждому банку в Нью-Йорке? Этот угрюмый тип был банкиром, и ему явно не по душе было соседство со мной. Я подумал, что, наверное, должен ему кучу денег — иначе с чего бы он себя так вел?

Минут пятнадцать я пытался услышать от него хоть пару слов. Стивен, сидевший слева, негромко произнес: “До чего неприятный тип”. Но я все равно старался затеять с неприятным типом хоть какой-то застольный разговор. После еще пятнадцати минут моих яростных усилий этот тип наконец-то стал оттаивать и откликаться на мои слова. Так понемногу затеялся разговор. А потом я спросил:

— Вы из какого банка?

Он ответил — и я не поверил своим ушам. Из всех людей в зале — а в нем было 2 000 человек! — я приземлился рядом с тем самым зверем, с тем убийцей, который пустил по миру не один десяток бизнесменов. И очередной его жертвой должен был стать я. Вот так повезло! Не знаю, удачный это был случай или нет, но то, что я оказался рядом с ним, было поразительно.

Я сказал:

— Так это вы прихлопнули столько людей — и теперь хотите угробить и меня?

Он ответил:

— Это я и есть.

Тем не менее мы проговорили около часа и даже начали понемногу ладить. Он оказался большим любителем женщин и мог говорить о них часами. Тогда я принялся болтать с ним о женщинах. Честно говоря, когда ты должен человеку столько, сколько я был должен ему, то будешь говорить о чем угодно — лишь бы собеседника это устраивало.

В ходе нашей беседы я выяснил, что у него самого хватает проблем. Он вынудил тридцать семь компаний объявить о банкротстве. Эти тридцать семь риелторов были должны ему кучу денег, но заплатить уже не могли. Он был слишком кровожаден. Конечно, обанкротить тридцать семь компаний — это целое море крови, но денег-то ему это не принесло.

Хуже того, на всем этом он терял деньги. Гонорары адвокатов сжирали его, все его активы словно корова языком слизала. Кстати, это, пожалуй, один из немногих плюсов адвокатов. Их жадность доходит до таких пределов, что клиент уже рад любой ценой выскользнуть из всей этой мясорубки — а это самое подходящее время с ним договориться. Оказалось, что адвокаты банкира поили бедолагу его же собственной микстурой — банк терял деньги тоннами. Его боссы были в ярости, потому что он почти все деньги тратил на адвокатов вместо того, чтобы как-то договариваться и приносить банку хоть какие-то деньги.

Мне очень повезло, что я пересекся с ним именно тогда. Случись это годом раньше, и никакой дискуссии у нас не было бы. Год назад у него не было жела-

ния дискутировать — он просто давил всех вокруг так, что ребра хрустели. Теперь же мы потихоньку разговорились и к концу вечера даже получали удовольствие от нашей беседы! И тогда он сказал:

— Слушай, Дональд, а ты ведь неплохой парень!

И я ответил:

— А что я тебе говорил?

И он сказал:

— А знаешь, что? Приходи-ка ко мне в офис — что-нибудь придумаем.

Когда дела шли превосходно и я был королем — люди шли в офис ко мне. Однако если ты должен кому-то деньги, то идешь в его офис. Я же не мог сказать: “Нет, лучше ты приходи в офис ко мне”. И вот этот банкир-убийца говорит:

— Как насчет понедельника — в девять утра в моем офисе? Посмотрим, может, мы что-то и придумаем.

И я сказал:

— С удовольствием!

В понедельник утром я был в его офисе, и мы договорились обо всем!

Вот почему я верю в заповедь Гари Плеера: “Чем больше я работаю, тем больше мне везет”. В тот вечер я не собирался идти на званый ужин. Я хотел побыть дома. Я хотел расслабиться, посмотреть телевизор. Я готов был заняться чем угодно, только бы не идти к этим банкирам, где можно оказаться

за столом рядом с вот таким типом. И если бы в тот вечер я все-таки не пошел на ужин, то, наверное, не был бы там, где сейчас нахожусь. Вряд ли я преуспевал бы ныне — как и многие из тех, кто был вынужден объявить о своем банкротстве и вылететь из бизнеса. Если бы я не пошел на тот званый ужин, этот банк постарался бы уничтожить меня (другое дело, что я отбивался бы изо всех сил), и я сейчас не рассказывал бы вам эту историю.

Ходить на званые ужины и на встречи банкиров — тяжелая работа. Это не означает приятно поужинать и мило провести время — это работа. Тот период был очень тяжелым, но в конце концов все обошлось, потому что я делал свою работу, и мне повезло.

Да, это правда: некоторым везет больше, чем другим. Я никогда в этом не сомневался. Но вы можете постараться создать свою удачу, и вам начнет везти потому, что вы упорно трудитесь — и думаете головой. Постепенно вы становитесь все более и более везучим. Многим людям случалось попадать в тяжелые ситуации, но они обращали их себе на пользу — собственным трудом.

Я первым в Нью-Йорке стал строить отели-кондоминиумы. Эта стратегия оказалась очень удачной. Когда я строил Tramp International Hotel & Tower в Лас-Вегасе, я знал, что рынок в Лас-Вегасе на подъеме, но я был поражен, когда Tramp Tower купили еще до окончания строительства. Мне очень повезло с этим проектом — но и момент был выбран удачно.

В ходе этой сделки я познакомился с человеком, ставшим моим другом, — Филом Раффином, человеком, сколотившим огромное состояние благодаря своим великолепно развитым инстинктам.

Удача улыбается нам не так уж часто. И когда это все-таки происходит, будьте готовы к тому, чтобы воспользоваться моментом по полной программе, даже если вам придется работать на износ. Когда удача на нашей стороне, не время скромничать или робеть. Это наилучший момент, чтобы рвануть на самую вершину успеха и добиться максимума».

Рассказывая эту историю, Дональд Трамп уделяет особое внимание удаче и умению мыслить масштабно. Я же обратил внимание на сделанный им выбор. Несмотря на очень неприятную ситуацию, он все же выбрал ужин с банкирами, а не футбол по телевизору. Благодаря, в числе прочего, и этому решению сейчас каждый знает, кто такой Дональд Трамп. Не подружись он тогда с банкиром-«убийцей», возможно, его карьера бизнесмена сложилась бы совсем иначе, и уж тем более он не стал бы ключевым политиком Соединенных Штатов Америки и всей планеты.

Я вижу две основные проблемы, возникающие во время совершения выбора.

Во-первых, мы часто не понимаем, что здесь и сейчас делаем этот самый выбор. И, возможно, именно это решение предопределяет будущее. Скорее всего, вообще не существует человека, успевающего осознать количество принятых им за день решений.

Но при этом мы можем стремиться к осознанию все большего количества принимаемых решений. Будьте внимательны, и вы увидите, сколько раз за день вы могли изменить свою жизнь.

Часто, даже осознав, что прямо сейчас мы делаем выбор, мы принимаем неверное решение. У нас нет системы оценки принятия решений. Для исправления ситуации я предлагаю прописать свои собственные критерии взвешенного принятия решений. У меня они такие:

- долгосрочность результатов (какие результаты от сделанного выбора я увижу через пять-десять лет);
- полезность для меня (что мне даст сделанный выбор или чего он может меня лишить);
- полезность для окружающих (что принятое мной решение даст окружающим);
- обратная сторона медали (какие есть риски у моего решения).

Осознавайте важность принятых решений. Делайте выбор, опираясь на свою систему ценностей, а не на сиюминутные эмоции.

Когда я сам сделал важный выбор, который мог остаться незамеченным, но кардинально изменил мою жизнь? Даже вы могли не заметить его или не прочесть о нем между строк. Может, это мое обещание маме никогда не пить алкоголь? Или то, что я выбрал легкую атлетику, а не бокс? Возможно, это решение прочесть первую по-настоящему полезную

книгу «Чайка по имени Джонатан Ливингстон»? Или решение довериться своему наставнику и написать эту книгу? Точного ответа не знает никто. Известно только, что в любом случае это мой выбор.

Теперь вы знаете меня лучше, чем мои друзья и родственники. Я был с вами искренен и честен от начала и до конца. Я поделился всем, что знал о нас, нашем выборе и нашей жизни. Очень надеюсь, что книга #преодоление поможет как минимум одному человеку. Поможет именно вам.

На часах 05:17 утра. Я завершаю книгу и иду на пробежку.

**А каким будет ваш выбор
и как вы справитесь со своим
#преодолением?**

Примечания

Здесь и далее мы приводим источники рассказанных автором историй.

- [1] birdinflight.com/ru/mir/20170512-alpinist.html
- [2] pikabu.ru/story/sest_svoikh_chtobyi_vyizhit_tragicheskaya_istoriya_neveroyatnogo_spaseniya_4014092
- [3] muz4in.net/news/10_samykh_tragicheskikh_sluchaev_massovoj_gibeli_ljudej_v_rezultate_davki/2014-08-22-36617
- [4] muz4in.net/news/10_samykh_tragicheskikh_sluchaev_massovoj_gibeli_ljudej_v_rezultate_davki/2014-08-22-36617
- [5] muz4in.net/news/10_samykh_tragicheskikh_sluchaev_massovoj_gibeli_ljudej_v_rezultate_davki/2014-08-22-36617
- [6] www.people.su/articles/1136/
- [7] chertanovocentr.ru/mchs/2017/geroi_chernobylya_likvidatory_posledstvij_avarii_na_chernobylskoj_aes/
- [8] fb.ru/article/356606/djeff-bezos-biografiya-lichnaya-jizn-sostoyanie
- [9] mhealth.ru/life/career/shvarcenegger-o-bodibildinge-zhenshinah-i-vernosti-sebe/

- [10] bestthings.ru/5964-15-zvezd-kotoryh-sgybili-narkoti...peredoz-snotvornogo
- [11] rep.ru/articles/10787-18_revnivets-bez-golovi-muzhchina-ubivshij-zhenu-za-izmenu-stradaet-ot-strashnih-bolej-v-tyurme-emu-ne-mogut-pomochi-prestupnik-prosit-evtanaziyu/
- [12] politonline.ru/interpretation/22879823.html
- [13] 24smi.org/celebrity/421-igor-sechin.html
- [14] 24smi.org/celebrity/391-aleksei-miller.html
- [15] damy-gospoda.ru/biografiya-nika-vujchicha/
- [16] miridei.com/interesnye-idei/life-stories/8_vdohnovlyayushih_istorij_zhizni_silnyh_lyudej/
- [17] miridei.com/interesnye-idei/life-stories/8_vdohnovlyayushih_istorij_zhizni_silnyh_lyudej/
- [18] fb.ru/article/185969/dmitriy-nosov-biografiya-lichnaya-jizn-chempiona
- [19] www.spb.aif.ru/society/people/drama_na_ldu_kak_elena_berezhnaya_izbezhalo_smerti_i_vyigrala_olimpiadu
- [20] habr.com/ru/company/smartprogress/blog/225625/https://zinurov.ru/tipichnaya_oshibka_vyzhivshego_druzhelyubny_li_delfiny_i_pochemu_istorii_uspekha_nastolko_bespolezny/
- [21] bugaga.ru/interesting/1144340020-10_velichajshikh_moshennikov_vsekh_vremjon_i_narodov.html#ixzz5jucUeYm4

- [22] partia-slovoidelo.ru/sobytiya/mmm-istoriya-finansovoy-piramidy-90-h
- [23] ria.ru/20131023/971874957.html
- [24] ria.ru/20180901/1527493928.html
- [25] lpgenerator.ru/blog/2014/01/02/uspeh-prihodit-ne-srazu-skolko-popytok-sdelali-vy/
- [26] inance.ru/2018/08/mandela/; <https://24smi.org/celebrity/1304-nelson-mandela.html>
- [27] www.bbc.com/russian/sport/2014/11/141127_lost_in_sahara_marathon

Контакты

Евгений Алмаз

Тренинги, консультации, другие вопросы:

Звоните:

8-800-100-13-02

8-861-292-3-222

Пишите:

info@treningbs.com

almaz@treningbs.com

WhatsApp:

8-928-211-89-98

Подписывайтесь в инстаграм:

[evgeniy.almaz](https://www.instagram.com/evgeniy.almaz)

Алмаз Евгений Николаевич

Преодоление

Ответственный редактор Дарья Сальникова

Редактор Ирина Зубкова, Дарья Сальникова

Дизайнер Наталья Савиных

Метранпажи Ирина Укропова, Екатерина Матусовская

Корректор Ярослава Терещенкова

Подписано в печать 28.06.2019.

Формат 60×90/16.

Бумага офсетная. Печать офсетная

Усл. печ. л. 14. Тираж 2 000 экз.

Заказ 4897/19

СилаУма Пабlishер,

www.silauma.ru

elena@silauma.ru

Отпечатано в издательско-полиграфическом

комплексе Парето-Принт,

170546, Тверская обл., Калининский р-н, Бурашевское сельское
поселение, промышленная зона Боровлёво-1, комплекс №3 «А»

www.pareto-print.ru

Эта книга написана потом, слезами и не-много кровью. Сегодня ее автор – успеш-ный предприниматель и спортсмен-ультра-марафонец. В прошлом остались трагедии в семье, детство в криминальном районе, автокатастрофа и множество других пре-пятствий, которые ему пришлось преодо-леть.

Миру нет никакого дела до ваших амби-ций. И в спорте, и в бизнесе, и в жизни вообще. Достижению цели могут поме-шать травмы, политика, плохие стартовые условия, нечестная конкуренция, кор-рупция или болезнь. Один неверный шаг может перевернуть жизнь. Десять тысяч верных – не привести к сколько-нибудь значимому результату.

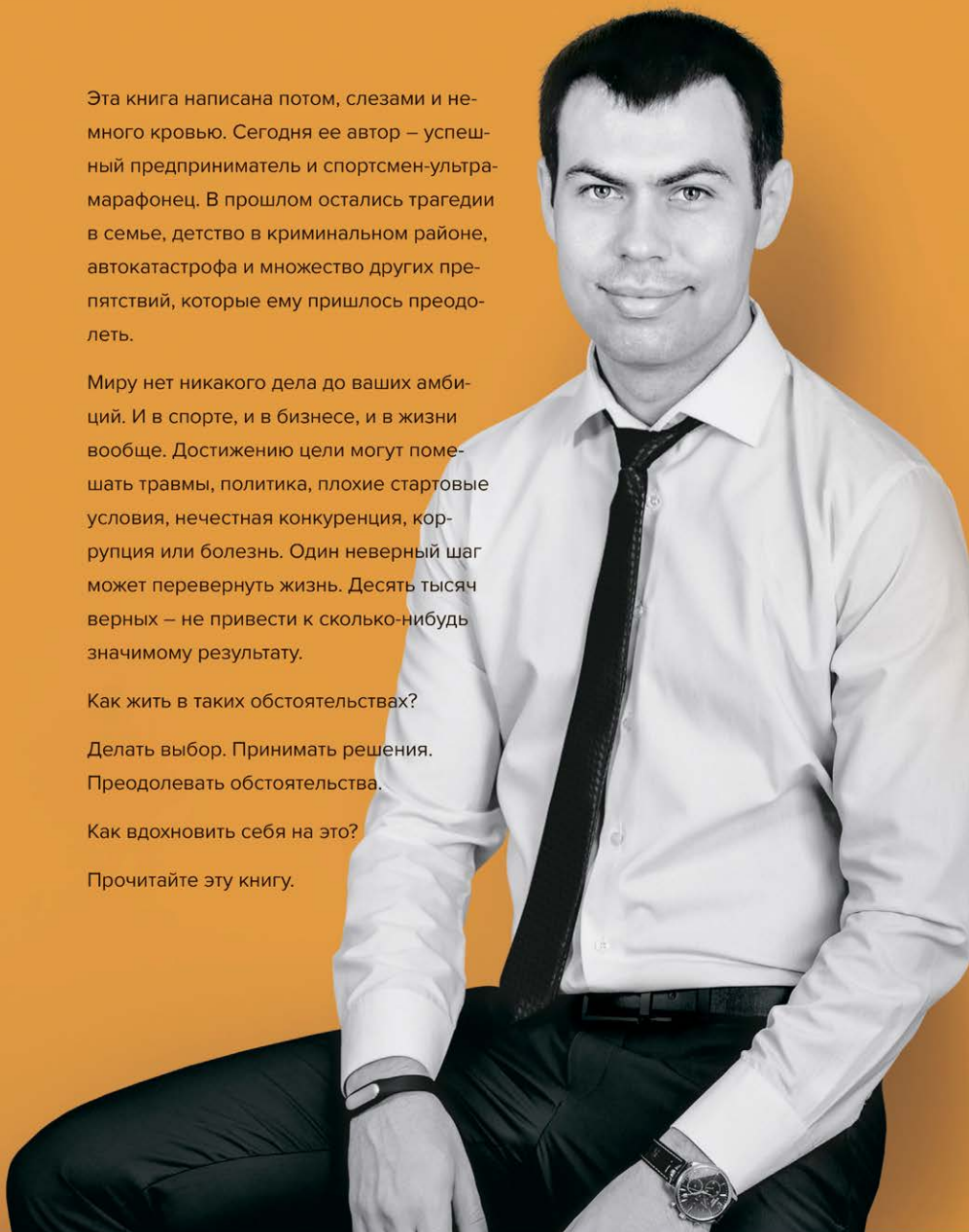
Как жить в таких обстоятельствах?

Делать выбор. Принимать решения.

Преодолевать обстоятельства.

Как вдохновить себя на это?

Прочитайте эту книгу.



СИЛА

УМА

ПАБЛИШЕР

ISBN 978-5-906084-25-5



9 785906 084255 >