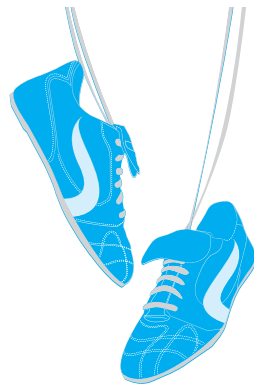


Оглавление

Об авторе	9
Предисловие	11
Глава 1. Захотеть измениться	15
Врать себе и жить как все	17
Какого счастья мы хотим	21
Мои первые шаги в беге	25
Глава 2. От мечты к цели	31
Кто ты: игрок на поле или болельщик	34
Зачем люди бегают	38
Система постановки целей К.О.Н.Э.Ц.	39
Что изменится в твоей жизни, если начнешь бегать	44
Глава 3. От цели к обязательству	49
Почему люди боятся целей	53
Глава 4. От обязательства к плану	59
Зачем нужен беговой план	61
Четыре этапа в проектном управлении	66
Глава 5. От плана к действиям	79
Три категории решений	81
Настрой компас	84
Зарядись верой	91
Сбрось с шеи петлю	97
Запусти фабрику эндорфинов	102
Беги навстречу новым друзьям	108



Глава 6. Преодолевающая барьеры	113
Боль — неизменный спутник роста	115
Проблемы, которые заставляют остановиться	122
Три вида контроля, о которых тебе важно знать	133
Глава 7. Марафонская стена — территория демонов	137
Что такое страсть и как она появляется	139
Причины усталости	144
Практические советы, которые делают процесс движения к цели интереснее	148
Глава 8. Твоя вершина — «Новый Я»	159
Мои первые беговые соревнования:	
«Сургутское кольцо»	166
Московский марафон	170
Полумарафон «Барселона es poderesa»	176
Глава 9. Система «Ракета»	183
Неделя № 1. Разбуди свою мечту	189
Неделя № 2. Упорядочи свои ценности	192
Неделя № 3. Перепрограммируй убеждения	196
Неделя № 4. Построй план	200
Неделя № 5. Повысь свои стандарты	206
Неделя № 6. Научись понимать себя и других	214
Неделя № 7. Заправь тело энергией!	217
Послесловие	220
Приложение. Десять советов начинающим бегунам	224



Мои первые шаги в беге

Я стоял перед зеркалом и чистил зубы. Тело ломало от раннего пробуждения, хотелось или взбодриться крепким кофе, или провалиться в сон еще на часик-другой. Я рассматривал в зеркале круглый животик, ярко сигнализовавший о моих стандартах в жизни, и повторял про себя: «Я бегун. Я бегун. Я бегаю. Могу бегать долго. Могу пробежать даже марафон». Затем я начал перебирать ногами, имитируя бег на месте. Осознание собственного положения и того, что я делаю, вызвало на лице искреннюю улыбку. Я рассмеялся и сказал себе: «Хватит этих аутотренингов. Сегодня надену кроссовки и выйду на реальную пробежку». На календаре было 13 января, за окном минус 20, но ждать тепла я больше не мог, хотел изменений прямо сейчас.

Вечером достал запылившийся лыжный костюм и старые кроссовки, которые, несмотря на свой возраст, были практически в идеальном состоянии. А что с ними могло случиться на верхней полке гардеробной? Они, конечно, далеко не беговые, но какая разница для меня сейчас?!



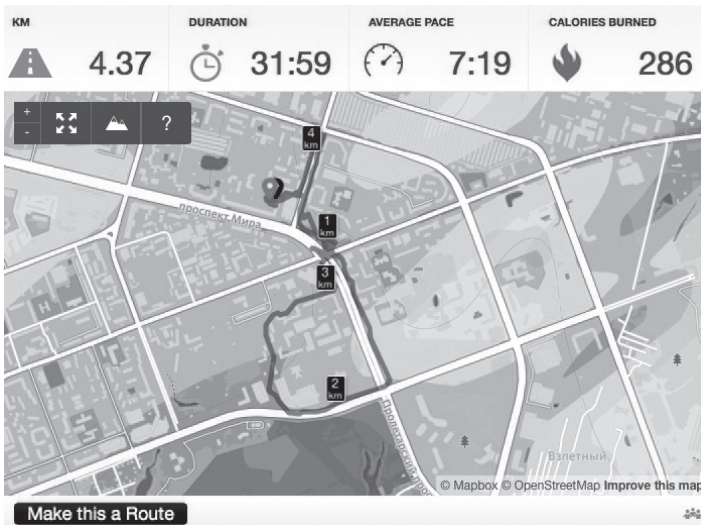
Я натянул подштанники, термобелье, укутался шарфом и вышел из дома. Когда делаешь что-то новое, кажется, что весь мир следит за тобой. От этого становится немного некомфортно, но этот дискомфорт можно легко перевести в чувство гордости: «Я уже лучше тех 80 или даже 90% людей, которые проведут этот вечер привычным способом — смотря телевизор и потягивая пиво».

Я вышел на улицу. И побежал. Тело быстро начало разогреваться и выделять пот, смачивая одежду. Морозный ветер обдувал лицо; быстро перебирая ногами, я увеличивал ритм. Бежал, вдыхая аромат вечернего города, стоящего в пробках. С каждым шагом чувствовал бодрость и детский восторг. Бежать оказалось намного проще, чем я думал.

Через километр я приостановился, выбирая маршрут. Обычно добираясь до этой точки пешком, я поворачивал обратно, считая, что вечерний прогулочный мотион выполнен. Здесь же хотелось еще пробежаться. В какой-то момент мне показалось, что я могу бежать бесконечно.

Но организм не обманешь. Скоро пришла одышка и заболели ноги. Я замедлил темп, перешел на шаг. Начал чувствовать холод от ветра, обдающего намокшую одежду. Перейдя на темп трусцы, доковылял до дома, срезав назначенный маршрут. Я был счастлив от того, что я это сделал. Но еще очень хотелось узнать свой результат — сколько в итоге пробежал и в каком темпе?

Обычный смартфон, если на него поставить специальную программу, может дать тебе множество измеримых показателей. А как математик и управленец, я обожаю копаться в измеримых результатах. Ведь они четко дают тебе понимание прогресса.



Я бегал минут 30 и пробежал четыре с хвостиком километра в среднем темпе 7:19 мин/км. Здорово! А ведь завтра я смогу наверняка пробежать быстрее. Или дальше. Ведь каждый день, если продолжу тренироваться, буду становиться лучше. И самое главное — увижу свой прогресс! У меня в жизни будет постоянный прогресс!

Никто и ничто не может остановить меня, кроме меня самого. В футболе у тебя есть соперник и партнеры по команде. Иногда соперник играет лучше, а иногда партнеры подводят. Ты можешь выиграть, не прикладывая особых усилий, а можешь проиграть, выложившись на 150%.



1 В беге ты всегда будешь выигрывать, потому что твой соперник — это ты вчера.

Осознание этого факта окрылило меня, и через день я пробежал снова. Уже рано утром, до работы. В этот раз бежалось



намного сложнее. Тело в привычном сонном состоянии, мышцы болели, на улице было еще морознее и холоднее. В какой-то момент захотелось бросить и вернуться домой. Что за идиотский вид спорта, в котором нужно себя так истязать? Ради чего? Но вытерпев и вернувшись домой, я снял грязную одежду, залез в душ и ощутил высшую форму блаженства. Как будто какой-то наркотик разошелся по всему телу, погружая меня в состояние эйфории. Я молодец! Я пробежал! И темп еще лучше, и дистанция чуть больше. Это прогресс — это счастье. И всего лишь нужно было немного потерпеть.

Если я могу, потерпев всего полчаса, сделать себя счастливым на весь день, что будет со мной, если я и вправду смогу пробежать марафон. Каким человеком нужно стать, чтобы суметь одолеть 42,2 километра.

Я читал свою первую книгу про бег Геннадия Швеца «Я бегу марафон» и все больше и больше проникался этой идеей. Читал про обычных людей, которые вдруг становились неординарными, выдающимися, пусть и в кругу близких друзей. Конечно, я уже никогда не стану профессиональным спортсменом и не попаду на чемпионат мира или Олимпийские игры, но ведь можно побеждать и без подиумов.

Я читал и впитывал в себя все плюсы той новой жизни, которую могу сам построить. И моя старая жизнь постепенно наполнялась новым смыслом. Я начал управлять процессом изменений. От желания измениться я перешел к конкретным действиям. От теории шагнул к практике. И этот шаг по своей ценности для меня, наверное, равняется тому первому шагу, который я сделал еще ребенком, когда только учился ходить. Нет, этот ценнее! Ведь тот шаг я не помню, а 13 января 2016 года запомню на всю жизнь.



ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

- ✘ 1. У каждого человека есть правда, которую он от себя скрывает. Он оправдывает себя и свои результаты, чтобы отложить процесс изменений. Потому что изменение — это всегда отказ от удовольствия сейчас ради удовольствия в будущем. Осознанное изменение — это всегда боль.
- ✘ 2. Когда скрывать правду больше нет сил, человек принимает необходимость целенаправленных изменений. Но как поставить цель? Куда двигаться? Можно долго искать ответ на этот вопрос, продолжая оставаться на месте. Или выбрать что-то простое, конкретное и достижимое. Например, пробежать марафон, переплыть пролив Босфор, подняться на Эверест и т. п.
- ✘ 3. Любая спортивная цель — конкретна, ограничена сроком, достижима и значима. Ориентируясь на нее, ты будешь предпринимать шаги и чувствовать прогресс. Вместе с прогрессом в твою жизнь вернутся счастье и уверенность. Ты вновь обретешь кайф жизни, а здоровье, позитив и заряд энергии станут приятными бонусами. Кроме того, ты привьешь себе новые навыки, которые сможешь успешно применить и в других сферах жизни. Как раз об этом и повествует данная книга.

Захоти и прими решение измениться прямо сейчас!