

# Оглавление

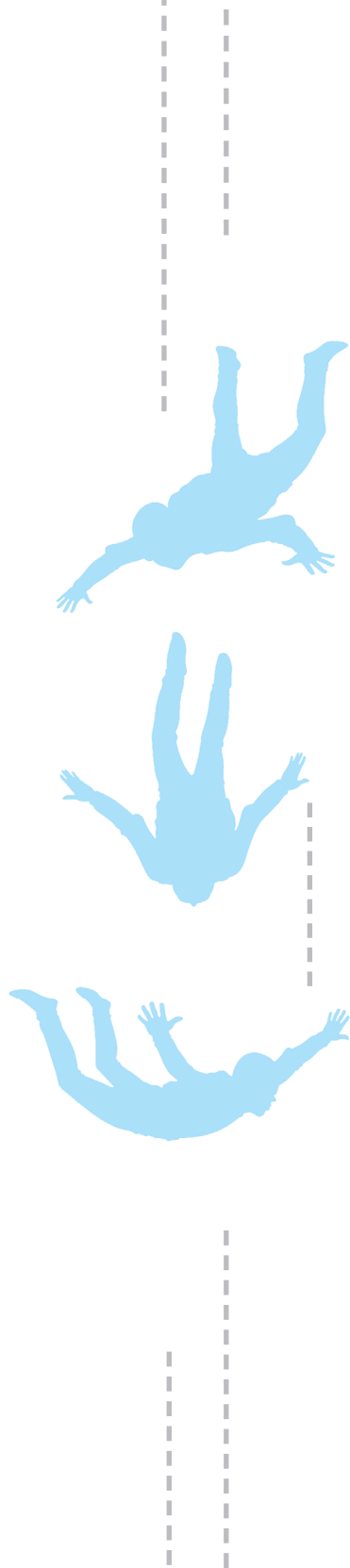
<b>Предисловие</b> .....	7
<b>Введение</b> .....	13
<b>Глава 1. Парадигма изменения</b> .....	19
Первый шаг: осознанность .....	24
<i>Что такое осознанность?</i> .....	27
<i>Тренировка осознанности.</i> .....	28
Второй шаг: принятие .....	30
<i>Стоит ли победа всего этого?</i> .....	32
<i>Принятие — мощная и динамическая сила</i> .....	34
Третий шаг: действие .....	35
<i>Дисциплина.</i> .....	36
<i>Смелость.</i> .....	39
<b>Глава 2. Мысленные картинки и образы</b> .....	43
Наш ум не может обработать отрицательную команду ...	46
Мы создаем то, что видим. ....	48
<i>Я увижу, когда поверю</i> .....	51
<i>Я — хозяин своих мыслей и чувств</i> .....	53
<i>Самое прямое!</i> .....	54
<b>Глава 3. Начинаем тренинг</b> .....	57
Цель .....	59
План .....	61
Строгое выполнение плана .....	63
<b>Глава 4. Инструменты</b> .....	67
Реестр оценки подготовки .....	69
<i>Как использовать реестр.</i> .....	72
<i>Узнайте мнение других людей</i> .....	72
<i>Сравнение оценок</i> .....	76
<i>Комбинация категорий.</i> .....	77
План действий .....	78
<i>Часть 1 — исходные данные и предпосылки</i> .....	78
<i>Часть 2 — составление плана.</i> .....	79


## Джон Дж. Дерозалиа. Ментальный тренинг

Анализ данных .....	81
Оценка изменений .....	84
<b>Глава 5. Чудесный прием</b> .....	87
Составление письменного утверждения цели .....	89
Инструкция по применению .....	91
<b>Глава 6. Работа в команде</b> .....	93
Духовный опыт .....	95
Разносторонний опыт .....	96
Опыт «Мы» .....	98
Опыт любви .....	103
Опыт познания .....	105
<b>Глава 7. Коммуникация внутри команды</b> .....	109
Собрания для обсуждения текущих дел .....	112
Собрания, посвященные коммуникации .....	113
<b>Глава 8. «Видеоигры»</b> .....	123
Креативное использование визуализации и мыслеобразов .....	125
Начните с того, что есть .....	128
Мыслеобразы .....	129
Визуализация .....	129
Повторенье — мать ученья .....	131
Начинаем играть .....	131
<b>Глава 9. Медитация</b> .....	147
Чего можно достичь .....	149
<b>Глава 10. Волнение перед важным событием</b> .....	157
Средство от волнения .....	162
Техника отвлечения внимания .....	162
Техника центрирования .....	163
<b>Глава 11. Отношение к жизни и достижение высоких результатов</b> .....	167
Магия рефрейминга .....	169
Как и почему это работает .....	172
<b>Эпилог</b> .....	175
Библиография .....	179
Об авторе .....	180


# Глава 1

# Парадигма изменения





*Жизнь — это серия замечательных возможностей,  
блестяще замаскированных под невозможные  
ситуации.*



**Н**есомненно, в каждом правиле есть исключения, но настоящий чемпион — тот, кто демонстрирует замечательные способности не только в области специализации, но и за ее пределами и рассматривает каждую ситуацию как возможность роста и изменения.



*Быть выдающимся только в своей сфере — значит быть просто высококвалифицированным практиком. Чемпион же воспринимает саму жизнь как площадку, на которой разворачивается реальная игра и происходит обучение основным навыкам.*

---

Жизнь предлагает бесконечное разнообразие крупиц опыта всякого размера, формы и цвета. Что-то нам нравится, что-то заставляет нас быть на грани и выводит за ограничения. Если рост является конечной целью, мы можем учиться на любом опыте. Все становится возможным, когда мы решаемся отправиться на поиски неизвестного и рискуем изведать что-то новое, не зная, захватит ли оно нас с головой или уничтожит, или произойдет и то и другое.

Когда речь идет о внешнем опыте, о деятельности, способ жизни на грани является приемлемым и даже предпочтительным для многих людей, особенно для тех из нас, кто занимается потенциально опасными видами спорта. Однако когда мы говорим о внутреннем опыте, чувствах и эмоциях, большинство из нас отдадут предпочтение чему-то еще, чему угодно другому, только не исследованию «территории». Подножие этой тропы представляется слишком непредсказуемым.

С детства я боялся высоты и полетов. Несмотря на это (на самом деле из-за этого) несколько лет назад я начал заниматься скайдайвингом — чтобы отвлечься от очень тягостной ситуации в моей жизни. Я решил, что прыжки из самолета хотя бы на время отвлекут меня от душевных страданий, ну а если мой парашют не раскроется, ну что ж, тоже хорошо. Я не очень радовался тому, как со мной обходилась жизнь. Вспоминая сейчас тот период, я понимаю, что мне легче было прыгать из самолета с высоты двух миль, чем сидеть на земле со своими мыслями и чувствами. Имея такой несложный выбор, решение принять было просто.

Необходимы определенные усилия, чтобы пережить ранящие, доставляющие неудобство эмоции, требуется присмотреться к ним, прочувствовать, прикоснуться к ним, испробовать и просто свыкнуться с ними. Нужно мужество, чтобы перенести и принять их, изучить их влияние на наше тело и поведение, не уклоняясь от них, не отгоняя от себя. Естественная неприязнь к дискомфорту подталкивает нас к минимизации его воздействия. Однако **чем сильнее наше сопротивление, тем больше дискомфорт.**

Мы прибегаем к здравомыслию. Мы стараемся избавиться от наших страхов и неприятных эмоций, применяя рациональное мышление. Мы запутываемся в череде попыток что-то сделать, исправить, изменить в жизни в соответствии с нашим представлением о том, как должно быть. Мысль о том, чтобы остановиться и прислушаться, ничего не совершая в эту минуту, редко приходит в голову. Тем не менее такое простое упражнение осознания момента может легко вывести нас из лабиринта душевного смятения. В некоторых случаях это единственная надежда найти решение. Об этом же говорит Джозеф Яворский, используя термин «осознанность», развивая тему целостности и отстраненности. В своей книге «Синхронность: внутренняя дорога лидерства» он пишет:



## Глава 1. Парадигма изменения

«Прислушиваясь, я актуализирую свою осознанность, из этого вырастают мои действия. Порой лучший способ осознать себя — это ничего не делать, сидеть и ждать, пока не придет точное понимание того, как следует поступать дальше».

Вслушивание в себя и выражение всего спектра эмоций не поощряется в некоторых видах спорта, особенно там, где поза и бравада являются подспудными условиями участия. В таких видах спорта проявляется тенденция принимать определенные чувства и эмоции за проявления слабости. (Это наблюдение, не критика.) В этом контексте понятие ментального тренинга часто трактуется неверно и рассматривается как противоречие поставленным спортивным целям или, в лучшем случае, как развитие излишней восприимчивости, без которой мы все можем прекрасно обойтись.

В то время как в некоторых видах спорта большое внимание уделяется совершенствованию ментальных способностей через самопознание, в других этому не придается никакого значения, особенно если занятие такими видами спорта предполагает избегать эмоциональной восприимчивости. В конце концов наше нежелание исследовать эмоциональную сферу ограничивает наши спортивные достижения и желание совершенствоваться.

Верно и обратное. Что касается скайдайвинга, я никогда не встречал сообщества людей, способных более наполненно проживать каждый миг и сильнее выражать любовь к жизни. Скайдайверы — удивительные люди, добровольно рискующие всем ради приобретения опыта. Безусловно, и в других видах спорта существуют аспекты, имеющие ту или иную степень риска.

Изучение внутреннего опыта является необходимым условием для улучшения достижений, раздвигает границы и открывает новые захватывающие возможности. Как только мы научимся чувствовать себя комфортно на еще недавно не-



известной территории, мы сможем достигать того, что казалось невероятным.

Французский поэт и философ Гийом Аполлинер очень хорошо выразил это:

Подойдите к краю.  
Мы не можем, мы боимся.  
Подойдите к краю.  
Мы не можем, мы упадем.  
Подойдите к краю.  
И они подошли.  
И он их толкнул.  
И они полетели.

---

## Первый шаг: ОСОЗНАННОСТЬ

---

Любое обучение зиждется в той или иной форме на осознанности. В ментальном тренинге особенно используется осознанность — как основа для создания возможности из опыта. Чем лучше мы понимаем умственный и эмоциональный механизмы, тем более эффективной и гибкой будет наша спонтанная реакция на предлагаемую ситуацию. Неведение может быть счастьем, но ни продуктивности, ни результативности здесь нет. В лучшем случае оно возвращает отрицание возможностей и не дает нам реализовать весь потенциал, блокируя доступ к инструментам, с помощью которых мы можем осуществить намеченные цели.

Вы не будете прыгать с системой, тщательно ее не проверив (я надеюсь). Вы не станете управлять парашютом, ничего



## Глава 1. Парадигма изменения

не зная о его состоянии и рабочих характеристиках (надеюсь, опять-таки). Мы, скайдайверы, всегда хотим иметь самое лучшее снаряжение и обычно готовы потратить на это дополнительные деньги. Но, к сожалению, мы мало внимания уделяем нашему ментальному оснащению. Мы принимаем его как есть, не удосуживаясь узнать, как оно функционирует или насколько эффективно работает в определенный отрезок времени.

Большинство из нас недооценивает степень воздействия чувств, эмоций, отношения, мыслей, настроения и убеждений на наши достижения. Мы забываем (или просто отказываемся верить), что создание соответствующих ментальных условий является основным фактором, определяющим тот или иной результат.



*Физические навыки без ментальной подготовки — как отлично отрегулированная гоночная машина, заправленная низкосортным топливом: когда она не заводится, мы не можем понять, что произошло. Затем мы усугубляем проблему, пытаюсь найти ответы не там, где они могут быть.*

---

В книге «Новые подходы в спортивных тренировках» Джеймс Лоер поясняет: «Важность эмоций заключается в их связи с мотивацией. Эмоции — это биохимические процессы мозга, которые могут привести к потоку сильнейших изменений в теле... Тело — область физического; талант и умения — область физического; эмоции — нейрохимический процесс, следовательно, — область физического; мышление и визуализация — электрохимические процессы мозга и тоже область физического. Спортсмены ошибочно полагают, что то, о чем они думают, особенно в негативном ключе, никак не отражается на их достижениях... Что ж, давайте признаем раз

и навсегда: мысли и чувства — тоже область физического; они настолько же реальны и во всех отношениях важны для достижений, как и талант, и умения».

Аргументы Лоера убедительны. Слишком часто можно наблюдать, как сильнейшие спортсмены или команды показывают не лучшие результаты, и дело здесь не в технике и не в способностях, а в отношении и установках. Но они не замечают того, что отчетливо видно другим со стороны. Они ослеплены своим собственным отрицанием возможностей.

Такой сценарий часто встречается в жизни. Все мы терпели неудачи в достижении цели из-за отсутствия ментальной подготовки или недостаточного упорства. Вопрос в том, учли ли мы свои ошибки на пути к следующей цели или отказались признать свое участие в проблеме и предпочли винить что-то или кого-то? Выбрав последнее, мы заиклимся на поиске решений там, где их нет.

Попав в эту ловушку, мы чувствуем себя сбитыми с толку и надеемся, что наша проблема, какая бы она ни была, решится сама собой. Мы становимся похожи на человека во тьме, ищущего ключи от машины под фонарным столбом. Когда прохожий спрашивает, где утеряны ключи, человек говорит: «В конце квартала». Когда его спрашивают, почему он не ищет свои ключи в конце квартала, он отвечает: «Потому что здесь светлее». Говорят, что **сложности нам доставляют не проблемы, а решения**. Мы стремимся туда, где все знакомо и комфортно, и это уводит нас от тех направлений, где мы можем найти ответы. Поэтому нехоженная тропа остается нехоженной.

Тренировка осознанности — важный инструмент для достижения высоких результатов. Без него мы бесконечно будем искать ответы там, где их нет. В то же время, зная о ценности осознанности, но не понимая, как ею пользоваться, мы также находимся в невыгодном положении. В любом случае результатом будет существенное уменьшение потенциала.

## Что такое осознанность? -----

Быть осознанным — значит быть внимательным, прислушиваться к тому, что происходит с вашим мозгом, с вашим телом, чтобы понять, через какой умственный и физический опыт вы проходите. Если бы осознанность могла говорить, она бы спросила:

Что **сейчас** происходит? Какие чувства, эмоции, мысли и ощущения возникают прямо сейчас? Что я себе говорю об этой ситуации? Я — уверенный, энергичный, спокойный и сосредоточенный или я — раздраженный, озабоченный, уставший, напряженный и обиженный? Ощущаю ли я, как отвечает на это мое тело? Какие мышцы сокращаются? Чувствую ли я их сжатие? Как ощущает себя мой желудок? Мои ладони потеют? Испытываю ли я какие-то физические ощущения или я абстрагировался от своего тела в данный момент?

(Многие попадают в эту категорию, никогда не обращающих внимания на тонкие физические реакции, сопровождающие эмоциональные события.)

Каждая эмоция имеет свой физический эквивалент, и каждое физиологическое изменение отражается на наших эмоциях. Эмоциональное напряжение проявляется напряжением в теле; стресс и напряжение всегда выражаются в физических симптомах. Тело отвечает на любое жизненное проявление как на умственном, так и на физическом уровнях. Кроме того, оба уровня демонстрируют как позитивную, так и негативную реакции. Например, в какой-то момент напряжение может мобилизовать все силы человека, увеличить скорость реагирования и улучшить его качество. В другом случае напряжение ухудшает гибкость, заставляя мышцы сокращаться. Это может ограничить подвижность, приводя к уменьшению

скорости, неэффективности движений, нестабильности падения. Область воздействия: от значительных последствий, например, при неправильном отделении от летательного аппарата, до несущественных, почти незаметных, вроде немного пониженной скорости реакции. Но даже небольшое ухудшение результата определяет разницу между победой и поражением, между первым местом и отсутствием награды.

## Тренировка осознанности

**Цель.** Улучшить физическую и психологическую осознанность, оценить общую способность действовать, определить области умственного, эмоционального и физического стресса, установить уровень волнения. (Уровень волнения касается состояния физического и эмоционального возбуждения в определенный момент времени. Идеальный уровень волнения — это состояние, при котором комбинация энергий позволяет достичь оптимальных результатов, это тонкая грань, баланс высокой и низкой психической энергии.)

Лучше делать это упражнение письменно. К нему можно прибегнуть в любое время, в любом месте, особенно полезным оно будет накануне важного события.

**Время.** Выполняется в течение 5 минут.

**Способ выполнения.** Уединитесь в спокойном месте, где вас никто не потревожит, и начните с проведения умственной/эмоциональной проверки — просто запишите все мысли и чувства, которые вы испытываете по отношению к ситуации. Обратите внимание на свой внутренний диалог: что вы говорите сами себе о том, что

## Глава 1. Парадигма изменения

происходит. Записывайте все, что приходит на ум, даже если это кажется смешным. Вы — единственный человек, кто все это будет читать, так что будьте честными.

Теперь мысленно просканируйте свое тело, проведите физическую проверку. Начните с пальцев ног, систематично продвигаясь вверх по телу: ступни, голени, икры, бедра, ягодицы, живот, поясница, спина, грудь, шея, лицо, голова, плечи, руки, кисти рук. Наблюдайте за любыми ощущениями — приятными или неприятными, — которые у вас возникают. Особое внимание обратите на области напряжения, зажатости, боли и любой деятельности, протекающей в желудке, груди, голове и т. д. Прислушайтесь к своему дыханию. Это очень важно: дыхание — настоящий барометр вашего общего состояния. Вы дышите грудью или животом? Через нос или ртом? Вдохи-выдохи глубокие или поверхностные, регулярные или сбивчивые? Просто отметьте все эти особенности, ничего не меняя в данный момент.

Разделите свои умственные и физические реакции на позитивные (функциональные) и негативные (дисфункциональные). Перед вами — полный физический и психологический реестр, который показывает, с какими областями надо поработать. Очень часто само проведение такого упражнения уменьшает или полностью убирает негативные чувства и ощущения, расслабляет мышцы.

Ниже приведен пример упражнения по тренировке осознанности парашютиста перед экзаменом *AFF*.

### **Умственная осознанность:**

*Позитивные реакции:*

- Чувствую себя подготовленным.
- Настроен на хороший результат.

Джон Дж. Дерозалиа. Ментальный тренинг

- Способен визуализировать и сфокусироваться на выполнении задания.

*Негативные реакции:*

- Уровень волнения повышен.
- Беспокойство по поводу возможной критики и ответного смущения.
- Воспоминания о прошлых ошибках и неудачах.
- Раздражен на себя самого за волнение.

**Физическая осознанность:**

*Позитивные реакции:*

- Чувствую себя сильным и энергичным.
- Дышу слегка поверхностно, но в целом нормально.

*Негативные реакции:*

- Зжатость в области шеи и поясницы.
- Расстроенный желудок.
- Потные ладони.
- Потные подмышки.

---

## Второй шаг: ПРИНЯТИЕ

---

Очень часто этап принятия опускается или не рассматривается нами вообще в надежде на осуществление быстрых перемен. Как только мы признаем, что какая-то часть нашей жизни требует улучшения, мы склоняемся к немедленным действиям по устранению проблемы. Несмотря на то что такой путь может показаться правильным, внутреннее изменение обычно требует дополнительного шага, особенно когда

## Глава 1. Парадигма изменения

мы пытаемся изменить прочно укоренившуюся модель поведения или черту характера.

Обсуждаемый этап заключается в том, чтобы принять себя таким, какой я есть в данный момент. Не таким, каким я хотел бы быть или надеюсь быть, а именно таким, какой я есть. Изменение становится возможным, когда я способен сказать: «Нравится мне это или нет, но я такой».

Удивительным во внутреннем изменении является то, что я никогда не могу заставить изменения произойти. Но я могу позволить им произойти, создав соответствующую атмосферу. Цветок может вырасти, если я подготовлю почву, посажу семечко, буду его удобрять и поливать, обеспечу ростку достаточно солнечного света. Но я не могу заставить его расти. Точно так же я могу создать все необходимые условия для того, чтобы внутренние преобразования произошли в моей жизни, но я не могу заставить их произойти. Я могу позволить им это сделать.

Схожим образом Эндрю Купер описывает феномен зоны, или потока, в своей книге «Игра в зоне: изучение духовных аспектов спорта». Он говорит о зоне — приподнятом, почти сверхъестественном состоянии, в котором поразительные действия совершаются почти без усилий, или, используя определение Чиксентмихайи, состоянии «глубокой концентрации, высокой результативности, позитивного настроения, усиленного чувства владения мастерством, осознанности и исключительности». Оба автора соглашаются с тем, что ни один выдающийся спортсмен не может войти в зону по своему желанию. Это состояние наступает само по себе, когда выполняются определенные условия, а спортсмен не делает сознательных попыток его вызвать. В тот момент, когда спортсмен осознает, что он находится в зоне, описанное состояние исчезает. **Удивительно, что достичь вершин человек может только не пытаясь этого сделать.**



Многие из нас, особенно те, кто вовлечен в соревновательный процесс или достижение определенного уровня, становятся слишком самокритичными, когда обнаруживают собственные ошибки и недостатки. Мы используем самокритику в качестве мотивации для совершенствования и исключения повторения прежних ошибок. Но в большинстве случаев самокритика закрепляет проблему, от которой мы пытаемся избавиться. Иногда нам удается произвести желаемые изменения, дорого за это заплатив: мы лишаемся удовольствия от той деятельности, которой занимаемся. Мы меняем любовь к тому, что делаем, на надежду улучшить результаты. Мы жертвуем радостью путешествия ради того, что кажется более высокой целью — ради победы.

Жесткая, негативная мотивация подрывает первопричину занятия спортом. Социально престижная цель — победа — ставится выше всего, включая радость и счастье. Мы не стали бы заниматься скайдайвингом, если бы это не приносило удовольствия и развлечения. Таким образом, нужно задать себе вопросы...

---

## Стоит ли победа всего этого?

Стоит ли быть крайне серьезными, все время надеясь, что мы будем вознаграждены улучшением результатов и высокими баллами? Стоит ли наказывать себя каждый раз, когда мы не оправдываем своих собственных ожиданий? **Самокритика по определению — это злость, направленная внутрь самого себя.** Это жестокая и вводящая в заблуждение попытка манипулировать собой и контролировать себя, применяя силу и угрозу наказания. Когда говорит критика, внутренне мы слышим послание: «Я не испытываю уважения к тебе такому, какой ты есть. Твои ошибки и несовершенство существенно



## Глава 1. Парадигма изменения

понижили ценность твоей личности. Ты должен измениться, и измениться немедленно, если хочешь, чтобы я к тебе относился хорошо. До тех пор пока ты не выполнишь это условие, я буду продолжать критиковать и мучить тебя».

Однажды я услышал: «Если бы кто-то вел себя со мной так, как я себя веду по отношению к себе самому, я бы избил этого человека до бесчувственности». Для большинства из нас правда заключается в том, что если бы кто-то другой предъявлял к нам требования, которые мы сами себе выставаем, мы бы очень быстро прекратили с ним все отношения.

Если вам кажется, что подобный внутренний диалог — преувеличение, могу вас заверить, что это не так. Я слышал его в своей собственной голове бесчисленное количество раз; на протяжении многих лет мне приходилось работать с сотнями очень талантливых, способных, чрезвычайно успешных людей, которых донимал и преследовал тот же голос. Никто из нас не был сумасшедшим, или же все были сумасшедшими. Просто в детстве мы заучили и перенесли во взрослую жизнь определенные модели функциональных нарушений. Мы воспитывались в системе (семья, школа), которая поддерживала строгий стиль обучения, основанный на убеждении, что дети по сути ленивы и немотивированны, и если предоставить их самим себе, они никогда не сделают ничего стоящего, требующего приложения усилий. Нам внушили, что мотивация должна прийти «вследствие чего-то», с очень неприятным стимулом, самое большое в котором — угроза неприятия, осуждения, покинутости. Во взрослой жизни многие из нас продолжают причинять эмоциональную боль самим себе в качестве мотивации. Да, боль и неприятие являются мотиваторами. Они, конечно, могут заставить меня петь и танцевать. Но со временем их воздействие будет разрушительным. Они убивают всякое удовольствие от деятельности и являются, в лучшем случае, мотиваторами второго уровня.



## Принятие — мощная и динамичная сила

Принятие мотивирует поддержанием удовольствия. Следовательно, мы быстрее улучшаем показатели, так как не тратим время и энергию на борьбу с самими собой. Проблема заключается в следующем: как только кто-нибудь (особенно я сам) так или иначе угрожает мне, я обязательно начинаю сопротивляться (или сводить счеты). Даже если я уступлю, это не произойдет без борьбы. Сначала может показаться, что я сдался, но на самом деле я ушел в подполье. Я собираю силы перед приближающейся схваткой и пытаюсь сбежать. Я говорю себе: «Никому не сходит с рук такое обращение со мной». Я прибегаю к своему самому эффективному оружию — саботажу.

Все вышесказанное может показаться нелепостью, но, поверьте, такая внутренняя борьба знакома многим спортсменам, даже спортсменам мирового уровня; скорее всего, в какой-то степени она присутствует и у вас. Она является одной из главных причин «выгорания».

Надо отметить, что негативная мотивация иногда действует в течение непродолжительного срока, но с течением времени срывать перестает. Парадокс: вместо того чтобы усилия и энергия приводили к существенным улучшениям, наши результаты начинают ухудшаться. Мы крутим колеса, но никуда не едем. Тогда мы реагируем на такое разочарование еще большим давлением на себя самих, усиливается давление — усиливается стресс и сопротивление. И мы движемся по кругу.

Порой, после потраченных впустую усилий, мы все-таки добиваемся успеха, но получаем лишь утешительный приз. Мы достигаем цели обессиленными и понимаем, что наша победа бессмысленна и лишена всякого удовольствия. Мы сжимаем в руке заветный приз и чувствуем себя при этом несчастными и изможденными. Мы дорого заплатили за это событие,

## Глава 1. Парадигма изменения

в буквальном и переносном смысле, а теперь понимаем, что оно не стоило вложений.

С другой стороны, принятие предлагает ровный продуктивный путь, весьма эффективно способствующий переменам. Это дает нам возможность расти и принимать на себя риск в объективной атмосфере, свободной от страха и самокритики.

**Для того чтобы научиться принятию, начните с решения не критиковать себя.**

Вместо осуждения, относитесь к себе доброжелательно, несмотря на свои недостатки и ограничения. Это не означает, что нам безразлична победа и высокие результаты. Как раз наоборот, мы ведем себя так, потому что стремимся к победе. Мы продолжаем активно оценивать свои навыки, остаемся непреклонными и решительными в своем желании расти и меняться, при этом относимся к себе с пониманием и симпатией, так как знаем, что самокритика только подстегивает сопротивление и закрепляет нежелательное поведение. Мы знаем, что, осуждая себя за несовершенство, провоцируем свой ум в будущем не привлекать наше внимание к очередным недостаткам из-за опасения снова встретить осуждение. Таким образом, посыл принятия самих себя такими, какие мы есть, понятен — мы можем себе доверять.

---

### **Третий шаг: ДЕЙСТВИЕ**

---

Тренировка — это составление плана действий и дисциплинированное и смелое следование ему. Необходимо наметить цель, разработать средства ее достижения и взять на себя твердое обязательство добиваться цели до тех пор, пока

она не будет достигнута или пересмотрена. **Успех обычно приходит к тому, кто упорно стремится к цели и получает от этого удовольствие.**

---

## Дисциплина

Словарь Уэбстера дает следующее толкование слову «дисциплина»: «1) развитие самоконтроля, характера; 2) система правил и методов...».

За последние десятилетия слово «дисциплина» завоевало плохую репутацию. Дисциплина не имеет ничего общего с силой, принуждением, доминированием или страданием. В действительности, если правильно применять дисциплину, жизнь становится скорее легче, чем сложнее. Дисциплина удобна в реализации и, возможно, больше, чем какая-нибудь другая ментальная характеристика важна для достижения высоких результатов.



*В ментальном тренинге дисциплина означает внутреннее качество, позволяющее сосредоточиться и двигаться к цели по намеченному плану. Не имеет значения вероятность того, что цель может быть никогда не достигнута.*

*Дисциплина — это выполнение плана действий и приложение всех усилий, несмотря на возможный исход.*

---

*Дисциплина — это следование обещанию и обязательству, несмотря на ощущения в данный момент.*

Если ты согласился с режимом тренировки, включающим в себя подъем в шесть утра, медитацию в течение двадцати

## Глава 1. Парадигма изменения

минут и пробежку на две мили, твоя приверженность дисциплине будет поддерживать такой режим. Если во вторник утром после звонка будильника ты решишь спать дальше, потому что тебе не хочется вставать, дисциплина поднимет тебя с постели, несмотря на твое настроение.

*Дисциплина* — это действие, а не благие намерения.

Если встреча с командой назначена на девять утра, дисциплина обеспечит твое появление вовремя. Если ты пришел в девять тридцать, значит, дисциплина дала трещину. Замечательно, что у тебя были самые лучшие намерения появиться вовремя, но это не оправдывает опоздания. Большинству из нас приходилось в жизни разочаровываться в людях с хорошими намерениями. Не стоит разочаровывать самих себя такими же благими намерениями.

*Дисциплина* — это отсутствие попыток оправдания.

Она не означает совершенство, но подразумевает отсутствие поиска поводов для оправдания. Это значит быть хозяином своего поведения, признавать свои ошибки и невыполненные обещания, данные себе или другим, распознавать упущения самоконтроля и принимать меры для улучшения ситуации.

*Дисциплина* означает размышление перед принятием решения.

Поговори с друзьями, близкими, инструкторами, проведи всестороннее исследование, если требуется, получи всю необходимую информацию заблаговременно, потому что, как только ты примешь решение, благодаря дисциплине тебе придется его выполнять. Если ты считаешь, что не следует брать на себя то или иное обязательство, не бери. Это нормально. Не позволяй, чтобы тебя заставляли брать обязательство, которое ты не хочешь выполнять. Ничего плохого нет в том, чтобы сказать, что ты сейчас не готов, не хочешь или не можешь взваливать на себя дополнительную ответственность.



*Дисциплина* — осознание важности взятой на себя ответственности и верности себе и своему слову.

Если ты решил сделать А, Б и В, чтобы перейти к пункту Г, дисциплина требует, чтобы ты действовал именно так. Кроме того, если ты не выполнишь этот план, как еще ты сможешь узнать, работает он или нет? Если сделаешь А, Б и В и не придешь к пункту Г, ты, по крайней мере, будешь уверен в том, что соблюдал дисциплину и сделал все возможное. Что бы ни говорили, сделать все возможное — это немало, хоть проигрыш и не приносит удовольствия. Независимо от результата, знание того, что ты выложился на сто процентов, позволяет оставаться честным перед самим собой, как ни горько разочарование от неудачи.

Неудачей мы часто называем нежелательный результат. То, что ты получил, — это обратная связь, а не провал. Ты понял, что А, Б и В не приводят к Г. Если ты решишь попробовать еще раз, у тебя будет очень ценная информация и новая точка отсчета.

*Дисциплина* — твой лучший друг и защитник.



*Здоровая дисциплина — это, скорее, поощрение, чем наказание. Это внутренний голос, постоянно напоминающий о твоих целях и шагах, которые требуется предпринять, чтобы их достичь.*

---

Иногда этот голос должен быть громким и требовательным, чтобы добиться твоего внимания и напомнить о последствиях, если ты не будешь придерживаться плана тренировок. Как хороший друг или наставник, он знает, что в случае неудачи из-за лени, откладывания дел на потом или плохого самоконтроля, придется платить сожалениями и угрызениями совести.

### Смелость

---

*Смелость* — это готовность действовать в условиях страха или дискомфорта. *Смелость* — это не отсутствие страха, а, скорее, реакция на него. Научиться плавать для того, кто любит воду, — это не смелость, но это смелость для тех, кто боится воды. Требуется смелость, чтобы сохранить присутствие духа в момент страха.

Стоит признаться, что для большинства из нас страх является постоянным спутником. Разница между нами, пожалуй, не в степени страха, который мы испытываем, а в том, каких именно вещей мы боимся. Я знаю многих людей, которые каждый день рискуют своей жизнью, однако в них вселяют ужас ситуации, в которых возможно эмоциональное отторжение или замешательство. Есть люди, которые могут прыгать с самолета на высоте двух миль над землей, но съеживаются от страха при мысли о выступлении перед аудиторией; в нашей стране это страх номер один. Сколько людей боятся потерпеть неудачу? Страх неудачи является основной причиной стресса, выгорания и волнения. Сколько из нас еще больше боятся успеха? Этот страх скрывается особенно тщательно, и обычно мы маскируем его, убеждая себя, что на самом деле боимся неудачи. Мы говорим себе: «Разве здравомыслящий человек будет бояться успеха?» Вы будете удивлены, насколько это соответствует истине.

*Смелость* — это качество, которое нужно развивать и поддерживать; это навык, который требует практики и повторения, чтобы быть освоенным.

*Смелость* — это не унаследованное качество, которое нам либо дается при рождении, либо нет. Это свойство, которое необходимо воспитывать и развивать на протяжении времени. Развить смелость нелегко, **это требует практики, терпения, неоднократных попыток и усвоения опыта ошибок.**

Если мы хотим достичь смелости в спорте, мы должны практиковаться каждый день в обычной жизни. Один из способов — воспринимать любое препятствие или трудность как возможность для роста. Другой — развивать позитивное отношение к неудаче. Смелость требует настойчиво продолжать попытки, несмотря на следующие одна за одной неудачи, веря в то, что очередная неудача — это шаг, предшествующий успеху.

*Смелость* — это способность рассказать другим «кто я есть».

Мы не изолированы друг от друга. Требуется смелость, чтобы захотеть посмотреть на себя со стороны и поделиться этими наблюдениями с другими. Принять свои изъяны и ограничения очень полезно, но это еще не все. Очень часто, для того чтобы преодолеть проблему, стоит поделиться ею хотя бы с одним человеком.

Спротивление этому является одной из форм страха и самоотрицания, а настоящее долговременное изменение не может произойти без полного принятия себя. Кроме того, открытый честный рассказ о себе — это дар тому, с кем мы делимся такой информацией, и в то же время — это шанс получить обратную связь. Такое поведение дает возможность и другим быть самими собой. Соккрытие наших осознаваемых недостатков из-за стыда или стеснительности только заставит их спрятаться поглубже, что усложнит в будущем работу с ними. Они станут тайнами, а тайны впоследствии всегда выйдут на поверхность и создают проблемы. Мы можем какое-то время обманывать других, но сами всегда знаем правду.

Не ободряйтесь: ментальный тренинг — это тяжелая работа. Она включает в себя внутренние изменения, и для большинства людей это трудный и пугающий процесс, хоть нам и не хочется это признавать. Мы думаем, что действительно очень хотим измениться, чтобы улучшить свою жизнь, чтобы



## Глава 1. Парадигма изменения

стать самыми лучшими скайдайверами; мы думаем, что готовы сделать что угодно, чтобы это произошло. Однако такие мысли необязательно соответствуют правде. Какая-то часть нашего «я» может стремиться к изменению, но остальные части желают оставить все как есть. Мы живем и действуем определенным образом многие годы и порой не верим в то, что можем измениться. Мы знаем, кто мы, кем стали. Можем ли мы быть какими-то другими? Можно ли доверять процессу изменения? Дисциплина и смелость — средства, которые дают нам возможность пробовать.

