

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. О чем эта книга . . . . .	7
<b>Часть I. ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ — БЫТЬ БЕССТРАШНЫМ? . . . .</b>	<b>13</b>
Глава 1. Как преодолеть страх смерти. . . . .	13
Глава 2. Бойтесь поражения — что делать? . . . . .	30
Глава 3. Как развить состояние осознанности . . . . .	36
Глава 4. Живите без скелетов в шкафу . . . . .	40
Глава 5. Способы обойти ловушки подсознания. . . . .	50
Глава 6. Как избавиться от детских комплексов? . . . . .	62
Глава 7. Любите себя . . . . .	66
Глава 8. Тренируйте дисциплину . . . . .	70
Глава 9. Проведите ревизию своего окружения . . . . .	76
Глава 10. Как повысить свой уровень агрессии . . . . .	78
<b>Часть II. ПРАКТИКА — ЗАЛОГ УСПЕХА. . . . .</b>	<b>84</b>
Глава 11. Как сделать тренировки более эффективными . . . . .	84
Глава 12. Будьте хищником: идеомоторные тренировки . . . . .	96
Глава 13. Инстинкт убийцы: как войти в состояние берсерка. . . . .	99
Глава 14. Гипноз для погружения в нужное перед боем состояние . . . . .	102
Глава 15. Расставьте якоря . . . . .	105
Глава 16. Разработайте алгоритмы поведения . . . . .	107
Глава 17. Что такое принцип Оруэлла? . . . . .	109
Глава 18. Страшно? Сделайте шаг вперед . . . . .	111

Глава 19. Вытесняйте страх еще большим страхом.....	114
Глава 20. Как превратить соперника из страшного в безобидного?	115
Глава 21. Я — не я и лошадь не моя .....	116
Глава 22. Чтобы не бояться драться — нужно драться .....	118
<b>Часть III. МНЕНИЯ ЭКСПЕРТОВ .....</b>	<b>125</b>
Алексей Олейник, 2-х кратный Чемпион Мира по Боевому Самбо, Чемпион Мира по Смешанным Единоборствам, боец UFC..	125
Дмитрий Гневушев, чемпион России, обладатель кубка России, мастер спорта по стилевому каратэ, чемпион Японии, участник чемпионата мира .....	127
Константин Воюшин, президент Международной Федерации S.P.A.S., руководитель «С.П.А.С.», школы комплексной подготовки.....	129
Вадим Рагнарек, тренер по боевым практикам.....	131
Дмитрий Булгаков, рядовой .....	133
Леонид Тимошенко, психолог, НЛП-тренер.....	134
Михаил Хасьминский, кризисный психолог .....	140
Игорь Гагарин, протоиерей.....	144
Стас Атман, философ, мистик .....	145
Артем Акшинцев, ученый, глава RussianTravel Geek .....	148
Алексей Маюк, человек с безграничными возможностями, путешественник .....	150
Валерий Шушаков, исследователь Клинической смерти .....	154
<b>Часть IV. ВО ВСЕМ ЗНАЙТЕ МЕРУ .....</b>	<b>156</b>
Глава 23. Учиться, учиться и еще раз учиться! .....	156
Глава 24. Страх быть недостаточно мужественным .....	160
Глава 25. Как воспитать из мальчика мужчину? .....	163
Заключение .....	169
Литература .....	171
Об авторе .....	173

## Глава 19

### Вытесняйте страх еще большим страхом

Этот метод активно использовался в годы Великой Отечественной войны и не только. Его смысл заключался в том, что собственного начальства или последствий своей трусости солдаты должны бояться больше, чем самого лютого врага. Отсюда, к примеру, появление так называемых заградотрядов, которые размещались позади основной группы войск и стреляли в людей, в панике покидающих поле боя. Отсюда же приказ советского командования, датированный 28 сентября 1941 года: «Разъяснить всему личному составу, что все семьи сдавшихся врагу будут расстреляны, и по возвращении из плена они также будут все расстреляны».

Об этичности этих методов мы умолчим, однако инструмент вполне рабочий и подходящий для наших целей. Разумеется, с некоторыми нюансами.

---

*Если вы всячески избегаете драки, проявляете трусость и нерешительность, придумайте для себя наказание, которое было бы куда страшнее!*

---

Ну, например, если вы еще раз смалодушничаете, то отдадите свой автомобиль за бесценок! Или уступите конкуренту прибыльный бизнес! Разобьете об стену любимый телефон — вариантов масса! **Главное, чтобы потенциальная жертва действительно представляла определенную**

**ценность и расставаться с ней у вас не было бы ни малейшего желания.**

Разумеется, вы должны иметь смелость воплотить свое намерение в жизнь. Чтобы страх потери довлел над вами. Никаких компромиссов! Это отличная мотивация совершить столь необходимое действие. Ведь вы и сами давно мечтали об этом, что уж скрывать! Так что действуйте решительно и ничего не бойтесь. У вас обязательно получится.

Подобный метод можно применять не только для борьбы со страхом драки, но и для отказа от вредных привычек или еще каких-то действий, где вам требуются серьезная мотивация и сила воли.

## Глава 20

### Как превратить соперника из страшного в безобидного?

Если соперник пугает вас настолько, что перебить этот страх чем-то другим не получается, стоит немного покопаться в себе и задать вопрос: что происходит? Зачем вы наделили его качествами, которыми он явно не обладает? Прежде всего, он живой человек, из плоти и крови, способный испытывать боль и чувство страха. Он ничем не лучше вас. И его можно «ушатать». Любого можно.

Если ваше воображение сыграло с вами злую шутку, и вы видите перед собой демона в человеческом обличье, всемогущего и бесстрашного, с помощью того же воображения все это можно попытаться исправить. Представьте, например, своего соперника в женском белье или с унитазом на голове, рожками, как у веселого чертенка. Пусть на выручку вам придет юмор. То, что смешно — не страшно!

**Подойдут любые веселые картинки. Главное — разрушить ореол великого воина, который вас так смущает.**

Потому что с великим воином вы будете выходить на бой, уже мысленно настраиваясь на поражение. Мол, очень уж он крут, ему и уступить не зазорно. У вас будут трястись коленки, дрожать голос, вы даже бить его будете с опаской, не веря ни в силу собственного удара, ни в его эффективность.



---

*Во что бы то ни стало сбросьте вашего соперника с пьедестала, на который сами же его возвели!*

---

Не важно, какие у него габариты и опыт — и маленький Давид побеждал огромного Голиафа, и Майк Тайсон вырубал противников, значительно превосходящих его в размерах, и вообще на эту тему можно найти столько исторических примеров, что не хватит никакой книги.

Не Боги горшки обжигают! Он всего лишь человек, такой же, как вы, у него по венам тоже струится кровь и он тоже способен чувствовать боль. Помните об этом!

## Глава 21

### Я — не я и лошадь не моя

Можно использовать воображение чуть иначе. **Представьте, что находитесь внутри некоего биоробота, который полностью послушен вашей воле.** Этим биороботом является ваше тело, а руководит им — душа. Что бы ни

случилось с телом, душа находится в безопасности. В самом крайнем случае, если роботу будут нанесены повреждения, несовместимые с дальнейшей эксплуатацией, душа просто переселится в другое тело и начнет свой путь заново.

Таким образом, никакая угроза не представляет для вас опасность. Вы — внутри защитного механизма. Этот кокон крепок, как скала, и врагам никак до вас не добраться. Биоробот имеет свойство восстанавливаться от полученных травм, обучаться и развиваться. Ваша задача — ухаживать за ним (мыть, одевать), держать его в надлежащей форме (заниматься физическими упражнениями, тренироваться), заливать топливо (вода, пища), и он будет служить вам верой и правдой!




---

*Относитесь к своему телу, как к механизму, который обязан исполнять вашу волю. Как к инструменту, с помощью которого вы реализуете свои желания.*

---

**В качестве вариации этого приема представьте себя со стороны.** Как будто вся эта ситуация происходит не с вами. Вы — наблюдатель. Рената Салецл в своей книге «О страхе» приводит воспоминания участника арабо-израильского конфликта:

*«Я сказал себе: все не так уж страшно. Как в кино о войне. Актеры исполняют роли солдат, и я — один из них. Моя роль — второстепенная. Ясное дело, как и полагается в военном фильме, есть оружие — всякие вертолеты, танки, стрельба... Но главное — я чувствовал себя где-то не там, где-то в другом месте. Все, что от меня требовалось, это дожидаться завершения съемок и отправиться домой».*

Таким образом, все что происходит, случается не с вами, а с неким воображаемым героем. Вы как бы покидаете пределы собственного тела и наблюдаете за ситуацией издалека, с безопасного расстояния. Как будто видите сон или смотрите кино, но в то же время силой своего воображения можете реализовывать любые собственные задумки. Пульт управления героем — в ваших руках!

Стоит убедить собственную психику, что происходящее вокруг — лишь плод воображения, вроде как понарошку, не по-настоящему, и **становится значительно проще решиться на какие-то действия.**

## Глава 22

### Чтобы не бояться драться — нужно драться

И, пожалуй, самое главное: без опыта реальных поединков вы не перестанете бояться драк. **Пугает ведь не сама драка — пугает неизвестность.** Многие, небось, уже и забыли, что такое, когда в тебя прилетает удар, что такое разбитая губа или синяк под глазом. Инстинкт самосохранения заставляет людей до последнего избегать драки, даже если ее перспективы вырисовываются самым явным образом. Уже давно пора бить, а человек терпит унижения, продолжает ненужную словесную дуэль, никак не решается сделать активный шаг. В результате первым пропускает удар и, как правило, проигрывает схватку.

Между тем, ничего страшного в драке нет. Страх есть только перед боем! Вот вы говорите друг другу какие-то слова, сходитесь, толкаетесь, а когда все уже началось — только

азарт и драйв! Спортивная злость, удаль молодецкая — «ух, сейчас я ему врежу, ох, он у меня сейчас получит, гадина такая!» Да это просто прикольно, скажу я вам!

Нет ничего страшного в пропущенных ударах, разбитых носах и синяках. В бою боли вообще не чувствуешь. Наплевать на все! Есть только физиономия противника, с которой хочется сделать что-то противоестественное, и ты это делаешь, пытаешься сделать — только бы достать, только бы дотянуться!..

**А после драки испытываешь кураж от того, что решился! Почувствовал себя мужчиной, воином!** Удивляешься, и чего так долго избегал драки? Да нет в этом ничего страшного — вообще плевое дело! Ерунда! А потом обычно наступает опустошение, и не важно, выиграл ты или проиграл. Похожие ощущения испытываешь, когда сдал трудный экзамен или совершил еще что-то важное, к чему долго готовился, и вот, наконец, это свершилось. Лично я после хорошего спарринга предпочитаю съесть что-нибудь вкусненькое и пойти поспать, дать организму восстановиться. Хотя и не очень полезно есть перед сном — в этом случае я плюю на правила! Заслужил!

А вот на следующее утро может прийти боль. Организм напомнит, удары в какое место вы пропустили, и как неприятно ему было это пережить! И чтоб в следующий раз вы были поаккуратнее — лучше уклонялись, ставили блоки — негоже это, пропускать удары, особенно в голову. Голова — она ведь для того, чтобы в нее есть, это еще с давних времен известно!

Но боль эта не смертельна. Боль — вообще постоянная спутница спортсмена. Она бывает после тренажерного зала, долгого бега, после любых физических нагрузок. К ней привыкаешь. Только задумайтесь: ваши предки со щитом и мечом неоднократно вступали в битвы с врагом, где никто не гарантировал им, что они выживут или



не останутся калеками, но они все равно шли! А тут какая-то боль — подумаешь, ерунда! Просто не придавайте этому значения!



*Боль приходит и уходит, остается нечто гораздо более важное — ваш мужской дух, мужская сила.*

**Чтобы не бояться драки, нужно драться!** Когда человек регулярно повторяет некое действие, оно из разряда экстремальных превращается в нечто само собой разумеющееся. Это может быть что угодно: прыжки с парашютом, скалолазание, автогонки, ну и, конечно, драки! Когда привыкаешь каждую неделю бить кого-то по роже и огребать сам, тебе уже все равно! Дракой больше, дракой меньше — без разницы! Это для оппонента может быть целым явлением, а для тебя — привычный образ жизни. Нет страха, нет волнения — ты уже прекрасно знаешь, каково это. Что будешь делать, что чувствовать — никаких открытий, отработанная схема.

Вот я долгое время боялся сближаться со своим противником, было страшно пропустить болезненный удар. Но сближаться при моем росте 165 сантиметров — единственно правильная тактика, поскольку оппонент почти всегда выше ростом и, находясь на расстоянии, я просто до него не дотянусь. И вот я всегда скакал где-то вдалеке: подскачу, ударю и снова назад. Толку от таких действий было мало: вместо того, чтобы деморализовать противни-

ка градом ударов и постоянным давлением, я лишь злил его и делал еще опаснее.

Заметив это, услышав подсказки своих наставников, я стал действовать иначе. Начал сближаться, идти вперед, а страх перебарывал внушением: что бы ни случилось, я в любом случае пропущу удар. А как вы хотели? Это драка! Хочешь остаться целым и невредимым — сиди дома и круши врагов на экране компьютера, а в реальной жизни без синяков и ссадин не обойтись. Так что, буду я отсиживаться в обороне и действовать на расстоянии или же пойду в атаку — мне в любом случае достанется. Но, наступая на соперника, я получу один, максимум два удара, а в ответ нанесу значительно больше, просто подавлю его волю своей агрессией. А если в атаку пойдет он, мне придется значительно хуже, потому что я упущу инициативу, перестану быть хозяином положения. И какой мне тогда смысл отсиживаться в обороне? Так что — вперед, только вперед!

Это, разумеется, не значит, что я лезу в атаку с открытым забралом. Я иду, опустив подбородок, с постоянными уклонами и иногда бывает так, что и правда ничего не пропускаю. Или пропускаю вскользь, и эти удары не доставляют мне особого беспокойства. Но морально я всегда готов к удару, он не смутит меня и не собьет с пути. Моя цель — сблизиться, и я однозначно реализую ее, потому что иначе мне можно даже и не выходить на бой. Смысла нет!

Все это приходит с практикой. Разумеется, я не предлагаю задирать прохожих и ввязываться в ненужные конфликты. Ищите единомышленников и спаррингуйте в свое

удовольствие! Как в фильме «Бойцовский клуб», мне кажется, его смотрел каждый. Поищите в интернете, в социальных сетях, наверняка похожие клубы существуют и в вашем городе. В Москве их точно полным-полно. А если нет — не беда. **Создайте «Бойцовский клуб» сами!**

Так поступили и мы с друзьями. Какое-то время мы встречались по воскресеньям и бегали вместе в одном из московских парков. Там было много спортивных парней, занимающихся боевыми искусствами, и вот как-то сами собой зашли разговоры о бойцовском клубе, ну а ваш покорный слуга стал одним из идейных вдохновителей этого проекта.

Нашли зал, обговорили время встреч — и понеслась! Это оказалось совсем не сложно, было бы желание. По идее даже зал не нужен, можно найти какие-нибудь глухие парки и биться там. Из экипировки мы использовали только капы и шингарты (специальные перчатки), с правилами особо не заморачивались: каждый из бойцов сам решал, когда пора остановиться. Ну а остальные образовывали круг и поддерживали ребят как могли.

Конечно, в наших схватках «огребали» все. Были и синяки, и разбитые носы, но все друг друга знали, и ни у кого не было желания калечить или причинять сильную боль. Поэтому в такие клубы в идеале, конечно, приглашать только своих: драка в полный контакт требует определенного доверия.

Существуют, конечно, разные концепции подобных клубов, где-то уровень жесткости выше, где-то ниже, но лично я считаю, что все хорошо в меру. На улице, если на тебя напали — дозволено все, но в

нашем бойцовском клубе мы запретили удары головой, локтями и коленями, ну а перед боем соперники максимально выматывались: бег, разминка, борьба из положения стоя на коленях, пятнашки — чтобы люди морально подготовились к битве, и из них вышло побольше «озверина».

Тем не менее, поединки все равно получались жесткими и бескомпромиссными. Но самое главное — они давали бесценный опыт! Ребята сразу понимали свои сильные и слабые стороны и могли поработать над этим в спокойной обстановке. Парни пропускали удары и падали, осознавая, что жизнь на этом не заканчивается. Не страшно ввязаться в драку, не страшно пропустить удар, не страшно упасть! Боль не страшна! Ты уже все это пережил. Много раз вставал и поднимался снова. Подумаешь, драка, — прорвемся!

Такой психологический настрой очень помогает на улице, в любой экстремальной ситуации. Ты уже не будешь сдерживать себя, пытаясь любыми способами уйти от драки. А ведь агрессор всегда тонко это чувствует! По вашим глазам, по словам, по действиям — готовы вы к конфликту, или вас можно запугать, и вы сами отдадите все, что нужно! И когда враг увидит, что вы пойдете до конца, он уже сто раз подумает, прежде чем лезть на вас! Зачем ему это? Проще найти жертву посговорчивее!



---

**Регулярные драки и спарринги в полный контакт — отличная возможность приучить себя к боли и приобрести мощнейшую психологическую уверенность!**

---