

# **Без жалости к себе. Раздвинь границы своих возможностей**

**Автор:**

[Эрик Ларссен](#)

Без жалости к себе. Раздвинь границы своих возможностей

Эрик Бертран Ларссен

В этой книге выдающийся тренер по личностному росту и популярный мотивационный спикер Эрик Бертран Ларссен делится уникальным опытом достижения успеха. Благодаря его действенному методу вы сможете правильно поставить цели, раздвинуть границы своих возможностей и добиться положительного результата несмотря ни на что. Эта яркая и эмоциональная книга станет для вас источником мотивации.

Книга предназначена для всех, кто хочет реализовать свой потенциал на 100 %.

На русском языке публикуется впервые.

Эрик Ларссен

Без жалости к себе. Раздвинь границы своих возможностей

Издано с разрешения Erik Bertrand Larssen и литературного агентства Stilton Literary Agency Norge AS

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

© Erik Bertrand Larssen. Published in agreement with Stilton Literary Agency

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

\* \* \*

Максу и Арну

Введение

В поисках этого прекрасного чувства

Офицер из школы военной авиации провел мелом на доске вертикальную черту. Внизу он написал 0, затем разметил шкалу вверх и пронумеровал деления в порядке увеличения. Максимум был обозначен десяткой.

Он указал на 4 и сказал: «Вы думаете, что можете сделать столько».

Затем ткнул пальцем в 2: «Ваша мама считает, что вы способны на столько».

Он снова показал вверх, на цифру 7: «Мы, офицеры, знаем, что вы готовы на большее», – и пристально посмотрел на нас.

«Реальность же такова, – палец остановился на 10. – Вы способны на то, о чем и подумать не можете».

Таким я запомнил начало самой первой лекции на курсах выживания в 1992 году. Мне было девятнадцать, я только что стал кандидатом на должность офицера разведки военно-морских сил Норвегии и собирался пройти эти курсы вместе с опытными десантниками. Я спросил себя, не пытаюсь ли отхватить кусок больше, чем способен проглотить, – остальные студенты выглядели такими крепкими и выносливыми. Но стоящий перед нами офицер Королевской армии ждал, что мы начнем прыгать выше головы! Мы – будущие офицеры-десантники – должны были научиться выживать в дикой природе. Десантные подразделения действуют в тылу противника, поэтому, если что-то пойдет не так во время военной операции, свои проблемы придется решать самостоятельно. Если мы попадем в плен, но сможем сбежать, мы должны уметь ориентироваться без компаса и навигатора, чтобы вернуться к своим. Я одновременно был напуган и воодушевлен.

Эти занятия действительно проверяли на прочность. Я никогда прежде не проходил такое расстояние без крошки во рту. Никогда не ориентировался по звездам. Теперь же я научился разжигать огонь с помощью двух палочек и обрывка веревки. Сам разбивал лагерь для сна и грелся камнями, вытащенными из костра. Я понял, что могу куда больше, чем представлял раньше, и это открытие стало невероятно важным. Я оказался способен спать пару часов в день в течение целой недели, проплывать километры в ледяной воде, добывать себе еду и даже находить прелесть в долгих ночных переходах.

С тех самых пор фраза «Ты способен на то, о чем и подумать не можешь» не выходила у меня из головы. Я не раз повторял ее себе – и окружающим. Она содержит в себе намного больше, чем знания, которые я получил в Восточной Норвегии на курсах по выживанию в те далекие осенние дни.

Моя вера в человечество практически безгранична. Я верю, что потенциал каждого из нас больше, чем мы можем вообразить. Наша жизнь может быть более насыщенной и успешной, и мы вполне способны чаще замечать в ней совершенно фантастические моменты, да еще постоянно развиваться и учиться. Мне кажется, следовать за своей мечтой – отличная мысль. Жить мечтой и претворять ее в жизнь. Это удавалось многим до нас, так поступают и некоторые наши современники. Мы можем быть лучше. Делать больше. Некоторые подразумевают под этим успех в совершенно разных областях и соблюдение баланса между ними. Другие считают, что нужно быть лучшим всего в одном деле. Каждый может стать победителем по жизни. Стать лучшим.

Я всегда интересовался успешными людьми – особенно если такого мнения придерживались не только они сами, но и окружающие. Чем победители отличаются от остальных? Постепенно я выяснил, что различия ничтожно малы. Это удивительное открытие буквально открыло меня.

Те, кто добивается выдающихся результатов, обращают внимание даже на самые незначительные детали. Они приобретают полезные привычки, в то время как установки большинства людей хорошими не назовешь. Они чаще принимают мелкие, почти незаметные, но верные бытовые решения. Каждый день. Дело не в таланте, просто однажды они решили поступать именно так. Выбирать нужное. Эффект от этого незаметен в течение дня, но за более продолжительный период (месяцы или даже годы) он оказывает существенное влияние на их жизнь. Для этого не нужны врожденные способности – такие привычки может выработать каждый, если задаться целью. Да, вы тоже.

У меня, как у психологического тренера, есть основополагающая гипотеза: мы знаем, что должны делать, но часто избегаем этого. Я крайне редко встречал людей, не представлявших, какие действия необходимы для улучшения работоспособности или самочувствия. Большинство и понимают, что нужно делать, и имеют для этого все ресурсы, однако чаще выбирают самый простой и удобный путь.

Что даст изменение такого отношения?

Например, спортсмен точно знает, что ему нужно сделать более здоровым свой рацион, приложить больше усилий во время тренировки и подремать после обеда вместо того, чтобы сидеть в интернете. Или сотрудник большой компании знает, что ему нужно быть более последовательным, внимательным и эффективным и лучше готовиться к деловым встречам. Подумайте: в чем разница между теми, кто делает, и теми, кто не делает?

В этом и состоит суть психологического тренинга: так изменить ваши привычки, чтобы со временем вы оказались готовы продемонстрировать лучшие качества.

Что я подразумеваю под мелкими бытовыми решениями? С момента пробуждения до отхода ко сну нам постоянно приходится делать выбор:

- Встать сейчас или еще немного полежать в постели?

- Потратить ли десять минут на зарядку перед тем, как идти в душ?
- Приготовить на завтрак что-то полезное или съесть кусок вчерашней пиццы?
- Пообщаться с детьми до того, как они уйдут в школу и детский сад?
- Начистить ли ботинки перед выходом из дому?
- Стоит по пути на работу мысленно проговорить свое выступление на важной встрече или лучше импровизировать, следуя за полетом мысли?
- Приготовить здоровый обед или перекусить в McDonalds?
- Заполнить командировочный лист или выпить еще чашку кофе и поболтать с коллегами?
- Если я спортсмен, что полезнее сделать после обеда: почитать статьи и посмотреть ролики для улучшения техники или погрузиться в видеоигру?
- Нужно полностью выкладываться в спортзале во время тренировок или достаточно выполнять их на 90 %?
- Стоит поесть сразу после тренировки или лучше повременить с этим до возвращения домой?
- Составить план тренировок или просто выполнять упражнения в том порядке, в котором они придут в голову?
- Вечером лучше посмотреть телевизор или пораньше отправиться спать, чтобы наутро чувствовать себя бодрым и отдохнувшим?

Некоторые делают правильный выбор чаще других; примите это как данность. Обычно они просто понимают, что для них значит принятие того или иного варианта.

Люди по природе склонны выбирать самые простые решения. Мы хотим как можно реже покидать свою зону комфорта – состояние защищенности и удобства, дающее чувство контроля над ситуацией. Эмоции не дают нам выйти из зоны комфорта, но, если вы хотите стать лучше, придется постоянно переступать через себя и покидать ее. Вы и представить не можете, насколько расширится ваш диапазон позитивных эмоций, если вы только найдете силы шагнуть в неизвестность и взять на себя больше ответственности. Чтобы добиться этого и сделать такое поведение привычным, нужно задавать себе правильные вопросы.

Придя домой после тяжелого рабочего дня, вы спрашиваете себя: «Нужно отправиться на пробежку или можно просто лечь на диван и смотреть телевизор?» Кажется, ответ очевиден. Вы устали, и эмоции «советуют» лечь и отдохнуть. Вы не обращаете внимания на голос разума: эмоции всегда берут верх. С другой стороны, если переформулировать вопрос, ответ может оказаться иным: «Хочу я через час чувствовать себя лентяем с больной спиной, лежащим на неудобном диване, или же будет здорово после хорошей пробежки оказаться под горячим душем?»

Я пишу эту книгу по трем причинам. Надеюсь, что она, во-первых, поможет вам повысить уровень самосознания и изменить стиль мышления. Во-вторых, она поспособствует разрушению мысленных стереотипов, что позволит улучшить ваше умение действовать. В-третьих, поможет чаще испытывать то, что я называю этим приятным чувством.

Вы можете испытывать приятные чувства в совершенно разных ситуациях: когда ранней весной по лицу пробегает луч солнца; когда ложитесь спать на свежееглаженную простыню; когда беседуете с любимым человеком за бутылкой вина на террасе теплой летней ночью. Я не говорю, что эти чувства не важны, – разумеется, это не так, но психологические тренеры не интересуются глаженным бельем или белым вином.

Говоря об этом прекрасном чувстве, я подразумеваю ощущение, которое вы испытываете, когда знаете, что всеми достижениями обязаны исключительно самому себе. Оно всегда возникает из-за внутренних, а не внешних факторов. Ваш успех – результат силы воли и целенаправленных действий, а не случайного стечения обстоятельств. Разница – как между миллионом долларов, полученным в наследство от троюродного дедушки, и миллионом, заработанным ежедневным упорным трудом. Или между сданными кое-как экзаменами

и дипломом с отличием, для получения которого пришлось несколько лет заниматься в поте лица. Или между просиживанием на работе положенных часов и кропотливым поиском инновационных решений. Или между способностью конкурировать на уровне национальной сборной и годами упорного труда, после которых на церемонии награждения в финале Олимпийских игр вы слышите гимн своей страны.

Это прекрасное чувство возникает как результат исключительно ваших усилий, и оно всегда связано с ощущением некоего достижения.

Если вы чего-то достигли, если сделали все, что могли, и даже немножко больше, вы непременно ощутите это и будете благодарны себе.

Стремление к этому ощущению мотивирует нас как в обычной жизни, так и в соревновательных ситуациях. Психологические тренировки дадут возможность испытывать его чаще и полнее. Главная задача – понять, что именно доставляет вам такое удовольствие. Ответ, разумеется, зависит от того, кто вы, каковы ваши потребности и ценности.

Это первое, что вам нужно выяснить, и это одна из главных идей книги. Вы должны быть готовы остановиться и честно взглянуть на себя со стороны. Затем в течение определенного времени придется терпеливо и систематически работать, прежде чем медленно, но верно удастся выработать нужные привычки. А это, в свою очередь, приведет к росту числа позитивных решений в повседневной жизни. Также вы будете вознаграждены улучшением производительности: как в спорте, так и в профессиональной, и личной жизни. Кроме того, вы почувствуете, что намного продуктивнее используете свой потенциал, постепенно приближаясь к пределу возможностей.

Здесь описаны наиболее эффективные, по моему мнению, методики психологического тренинга. Эти знания я собирал в течение 25 лет, пытаюсь понять, что же отличает победителей от всех остальных и что важно для тех, кто живет своей мечтой.

В этой сфере немало претенциозных теорий. Многие коучи и психологические тренеры верят, что именно они нашли универсальную формулу. Ко мне это не относится. Я не поклонник какого-то конкретного учения, философской школы или метода. У меня не всегда и не на все есть правильный ответ.

Я пытаюсь подстроиться под людей, с которыми работаю, под их предпочтения, амбиции и цели.

Так как я сотрудничал с большим количеством самых разных людей, верю, что эта книга окажется полезной многим. Надеюсь, она даст кому-то ответы хотя бы на несколько вопросов и поможет обрести мотивацию.

В работе психологическим тренером я обычно использую устную речь: читаю лекции и беседую с людьми. Объединение идей и опыта в единую книгу оказалось очень интересным делом. Этот переход от звуков к знакам (или, можно сказать, от практики к теории) заставил обдумать рамки, в которых я работаю, и то, как я их использую. Итогом стала скорее не непротиворечивая философская система, а набор составных элементов, важных не только по отдельности, но и как единое целое. В большой степени главы книги нацелены на прогресс, к которому я стремлюсь, работая с пришедшими ко мне за советом людьми. Я верю, что психологические тренировки индивидуальны, поэтому написать книгу, которая удовлетворит как можно больше читателей, оказалось довольно сложной задачей.

Книга состоит из двух частей. В первой мы рассмотрим повседневную жизнь, осознанность, принятие решений, постановку целей и выработку полезных привычек. На этом этапе нас будут интересовать такие черты характера, как терпение, выносливость и сила воли.

Во второй части более подробно рассмотрим проблему производительности и психологические инструменты, подходящие для ее улучшения. Мы будем учиться оптимально действовать именно в тех ситуациях, когда это необходимо.

В написании книги приняли участие и некоторые мои клиенты, поделившиеся своим опытом: как концентрация на психологических аспектах подготовки и непосредственно важных выступлений помогла им улучшить результаты.

Эта книга о том, как становиться лучше. Как определять цель, развиваться, менять поведение, чтобы раскрыть свой потенциал и следовать за мечтой.

Вы можете достичь намного большего, чем думаете!

У вас все получится, если вы действительно этого хотите!

Но для начала нужно понять, чего же вы хотите.

Эрик Бертран Ларссен,

Осло, август 2012 года

Как я стал тренером

Наш небольшой взвод построили перед казармой в Гардермуэне, южной части лагеря в Трандуме. Только что прошел ливень, и мощеная дорожка была покрыта лужицами. Нас осталось не больше двадцати человек. (В самом начале, четыре недели назад, взвод состоял из 300 солдат.) Мы были в полевой форме, с оружием и основной экипировкой.

Командующий школы подготовки войск специального назначения Вооруженных сил Норвегии зычным голосом объяснил, с какими трудностями нам предстоит столкнуться и какие испытания пройти, прежде чем мы сможем называть себя десантниками. Закончив, он подошел к майору Гратеруду, руководителю десантного отряда. Мы не слышали, о чем они разговаривали. Затем он приблизился к солдату, стоящему в строю первым слева. Следом за ним подошел Гратеруд с подносом, накрытым алым бархатом. Спустя мгновение командующий подошел ко мне, и я тут же выпрямился по стойке смирно.

– Ты его заслужил, Ларссен, – сказал он, взяв с подноса один из значков в виде парашютного купола с крыльями – свидетельство того, что я прошел курсы прыжков с парашютом и остался во взводе. В обучении молодых десантников это был переломный момент.

Командующий прикрепил значок к моему правому нагрудному карману, крепко пожал мне руку и произнес: «Поздравляю».

Я разглядывал большую вывеску на здании передо мной. На белом фоне алели крупные буквы: «ШКОЛА ПОДГОТОВКИ ВОЗДУШНО-ДЕСАНТНЫХ ВОЙСК». Радость переполняла сердце: мне удалось пройти курсы прыжков с парашютом!

Выдержав вступительные испытания, я был готов продолжить обучение.

Часто вспоминаю этот эпизод. Тогда, в 1995 году, я оказался единственным офицером, зачисленным в новый десантный взвод. Однако эти вступительные испытания были не первыми для меня. Годом ранее мне довелось стать третьим из поступавших во взвод офицеров, но зачислили только первых двоих, поэтому пришлось проходить испытания повторно.

Немногие дважды проходили вступительные испытания в воздушно-десантные войска. Стоя с прикрепленным к груди значком, я вдвойне гордился собой. Долгое время служба в десанте представлялась загадочной, сложной и почти неосуществимой задачей.

Вряд ли кто-то предвидел мой подобный успех. В школе вплоть до старших классов я был невысоким парнем, которого все игнорировали. Меня последним звали играть в футбол. Я не был крутым. По идее, никогда не должен был стать десантником. Однако в тот серый и дождливый день я стоял в Трандуме со значком в виде парашюта на моем кармане.

До того момента все говорили, что ничего не получится. Крутые парни в школе считали меня слишком маленьким и хрупким. Я не вписывался в компанию. Моя семья регулярно переезжала, и в результате приходилось часто менять школу, из-за чего я редко находил себе близких друзей. У меня очень мало приятных воспоминаний о младших и средних классах. Я разговаривал на другом диалекте, был самым маленьким в классе и с трудом находил общий язык со сверстниками. Семья пыталась мне помочь, но в школе приходилось оставаться наедине с самим собой. Было тяжело. Но когда я стал старше, сказал себе: «Покажи им, чего ты стоишь, черт возьми!» Мне захотелось доказать всем, чего я стою на самом деле.

К вступительным экзаменам в офицерскую школу я готовился самостоятельно, проходя испытания, которые, по моему мнению, могли закалить. Я плавал одетым в ледяной воде. Бегал по лесам с тяжелым рюкзаком. Учился ориентированию в ночное время. Во время бега и упражнений, несмотря на усталость, в уме решал математические задачи, чтобы улучшить мышление. Забирался на холм, неся на плечах бревно. Я хотел показать им... Хотел раскрыть себя.

Теперь я вижу тот же настрой у многих людей, которым удается расширить границы своих возможностей и добиться невероятных результатов. Все они пытаются что-то компенсировать. И все знают, каково это – выходить за пределы своей зоны комфорта. По-видимому, им знакомо это ощущение, и они привыкли постоянно подталкивать себя навстречу новым достижениям. Когда ты привыкаешь к чему-то, эмоциональное напряжение спадает. Те, кому в свое время не хватало признания, знают, насколько неприятно это ощущение. С другой стороны, те, кто доволен своей жизнью, скорее всего, так и останутся в этом состоянии. У них не будет дополнительной мотивации, позволяющей преодолевать границы собственных возможностей. Впрочем, для успеха недостаточно просто чувствовать себя несчастным. Есть множество примеров, доказывающих обратное.

В начале обучения я чувствовал себя аутсайдером, но во время «адской недели» – семи дней усиленных тренировок – начал осознавать собственную силу. «Адская неделя» – последние дни подготовки новичков, испытывающие их на прочность не только физически, но и морально. Многим в отряде пришлось нелегко. Они сдались. До этого момента я не выделялся среди ровесников, но теперь наконец-то был готов продемонстрировать физическую и моральную выносливость. Дело в том, что я готовил себя к началу этой недели, как физически, так и психологически. Решил, что не сдамся, пока меня не понесут на носилках в больницу. И я дошел до предела. Разум настолько был нацелен на выполнение этой задачи, что даже мысль о смерти не пугала меня.

Еще в армии, когда мне присвоили звание сержанта и сразу отправили на север Норвегии, командующий взводом посоветовал попробовать поступить в десантную школу. Как только эта идея была озвучена, я стал целенаправленно готовиться к вступительным испытаниям. Вскоре идея превратилась в конкретную цель. Сейчас, работая психологическим тренером, я всегда подчеркиваю важность постановки конкретных целей. Тогда же я с трудом представлял, что такое психологический тренинг, но понимал всю важность предварительной подготовки. Я уже знал один из основных принципов десантной школы: «Усердие – залог безопасности».

Спустя какое-то время выработал практически безрассудное отношение ко всему происходящему – некое убеждение, что меня обязательно зачислят. Но пройти испытания с первого раза не удалось. Мы стояли на плацу, полностью обессиленные, и не знали, закончились уже испытания или предстоит что-то еще.

– Вступительные испытания окончены, – сказал руководитель школы подготовки воздушно-десантных войск. – Сейчас я назову имена тех, кто продолжит обучение.

Он назвал два имени, но моего среди них не было. Сразу после этого меня вызвали на личный разговор к руководителю школы. Он попытался поднять мое настроение, но у меня не было сил даже посмотреть ему в лицо. Я повесил голову и беззвучно плакал, и слезы капали на его стол. Я был физически и психологически опустошен. Известие, что я не смогу продолжить учебу, стало невыносимым ударом. Руководитель объяснил, что я продемонстрировал хорошие результаты и многие офицеры хотели принять меня в школу, просто по итогам испытаний я оказался на третьем месте.

– Мы будем рады увидеть тебя в следующем году, – сказал руководитель Харальд Сунде, который сейчас занимает пост министра обороны Норвегии.

Хотя я чувствовал себя совершенно разбитым, тут же ответил: «Да, я вернусь в следующем году». И повторил эту фразу:

– Я вернусь в следующем году.

В следующем году в школу зачисляли только одного офицера, и теперь этим офицером стал я. Получение должности стало окончанием долгого пути. Моя мечта осуществилась – и это было доказательством, что можно добиться многого, если верить в себя, следовать своей цели и каждый день совершенствоваться. Я был счастлив, горд и уверен в себе. По сути, я какое-то время занимался психологическим тренингом, даже не подозревая об этом. Я добился того, к чему стремился, потому что был психологически крепок.

В Вооруженных силах Норвегии я прослужил восемь лет. За это время участвовал в нескольких международных миссиях: в Боснии вместе с морскими пехотинцами, в Косово, Македонии и Афганистане в составе воздушно-десантных войск. Эти годы подарили мне много навыков, которые я теперь использую в работе психологического тренера; особенно пригодились методики по управлению страхом и беспокойством и самоконтроля в стрессовых ситуациях.

Мне всегда нравилось спрашивать других, что ими движет, о чем они мечтают и чего хотели бы добиться в жизни. Восхищаюсь победителями – теми, кто смог проявить себя на невероятно высоком уровне и раскрыть свой потенциал.

Почему на Олимпийских играх одни завоевывают золотые медали, а другие довольствуются бронзой? Чем отличаются чемпионы от остальных участников? Мой друг Томас Петерсон посоветовал книгу Энтони Роббинса «Разбуди в себе исполина»[1 - Роббинс Э. Разбуди в себе исполина. Минск: Попурри, 2013.], которая привела меня в восторг. Роббинс – известный американский тренер, на мой взгляд, даже слишком американский. Однако он, несомненно, знает, о чем пишет. Энтони работал с такими успешными личностями, как Билл Клинтон, легенда хоккея Уэйн Гретцки и теннисный виртуоз Андре Агасси. Его книга стала классикой для коучей и психологических тренеров. Однако больше всего меня удивило не содержание книги, а профессия автора – психологический тренер.

«Ничего себе, – подумал я. – Этим можно зарабатывать на жизнь?» Должно быть, вот что происходит, когда кто-то описывает словами твои собственные мысли: ты потрясен и начинаешь видеть возможности, о которых прежде не подозревал. Для меня открылся новый мир. Я прочитал все книги на эту тематику, которые смог найти: по коучингу, психологическим тренингам, психологии и различным формам психотерапии.

К тому моменту я получил диплом Норвежской школы экономики и управления бизнесом и проработал несколько лет в банке Finansbanken. Спустя полгода после прочтения книги отправился в Лондон на публичное выступление Энтони Роббинса. Денег было немного, но я понимал, что попасть на выступление и встретиться с ним просто необходимо. Сняв все деньги со счета, я купил билеты бизнес-класса до Лондона и арендовал каюту в яхте у причала рядом с аудиторией, в которой должен был выступать Роббинс. Было предчувствие, что вот-вот произойдет что-то важное, поэтому я решил идти до конца. Что-то подсказывало: в моей жизни наступает решающий момент.

На выступление пришли 10 000 человек. Я купил самый дорогой билет в переднем ряду справа. Само мероприятие во многом напомнило религиозную службу с криками «аллилуйя!» и эффектом массового гипноза. Мне это не понравилось, но я пытался анализировать происходящее.

Что делает этот человек?

Почему все вокруг слушают его с таким вниманием?

Почему столько сильных личностей жаждут его совета?

Когда выступление закончилось, я набрался смелости пройти за сцену и попросить встречи с Роббинсом. Мне разрешили задать всего один вопрос и тут же выйти. Я поинтересовался: «Что нужно сделать, чтобы добиться того же, что и вы?»

Он произнес те слова, которые сейчас я говорю всем своим клиентам: «Тренировка, тренировка, тренировка».

Возвращаясь в Норвегию, в самолете я испытал некое сильное чувство, возникающее в момент понимания того, чем ты хочешь заниматься. Решение, которое я хотел принять, меняло всю мою жизнь. Казалось, я мог ощутить его всем телом, от головы до пальцев ног. Пульс участился, и тело задрожало: вот оно, мое призвание! Я пообещал себе, что стану лучшим психологическим тренером в мире. Всю жизнь я мечтал вдохновлять людей, помогать раскрывать свой потенциал и следовать за мечтой. И в тот миг меня охватило чувство уверенности, сильнее которого я не испытывал прежде. У меня не осталось никаких сомнений.

Сейчас я помогаю клиентам испытывать такие ощущения. Вам следует стремиться к подобным чувствам, поскольку они дают понять: в вашей жизни появилась цель, важная настолько, что вы готовы на все пойти ради ее выполнения. Именно это ощущение я испытал, сидя в самолете без денег, но вне себя от счастья. Я знал: что бы ни случилось, никогда об этом не пожалею. Я едва сдерживался: хотелось незамедлительно взяться за дело. Момент принятия решения поистине волшебен. Вы решаетесь что-то сделать, коренным образом изменить свою жизнь – и она предстает перед вами в новом свете. Такие озарения прекрасно смотрелись бы в кино, но что делать потом? Каким должен быть следующий шаг?

В то время я работал в Mercuri Urval, компании по подбору персонала. В мои обязанности входило выявление наилучших претендентов на определенную должность. Однако теперь я поинтересовался у руководителя, могу ли тренировать успешных кандидатов. Ему понравилась эта идея, и я даже посетил специальные подготовительные курсы, что впоследствии пошло только

на пользу. На своей должности я проработал еще год, прежде чем решил начать собственное дело. В целом типичная ситуация. Я принял главное решение, теперь все последующие даются гораздо проще. Чаще всего они сами приходят в голову. Вы становитесь увереннее в своих силах и начинаете отчетливо представлять себе дальнейшие действия.

В моем случае решение заключалось в увольнении с работы и создании собственного дела.

Целью было стать психологическим тренером. Когда вы знаете, чего хотите достичь, принимать решения становится проще и естественнее.

Моему отцу недавно исполнилось шестьдесят, и в качестве подарка на день рождения он получил абонемент на посещение курсов по гребле у олимпийского чемпиона Олафа Туфте. В молодости отец сам был неплохим гребцом и показывал приличные результаты в командах Fana и Halden. Он спросил, не хочу ли я присоединиться к его занятиям. Сразу стало ясно, что мне представляется тот шанс, которого я искал. В другом случае я бы повел себя осторожнее, но тогда четко заметил открывающуюся передо мной возможность. Поскольку я решил не медлить, первоначальный страх тут же рассеялся. Стоило ли быть аккуратнее, делать шаг за шагом? Нет, я решил действовать быстро.

На занятиях, пока отец и Олаф Туфте были в лодке, у пирса я увидел Бьорна Инге Петтерсена, тренера национальной сборной по гребле. Вот тут-то и нужно было решить: либо я смогу подойти к нему и сказать, что я психологический тренер, либо оставлю все как есть. Предлагать свои услуги несколько неудобно, но я решил, что стану лучшим, а значит, особых трудностей возникнуть не должно. Кто знает, подумал я, может, одному из лучших гребцов Норвегии нужен психологический тренер. В итоге мои идеи и мое прошлое заинтересовали его, и тренер пригласил меня побеседовать со всеми участниками национальной сборной по гребле. Эта встреча состоялась на озере Арунген несколько недель спустя.

Я рассказал им о службе в норвежских войсках специального назначения, особенно о том, как ценилось умение преодолевать усталость и боль в жизненно важных ситуациях. Беседа длилась около часа, и я провел ее с энергией и энтузиазмом, наилучшим образом подходившими для той обстановки. Я надеялся, что кто-нибудь из спортсменов захочет воспользоваться моими

услугами. Но меня принял на работу сам Бьорн Инге Петтерсен. Он сказал, что ему нужен напарник, собеседник, помогающий улучшать тренерскую работу. Это стало моим первым опытом в качестве психологического тренера.

В период подготовки к Олимпийским играм в Пекине (2008 г.) у нас с Петтерсеном состоялся серьезный разговор. Лига по гребле во главе с Кьеллем Эмблемом рекомендовала меня Olympiatoppen (организации, тренирующей элиту норвежского спорта). Ярле Аамбо и Микаэлю Йоргенсену настолько понравился мой подход к психологическому тренингу, что они поручили мне работать с борцом Стигом Андре Берге и тейквондисткой Ниной Сольхейм. Это были первые спортсмены, с которыми я работал.

Стиг Андре – чемпион Норвегии по борьбе, и он хотел подтвердить свою квалификацию в Пекине. Нина была лучшей тейквондисткой Норвегии. С ней связана первая история моего успеха в качестве психологического тренера. Когда я начал работать с Ниной, она собиралась уйти из спорта. Мы занимались все восемь месяцев до начала Олимпийских игр. И ее, и Стига Андре Берге включили в состав сборной! И, больше того, Нина Сольхейм выиграла серебро. Позднее оба признавались, что своим успехом частично обязаны той психологической тренировке, которой я занимался с ними в период подготовки к играм. Со Стигом Андре я работаю и по сей день.

Ревущее море стало тихими водами. Почти незаметно Эрик Бертран проник в мое сознание, превратив огромные волны в безобидные круги на воде. Та поддержка, которую оказал Эрик Бертран, до сих пор выручает меня в личной и профессиональной жизни.

Бьорн Инге Петтерсен, бывший тренер Олафа Туфте и национальной сборной Норвегии по плаванию

На старте работы психологическим тренером я не имел четкой стратегии. Мне было необходимо поверить в себя, в приобретенные знания и собственную способность понимать, что же нужно другим людям. Я часто задавал себе такие вопросы о клиентах:

- Что представляет собой этот человек на самом деле?

- Что этому человеку необходимо сделать, чтобы осуществить свои мечты и цели?
- Как полностью раскрыть его потенциал?

Затем я нажимал на верные, как мне казалось, рычаги. Благодаря военной службе я научился сдерживать эмоции и действовать в стрессовой обстановке. Также я осознал, как важно каждый день поддерживать приподнятое настроение, чтобы принимать верные решения и чувствовать себя подготовленным к любым ситуациям. Даже сейчас огромная часть моей работы психологического тренера связана с чистой мотивацией. Я помогаю людям обрести желание выполнять те задачи, которые они сами перед собой поставили.

На мой взгляд, психологическому тренингу как идее совершенно зря придают таинственность. Спортивные психологи скупно раскрывают секреты своей работы. Для многих понятие психологического тренинга ассоциируется с помощью по исправлению дефектов или компенсации недостатков. Я считаю, что способность держать себя в хорошей психологической форме – это навык, подобно тому как финансист хорошо считает, менеджер заражает энтузиазмом подчиненных, а лыжник преодолевает трассу. Психологические навыки, как и все остальные, можно улучшить тренировками.

Работая с Ниной Сольхейм и Стигом Андре Берге, я заметил, что оба слегка совершенствовались себя во многих отношениях, в том числе по сравнению с другими спортсменами из своих команд. Это, несомненно, помогло им попасть в олимпийскую сборную, в то время как их коллегам пришлось остаться на родине. За 5-15 лет небольшие отличия становятся ясно различимыми. В любой деятельности, предполагающей серьезное соперничество, существует грань, которая отделяет победителей от всех остальных. В спорте это различие выявить довольно легко. Я утверждаю, что и Стиг Андре, и Нина были абсолютными профессионалами и оставались спортсменами 24 часа в сутки. Они проводили дни и ночи, работая над собой, чтобы выступить на соревнованиях наилучшим образом. Они регулировали свой сон и отдых для оптимального восстановления энергии. Их рацион всегда был идеальным образом сбалансирован (в повседневной жизни, до, во время и после тренировок, до и после соревнований), чтобы поддерживать себя в форме и восстанавливать необходимую энергию. Они распланировали свое время

на дни и недели вперед, чтобы верно расставлять приоритеты. Они старались лучше остальных разогреться перед тренировкой. Даже их тренировочные занятия раз за разом проходили на все более высоком уровне. И Стив Андре, и Нина агрессивно подбадривали себя во время тренировок. Получая ушибы, они тут же прикладывали лед к больному месту. Они избегали переохлаждения, переодеваясь в сухую одежду после тренировок. Прислушивались к голосу собственного тела и в соответствии с ним регулировали стратегию. Их подход заключался в усердной работе над тем, что они могли и хотели улучшить. Кроме того, им нравилось и не связанное со спортом времяпрепровождение, поскольку это давало возможность расслабиться и набраться сил перед упорными занятиями. Они обращали внимание на слова тренеров и команды поддержки, анализировали информацию и прислушивались к разумным и стоящим советам. Список их достоинств огромен, и я мог бы продолжать его еще очень долго. Большинство спортсменов думают, будто знают, что им делать. Стив Андре и Нина действительно знали. Они были психологически сильны.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/erik-larcsen/bez-zhalosti-k-sebe-razdvin-granicy-svoih-vozmozhnostey/?lfrom=201227127>) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Сноски

Роббинс Э. Разбуди в себе исполина. Минск: Попурри, 2013.

----

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/ru/erik-larcsen/bez-zhalosti-k-sebe-razdvin-granicy-svoih-vozmozhnostey-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)