

ПСИХОЛОГИЯ

ДОСТИЖЕНИЙ

ДЖОКО ВИЛЛИНК

ДИСЦИПЛИНА ЭТО СВОБОДА

ОТКРОЙ В СЕБЕ СИЛУ, КОТОРАЯ
ПОМОЖЕТ ДВИГАТЬ ГОРЫ

СКАЧАНО С WWW.SHAREWOOD.BIZ - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

ПСИХОЛОГИЯ

ДОСТИЖЕНИЙ

ДЖОКО ВИЛЛИНК

ДИСЦИПЛИНА ЭТО СВОБОДА

**ОТКРОЙ В СЕБЕ СИЛУ, КОТОРАЯ
ПОМОЖЕТ ДВИГАТЬ ГОРЫ**

БОМБОРА™

Москва 2019

УДК 159.9
ББК 88.52
В45

Jocko Willink
DISCIPLINE EQUALS FREEDOM: FIELD MANUAL

Copyright © 2017 by Jocko Willink Published by arrangement with St. Martin's Press.
All rights reserved.

Виллинк, Джоко.

В45 Дисциплина — это свобода. Открой в себе силу, которая поможет двигать горы / Джоко Виллинк ; [пер. с англ. А. Н. Гардт]. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с.

ISBN 978-5-04-097743-7

Чтобы добиться любой цели – в профессии, спорте или финансах, — нужны выдержка, настойчивость, упорство. И дисциплина. Без нее мы слабы. Без нее мы плывем по течению, безвольные и потерянные. Хотите стать хозяином своей жизни? Учитесь дисциплине у лучших. Джоко Виллинк отслужил 20 лет в «Морских котиках», элитном отряде специального назначения ВМС США, от простого солдата до офицера — всего этого он добился с помощью железной воли и упорства. В книге Виллинк дает конкретные рекомендации по преодолению страхов, слабостей, вредных привычек. Раздел «Приложение» содержит комплекс тренировок для новичков и продвинутых спортсменов.

Тренируйте дисциплину – и вы обретете свободу. Свободу жить той жизнью, которую вы выбираете сами.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-097743-7

© Гардт А.Н., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

**ЭТА КНИГА ПОСВЯЩЕНА
МАРКУ ЛИ, МАЙКУ МОНСУРУ И РАЙАНУ ДЖОБУ
ИЗ ТАКТИЧЕСКОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ АРМИИ США «МОРСКИЕ КОТИКИ»,
КОМАНДА НОМЕР ТРИ, ОПЕРАТИВНАЯ ГРУППА «КОСТОЛОМ».
ОНИ ЖИЛИ, СРАЖАЛИСЬ И ПОГИБЛИ КАК НАСТОЯЩИЕ ВОИНЫ.**

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. МЫСЛИ 9

ЧАСТЬ 2. ДЕЙСТВИЯ 119

ПРИЛОЖЕНИЕ. ТРЕНИРОВКИ 195



МЫСЛИ

ЛЮДИ ВСЕГДА ИЩУТ
КОРОТКУЮ ДОРОГУ.
ЗНАЙТЕ ОДНО: КОРОТКОГО
ПУТИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

ЧАСТЬ 1

ПУТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

ЛЮДИ ВСЕГДА ИЩУТ КОРОТКУЮ ДОРОГУ.
ОНИ ХОТЯТ СРЕЗАТЬ.
ЗНАЙТЕ ОДНО:

**КОРОТКОГО ПУТИ
НЕ СУЩЕСТВУЕТ.
ВЫ НЕ НАЙДЕТЕ ЕГО.
КОРОТКИЙ ПУТЬ — ВРАНЬЕ.**

ОН НЕ ПРИВЕДЕТ ВАС НИКУДА.
ЕСЛИ РЕЧЬ О ЛЕГКОЙ ДОРОЖКЕ, ТО ВЫ НЕ УВИДИТЕ ПУНКТА НАЗНАЧЕНИЯ.
ВЫ НЕ СТАНЕТЕ СИЛЬНЕЕ. УМНЕЕ. БЫСТРЕЕ. ЗДОРОВЕЕ. ЛУЧШЕ.

ВЫ НЕ ОБРЕТЕТЕ **СВОБОДУ**.
ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ, ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ, СТАНОВЛЕНИЕ ДРУГИМ
ЧЕЛОВЕКОМ НЕВОЗМОЖНЫ САМИ ПО СЕБЕ. ВЫ НЕ ДОБЬЕТЕСЬ НИЧЕГО,
ПЫТАЯСЬ СРЕЗАТЬ, НАЙТИ ОБХОДНОЙ ПУТЬ ИЛИ ПОЙТИ ПО ЛЕГКОЙ ДОРОЖКЕ.

ЛЕГКОЙ ДОРОЖКИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ.
ЭТО ПУТЬ В НИКУДА.



СУЩЕСТВУЕТ ЛИШЬ РАБОТА ДО СЕДЬМОГО ПОТА,
ЗАДЕРЖКИ ПО ВЕЧЕРАМ, ПОДЪЕМЫ НИ СВЕТА НИ ЗАРЯ, ПРАКТИКА,
ПОВТОРЕНИЕ, РЕПЕТИЦИИ, УЧЕБА, ПОТ, КРОВЬ, «ВКАЛЫВАНИЕ»,
РАЗДРАЖЕНИЕ И ДИСЦИПЛИНА. ДИСЦИПЛИНА.
ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫ.

ДИСЦИПЛИНА — НАЧАЛО ВСЕГО ХОРОШЕГО В ЧЕЛОВЕКЕ.

ОНА ПОМОГАЕТ РАБОТАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.
ОНА ПОМОГАЕТ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ЛЕНЬ, СПЯЧКУ И НЕ ИСКАТЬ ПРЕДЛОГОВ.
ДИСЦИПЛИНА ОТМЕТАЕТ В СТОРОНУ БЕСКОНЕЧНЫЕ «НЕ СЕГОДНЯ»,
«НЕ СЕЙЧАС», «МНЕ НУЖНО ОТДОХНУТЬ», «СДЕЛАЮ ЗАВТРА».

ТАК КАК НАЙТИ ЛАЗЕЙКУ?
КАК СТАТЬ СИЛЬНЕЕ, УМНЕЕ, БЫСТРЕЕ, ЗДОРОВЕЕ?
КАК СТАТЬ ЛУЧШЕ?
КАК ДОСТИЧЬ ИСТИННОЙ СВОБОДЫ?

**У ВАС ЕСТЬ ОДИН ВАРИАНТ.
ПУТЬ ДИСЦИПЛИНЫ.**

ЗАЧЕМ

ЗАЧЕМ?

РАЗ ЗА РАЗОМ МЕНЯ СПРАШИВАЮТ О ПРИЧИНАХ.

О МОЕЙ МОТИВАЦИИ. КОГДА Я БЫЛ МОЛОД, Я ГОТОВИЛСЯ К ВОЙНЕ. Я ЗНАЛ, ЧТО ГДЕ-ТО ТАМ ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК ГОТОВИТСЯ ВМЕСТЕ СО МНОЙ. ЭТОТ ЧЕЛОВЕК — МОЙ ВРАГ, ОН РАБОТАЛ, ТРЕНИРОВАЛСЯ, ПЛАНИРОВАЛ И ЖДАЛ ВСТРЕЧИ СО МНОЙ НА ПОЛЕ БОЯ.

Я НЕ ЗНАЛ КОГДА.

Я НЕ ЗНАЛ ГДЕ.

**НО Я ЗНАЛ, ЧТО МЫ ТОЧНО
ВСТРЕТИМСЯ.**

Я ХОТЕЛ БЫТЬ ГОТОВЫМ.

УМСТВЕННО. ФИЗИЧЕСКИ. ЭМОЦИОНАЛЬНО.

ПОЭТОМУ Я ТРЕНИРОВАЛСЯ. Я ГОТОВИЛСЯ. Я ДЕЛАЛ ВСЕ, ЧТО В МОИХ СИЛАХ, ЧТОБЫ ДОСТОЙНО ПОДОЙТИ К ТОМУ СУДЬБОНОСНОМУ МОМЕНТУ.

КОГДА Я СТАЛ ЛИДЕРОМ, Я ИСПОЛЬЗОВАЛ ТОТ ЖЕ МЕТОД.

Я ТРЕНИРОВАЛ СВОИХ ЛЮДЕЙ ПО СХОЖЕЙ СХЕМЕ:

МЫ ДОЛЖНЫ БЫЛИ РАБОТАТЬ ЖЕСТКО, ДО ПОСЛЕДНЕЙ КАПЛИ ПОТА, ЧТОБЫ СРАЖАТЬСЯ ЖЕСТКО, ДО ПОСЛЕДНЕЙ КАПЛИ КРОВИ.

ТОТ ДЕНЬ НАСТАЛ. МЫ ВСТРЕТИЛИ ВРАГА НА ПОЛЕ БОЯ.

МЫ БЫЛИ ГОТОВЫ. МЫ СРАЖАЛИСЬ.
МЫ ПОБЕДИЛИ.

А ПОТОМ ВСЕ ЗАКОНЧИЛОСЬ.
Я ПЕРЕСТАЛ БЫТЬ СОЛДАТОМ; Я НЕ ВЕЛ ЗА СОБОЙ ЛЮДЕЙ.
Я НИКОГО НЕ ГОТОВИЛ К ВОЙНЕ.
ТАК ЧТО ДВИЖЕТ МНОЮ СЕЙЧАС?
ОТВЕТ ПРОСТ:
ЛЮДИ, С ВОЙНЫ НЕ ВЕРНУВШИЕСЯ.

МАРК, МАЙКИ И РАЙАН.

НО ДЕЛО НЕ ТОЛЬКО В НИХ.
БЫЛИ И ДРУГИЕ.
СОТНИ.

ТЫСЯЧИ.

БЕССЧЕТНОЕ КОЛИЧЕСТВО.

ОНИ СРАЖАЛИСЬ И ПОГИБЛИ, ЧТОБЫ ПОДАРИТЬ МНЕ СВОБОДУ.

**И РАДИ НИХ Я ПРОВЕДУ С ПОЛЬЗОЙ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ. КАЖДУЮ МИНУТУ.
КАЖДУЮ СЕКУНДУ.**

Я БУДУ ЖИТЬ ТАК, ЧТОБЫ ПОЧТИТЬ ИХ ЖЕРТВУ.
МОЯ ЖИЗНЬ БУДЕТ СТОИТЬ ЦЕНЫ, КОТОРУЮ ОНИ ЗАПЛАТИЛИ.
ЗА МЕНЯ.

ЗА НАС.

Я НЕ ПОДВЕДУ ИХ.



ОТКУДА ПРИХОДИТ

ОТКУДА ПРИХОДИТ ДИСЦИПЛИНА?

НА ЭТОТ ВОПРОС ЕСТЬ ПРОСТОЙ ОТВЕТ.

ОНА ПРИХОДИТ ИЗНУТРИ.

ЭТО ВНУТРЕННЯЯ СИЛА.

КОНЕЧНО, ВАМ МОГУТ ЕЕ НАВЯЗАТЬ.

НАПРИМЕР, ИНСТРУКТОР ПО СТРОЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ.

ИЛИ ТОТ КОУЧ-ГУРУ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ. ОДНАКО ПРАВДА ЖЕСТОКА:

ИЗВНЕ ВЫ НЕ ПОЛУЧИТЕ НАСТОЯЩЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

ОНА СЛАБА.

**ОНА НЕ ВЫЖИВЕТ
В ОДИНОЧКУ.**

НАСТОЯЩАЯ ДИСЦИПЛИНА, ТА, ЧТО ВЫ ИЩЕТЕ, —

САМОДИСЦИПЛИНА.

САМОДИСЦИПЛИНА ПРОИСТЕКАЕТ ИЗ ВАС САМИХ,

ТЕРМИН ОЧЕВИДЕН.

ОНА ПРИХОДИТ, КОГДА ВЫ ПРИНИМАЕТЕ РЕШЕНИЕ БЫТЬ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫМ.

КОГДА ВЫ РЕШАЕТЕ СТАТЬ ЛУЧШЕ.

ДИСЦИПЛИНА?

КОГДА ВЫ ПРИНИМАЕТЕ РЕШЕНИЕ ДЕЛАТЬ БОЛЬШЕ, БЫТЬ ЧЕМ-ТО БОЛЬШИМ.
САМОДИСЦИПЛИНА ПРИХОДИТ, КОГДА ВЫ РЕШАЕТЕ ОСТАВИТЬ
СЛЕД В ИСТОРИИ. ЕСЛИ ВЫ НЕ СЧИТАЕТЕ СЕБЯ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫМ
ЧЕЛОВЕКОМ,

ВЫ ПРОСТО ЕЩЕ НЕ ПРИНЯЛИ ПОДОБНОГО РЕШЕНИЯ.

ПОКА ЧТО НЕ ПРИНЯЛИ.

ВЫ НЕ СОЗДАЛИ НОВОГО ЧЕЛОВЕКА.

ПОКА ЧТО НЕ СОЗДАЛИ.

ВЫ НЕ СТАЛИ ИМ.

ПОКА ЧТО НЕ СТАЛИ.

ТАК ОТКУДА ОНА БЕРЕТСЯ?

ОНА КРОЕТСЯ В ВАС.

ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ.

ВОЗЬМИТЕ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

СТАНЬТЕ САМОЙ ДИСЦИПЛИНОЙ, ПРИМИТЕ ЕЕ ХОЛОДНУЮ

НЕОСТАНОВИМУЮ МОЩЬ.

ВЫ СТАНЕТЕ ЛУЧШЕ, СИЛЬНЕЕ, УМНЕЕ, БЫСТРЕЕ, ЗДОРОВЕЕ. И НЕ ЗАБУДЬТЕ:

ВЫ СТАНЕТЕ СВОБОДНЫМ.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПРОКРАСТИНАЦИЮ

ЛЮДИ МЕЧТАЮТ ЗНАТЬ, КАК ПЕРЕСТАТЬ ЛЕНИТЬСЯ.
ОНИ ХОТЯТ ПОНЯТЬ, КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПРОКРАСТИНАЦИЮ.

У НИХ ЕСТЬ ИДЕЯ...
МОЖЕТ БЫТЬ, ДАЖЕ ВИДЕНИЕ СИТУАЦИИ.

НО ОНИ ПОНЯТИЯ НЕ ИМЕЮТ, КАК ПРИСТУПИТЬ К РЕАЛИЗАЦИИ ПЛАНА.
ПОЭТОМУ ОНИ ЗАДАЮТСЯ ВОПРОСАМИ. ОНИ ГОВОРЯТ: «С ЧЕГО МНЕ НАЧАТЬ?»
«КОГДА ЛУЧШЕ НАЧАТЬ?»
У МЕНЯ ГОТОВ ПРОСТОЙ ОТВЕТ:

НАЧИНАЙТЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

ВОТ И ВСЕ.

ВЫ ХОТИТЕ УЛУЧШИТЬ СВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ?

ВЫ ХОТИТЕ СТАТЬ КРУЧЕ?

ВЫ ХОТИТЕ НАЧАТЬ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК, СЕСТЬ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ
ДИЕТУ ИЛИ СОЗДАТЬ БИЗНЕС?

ВЫ ХОТИТЕ НАПИСАТЬ КНИГУ, СНЯТЬ ФИЛЬМ, ПОСТРОИТЬ ДОМ,
СОБРАТЬ КОМПЬЮТЕР, СОЗДАТЬ ПРИЛОЖЕНИЕ?



НАЧАЛО

ГДЕ ПРИСТУПАТЬ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА? ПРЯМО **ЗДЕСЬ**.
КОГДА ЭТО ДЕЛАТЬ? **ПРЯМО СЕЙЧАС**.
ВЫ САМИ НАЧИНАЕТЕ ДВИЖЕНИЕ.

МАРШ!

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЖЕСТОКАЯ ПРАВДА?
ПРОЕКТ НЕ РЕАЛИЗУЕТ САМ СЕБЯ.
КНИГА САМА СЕБЯ НЕ НАПИШЕТ.
СИЛОВЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ В СПОРТЗАЛЕ
И НЕ ПОДУМАЮТ СДВИНУТЬСЯ С МЕСТА.

ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ ВСЕ САМИ.

И ВАМ ПОРА НАЧИНАТЬ. ПЕРЕСТАНЬТЕ РАЗДУМЫВАТЬ.
ПЕРЕСТАНЬТЕ ГРЕЗИТЬ НАЯВУ.
ПЕРЕСТАНЬТЕ ВЕСТИ ИССЛЕДОВАНИЯ, ЧИТАТЬ ЛИТЕРАТУРУ,
А ТАКЖЕ СПОРИТЬ О ПРЕИМУЩЕСТВАХ И НЕДОСТАТКАХ СВОЕГО ПРОЕКТА....
ПРОСТО ПРИСТУПАЙТЕ.
СДЕЛАЙТЕ ПЕРВЫЙ ШАГ.
ПРЕТВОРИТЕ МЕЧТЫ В РЕАЛЬНОСТЬ.
ВПЕРЕД. В БОЙ.

ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

**ВЫ — ХОЗЯИН
СВОЕГО РАЗУМА.
ВАМ НУЖНО ЕГО
НАТРЕНИРОВАТЬ.**

КОГО ВЫ МОЖЕТЕ

ЛЮДИ СОВСЕМ НЕ ТЕ, ЗА КОГО МЫ ИХ ПРИНИМАЕМ. УБЕЙТЕ СВОИХ КУМИРОВ. РАЗУМЕЕТСЯ, МЫ МОЖЕМ УЧИТЬСЯ У ДРУГИХ, НО НА ЭТОМ ПУТИ НАС ЖДЕТ МНОГО РАЗОЧАРОВАНИЙ.

**КУМИРЫ НЕ СООТВЕТСТВУЮТ
НАШИМ ОЖИДАНИЯМ.**

ЛЮДИ, ОСОБЕННО ТЕ, НА КОГО МЫ МОЛИМСЯ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ОКАЖУТСЯ СЛАБАКАМИ, ЭГОИСТАМИ. ОНИ БУДУТ СНИСХОДИТЕЛЬНЫ К ВАМ, ОНИ БУДУТ ПОЛНЫ ПОРОКОВ. ОНИ ОКАЖУТСЯ НЕДАЛЬНОВИДНЫМИ ЛЕНТЯЯМИ, У НИХ БУДЕТ ЗВЕЗДНАЯ БОЛЕЗНЬ. ОНИ НЕ БУДУТ ИДЕАЛОМ. СОВСЕМ НАПРОТИВ.

И ЭТО НОРМАЛЬНО.

УЧИТЕСЬ НА ИХ ОШИБКАХ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, КОНЕЧНО, И ПРО ИХ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ, ПОВТОРЯЙТЕ ТО, ЧТО У НИХ ПОЛУЧАЕТСЯ. НО УЧИТЕСЬ НА ИХ ОШИБКАХ.

**ПОЙМИТЕ ДЛЯ СЕБЯ,
ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ НУЖНО.**

КОНТРОЛИРОВАТЬ

ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ВЫ НЕ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.
ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ПОДОГНАТЬ ИХ ПОД СВОЙ ИДЕАЛ, МОРАЛЬНО ИЛИ ФИЗИЧЕСКИ.

**ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ
ТОЛЬКО СЕБЯ.**

ПОЭТОМУ СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ И СТАНЬТЕ
ТЕМ САМЫМ ИДЕАЛОМ:

**БЫСТРЫМ.
СИЛЬНЫМ.
УМНЫМ.
СКРОМНЫМ.
АЛЬТРУИСТОМ.**

КОНТРОЛИРУЙТЕ ТЕЛО. ОСВОБОДИТЕ РАЗУМ.
ВСТАНЬТЕ ПОРАНЫШЕ И ПРИНИМАЙТЕСЬ ЗА ДЕЛО.
НАЧИНАЙТЕ. ВЫ ДОСТИГНЕТЕ СОБСТВЕННОГО ИДЕАЛА.
А СДЕЛАЕТЕ ВЫ ЭТО СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

**ПРИНИМАЙТЕ. МНОГО.
МАЛЕНЬКИХ. РЕШЕНИЙ.**



КОНТРОЛЬ РАЗУМА

ЛЮДИ СЛЫШАТ СЛОВСОЧЕТАНИЕ «КОНТРОЛЬ РАЗУМА» И СРАЗУ ДУМАЮТ О МАНИПУЛЯЦИИ СОЗНАНИЕМ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ. Я ИМЕЮ В ВИДУ СОВСЕМ НЕ ЭТО.

**Я ГОВОРЮ О КОНТРОЛЕ
НАД СОБСТВЕННЫМ РАЗУМОМ.**

ДА, РАЗУМЕЕТСЯ, В НАС СИЛЬНЫ ЖИВОТНЫЕ ИНСТИНКТЫ,
И МЫ ДОЛЖНЫ ИХ ПРИНИМАТЬ.

НО ПРЕЖДЕ ВСЕГО МЫ — ЭТО НАШ РАЗУМ.

Я НЕ СТАНУ ПУСКАТЬСЯ В ДЛИТЕЛЬНЫЕ РАССУЖДЕНИЯ.

НЕ СТАНУ ЗАДУМЫВАТЬСЯ НАД ТЕМ, ЧТО СОСТАВЛЯЕТ ВАШУ СУТЬ:
ДУША, МОЗГ, СЕРДЦЕ ИЛИ ЧТО-ТО ЕЩЕ.

Я ЗНАЮ ОДНО: ВЫ, ВАШ РАЗУМ, ТО, ЧТО ЧИТАЕТ ЭТИ СЛОВА,

И ЕСТЬ ВЫ.

ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ. ВЫ МЕХАНИЗМ, КОТОРЫЙ МОЖНО
КОНТРОЛИРОВАТЬ. ЛЮДИ СПРАШИВАЮТ МЕНЯ: «КАК МНЕ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ?»

ПРОСТО БУДЬТЕ СИЛЬНЕЕ.

«КАК МНЕ ПРОСЫПАТЬСЯ РАНО ПО УТРАМ?»

ПРОСТО БЕРИТЕ И ПРОСЫПАЙТЕСЬ.

«КАК МНЕ ВОЙТИ В РЕЖИМ И НЕ ПРОПУСКАТЬ ЕЖЕДНЕВНЫХ ТРЕНИРОВОК?»

ВОЙДИТЕ В РЕЖИМ И НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ИХ.

«КАК МНЕ ПЕРЕСТАТЬ УПОТРЕБЛЯТЬ САХАР?»

ПЕРЕСТАНЬТЕ ЕСТЬ САХАР.

ТОЧНО ТАК ЖЕ ВЫ СПОСОБНЫ НА КОНТРОЛЬ ЭМОЦИЙ:

«КАК МНЕ ЗАБЫТЬ ТУ ДЕВУШКУ ИЛИ ПАРНЯ (ДА НЕВАЖНО) И НАШ РАЗРЫВ?»

ПРОСТО ЗАБУДЬТЕ.

**ВЫ — ХОЗЯИН СВОЕГО РАЗУМА.
ВАМ НУЖНО ЕГО НАТРЕНИРОВАТЬ.**

ВЫ ДОЛЖНЫ РЕШИТЬ, ЧТО ХОТИТЕ ВСЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ,
ПРИДУМАТЬ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ, ПОНЯТЬ, К ЧЕМУ ВЫ СТРЕМИТЕСЬ.

СЛАБОСТЬ НЕ ПОЛУЧАЕТ ПРАВА ГОЛОСА.

ЛЕНЬ НЕ ПОЛУЧАЕТ ПРАВА ГОЛОСА.

ГРУСТЬ НЕ ПОЛУЧАЕТ ПРАВА ГОЛОСА.

ФРУСТРАЦИЯ НЕ ПОЛУЧАЕТ ПРАВА ГОЛОСА.

НЕГАТИВНЫЙ НАСТРОЙ

НЕ ПОЛУЧАЕТ ПРАВА ГОЛОСА!

ГНЕВ ТОЖЕ НЕ ВЛАСТЕН НАД ВАМИ.

ПОЭТОМУ, КОГДА ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ВСЕ ЭТИ ЧУВСТВА,
СКАЖИТЕ ИМ, ЧТО ЗДЕСЬ ИМ НЕ МЕСТО.

ВЫ ВВЕЛИ ВОЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ В СОБСТВЕННОМ РАЗУМЕ.

ВЫ ЕГО КОНТРОЛИРУЕТЕ.

ВАШ РАЗУМ ТЕПЕРЬ МОЖЕТ НАУЧИТЬСЯ ЧЕМУ УГОДНО.

БЫТЬ

ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫМ,

СИЛЬНЫМ,

ПОЗИТИВНО НАСТРОЕННЫМ,

ВОЛЕВЫМ.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОНТРОЛЬ РАЗУМА, ЧТОБЫ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД
И ПРОДВИГАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ К ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ.

ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ, БЫСТРЕЕ, УМНЕЕ.

ВЫ МОЖЕТЕ БЫСТРО СООБРАЖАТЬ, БЫТЬ ДРУЖЕЛЮБНЫМ,
НАСТОЙЧИВЫМ И УПОРНЫМ.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ РАЗУМУ ВАС КОНТРОЛИРОВАТЬ.

И ТОГДА ВЫ СМОЖЕТЕ

ОСВОБОДИТЬ ЕГО.

СЛАБОСТЬ

ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ СЛАБОСТИ?

Я СОСТОЮ ИЗ НИХ ЦЕЛИКОМ И ПОЛНОСТЬЮ.

ОТ ПРИРОДЫ Я НЕ БЫЛ НАДЕЛЕН СИЛОЙ, СКОРОСТЬЮ И ГИБКОСТЬЮ.

Я ДАЛЕКО НЕ САМЫЙ УМНЫЙ ЧЕЛОВЕК В МИРЕ.

Я ПЕРЕЖИВАЮ ИЗ-ЗА ГЛУПОСТЕЙ.

Я ЕМ ФАСТФУД. Я НЕДОСЫПАЮ. Я ПРОКРАСТИНИРУЮ И ТРАЧУ ВРЕМЯ.

Я УДЕЛЯЮ СЛИШКОМ МНОГО ВНИМАНИЯ НИЧЕГО НЕ ЗНАЧАЩИМ СОБЫТИЯМ.

Я НЕ ОБРАЩАЮ ВНИМАНИЯ НА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНЫЕ ВЕЩИ.

У МЕНЯ ОГРОМНОЕ ЭГО. У МЕНЯ МАЛОВАТО МОЗГОВ,

Я ЧАСТО ЗАВИСАЮ И НЕ ВИЖУ «КРУПНОГО ПЛАНА».

СБРОСИВ КАМЕНЬ С ДУШИ, СКАЖУ СЛЕДУЮЩЕЕ:

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ЧЕЛОВЕКА

ЧАСТО СТАНОВЯТСЯ

ЕГО САМЫМИ БОЛЬШИМИ

СЛАБОСТЯМИ.

ОДНАКО СЛАБОСТИ МОГУТ

СТАТЬ СИЛОЙ.

Я СЛАБ, КАК УЖЕ И СКАЗАЛ. Я СЛАБ.



НО

Я НЕ СОГЛАСЕН.

Я НЕ ГОТОВ ПРИНИМАТЬ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ Я ЕСТЬ.

Я НЕ ДУМАЮ, ЧТО Я ОБРЕЧЕН БЫТЬ ЭТИМ ЧЕЛОВЕКОМ.

НЕТ. Я НЕ СОГЛАСЕН.

Я БОРЮСЬ.

Я ВСЕГДА СРАЖАЮСЬ.

Я ПИНАЮСЬ, КУСАЮСЬ,

ЦАРАПАЮСЬ И ВЫРЫВАЮСЬ

ИЗ ПЛЕНА СЛАБОСТЕЙ.

Я ХОЧУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ.

ПОМЕНИТЬ ЗНАК С МИНУСА

НА ПЛЮС.

ИНОГДА Я ПОБЕЖДАЮ. ИНОГДА — НЕТ.

НО КАЖДЫЙ ДЕНЬ Я ВСТАЮ НА НОГИ И ПРОДОЛЖАЮ ДВИЖЕНИЕ.

Я ГОТОВ К НОВОМУ БОЮ.

Я СЖИМАЮ КУЛАКИ И ДВИГАЮСЬ В ОЖИДАНИИ СРАЖЕНИЯ.

Я ОТДАЮ БОРЬБЕ ВСЕ.

Я ХОЧУ ВОЗВЫСИТЬСЯ НАД СЛАБОСТЯМИ, НЕДОСТАТКАМИ И КАПРИЗАМИ.

СТАТЬ, ТАКИМ ОБРАЗОМ, НЕМНОГО ЛУЧШЕ,

ЧЕМ Я БЫЛ ВЧЕРА.

СТРЕСС

ДОЛЖЕН СКАЗАТЬ: Я НЕ ХОЧУ ДЕЛАТЬ ВИД, ЧТО КТО-ТО СТРАДАЕТ НЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ. НО ВЫ ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ИСПЫТЫВАЛ ЮДЖИН СЛЕДЖ ПРИ ШТУРМЕ ПЕЛЕЛИУ.

ЧТО ИСПЫТЫВАЛИ ДЕСЯТКИ ТЫСЯЧ МОРСКИХ ПЕХОТИНЦЕВ В ТУ МИНУТУ.

НЕВЫНОСИМЫЙ УЖАС.

ПРЕДСТАВЬТЕ ДЭВИДА ХЭКВОРТА, РАЗ ЗА РАЗОМ ШТУРМУЮЩЕГО
ВРАЖЕСКИЕ УКРЕПЛЕНИЯ В КОРЕЕ.

ПРЕДСТАВЬТЕ, КАК ОН ПОЛУЧАЕТ РАНЕНИЯ —
И ВСЕ РАВНО ВОЗВРАЩАЕТСЯ В ГУЩУ БИТВЫ.

ПРЕДСТАВЬТЕ ПОЭТА АЛАНА СИГЕРА В ОКОПАХ ПЕРВОЙ МИРОВОЙ.
ОН ГОТОВИТСЯ ВСТРЕТИТЬСЯ СО СМЕРТЬЮ...

**ПРЕДСТАВЬТЕ ТЫСЯЧИ ВОИНОВ.
ОНИ ПОГНЕЛИ, ПОТОМУ ЧТО НАШЛИ
В СЕБЕ СИЛЫ ПРОТИВОСТОЯТЬ ЗЛУ.**

А ТЕПЕРЬ ПОДУМАЙТЕ О СЕБЕ.

Я ПОСТУПАЛ ИМЕННО ТАК В ИРАКЕ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ.
ДА, МЫ НЕСЛИ ПОТЕРИ. ДА, ЭТО БЫЛО УЖАСНО.
ДА, Я СТРАДАЛ.

ОДНАКО СОЛДАТЫ ПРОШЛИ ЧЕРЕЗ БОЛЕЕ СЛОЖНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.
БИТВА НА СОММЕ. БИТВА ПРИ ГЕТИСБЕРГЕ. АРДЕННСКАЯ ОПЕРАЦИЯ.
БИТВА ПРИ ЧОСИНСКОМ ВОДОХРАНИЛИЩЕ.

**ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ СУЩЕСТВО МОЖЕТ
ПРОТИВОСТОЯТЬ ЛЮБОМУ СТРЕССУ.
ЭТО КАСАЕТСЯ И ВАС.**

ТАК ВОТ, ПЕРВЫЙ ШАГ. ПОСМОТРИТЕ НА СИТУАЦИЮ СО СТОРОНЫ.
ОБРЕТИТЕ ПЕРСПЕКТИВУ. ДЛЯ ЭТОГО ВЫ ДОЛЖНЫ ОБЛАДАТЬ ПОЛЕЗНЫМ
НАВЫКОМ ОТСТРАНЕНИЯ. ОН ПРИГОДИТСЯ ВАМ ВО МНОГИХ СИТУАЦИЯХ.
НЕ ОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ПРОБЛЕМЫ, НЕ ИЗМЕРЯЙТЕ УРОВЕНЬ СТРЕССА.

ОТСТРАНИТЕСЬ.

СТРЕСС ВЫЗВАН ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ, КОТОРЫЕ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ
КОНТРОЛИРОВАТЬ. В ВАС СТРЕЛЯЕТ АРТИЛЛЕРИЯ ПРОТИВНИКА.
ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ЭТО КОНТРОЛИРОВАТЬ. ВАМ ПРИХОДИТСЯ ПРИНЯТЬ СИТУАЦИЮ.
НЕ НЕРВНИЧАЙТЕ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧЕГО НЕ В СИЛАХ ИЗМЕНИТЬ.
ЕСЛИ ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СТРЕСС, НО НЕ ДЕЛАЕТЕ ЭТОГО,
ЗНАЧИТ, ВАМ НЕ ХВАТАЕТ ДИСЦИПЛИНЫ. ВЫ ПОКА ЕЩЕ НЕ ХОЗЯИН САМОМУ
СЕБЕ. ВОЗЬМИТЕ БРАЗДЫ ПРАВЛЕНИЯ В СВОИ РУКИ.
ПРИ ПОМОЩИ СИЛЫ ВОЛИ РЕШИТЕ ПРОБЛЕМУ.
ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ СТРЕССА.

ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СТРЕСС,
ПРИМИТЕ ЕГО.

ВЫ НЕ МОЖЕТЕ С НИМ СПРАВИТЬСЯ, НО...

ВЫ МОЖЕТЕ ПОСМОТРЕТЬ НА СИТУАЦИЮ С ДРУГОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ.

ВЫ МОЖЕТЕ ВЫЖАТЬ ИЗ НЕГО МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ.

**Я НЕ КОНТРОЛИРОВАЛ
ХАОС СРАЖЕНИЯ.**

Я ПРИНИМАЛ ЕГО.

**Я ДУМАЛ,
КАК ЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ.**

**КАК СДЕЛАТЬ ЕГО
МОИМ СОЮЗНИКОМ.**

НЕ БОРИТЕСЬ СО СТРЕССОМ. ПРИНИМАЙТЕ ЕГО.

ЗАДЕЙСТВУЙТЕ ЕГО СИЛУ ПРОТИВ НЕГО САМОГО.

СТАНЬТЕ ЧУТКИМ И БЫСТРЫМ.

УЧИТЕСЬ ДУМАТЬ, ПОЗНАВАТЬ, СТАНОВИТЕСЬ

ЛУЧШЕ, УМНЕЕ, ЭФФЕКТИВНЕЕ — ВО ВРЕМЯ СТРЕССА.

ЗАСТАВЬТЕ СТРЕСС РАБОТАТЬ НА СЕБЯ.



РЕЖИМ УНИЧТОЖЕНИЯ

КОГДА ЩЕЛКАЕТ ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ? КОГДА ВЫ ПЕРЕГРЕВАЕТЕСЬ?
КОГДА ВЫ НАЧИНАЕТЕ КРУШИТЬ ВСЕ ВОКРУГ, СТАНОВИТЕСЬ БЕРСЕРКОМ,
КОТОРОГО НЕВОЗМОЖНО ОСТАНОВИТЬ?
МНЕ КАЖЕТСЯ, Я НАУЧИЛСЯ ЭТОМУ НАВЫКУ.
ОН СЛОЖЕН. НЕ ВСЕ ЕГО ПОНИМАЮТ.
ОДНАКО ЭТО ВАЖНО. ЖИЗНЕННО ВАЖНО.

**ЭТО ТОТ САМЫЙ НАВЫК,
КОТОРЫЙ ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ ПРОЙТИ
ЕЩЕ НЕМНОГО И НЕ УМЕРЕТЬ.**

ЗАКОПАТЬСЯ ПОГЛУБЖЕ. СТРЕМИТЬСЯ ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ.
ОТПРАВИТЬСЯ В ПУТЬ ЗА СВОИМИ МЕЧТАМИ.

ЕГО ФОРМИРУЮТ ДВЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ.

ЧТОБЫ РАСКРЫТЬ ВАШ ПОТЕНЦИАЛ, ЧТОБЫ УСТРЕМИТЬСЯ К ЗВЕЗДАМ,

**НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК
ЭМОЦИИ, ТАК И ЛОГИКУ.**

ПОТОМУ ЧТО И ЭМОЦИИ, И ЛОГИКА ИМЕЮТ ПРЕДЕЛЫ.

КОГДА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ОДНО, ВЫ МОЖЕТЕ ЗАДЕЙСТВОВАТЬ ДРУГОЕ.

КОГДА ПО ЛОГИКЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ОСТАНОВИТЬСЯ,
ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ СВОИ ЭМОЦИИ.

ГНЕВ, ФРУСТРАЦИЮ, СТРАХ.

ВЫ ДВИГАЕТЕСЬ ДАЛЬШЕ, ВЫ ГОВОРИТЕ:

Я НЕ ОСТАНОВЛЮСЬ.

КОГДА ВАШИ ЧУВСТВА НА ПРЕДЕЛЕ, КОГДА ВЫ ВОТ-ВОТ СЛОМАЕТЕСЬ,
ПОБЕСЕДУЙТЕ С СОБОЙ.

ПРИМЕНИТЕ ЛОГИКУ И СИЛУ ВОЛИ. СКАЖИТЕ:

Я НЕ ОСТАНОВЛЮСЬ.

СРАЖАЙТЕСЬ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ ПРИ ПОМОЩИ ЛОГИКИ.

СРАЖАЙТЕСЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ ЛОГИКИ ПРИ ПОМОЩИ ЭМОЦИЙ.

ИМЕННО В БАЛАНСЕ ВЫ ОБРЕТЕТЕ СИЛУ, ГИБКОСТЬ И СМЕЛОСТЬ.

ВЫ СКАЖЕТЕ СЕБЕ:

Я. НЕ. ОСТАНОВЛЮСЬ.

**ГДЕ ПРИСТУПАТЬ
К РЕАЛИЗАЦИИ
ПРОЕКТА?**

ПРЯМО ЗДЕСЬ.

КОГДА ЭТО ДЕЛАТЬ?

ПРЯМО СЕЙЧАС.

ДО САМОГО

ВО ВРЕМЯ СРАЖЕНИЙ МНЕ ДОВОДИЛОСЬ НАБЛЮДАТЬ ОДНУ ВЕЩЬ.
ПОЗДНЕЕ Я ПЫТАЛСЯ ВЫБИТЬ ЕЕ ИЗ СВОИХ ПОДОПЕЧНЫХ.

**ЛЮДИ ИМЕЮТ СВОЙСТВО
РАССЛАБЛЯТЬСЯ,
КОГДА ПЕРВИЧНАЯ ЦЕЛЬ
ДОСТИГНУТА.**

Я ОЧЕНЬ ХОТЕЛ ИЗБАВИТЬ СВОИХ ПАРНЕЙ ОТ ЭТОГО СВОЙСТВА.
ЗАСТАВИТЬ ИХ ПОНЯТЬ, ЧТО НЕЛЬЗЯ РАССЛАБЛЯТЬСЯ, ПОКА БОЙ НЕ ОКОНЧЕН.
НА ТРЕНИРОВКАХ МЫ НАПАДАЛИ НА БОЙЦОВ СО ВСЕЙ МОЩЬЮ.
ОДНАКО, КОГДА ОНИ ОСТАВЛЯЛИ ПОЗИЦИЮ, МЫ НАПАДАЛИ ЕЩЕ ЯРОСТНЕЕ.
ДА, ОНИ УЖЕ ШЛИ ДОМОЙ И НЕ ДУМАЛИ О ЗАДАНИИ.
И ВОТ ТОГДА МЫ НАПАДАЛИ ТАК СИЛЬНО, КАК ТОЛЬКО МОГЛИ.
МЫ НАПАДАЛИ СО ВСЕХ ТОЧЕК ОБЗОРА.
МЫ УСТРАИВАЛИ ПОЛНЕЙШИЙ АД.
У НАС БЫЛА ОДНА ЦЕЛЬ: ЗАСТАВИТЬ ИХ ИДТИ ДО ПОБЕДНОГО КОНЦА.
КОГДА ОНИ ДОБИРАЛИСЬ ДО БАЗЫ, МЫ СНОВА ИХ ПЕРЕДИСЛОЦИРОВАЛИ.
И ИМ ПРИХОДИЛОСЬ НАЧИНАТЬ СНАЧАЛА.
Я ХОТЕЛ, ЧТОБЫ ОНИ ПОНИМАЛИ:

БОЙ НЕ КОНЧАЕТСЯ НИКОГДА.

КОНЦА

У ВАС ВСЕГДА НАЙДУТСЯ ДЕЛА.
ЕЩЕ ОДНА МИССИЯ. НОВОЕ ЗАДАНИЕ. ДРУГАЯ ЦЕЛЬ.

**ВАШ ВРАГ НАБЛЮДАЕТ. ОН ЖДЕТ.
ЖДЕТ ВАШЕЙ СЛАБОСТИ.**

ЖДЕТ МОМЕНТА, КОГДА ВЫ СОТРЕТЕ ПОТ, ОПУСТИТЕ ОРУЖИЕ И ПРИКРОЕТЕ
ГЛАЗА. И ТОГДА ОН НАПАДЕТ. НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ЗАКОНЧИЛИ.

НАЧИНАЙТЕ. НЕ ТЕРЯЙТЕ БДИТЕЛЬНОСТИ.
БУДЬТЕ ГОТОВЫ КО ВСЕМУ. НАПАДАЙТЕ.
НЕ ЗНАЙТЕ ПОЩАДЫ.

ПУСТЬ ВАШ ВРАГ ОСТАНОВИТСЯ. ПУСТЬ ОН ОТДОХНЕТ.
ПУСТЬ ОН РЕШИТ, ЧТО ВСЕ КОНЧЕНО.
А САМИ НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ. НЕ ОТДЫХАЙТЕ.
ДВИГАЙТЕСЬ ВПЕРЕД, ПОКА ВРАГ НЕ БУДЕТ ОКОНЧАТЕЛЬНО УНИЧТОЖЕН.
И ДАЖЕ ТОГДА... СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА СЕБЕ. НЕ ОТДЫХАЙТЕ.
ДЕЛАЙТЕ СЕБЯ ЛУЧШЕ, БЫСТРЕЕ, УМНЕЕ И СИЛЬНЕЕ.

ЕСЛИ ВЫ СТАВИТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ТАКИЕ ЦЕЛИ,
ВЫ НИКОГДА НЕ ОСТАНОВИТЕСЬ.

КАК ПРИМЕНЯТЬ

ДИСЦИПЛИНА НАЧИНАЕТСЯ С РАННИХ ПОДЪЕМОВ. НЕТ, ПРАВДА.
ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ НАЧАЛО, И ВЫ БУДЕТЕ ПРИМЕНЯТЬ ЕЕ ВЕЗДЕ ВПОСЛЕДСТВИИ.
ВЫ СТАНЕТЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.
ДЕЛАТЬ СЕБЯ СИЛЬНЕЕ, БЫСТРЕЕ.
ПРИОБРЕТАТЬ ПОДВИЖНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ.
ВЫ НАЧНЕТЕ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ,
ЧТОБЫ ВАШ ОРГАНИЗМ ПОТРЕБЛЯЛ САМОЕ ЛУЧШЕЕ ТОПЛИВО.
ТЕПЕРЬ ВЫ ДЕРЖИТЕ В УЗДЕ ЭМОЦИИ И ПРИНИМАЕТЕ ВЗВЕШЕННЫЕ РЕШЕНИЯ.

**ВЫ КОНТРОЛИРУЕТЕ СОБСТВЕННОЕ
ЭГО ПРИ ПОМОЩИ ДИСЦИПЛИНЫ,
НЕ ПОЗВОЛЯЕТЕ ЕМУ
ВЗЯТЬ ВЕРХ.**

ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ЛЮДЯМ ТАК, КАК ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ОТНОСИЛИСЬ К ВАМ.
ВЫ ДЕЛАЕТЕ РАБОТУ, КОТОРУЮ НЕ ВЫНОСИТЕ,
ПОТОМУ ЧТО ЗНАЕТЕ: ОНА ВАМ ПОМОЖЕТ.

С ПОМОЩЬЮ ДИСЦИПЛИНЫ ВЫ МОЖЕТЕ ВЗГЛЯНУТЬ В ЛИЦО СВОИМ СТРАХАМ
И ПОБЕДИТЬ ИХ.

ДИСЦИПЛИНУ

ВЫ ПОЙДЕТЕ В ГОРУ, А НЕ ПОКАТИТЕСЬ ПОД НЕЕ.

В ЭТОМ ВАМ ПОМОЖЕТ ДИСЦИПЛИНА.

ВЫ БУДЕТЕ ПОСТУПАТЬ ПРАВИЛЬНО.

ВЫ БУДЕТЕ ОТНОСИТЬСЯ ХОРОШО К СЕБЕ И К ДРУГИМ.

**ОЧЕНЬ ЧАСТО НАС МАНИТ ЛЕГКИЙ
ПУТЬ, МЫ ХОТИМ БЫТЬ СЛАБЫМИ.**

МЫ ХОТИМ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ УПАСТЬ.

МЫ ХОТИМ ПОДДАТЬСЯ ЖЕЛАНИЮ И УПИТЬСЯ КРАТКОВРЕМЕННОЙ ПОБЕДОЙ.

ДИСЦИПЛИНА РАЗБЕРЕТСЯ С ЭТОЙ ПРОБЛЕМОЙ.

ОНА ПРИЗОВЕТ НА ПОМОЩЬ СИЛУ, ВЫНОСЛИВОСТЬ И ВОЛЮ.

ОНА НЕ ПРИЕМЛЕТ СЛАБОСТЬ.

ОНА НЕ ПОЗВОЛИТ ВАШЕЙ СИЛЕ ВОЛИ ИСЧЕЗНУТЬ.

ИНОГДА ДИСЦИПЛИНА КАЖЕТСЯ ЗЛЕЙШИМ ВРАГОМ.

НО НА САМОМ ДЕЛЕ ОНА ВАШ ЛУЧШИЙ ДРУГ.

ОНА ПОЗАБОТИТСЯ О ВАС.

ДИСЦИПЛИНА НАПРАВИТ ВАС ПО ПУТИ СИЛЫ, ЗДОРОВЬЯ, УМА И СЧАСТЬЯ.

ОНА НАПРАВИТ ВАС К СВОБОДЕ, А ЭТО САМОЕ ГЛАВНОЕ.



ВОПРОСЫ

ЗНАНИЕ — МОГУЩЕСТВЕННОЕ ОРУЖИЕ. ГЛАВНОЕ ОРУЖИЕ.

ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ПРОИСТЕКАЮТ ИЗ ЗНАНИЯ,

ПОТОМУ ЧТО БЕЗ ЗНАНИЯ НЕТ НИЧЕГО.

ДАВАЙТЕ РАЗОВЬЕМ ЭТУ МЫСЛЬ.

ЗНАНИЕ — ЭТО ЛУЧШЕЕ ОРУЖИЕ.

ГЛАВНОЕ ОРУЖИЕ.

ПОБЕЖДАЕТ МЫСЛЬ. ПОБЕЖДАЕТ РАЗУМ. ПОБЕЖДАЕТ ЗНАНИЕ.

ЧТОБЫ ОБРЕСТИ ЗНАНИЕ, ВЫ ДОЛЖНЫ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ.

НО КАКИЕ?

ВСЕ ОЧЕНЬ ПРОСТО.

ПОДВЕРГАЙТЕ СОМНЕНИЮ ВСЕ.

НЕ ПРИНИМАЙТЕ НА ВЕРУ НИЧЕГО.

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ ОБО ВСЕМ.

ЕСЛИ ВЫ НЕ ПОНИМАЕТЕ СЛОВА, ВОЗЬМИТЕ СЛОВАРЬ.

ЕСЛИ ВЫ НЕ ПОНИМАЕТЕ КОНЦЕПЦИИ, РАЗБИРАЙТЕ ЕЕ, ПОКА НЕ УЛОВИТЕ СУТЬ.

ЕСЛИ ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ, КАК ЧТО-ТО ФУНКЦИОНИРУЕТ, ВЫСНЯЙТЕ.

ЗАДАВАЙТЕ ВСЕ ВОПРОСЫ, ЧТО ПРИХОДЯТ НА УМ.

ИМЕННО ТАК ВЫГЛЯДИТ ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПОДВЕРГАТЬ СОМНЕНИЮ СЕБЯ САМОГО.
ДЕЛАЙТЕ ЭТО КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

СПРОСИТЕ СЕБЯ:

КТО Я? ЧЕМУ Я НАУЧИЛСЯ? ЧТО Я СОЗДАЛ? НАСКОЛЬКО Я ПРОДВИНУЛСЯ
ВПЕРЕД? КОМУ Я ПОМОГ?

ЧТО Я СДЕЛАЛ СЕГОДНЯ, ЧТОБЫ СТАТЬ ЛУЧШЕ, БЫСТРЕЕ, СИЛЬНЕЕ, УМНЕЕ,
ЗДОРОВЕЕ?

**Я ХОЧУ БЫТЬ ИМЕННО ТАКИМ
ЧЕЛОВЕКОМ? ТОЧНО?
Я БОЛЬШЕ НИ НА ЧТО НЕ СПОСОБЕН?
ИМЕННО ТАК ВЫГЛЯДИТ МОЯ ЖИЗНЬ?
Я СОГЛАСЕН С ЭТИМ?**

ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ЭТИ ВОПРОСЫ. НА НИХ ТЯЖЕЛО ОТВЕЧАТЬ,
НО ПОСТАРАЙТЕСЬ БЫТЬ ЧЕСТНЫМ С САМИМ СОБОЙ.
ПОЙМИТЕ, ЧТО ВСЕ МЫ, ВСЕ МЫ, МОЖЕМ СТАТЬ ЧУТОЧКУ ЛУЧШЕ.

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ВОПРОСОВ. ЗАДАЙТЕ ИХ СЕБЕ.

НАЙДИТЕ ПУТЬ К РАЗВИТИЮ И ДИСЦИПЛИНЕ,
А СЛЕДОВАТЕЛЬНО — К СВОБОДЕ.
ОН КРОЕТСЯ В ВАШИХ ОТВЕТАХ.

СРАЖЕНИЕ

ЕСЛИ ВАМ СУЖДЕНО ПОГИБНУТЬ, УМРИТЕ В БОЮ.
ОТКРОЮ МАЛЕНЬКИЙ СЕКРЕТ: ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЫ БОРЕТЕСЬ,
ТЕМ РЕЖЕ ВАМ ПРИДЕТСЯ ПОГИБАТЬ.
ВЫ НАЧНЕТЕ ВЫИГРЫВАТЬ.
НО ВЫ ДОЛЖНЫ ПОНИМАТЬ, ЧТО КАЖДЫЙ ДЕНЬ ГОТОВИТ НОВУЮ БИТВУ.
ПОВТОРИТЕ ВСЕ ЕЩЕ РАЗ. ПРОБЕГИТЕ ЛИШНИЙ КИЛОМЕТР.
СДЕЛАЙТЕ ЕЩЕ ОДИН ПОДХОД К ТРЕНАЖЕРУ.
СДЕЛАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР.

ВЫКЛАДЫВАЙТЕСЬ НА ВСЕ СТО.

УКРЕПЛЯЙТЕ ТЕЛО И РАЗУМ.

ВСТАНЬТЕ И ПРИМИТЕ БОЙ.

БОЙ СО СЛАБОСТЬЮ. СО СТРАХОМ.
СО ВРЕМЕНЕМ. С ЭНТРОПИЕЙ.
ДАЙТЕ ОТПОР. УМРИТЕ В БОЮ.

**ЖИВИТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ТАК,
БУДТО ОН ПОСЛЕДНИЙ.**

ПЕРЕД ЛИЦОМ ПРОБЛЕМ, ПУСКАЙ ДАЖЕ НЕРАЗРЕШИМЫХ,
ПОМНИТЕ ОДНУ ВЕЩЬ:

ВАМ НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ.

**ПОЭТОМУ
ПОДНИМИТЕСЬ НА НОГИ.
ИДИТЕ ВПЕРЕД.**

ПУСТЬ СМЕРТЬ ЗАСТИГНЕТ ВАС В БОЮ, НА ПИКЕ СЛАВЫ.
СРАЖАЙТЕСЬ ИЗ ПОСЛЕДНИХ СИЛ,
ДО ПОСЛЕДНЕЙ КАПЛИ ПОТА,
ДО ПОСЛЕДНЕЙ КАПЛИ КРОВИ.
СРАЖАЙТЕСЬ, ПОКА ДЫШИТЕ.

И ТОЛЬКО ПОТОМ ВЫ СМОЖЕТЕ ОПУСТИТЬ МЕЧ И ЩИТ
И УПОКОИТЬСЯ.
С МИРОМ.

КОМПРОМИСС

ПРИ РАБОТЕ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ, В РАЗВИВАЮЩИХСЯ СИТУАЦИЯХ, ОТНОШЕНИЯХ И СДЕЛКАХ ЧЕЛОВЕК (ОСОБЕННО ЛИДЕР) ДОЛЖЕН УМЕТЬ ПОЙТИ НА КОМПРОМИСС.

НАЩУПАТЬ ОБЩУЮ ПОЧВУ ДЛЯ ВРАЖДУЮЩИХ СТОРОН.

СЛИТЬ ВОЕДИНО РАЗНЫЕ ПОДХОДЫ К ОДНОЙ ПРОБЛЕМЕ.

ПРИМИРИТЬ ЛЮДЕЙ.

ДОСТИГНУТЬ СОГЛАШЕНИЯ НА МЕСТЕ ДЕЙСТВИЯ.

ВСЕ ЭТО ТРЕБУЕТ УМЕНИЯ НАЙТИ КОМПРОМИСС.

ВО МНОГИХ СИТУАЦИЯХ ОТКАЗ ОТ КОМПРОМИССА РАВЕН ПРОВАЛУ.

Я ГОВОРЮ О ВНЕШНИХ КОМПРОМИССАХ,

О ДОГОВОРЕННОСТЯХ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.

У НИХ СВОЯ ЛИЧНОСТЬ, СВОЙ ЭТИЧЕСКИЙ КОДЕКС, СВОИ ПРОБЛЕМЫ.

ДЛЯ ПОНИМАНИЯ НЕОБХОДИМ КОМПРОМИСС.

**НО ЕСЛИ ГОВОРИТЬ О ВНУТРЕННЕМ
МИРЕ, ДЕЛА ОБСТОЯТ ПО-ДРУГОМУ.**

**НАЕДИНЕ С СОБОЙ
Я ДЕРЖУ ОБОРОНУ.**

**У МЕНЯ ЕСТЬ ТЕМЫ,
ПО КОТОРЫМ Я НЕ МОГУ
ПОЙТИ НА КОМПРОМИСС.**

Я БУДУ УСЕРДНО РАБОТАТЬ.

Я БУДУ ТРЕНИРОВАТЬСЯ НА ИЗНОС.

Я СТАНУ ЛУЧШЕ.

Я НЕ НАЧНУ ПОЧИВАТЬ НА ЛАВРАХ.

Я ПРИЗНАЮ ОШИБКИ И РАЗБЕРУСЬ С НИМИ.

Я ПОСМОТРЮ В ГЛАЗА МОИМ ВНУТРЕННИМ ДЕМОНАМ.

Я НЕ СДАМСЯ, НЕ ПРЕДАМ СЕБЯ, НЕ ПОДДАМСЯ.

Я ВЫСТОЮ.

Я НЕ ОТКАЖУСЬ ОТ САМОДИСЦИПЛИНЫ.

**ПО ЭТИМ ПУНКТАМ
Я НЕ ПОЙДУ НА КОМПРОМИСС
С САМИМ СОБОЙ.
НИКОГДА.**



АГРЕССИЯ

АГРЕССИЯ И АКТИВНОСТЬ ПОХОЖИ ДРУГ НА ДРУГА.
И ТО И ДРУГОЕ — РАЗУМНЫЙ ПОДХОД.
В НАШЕМ МИРЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ПРОЯВЛЯТЬ АКТИВНОСТЬ.
ВЫ ДОЛЖНЫ ЗАДАВАТЬ ТРЕНД, А НЕ ПОДЧИНЯТЬСЯ ЕМУ.
ВЫ ВСЕ ПРАВИЛЬНО ПОНЯЛИ: ВЫ ДОЛЖНЫ СОЗДАВАТЬ И КОНТРОЛИРОВАТЬ
РАЗНЫЕ СИТУАЦИИ.

**АГРЕССИЯ ОЗНАЧАЕТ,
ЧТО ВЫ ГОТОВЫ К АТАКЕ.**

Я ВСЕГДА ГОВОРЮ, ЧТО ПРИ ЭТОМ ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ РАЗГУЛИВАТЬ
С ГРУДЬЮ КОЛЕСОМ И СТРЕМИТЬСЯ «СЦЕПИТЬСЯ РОГАМИ» СО ВСЕМИ
ПОДРЯД. ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ КОНФЛИКТОВАТЬ С ЛЮДЬМИ (В ФИЗИЧЕСКОМ
ИЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СМЫСЛЕ) «С ШАШКОЙ НАГОЛО», БЕЗ КАКОГО БЫ ТО
НИ БЫЛО ПЛАНА. ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ НЫРЯТЬ С ГОЛОВОЙ В РАЗБОРКИ, НЕ ИМЕЯ
НА ТО ПРИЧИН И НЕ ПОНИМАЯ, ЗАЧЕМ ВАМ ЭТО. ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ ВВЯЗЫВАТЬСЯ
В ДРАКУ. ЭТО ПОЧТИ ВСЕГДА ДОВОЛЬНО ГЛУПЫЙ ПОДХОД.

ВЫ ДОЛЖНЫ ПРОЛОЖИТЬ СВОЙ ПУТЬ.

ВЫ БУДЕТЕ БЫСТРО ДВИГАТЬСЯ. ВЫ БУДЕТЕ СООБРАЖАТЬ НА ЛЕТУ.
ВЫ ПЕРЕХИТРИТЕ ПРОТИВНИКА, ИСПОЛЬЗУЕТЕ ОБМАННЫЙ МАНЕВР.

ПО УМОЛЧАНИЮ

ЕСЛИ Я ДУМАЮ, ЧТО ВРАГ НАПАДЕТ, Я НАПАДУ ПЕРВЫМ. ЕСЛИ Я ДУМАЮ, ЧТО ОН ЗАХВАТИТ ЧАСТЬ ТЕРРИТОРИИ, Я БУДУ ЖДАТЬ ЕГО С ОРУЖИЕМ. ЕСЛИ Я ДУМАЮ, ЧТО ВРАГ ЗАЙДЕТ С ФЛАНГОВ, — ОН УЖЕ ПРОИГРАЛ. С ФЛАНГОВ ЗАХОЖУ Я. Я НЕ РАССМАТРИВАЮ АГРЕССИЮ КАК ПОВЕДЕНИЕ. Я РАССМАТРИВАЮ ЕЕ КАК ЧЕРТУ ХАРАКТЕРА. ЭТО ПОЖАР В ВАШЕМ РАЗУМЕ. ВЫ ДУМАЕТЕ ТОЛЬКО ОБ ОДНОМ: «Я ОДЕРЖУ ПОБЕДУ». Я ПРИМУ УЧАСТИЕ В БИТВЕ, Я БУДУ СРАЖАТЬСЯ, Я ЗАДЕЙСТВУЮ ВСЕ, ЧТОБЫ РАЗДАВИТЬ ВРАГА.

Я МОГУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КУЛАКИ. МОГУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ХИТРОСТЬ.
Я МОГУ ПОЙТИ В ЛОБОВУЮ АТАКУ. Я МОГУ ЗАЙТИ С ФЛАНГА.
Я МОГУ ДЕМОНИСТРИРОВАТЬ СИЛУ.
Я МОГУ ПРОВЕСТИ ТОНКИЙ «ПОЛИТИЧЕСКИЙ» МАНЕВР.

И ЭТО ВСЕ — АГРЕССИЯ. НЕУКРОТИМЫЙ ДУХ БОРЦА. ДРАЙВ.
ЖЕЛАНИЕ ДОСТИГНУТЬ УСПЕХА ПРИ ПОМОЩИ ЛЮБЫХ СРЕДСТВ, ОРУДИЙ,
СТРАТЕГИЙ И ТАКТИК, КОТОРЫЕ ПРИВЕДУТ К ПОБЕДЕ.

ЭТО. ЖЕЛАНИЕ. ПОБЕДИТЬ.

ЕСЛИ ВЫ ПОСТОЯННО ИСПЫТЫВАЕТЕ ВНУТРЕННЮЮ АГРЕССИЮ,
ЕСЛИ ОНА — В ВАШИХ НАСТРОЙКАХ «ПО УМОЛЧАНИЮ»,
ВЫ ПОБЕДИТЕ.

**Я НЕ ГОТОВ
ПРИНИМАТЬ СЕБЯ
ТАКИМ, КАКОЙ Я ЕСТЬ.**

**Я НЕ ДУМАЮ,
ЧТО Я ОБРЕЧЕН БЫТЬ
ЭТИМ ЧЕЛОВЕКОМ.**

ПРИРОДА ИЛИ...

ЧТО ВАЖНЕЕ: ПРИРОДА ИЛИ ЗАБОТА?

Я ДУМАЮ, ЭТО БЕССМЫСЛЕННЫЙ ВОПРОС.

Я ВИДЕЛ ЛЮДЕЙ РАЗНОГО СОЦИАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ.

В АРМИИ МНЕ ДОВЕЛОСЬ ПОРАБОТАТЬ СО ВСЕМИ.

Я ВИДЕЛ РЕБЯТ ИЗ УНИВЕРСИТЕТОВ ЛИГИ ПЛЮЩА,

БЫВШИХ БАНДИТОВ,

КРЫС ИЗ ГЕТТО, ВЫПУСКНИКОВ ЧАСТНЫХ ШКОЛ, ДЕТЕЙ РАБОЧИХ,

ОТПРЫСКОВ ПОЛНЫХ СЕМЕЙ, СИРОТ. И ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ.

ВСЕХ.

СРЕДИ НИХ ПОПАДАЛИСЬ ХОРОШИЕ ЛЮДИ, ПЛОХИЕ ЛЮДИ.

УСПЕШНЫЕ И ЛУЗЕРЫ.

СЕЙЧАС Я РАБОТАЮ С КОМПАНИЯМИ.

Я СНОВА ВИЖУ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗНЫХ КЛАССОВ.

ОТ ДНА ДО СЛИВОК ОБЩЕСТВА. И Я ЗНАЮ,

ЧТО ЛЮБОЙ МОЖЕТ ДОСТИГНУТЬ УСПЕХА.

ПОЭТОМУ Я СЧИТАЮ, ЧТО ВОПРОС О ХОРОШЕЙ СЕМЬЕ НЕ СТОИТ.

ДЕЛО ЗА ВАМИ.

ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ВЫ ВЫБИРАЕТЕ ДЛЯ СЕБЯ.

ВОСПИТАНИЕ

УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ САМИ РЕШАЮТ, ЧТО ХОТЯТ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА.
ОНИ ДЕЛАЮТ СВОЙ ВЫБОР. ПОСЛЕ ЭТОГО ОНИ ПРИНИМАЮТ ДРУГИЕ РЕШЕНИЯ.
ОНИ РЕШАЮТ УСЕРДНО УЧИТЬСЯ. ОНИ РЕШАЮТ ТРУДИТЬСЯ ДО СЕДЬМОГО ПОТА.
ОНИ РЕШАЮТ, ЧТО ПРИДУТ НА РАБОТУ ПЕРВЫМИ, А УЙДУТ ПОСЛЕДНИМИ.
ОНИ РЕШАЮТ, ЧТО БУДУТ БРАТЬСЯ ЗА СЛОЖНЫЕ ЗАДАЧИ.
ОНИ РЕШАЮТ БЫТЬ ЛИДЕРАМИ, КОГДА ВСЕ ПРЯЧУТСЯ В КУСТЫ.
ОНИ ВЫБИРАЮТ СВОЮ КОМПАНИЮ. ОНИ ВЫБИРАЮТ РОЛЕВУЮ МОДЕЛЬ.

ОНИ РЕШАЮТ, ЧТО ДОСТИГНУТ СВОЕЙ ЦЕЛИ.

И В ЭТОМ ИМ НЕ ПОМОГАЮТ НИ ШКОЛА ЖИЗНИ, НИ ВОСПИТАНИЕ.

ОНИ ВЫРЫВАЮТСЯ ИЗ ОКОВ СТЕРЕОТИПОВ. СКАЖУ ОДНУ ВЕЩЬ.
НИКОГДА НЕ ПОЗДНО СДЕЛАТЬ ВЫБОР. НЕТ ПРЕДЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ
ОПРЕДЕЛЕНИЯ СВОИХ ПРИОРИТЕТОВ. ВЫ МОЖЕТЕ НАЧАТЬ ДВИГАТЬСЯ К СВОЕЙ
ЦЕЛИ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ. ПОЭТОМУ НЕ СТОИТ ДУМАТЬ О ТОМ, ГДЕ ВЫ БЫЛИ.

ДУМАЙТЕ О ТОМ, КУДА ВЫ ИДЕТЕ. ВЫБИРАЙТЕ.
ПРИНИМАЙТЕ РЕШЕНИЯ. СТАНОВИТЕСЬ УМНЕЕ, СИЛЬНЕЕ И ЗДОРОВЕЕ.
ЭТО СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР. НАЧИНАЙТЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ, УЧИТЬСЯ,
ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ. ДЕРЖИТЕ МЫСЛИ В ПОРЯДКЕ.
НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ПРИРОДЕ ИЛИ ВОСПИТАНИЮ ВЗЯТЬ ВВЕРХ.

СОЗДАЙТЕ СЕБЯ С НУЛЯ.



СТРАХ

СТРАХ ПРОВАЛА.

ИМЕННО ОН МОЖЕТ ПОМЕШАТЬ ВАМ.

ВЫ ПОБОИТЕСЬ РИСКОВАТЬ.

ВЫ БУДЕТЕ СИДЕТЬ И БЕЗДЕЙСТВОВАТЬ.

ЭТО ПЛОХО.

НО Я НЕ ХОЧУ, ЧТОБЫ ВЫ ПРЕВОЗМОГЛИ ЭТОТ СТРАХ.

**Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ВЫ БОЯЛИСЬ
НЕУДАЧИ.**

ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ СТРАХ.

ВЫ БУДЕТЕ НЕ СПАТЬ НОЧАМИ, ПЛАНИРОВАТЬ,

ПОВТОРЯТЬ, ПРОСЧИТЫВАТЬ ЗАПАСНЫЕ ВАРИАНТЫ И СТРАТЕГИИ ОТХОДА.

СТРАХ НЕУДАЧИ ЗАСТАВИТ ВАС НЕ ИСКАТЬ ЛЕГКИХ ПУТЕЙ.

БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ СТРАХУ ВЫ БУДЕТЕ ПРОДОЛЖАТЬ РАБОТАТЬ, МЫСЛИТЬ,

СТРЕМИТЬСЯ И ГОТОВИТЬСЯ К БИТВЕ КАЖДУЮ МИНУТУ СВОЕГО СУЩЕСТВОВАНИЯ.

Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ВЫ БОЯЛИСЬ ПРОВАЛА.

Я БОЮСЬ ЕГО.

НЕУДАЧИ

ОДНАКО Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ВЫ ПРИХОДИЛИ В УЖАС И ОТ ДРУГОЙ МЫСЛИ.
ВЫ ДОЛЖНЫ БОЯТЬСЯ СИДЕТЬ СЛОЖА РУКИ
И НИЧЕГО НЕ ПРЕДПРИНИМАТЬ.

ВОТ ЧЕГО ВЫ ДОЛЖНЫ СТРАШИТЬСЯ. ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ЧЕРЕЗ ШЕСТЬ ДНЕЙ,
ШЕСТЬ НЕДЕЛЬ, ШЕСТЬ ЛЕТ ИЛИ ШЕСТЬ ДЕСЯТИЛЕТИЙ ВЫ ПРОСНЕТЕСЬ
И ПОЙМЕТЕ, ЧТО НИ НА ШАГ НЕ ПРИБЛИЗИЛИСЬ К СВОЕЙ ЦЕЛИ.

НИ НА ШАГ.

ВОТ ГДЕ КРОЕТСЯ КРОМЕШНЫЙ УЖАС, НОЧНОЙ КОШМАР.
ВЫ ДОЛЖНЫ БОЯТЬСЯ СТАГНАЦИИ.

ПОЭТОМУ.

ПОДНИМАЙТЕСЬ. И. ИДИТЕ.

РИСКУЙТЕ, СТАВЬТЕ НА КАРТУ ВСЕ, ДЕЛАЙТЕ ПЕРВЫЕ ШАГИ.
СОЗДАВАЙТЕ.
НЕ ТЕРЯЙТЕ НИ ДНЯ.

ПУТЬ

ПУТЬ.

ПУТЬ ВОИНА. ПУТЬ ВОЙНЫ.

ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ, ЭТО ДВИЖЕНИЕ К БИТВЕ, К ДРАКЕ, К СРАЖЕНИЮ.

ЭТИМ Я ЗАНИМАЮСЬ СЕЙЧАС. ЭТИМ Я ЗАНИМАЛСЯ ВСЕГДА.

НЕВАЖНО, О ЧЕМ ИДЕТ РЕЧЬ.

Я МОГ ВОЕВАТЬ С ВРАГАМИ НАШЕЙ СТРАНЫ,

А МОГ ОБЪЯВИТЬ ВОЙНУ СОБСТВЕННЫМ СЛАБОСТЯМ.

В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ Я ГОТОВЛЮСЬ.

ТОЧУ МЕЧ.

ОТРАБАТЫВАЮ НАВЫКИ.

**ПОДДЕРЖИВАЮ ДИСЦИПЛИНУ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ И ВО ВСЕМ.**

**ПУТЬ ВОИНА — ЭТО МАРШРУТ.
ОН КУДА-ТО ВЕДЕТ.**

КУДА ЖЕ?

ВОЗМОЖНО, К ВОЙНЕ.

ВОИНА

И ЭТО НОРМАЛЬНО. ВЕДЬ Я ГОТОВ. Я ЖДУ.

НО ВОЙНЫ МОЖЕТ И НЕ БЫТЬ. И ЭТО ТОЖЕ НОРМАЛЬНО.

ВЕДЬ ПУТЬ ВОИНА — ЭТО ЕЩЕ И БОРЬБА СО СЛАБОСТЯМИ.

ПОЭТОМУ ОН ВЕДЕТ К СИЛЕ.

ЭТО БОРЬБА С НЕВЕЖЕСТВОМ.

ПОЭТОМУ ОН ВЕДЕТ К ЗНАНИЯМ.

ЭТО БОРЬБА С ПУТАНИЦЕЙ.

ПОЭТОМУ ОН ВЕДЕТ К ПОНИМАНИЮ.

ПУТЬ ВОИНА ВЕДЕТ К КОНТРОЛЮ. ВЫ ПРИНИМАЕТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
ЗА СВОИ ПОСТУПКИ И ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ.

**ПУТЬ ВОИНА — ПУТЬ ОГНЯ
И СОПРОТИВЛЕНИЯ.**

ПУТЬ КРОВИ, ПОТА, СТРАДАНИЯ.

**ЭТО БЕСКОНЕЧНАЯ ДОРОГА
ДИСЦИПЛИНЫ.**

ПОЭТОМУ ОН ВЕДЕТ К **СВОБОДЕ.**

И НАКОНЕЦ, ПУТЬ ВОИНА ВЕДЕТ К МИРУ.

СЛАДКАЯ

ДА, Я ЗНАЮ.

ЭТИ ПОНЧИКИ ВЫГЛЯДЯТ ОЧЕНЬ СЛАВНО.

ШОКОЛАДНАЯ СТРУЖКА.

КРЕМ.

ГЛАЗУРЫ! ПРЕКРАСНАЯ ГЛАЗУРЫ!

ДА И ВООБЩЕ, ОНИ БЕСПЛАТНЫЕ. КТО-ТО ПРИНЕС ИХ И ПОСТАВИЛ.

ПРЯМО ПЕРЕДО МНОЙ. НАВЕРНОЕ, ЭТО ЗНАК, ЧУДО ГОСПОДНЕ.

ВЕРНО? ЕДА ЕСТЬ ЕДА. ЕСЛИ ОНА ДОСТАЕТСЯ БЕСПЛАТНО, Я ДОЛЖЕН ЕЕ СЪЕСТЬ.

Я БУДУ ВЫГЛЯДЕТЬ КАК НЕБЛАГОДАРНАЯ СВИНЬЯ, ЕСЛИ ОТКАЖУСЬ.

ВЕРНО? ВСЕ ТАК?

**НЕТ. ВЫ ГЛУБОКО
ЗАБЛУЖДАЕТЕСЬ.
ПОНЧИКИ НЕ ПИЩА.
ЭТО ЯД.**

ТО ЖЕ ОТНОСИТСЯ И К ПЕЧЕНЬЮ С ШОКОЛАДОМ, И К ШОКОЛАДНОМУ ТОРТУ,

И К БАНКЕ ГАЗИРОВКИ, И К ПАКЕТИКУ ЧИПСОВ, И К ХОТ-ДОГАМ.

ВСЕЭТОТ МУСОРИНЕ ЕДА. ЭТО НЕ ТОПЛИВО ДЛЯ ОРГАНИЗМА.

ЭТО ЯД. ОН УБИВАЕТ ВАС В БУКВАЛЬНОМ СМЫСЛЕ СЛОВА.

ЛОЖЬ

СЪЕВ ЕГО, ВЫ НЕ СТАНЕТЕ СИЛЬНЕЕ, БЫСТРЕЕ, ЗДОРОВЕЕ, УМНЕЕ.

СОВСЕМ НАОБОРОТ.

ВЫ ПРЕКРАСНО ЭТО ЗНАЕТЕ. ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО ВАМ НЕ НУЖЕН ЭТОТ МУСОР.

«НО У МЕНЯ НЕТ ВЫБОРА». ЛОЖЬ.

ВЫБОРА У ВАС НЕТ ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ ДОЛГО ГОЛОДАЛИ.

В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ ЕСТЬ ЭТОТ ЯД.

ВЫ МОЖЕТЕ ОТКАЗАТЬСЯ.

ВЫ ДАЖЕ НЕ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩИЙ ГОЛОД.

ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ПРОЖИТЬ БЕЗ ЕДЫ ТРИДЦАТЬ ДНЕЙ.

ВЫ СПРАВИТЕСЬ.

КОГДА ВАС ИСКУШАЕТ ФАСТФУД, КОГДА ОН ЗОВЕТ ВАС, СОБЛАЗНЯЕТ ВАС СВОЕЙ
СЛАДКОЙ ЛОЖЬЮ, НАЧИНАЙТЕ СЕРДИТЬСЯ. ДОСТАВАЙТЕ АГРЕССИЮ.

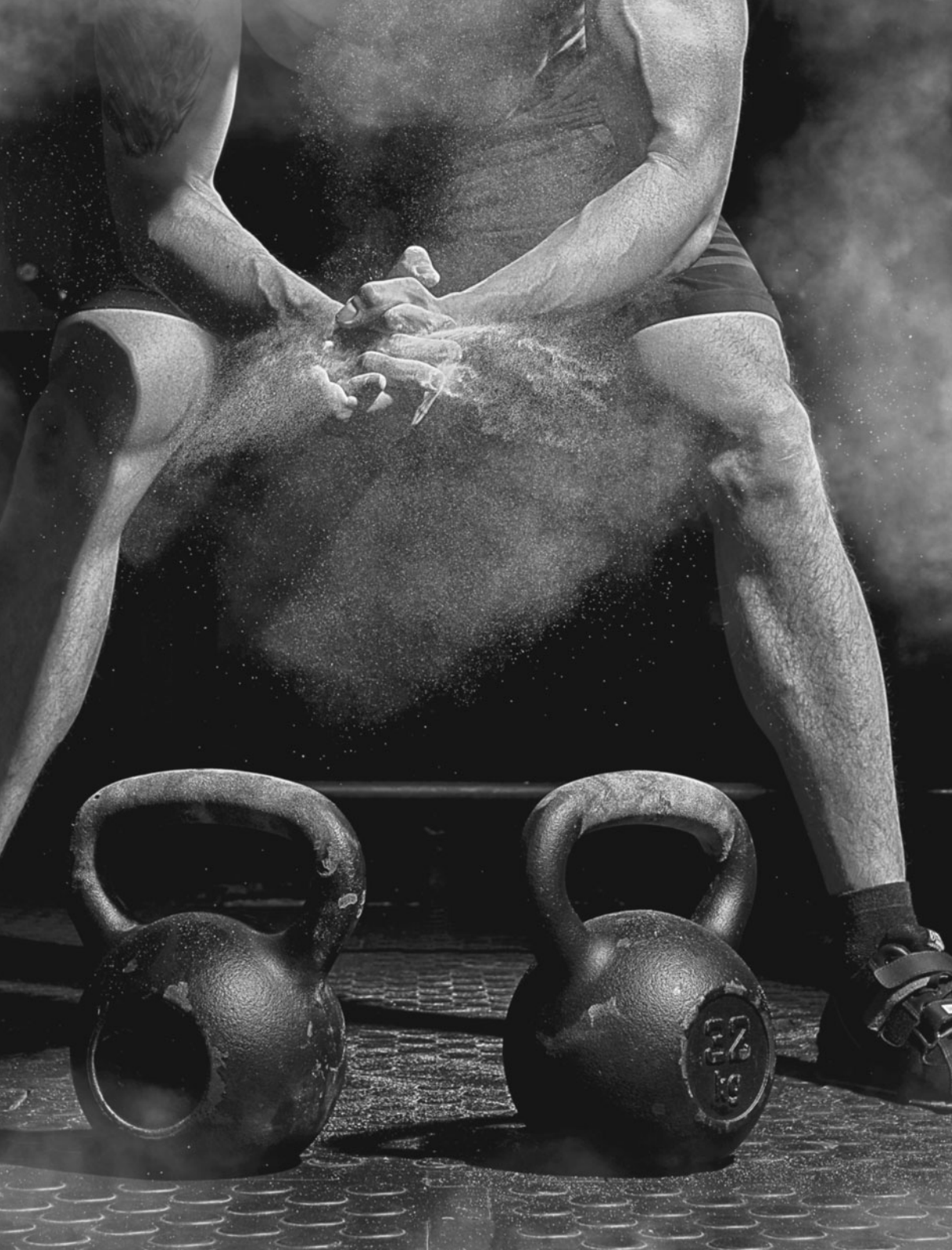
ОБОРОНЯЙТЕ СВОЙ УЧАСТОК.

СКАЖИТЕ «НЕТ».

**ДЕРЖИТЕСЬ. ДЕРЖИТЕСЬ РАДИ
ЗДОРОВЬЯ, ТРЕНИРУЙТЕ СИЛУ ВОЛИ.
ОНА КРУЧЕ СИЛЫ ПОНЧИКОВ.**

КОНЕЧНО, ЕСЛИ ВЫ ВЫБИРАЕТЕ ЗДОРОВЬЕ.

НЕ СДАВАЙТЕСЬ.



ДУРНЫЕ ИНСТИНКТЫ

ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДИН ДУРНОЙ ИНСТИНКТ.

ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ О НЕМ.

ВЫ ДОЛЖНЫ СРАЖАТЬСЯ С НИМ.

ОН ЛЖЕТ ВАМ.

ОН САБОТИРУЕТ ВАШЕ ДЕЛО.

ОН ВОТКНЕТ ВАМ В СПИНУ КИНЖАЛ.

ОН ЗАМАСКИРУЕТ СЕБЯ. ОН СКАЖЕТ ВАМ, ЧТО ЗАБОТИТСЯ О ВАС.

ЭТО ЛОЖЬ. ЭТОТ ИНСТИНКТ СКАЖЕТ СЛЕДУЮЩЕЕ:

С МЕНЯ ДОСТАТОЧНО.

ОН БУДЕТ УБЕЖДАТЬ ВАС, ЧТО ВЫ ПОПРОБОВАЛИ.

У ВАС НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ.

ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ ОТСТУПИТЬ.

ПЕРЕСТАТЬ БОРОТЬСЯ.

ОН ГОВОРIT ВАМ: ОТДОХНИ.

НЕ СЛУШАЙТЕ ЕГО.

ПРОСТО НЕ СЛУШАЙТЕ.

ОН ЛЖЕЦ. ОН ХОЧЕТ ПОМЕШАТЬ ВАМ.

ВИДИТЕ ЛИ, В ЧЕМ ДЕЛО. ЭТО ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ ВАШЕГО ЭГО.

ОН ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ УВИДЕТЬ ВЫХОД. ОН ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ СПРЯТАТЬСЯ.

ТАМ ВАМ ПРОСТЯТ ВСЕ ГРЕХИ, ВЫ ПОЛУЧИТЕ АМНИСТИЮ И СОЧУВСТВИЕ.
ВСЕ ВАШИ НЕУДАЧИ СОБЕРУТСЯ ВМЕСТЕ И НАЧНУТ УТОЛЯТЬ
ВАШИ ПЕЧАЛИ ЛОЖЬЮ.

ОНИ СКАЖУТ: «ТЫ СДЕЛАЛ ВСЕ, ЧТО МОГ...», «ПРОТИВ ТЕБЯ ИГРАЛИ
КРАПЛЕННЫМИ КАРТАМИ...», «ЭТО НЕ ТВОЯ ВИНА...».

ОНИ СКАЖУТ, ЧТО МОЖНО ОСТАНОВИТЬСЯ. ЧТО ПОРА ОСТЕПЕНИТЬСЯ.
ЧТО СДАВАТЬСЯ ВПОЛНЕ НОРМАЛЬНО.

И ВОТ С ЭТИМ ИНСТИНКТОМ ВЫ ДОЛЖНЫ БОРОТЬСЯ.
ВЫ ДОЛЖНЫ БИТЬ ЕГО, ЗАКАПЫВАТЬ В ЗЕМЛЮ.

**НЕ СОГЛАШАЙТЕСЬ НА ЕГО
ПРЕДЛОЖЕНИЯ. НЕ СДАВАЙТЕСЬ.**

ЕСЛИ ВАМ НУЖНО ОТСТУПИТЬ, ЧТОБЫ СОБРАТЬСЯ С СИЛАМИ И СНОВА ПОЙТИ
В АТАКУ, ДЕЙСТВУЙТЕ. НО ПУСТЬ ЭТО БУДЕТ ЛОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАННОЕ
РЕШЕНИЕ. НЕ СДАВАЙТЕСЬ ПО ВОЛЕ ЭМОЦИЙ, НЕ СЛУШАЙТЕ ИНСТИНКТ.
УНИЧТОЖЬТЕ ЕГО. ПУСТЬ НА ЕГО МЕСТЕ ВЫРАСТЕТ НОВЫЙ.

ТОТ, ЧТО СКАЖЕТ ВАМ:

ВСТАВАЙ. ИДИ. БОРИСЬ.

ОН ДОЛЖЕН ПОМОГАТЬ ВАМ, КОГДА ВАМ ТРУДНО.

ПУСТЬ ОН СТАНЕТ ВАШИМ ОСНОВНЫМ ИНСТИНКТОМ.

ТОГДА ВЫ СМОЖЕТЕ ПРЕОДОЛЕТЬ ВСЕ ТРУДНОСТИ НА СВОЕМ ПУТИ.

**ЖИВИТЕ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ТАК, БУДТО
ОН ПОСЛЕДНИЙ.**

НЕ В НАСТРОЕНИИ

КАК Я ПРЕОДОЛЕВАЮ ТЕ ДНИ, КОГДА У МЕНЯ «НЕТ НАСТРОЕНИЯ»?
КОГДА Я УСТАЛ, КОГДА НЕ МОГУ ПРОДОЛЖАТЬ ПУТЬ,
КОГДА МНЕ ВСЕ НАДОЕЛО. ЧТО Я ДЕЛАЮ?

**Я ОТПРАВЛЯЮСЬ В ПУТЬ.
Я ЗАКАНЧИВАЮ ДЕЛО.**

ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТО КАСАЕТСЯ ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАБОТ,
Я НЕ СДАЮСЬ.

НЕ ХОЧЕТСЯ ТРЕНИРОВАТЬСЯ? Я ТРЕНИРУЮСЬ.

НЕ ХОЧЕТСЯ УБИВАТЬСЯ НАД ПРОЕКТОМ?

Я УБИВАЮСЬ.

НЕ ХОЧЕТСЯ ВСТАВАТЬ С КРОВАТИ?

Я ВСТАЮ С КРОВАТИ.

ТАК ВОТ. ИНОГДА ПОДОБНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ МОГУТ ОЗНАЧАТЬ,
ЧТО ВАМ НУЖНО ОТДОХНУТЬ. И В ЭТОМ НЕТ НИЧЕГО ПЛОХОГО.
МОЙ СОВЕТ.

**НЕ ОТДЫКАЙТЕ СЕГОДНЯ.
ПОДОЖДИТЕ ДО ЗАВТРА.**

НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ НА УГОВОРЫ ЭТО ПОЛЕНИТЬСЯ. НЕ СЛУШАЙТЕ.

ВМЕСТО ЭТОГО ЗАЙМИТЕСЬ ДЕЛАМИ. ТРЕНИРУЙТЕСЬ, КАЧАЙТЕ МЫШЦЫ.
ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ НА ПРОБЕЖКУ. РАБОТАЙТЕ НАД ПРОЕКТОМ.

ВСТАНЬТЕ С КРОВАТИ.

Я НЕ ЛЮБЛЮ ПРОКРАСТИНИРОВАТЬ.

ОДНАКО ЕСТЬ ОДНО ИСКЛЮЧЕНИЕ.

ЕСЛИ ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО СРОЧНО ОТДОХНУТЬ —

ОТКЛАДЫВАЙТЕ ЭТО КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ.

ОТДЫХ И ТОЛЬКО ОТДЫХ Я МОГУ ОТЛОЖИТЬ НА ЗАВТРА.

**ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ
ПЛОХО И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ,
ТОГДА ОТДЫХАЙТЕ.**

ВЕЛИКА ВЕРОЯТНОСТЬ ТОГО, ЧТО В ИТОГЕ ОТДЫХ ВАМ НЕ ПОНАДОБИТСЯ.

ВЕЛИКА ВЕРОЯТНОСТЬ ТОГО, ЧТО ВЫ ПОЙМЕТЕ,

ЧТО ЖЕЛАНИЕ ОТДОХНУТЬ БЫЛО СЛАБОСТЬЮ.

ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ПОЙТИ ПО ПУТИ НАИМЕНЬШЕГО СОПРОТИВЛЕНИЯ,

ПОКАТИТЬСЯ ПОД ГОРКУ.

ПРОДОЛЖИВ СВОИ ДЕЛА, ВЫ ПРЕОДОЛЕЛИ ЭТУ СЛАБОСТЬ.

ВЫ ОСТАЛИСЬ НА ПРАВИЛЬНОМ ПУТИ. НА ПУТИ ДИСЦИПЛИНЫ.

**ВЫ ОСТАЛИСЬ
НА ПУТИ ВОИНА.
ИМЕННО ТАМ ВЫ И ДОЛЖНЫ БЫТЬ.**



СОЖАЛЕНИЕ

СОЖАЛЕНИЕ. Я МОГ СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ПО-ДРУГОМУ,
ОБУЧИТЬСЯ КАКИМ-ТО ВЕЩАМ РАНЬШЕ.
ВОКРУГ НАС ТАК МНОГО ЗНАНИЙ, ТАК МНОГО ИНФОРМАЦИИ,
ТАК МНОГО СПОСОБОВ СТАТЬ ЛУЧШЕ.
ТЕМ НЕ МЕНЕЕ МЫ СОВЕРШАЕМ НЕВЕРОЯТНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОШИБОК.
ОЧЕНЬ ЧАСТО МЫ ДОЛЖНЫ УЧИТЬСЯ НА СВОЕМ ОПЫТЕ.
НО МЫ НЕ ОБРАЩАЕМ НА НЕГО ВНИМАНИЯ.

ВАЖНО ПОНЯТЬ, ЧТО В МИРЕ ОЧЕНЬ МНОГО ЗНАНИЙ.

**НАМ НУЖНО УЧИТЬСЯ НОВОМУ.
В ШКОЛЕ, У ЛЮДЕЙ, НА ОПЫТЕ,
У САМОЙ ЖИЗНИ.**

КРОМЕ ТОГО, ВЫ ДОЛЖНЫ ПЕРЕРАБАТЫВАТЬ ПОЛУЧЕННУЮ ИНФОРМАЦИЮ.
ВПИТЫВАТЬ ЕЕ. ПРИНИМАТЬ ЕЕ. ВЫ ДОЛЖНЫ ОТКРЫТЬ РАЗУМ
И ОСВОБОДИТЬ ЕГО, ЧТОБЫ УЧИТЬСЯ И РАЗВИВАТЬСЯ.

СОЖАЛЕЮ ЛИ Я О ЧЕМ-ТО? КОНЕЧНО.
ЗАДНИМ УМОМ МЫ ВСЕ КРЕПКИ.
КТО БЫ ОТКАЗАЛСЯ ОТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЕРНУТЬСЯ В ПРОШЛОЕ
И ИСПРАВИТЬ ЧТО-ТО? А ПОТОМ ЕЩЕ РАЗ, СНОВА И ОПЯТЬ.
КТО БЫ НЕ ЗАХОТЕЛ ДОВЕСТИ ВСЕ ДО СОВЕРШЕНСТВА?

ФАКТ ОСТАЕТСЯ ФАКТОМ. МЫ ЛИШЕНЫ ТАКОЙ ВОЗМОЖНОСТИ.
У НАС ОДИН ШАНС НА ВСЕ.

У НАС ОДИН ШАНС СДЕЛАТЬ ВСЕ ПРАВИЛЬНО.

**ОДНА ПОПЫТКА ПРОЖИТЬ ЖИЗНЬ.
И ЖИЗНЬ У НАС ТОЖЕ ОДНА.**

МЫ ДОЛЖНЫ ПОНИМАТЬ ОДНУ ВЕЩЬ.

**СОЖАЛЕНИЕ САМО ПО СЕБЕ
ЛИШЕНО СМЫСЛА.
ОНО НЕ ПОМОГАЕТ.**

ОДНАКО ВЫ МОЖЕТЕ ЦЕНИТЬ ПОЛУЧЕННЫЙ ОПЫТ.
ВЫ ПРИОБРЕЛИ НОВОЕ ЗНАНИЕ. СОЖАЛЕНИЯ ЗАВОДЯТ В ТУПИК.
ПОЭТОМУ УЧИТЕСЬ НА ОШИБКАХ И ИДИТЕ ДАЛЬШЕ.
НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СОЖАЛЕНИЮ СБИТЬ ВАС С КУРСА. НЕ СТАНОВИТЕСЬ ЕГО РАБОМ.

НИ ЗА ЧТО.

ПУСТЬ СОЖАЛЕНИЕ БУДЕТ ВАШИМ УЧИТЕЛЕМ. ПУСТЬ ОНО СДЕЛАЕТ ВАС ЛУЧШЕ.
ПУСТЬ СТРАХ ПЕРЕД УПУЩЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ВЫГОНИТ ВАС НА ПОЛЕ
БОЯ СЕЙЧАС, СЕГОДНЯ.
ДЕЙСТВУЙТЕ И НЕ ЖАЛЕЙТЕ ПОТОМ.

ПОЗНАВАЙТЕ, СТАНОВИТЕСЬ СИЛЬНЕЕ. СТАНОВИТЕСЬ ЖИЗНЕРАДОСТНЕЕ.

КОНЦЕНТРАЦИЯ

ВО ВРЕМЯ СРАЖЕНИЯ ВЫ МОЖЕТЕ С ЛЕГКОСТЬЮ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ.
ПРЯМО ПЕРЕД ВАМИ — ПОЛЕ БОЯ. У ВАС НЕТ ДРУГОГО ВЫБОРА.

**В МИРНОЙ ЖИЗНИ ВСЕ ПО-ДРУГОМУ.
ВЫ С ЛЕГКОСТЬЮ МОЖЕТЕ ПОТЕРЯТЬ
КОНЦЕНТРАЦИЮ,**

УПУСТИТЬ ИЗ ВИДУ СВОЮ ЦЕЛЬ. ОНА УСКОЛЬЗАЕТ ОТ ВАС,
РАСТВОРЯЕТСЯ В ТУМАНЕ ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАБОТ.
ЭТО НЕПРАВИЛЬНО.

Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ЦЕЛЬ ОТПЕЧАТАЛАСЬ В МОЕМ РАЗУМЕ.
ЧТОБЫ Я НИКОГДА НЕ ТЕРЯЛ ЕЕ ИЗ ВИДУ. НИКОГДА.
ВСЕ ЗАДАЧИ И ПРОЕКТЫ ДОЛЖНЫ ВЕСТИ К СТРАТЕГИЧЕСКОЙ ПОБЕДЕ,
ПОБЕДЕ В ВОЙНЕ.

НО МЫ ЛЮДИ, МЫ ХОТИМ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРЯМО СЕЙЧАС. МЫ ХОТИМ
СРЕЗАТЬ ДОРОЖКУ К ПЬЕДЕСТАЛУ. НАМ НУЖНА МГНОВЕННАЯ ПОБЕДА.
ЕСЛИ НАМ НЕ ДАЮТСЯ НАШИ ЗАДАЧИ, МЫ УПУСКАЕМ ЦЕЛЬ.
ОНА ТАЕТ. МЫ ТЕРЯЕМ КОНЦЕНТРАЦИЮ.
ПОЭТОМУ МЫ БРОСАЕМ КАЖДОДНЕВНУЮ РАБОТУ,
БРОСАЕМ ВЫРАБОТАННЫЙ ГРАФИК. ПРОХОДИТ ДЕНЬ. ДРУГОЙ.
НЕДЕЛЯ. МЕСЯЦ. ГОД. ШЕСТЬ НЕДЕЛЬ, МЕСЯЦЕВ, ЛЕТ СПУСТЯ ВЫ ПОНИМАЕТЕ...

ЧТО НЕ ДОСТИГЛИ НИЧЕГО. НИЧЕГО.

ВЫ НЕ СДВИНУЛИСЬ С МЕСТА. ВЫ ДАЖЕ ОТОДВИНУЛИСЬ ОТ СВОЕЙ ЦЕЛИ.

ПОШЛИ НАЗАД. ЗАЧЕМ? ПОЧЕМУ ВЫ ПОЗВОЛИЛИ СЕБЕ ПОДОБНУЮ БЛАЖЬ?

ПОТОМУ ЧТО ВЫ ПОТЕРЯЛИ КОНЦЕНТРАЦИЮ.

ВЫ БОЛЬШЕ НЕ ВИДЕЛИ СВОЮ ЦЕЛЬ. ОНА ПОБЛЕКЛА.

ИСПАРИЛАСЬ ИЗ ПАМЯТИ. И ВЫ НАЧАЛИ ДУМАТЬ:

ВОЗМОЖНО, Я НЕ МОГУ. ВОЗМОЖНО, Я НЕ ХОЧУ.

ВОЗМОЖНО, ЭТА ЦЕЛЬ НЕ ДЛЯ МЕНЯ.

И ВЫ СДАЛИСЬ. ВЫ РЕШИЛИ, ЧТО НЕ БУДЕТЕ НИЧЕГО ДЕЛАТЬ.

ВЫ УСПОКОИЛИСЬ. У ВАС ЕСТЬ СТАТУС-КВО. У ВАС ЕСТЬ ВАША ПРОСТАЯ

ДОРОЖКА. У ВАС ЕСТЬ УСПОКОИТЕЛЬНАЯ ФРАЗА «ЧТО ПОДЕЛАТЬ».

ТОЛЬКО НЕ ЭТО. НЕ ПОСТУПАЙТЕ ТАК.

**ВЖИВИТЕ ЦЕЛЬ В СОБСТВЕННОЕ
СОЗНАНИЕ. ВЫЖГИТЕ ЕЕ НА СЕРДЦЕ.**

ДУМАЙТЕ ПРО НЕЕ, ПИШИТЕ О НЕЙ, ГОВОРите О НЕЙ. ПОВЕСЬТЕ ЕЕ В РАМКЕ
НА СТЕНУ. И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВСЕ ВРЕМЯ ЧТО-ТО ПРЕДПРИНИМАТЬ. КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЕЛАЙТЕ ШАГ НАВСТРЕЧУ ЭТОЙ ЦЕЛИ. ПУСТЬ ОНА БУДЕТ ПЕРЕД
ВАШИМИ ГЛАЗАМИ. СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА НЕЙ. НЕ ПОЗВОЛЬТЕ ЕЙ ПОГИБНУТЬ.

ПУСКАЙ ЭТОТ ШАГ КАЖЕТСЯ ВАМ МАЛЕНЬКИМ И НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМ.

СДЕЛАЙТЕ ЕГО. ВПЕРЕД. ЦЕЛЬ САМА СЕБЯ НЕ ДОСТИГНЕТ.

ДЕЛО. ЗА. ВАМИ.

СОЗДАЙТЕ
СЕБЯ
С НУЛЯ.

СОМНЕНИЯ

*МЕЖ ИСПОЛНЕНИЕМ СТРАШНОГО ДЕЯНИЯ
И ПЕРВЫМ ПОМЫСЛОМ О НЕМ ВСЯ ЖИЗНЬ
ПОДОБНА ОТВРАТИТЕЛЬНОМУ БРЕДУ¹.*

ЭТО ГОВОРIT БРУТ, ГЕРОЙ ПЬЕСЫ ШЕКСПИРА «ЮЛИЙ ЦЕЗАРЬ». В ПЬЕСЕ ОН ГОТОВИТ УБИЙСТВО ЦЕЗАРЯ, ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОМУ РАНЬШЕ БЫЛ ВЕРЕН. ШЕКСПИР, ИНЖЕНЕР ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ, ЗАПЕЧАТЛЕЛ, КАКОВО ЭТО. РАЗБЕРЕМ ЭТОТ МОМЕНТ.

«МЕЖ ИСПОЛНЕНИЕМ СТРАШНОГО ДЕЯНИЯ...»
ВЫ СИДИТЕ И НЕ ДЕЛАЕТЕ ЧТО-ТО НЕОБХОДИМОЕ.

«И ПЕРВЫМ ПОМЫСЛОМ О НЕМ...»
НАСТУПАЕТ МИГ, КОГДА ВЫ НАЧИНАЕТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ.

«ВСЯ ЖИЗНЬ...»
ВРЕМЯ, ПОТРАЧЕННОЕ НА БЕЗДЕЙСТВИЕ.

«ПОДОБНА ОТВРАТИТЕЛЬНОМУ БРЕДУ...»
НАПОМИНАЕТ НАСТОЯЩИЙ КОШМАРНЫЙ СОН.

¹ Перевод И.Б. Мандельштама.

БОРЬБА, БИТВА НАЧИНАЕТСЯ В ТОТ САМЫЙ МОМЕНТ. МЫ КОЛЕБЛЕМСЯ.
МЫ ВСТУПАЕМ НА НЕИЗВЕДАННУЮ ПОЧВУ. И В ЭТОТ МОМЕНТ НАМ СТРАШНО.
ИМЕННО СТРАХ ВЫЗЫВАЕТ СОМНЕНИЯ. А СОМНЕНИЯ ВЕДУТ К ПОРАЖЕНИЮ.

СОМНЕНИЯ — ВРАГ НОМЕР ОДИН.

СОМНЕНИЯ ЗАСТАВЯТ ВАС УПУСТИТЬ МОМЕНТ, ПОТЕРЯТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ.
ВАШ ВРАГ ПОЛУЧИТ ПРЕИМУЩЕСТВО. СОМНЕНИЯ ВЕДУТ К ТРУСОСТИ.
ОНИ МЕШАЮТ НАМ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД, БРАТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ,
БЫТЬ ИНИЦИАТИВНЫМИ, ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ДОЛЖНО.
СОМНЕНИЯ ОДЕРЖИВАЮТ НАД НАМИ ВЕРХ.
И МЫ ДОЛЖНЫ НАНЕСТИ УПРЕЖДАЮЩИЙ УДАР.

ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ, НУЖНО ПРЕОДОЛЕТЬ НЕВЫНОСИМОЕ ОЖИДАНИЕ.
ПРЕОДОЛЕТЬ СОМНЕНИЯ.

**ДЛЯ ЭТОГО ВЫ ДОЛЖНЫ СДВИНУТЬСЯ
С МЕСТА. НАЧАТЬ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ.
ВСТАТЬ С ПОСТЕЛИ. ВСТАТЬ
НА ЗЕМЛЮ. СДЕЛАТЬ ШАГ ВПЕРЕД.**

НЕ РАЗДУМЫВАЙТЕ.

НЕ ЖДИТЕ.

ИДИТЕ ВПЕРЕД И ПОБЕЖДАЙТЕ.



ОТВЛЕКИТЕ ОГОНЬ НА СЕБЯ

ИНОГДА С ХОРОШИМИ ЛЮДЬМИ СЛУЧАЮТСЯ УЖАСНЫЕ ВЕЩИ.
Я НЕ ЗНАЮ ПОЧЕМУ. ЖИЗНЬ НЕСПРАВЕДЛИВА,
И ТАКОВА НАША РЕАЛЬНОСТЬ.
БОЛЕЗНЯМ И НЕСЧАСТНЫМ СЛУЧАЯМ ВСЕ РАВНО.
ОНИ НЕ ЗНАЮТ, ЧТО ИХ ЖЕРТВА — ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК.
У НИХ НЕТ НИ ПРИЧИН, НИ ОПРАВДАНИЙ, НИ ЖАЛОСТИ.

**ДАЖЕ ЛУЧШИЕ ИЗ НАС
ПОПАДАЮТ В ЛАПЫ ЗЛА.**

И ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ИМ ПОМОЧЬ.
ТАК ЧТО ЖЕ ВАМ ДЕЛАТЬ?
ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ СЕРДИТЬСЯ? РАЗДРАЖАТЬСЯ?
ОРАТЬ НА ДРУГИХ?
ВЫ ВПАДЕТЕ В ОТЧАЯНИЕ?
ПОЗВОЛИТЕ СИТУАЦИИ КОНТРОЛИРОВАТЬ ВАШИ ЭМОЦИИ И ДЕЙСТВИЯ?
СПОТКНЕТЕСЬ? УПАДЕТЕ?
РАССЫПЛЕТЕСЬ НА ЧАСТИ?
ИЛИ ЖЕ БУДЕТЕ ЛИДЕРОМ?

МОЖЕТ БЫТЬ, ВЫ ВСТРЕТИТЕСЬ С ПРОБЛЕМОЙ ЛИЦОМ К ЛИЦУ?

СМЕЛО И ТВЕРДО?

ВЕДИТЕ.

СДЕЛАЙТЕ ШАГ.

СТАНЬТЕ ТЕМ, НА КОГО ОРИЕНТИРУЮТСЯ ДРУГИЕ.

ВПИТАЙТЕ БОЛЬ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ. ОТВЛЕКАЙТЕ ОГОНЬ НА СЕБЯ.

ДА, Я НЕ ОШИБСЯ. ЭТО ТАКТИЧЕСКИЙ МАНЕВР. СОЛДАТ ВЫХОДИТ НА ОТКРЫТУЮ МЕСТНОСТЬ, ЧТОБЫ ВРАГИ СТРЕЛЯЛИ ПО НЕМУ. ВОЗМОЖНО, ЕМУ НУЖНО ПОЗВОЛИТЬ СВОЕМУ ВЗВОДУ ПЕРЕМЕСТИТЬСЯ. ВОЗМОЖНО, ОН ОТВЛЕКАЕТ ПРОТИВНИКА. ВОЗМОЖНО, ЕГО ДРУЗЬЯ НАКОНЕЦ ПОЙМУТ, ГДЕ ИМЕННО ЗАСЕЛ ВРАГ. ОТВЛЕКАЙТЕ ОГОНЬ НА СЕБЯ. Я ВСЕГДА ГОВОРЮ: ПУСТЬ МНЕ БУДЕТ БОЛЬНО.

Я МОГУ ВЫНЕСТИ ТО, ЧЕГО ДРУГИЕ НЕ МОГУТ.

КОГДА СЛУЧИТСЯ БЕДА, Я БУДУ СТОЯТЬ, ВЫПРЯМИВШИСЬ ВО ВЕСЬ РОСТ. ЛЮДИ СМОГУТ НА МЕНЯ ПОЛОЖИТЬСЯ. Я БУДУ ПОДУШКОЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ВОКРУГ. И МОЙ НАСТРОЙ СТАНЕТ РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ. МЫ БУДЕМ БОРОТЬСЯ. А В БИТВЕ МЫ ПОБЕДИМ. А ЕСЛИ МЫ НЕ ПОБЕДИМ В БИТВЕ И ВОЙНЕ, НАШ ДУХ ВСЕ РАВНО НЕ БУДЕТ СЛОМЛЕН.

И ЭТО — ГЛАВНАЯ ПОБЕДА. ВЫ ДОЛЖНЫ ВЫСОКО ДЕРЖАТЬ ГОЛОВУ. ДАЖЕ ПЕРЕД НЕМИНУЕНЫМ ПОРАЖЕНИЕМ — ВСТАВАЙТЕ И ДЕРИТЕСЬ.

ХОРОШО

КАК Я МИРЮСЬ С НЕУДАЧАМИ, ПОРАЖЕНИЯМИ,
ЗАДЕРЖКАМИ И КАТАСТРОФАМИ?

ОЧЕНЬ ПРОСТО. Я ГОВОРЮ ОДНО СЛОВО: «ХОРОШО».

НА ЭТО МНЕ УКАЗАЛ ПОДЧИНЕННЫЙ, СТАВШИЙ ПОЗДНЕЕ МОИМ ДРУГОМ.
ОН ЧАСТО ОТВОДИЛ МЕНЯ В СТОРОНУ, КОГДА БЫЛИ ПРОБЛЕМЫ, И ГОВОРИЛ:
«БОСС, СЛУЧИЛОСЬ ТО-ТО И ТО-ТО. НА РУКАХ У НАС ТАКОЙ РАСКЛАД.
ВСЕ ПРОСТО УЖАСНО».

**Я СМОТРЕЛ НА НЕГО
И ОТВЕЧАЛ: «ХОРОШО».**

ОДНАЖДЫ ОН РАССКАЗЫВАЛ МНЕ, КАК ВСЕ ЛЕТИТ К ЧЕРТОВОЙ МАТЕРИ.
ЗАКОНЧИВ, ОН ПРОИЗНЕС:

— Я УЖЕ ЗНАЮ, ЧТО ВЫ СКАЖЕТЕ.

— ЧТО ЖЕ? — ПОИНТЕРЕСОВАЛСЯ Я.

— ВЫ СКАЖЕТЕ: «ХОРОШО», — ОТВЕТИЛ ОН. — ВЫ ВСЕГДА ЭТО ГОВОРИТЕ.
ЕСЛИ ЧТО-ТО НЕ ТАК, ЕСЛИ У НАС ПРОБЛЕМЫ, ВЫ СМОТРИТЕ МНЕ В ГЛАЗА
И ГОВОРИТЕ: «ХОРОШО».

Я ОТВЕТИЛ ЕМУ:

— ДА, ЭТО ПРАВДА. ИМЕННО ТАК Я И СЧИТАЮ.

Я ОБЪЯСНИЛ ЕМУ, ЧТО В САМОЙ ПЛОХОЙ СИТУАЦИИ ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕТ ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ.

МИССИЯ ОТМЕНЕНА? ХОРОШО, СКОНЦЕНТРИРУЕМСЯ НА ДРУГОЙ.
МЫ НЕ ПОЛУЧИЛИ ВЫСОКОСКОРОСТНУЮ ПЕРЕДАЧУ? ХОРОШО.
НАМ ЖЕ ПРОЩЕ.

**МЫ НЕ ПОЛУЧИЛИ ПОВЫШЕНИЯ?
ХОРОШО, БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ
НА САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.**

НАМ НЕ ДАЛИ СРЕДСТВ? ХОРОШО, ТА КОМПАНИЯ НАМ ДОЛЖНА.
НЕ ПОЛУЧИЛИ РАБОТУ? ХОРОШО. НАБЕРИТЕСЬ ОПЫТА, СДЕЛАЙТЕ РЕЗЮМЕ.
ПОРАНИЛИСЬ? ХОРОШО. И ТАК ПОРА БЫЛО ОТДОХНУТЬ ОТ ТРЕНИРОВОК.
ВАС ПОБИЛИ? ХОРОШО. ЛУЧШЕ НА ТРЕНИРОВКЕ, ЧЕМ В УЛИЧНОМ БОЮ.

**ПРОИГРАЛИ? ХОРОШО.
УЧИМСЯ НА ОШИБКАХ.**

ВНЕЗАПНЫЕ ПРОБЛЕМЫ? ХОРОШО. У НАС ЕСТЬ ШАНС ПРИДУМАТЬ ВЫХОД.

ВОТ И ВСЕ. КОГДА ДЕЛА ИДУТ НАПЕРЕКОСЯК, НЕ РАССТРАИВАЙТЕСЬ,
НЕ ДЕРГАЙТЕСЬ, НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ РАЗДРАЖЕНИЮ ВЗЯТЬ ВЕРХ. НИЧЕГО ТАКОГО.
ОКИНЬТЕ ПРОБЛЕМУ ВЗГЛЯДОМ И СКАЖИТЕ:

«ХОРОШО».



ТОЛЬКО НЕ ПОДУМАЙТЕ, ЧТО Я РАЗГОВАРИВАЮ ШТАМПАМИ.
Я НЕ ВЕСЕЛЬЧАК, КОТОРЫЙ ВСЕГДА НА ПОЗИТИВЕ.
ПОДОБНЫЕ ЛЮДИ ИГНОРИРУЮТ ПРАВДУ. ПОДОБНЫЕ ЛЮДИ СЧИТАЮТ,
ЧТО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ — КЛЮЧ К ЛЮБОЙ ДВЕРИ.
ЭТО НЕ ТАК. НО ЗАЦИКЛИВАТЬСЯ НА ПРОБЛЕМАХ ТОЖЕ НЕ НУЖНО.
ПРИМИТЕ РЕАЛЬНОСТЬ КАК ЕСТЬ, КОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА РЕШЕНИИ.
ПРЕВРАТИТЕ ПРОБЛЕМУ, ЗАДЕРЖКУ, НЕУДАЧУ ВО ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ.
ЕСЛИ ВЫ ЧАСТЬ КОМАНДЫ, ВЫ ЗАРАЗИТЕ ДРУГИХ СВОИМ НАСТРОЕМ.
И НАКОНЕЦ.

**ВЫ МОЖЕТЕ СКАЗАТЬ СЛОВО
«ХОРОШО»,
А ЗНАЧИТ, ВЫ ВСЕ ЕЩЕ ЖИВЫ.
ВЫ ДЫШИТЕ.
А ПОКА ВЫ ДЫШИТЕ,
ВЫ МОЖЕТЕ БОРОТЬСЯ.**

ВСТАВАЙТЕ. ОТРЯХИВАЙТЕ ПЫЛЬ.
ПЕРЕЗАРЯЖАЙТЕ ОРУЖИЕ, ПРОВОДИТЕ КАЛИБРОВКУ,
ВЫХОДИТЕ НА ПОЛЕ БОЯ — И АТАКУЙТЕ.

СМЕРТЬ

«ХОРОШО». МОЖЕМ ЛИ МЫ СКАЗАТЬ ЭТО ПОСЛЕ СТРАШНОЙ ВЕЩИ — ПОТЕРИ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА?

ЛЕГКО РЕШИТЬ, ЧТО В СМЕРТИ НЕТ НИЧЕГО ХОРОШЕГО. ОДНАКО Я ПОМНЮ ВСЕХ ТЕХ, КОГО ЛИШИЛСЯ. ПАМЯТЬ О НИХ ЖИВЕТ ВО МНЕ. ИХ ОПЫТ, ИХ ЛИЧНОСТИ, РАДОСТНЫЕ МОМЕНТЫ, ВСЕ, ЧТО ОНИ МНЕ ДАЛИ.

НЕ ТОЛЬКО В ЖИЗНИ, НО И В СМЕРТИ.

Я ПОМНЮ О ТОМ, ЧЕМУ МЕНЯ НАУЧИЛА ИХ ЖИЗНЬ.

Я ПОМНЮ ТО, ЧЕМУ МЕНЯ НАУЧИЛА ИХ СМЕРТЬ.

И Я ПОНЯЛ, ЧТО ХОРОШЕЕ ЕСТЬ ДАЖЕ В СМЕРТИ.

ПРЕЖДЕ ВСЕГО, МНЕ ПОВЕЗЛО ЗНАТЬ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА.

ДАЖЕ НА КОРОТКИЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ.

**У МЕНЯ ЕСТЬ БЕСЦЕННЫЕ
ВОСПОМИНАНИЯ.**

**МНЕ ПОВЕЗЛО: Я ВИДЕЛ ЕГО,
Я БЫЛ С НИМ РЯДОМ.**

Я ЗНАЛ ЕГО КАК ЛИЧНОСТЬ, ЗНАЛ ЕГО ХАРАКТЕР И ВЗГЛЯД НА МИР.
ЭТОТ ЧЕЛОВЕК БЫЛ УНИКАЛЬНЫМ.

Я БЛАГОДАРЕН, ЧТО МОГ С НИМ ОБЩАТЬСЯ. ТЕПЕРЬ О СМЕРТИ.

СМЕРТЬ УЖАСНА, СМЕРТЬ НЕПРАВИЛЬНА, СМЕРТЬ ЖЕСТОКА.

СМЕРТЬ НЕСПРАВЕДЛИВА.

Я НЕ ЗНАЮ, ПОЧЕМУ У НАС ЗАБИРАЮТ ЛУЧШИХ ЛЮДЕЙ.
СМЕРТЬ НЕИЗБЕЖНА. У НАС НЕТ ВЫХОДА. НИКТО НЕ ОСТАЕТСЯ ЖИТЬ ВЕЧНО.
СМЕРТЬ — ЧАСТЬ ЖИЗНИ, ГРАНИЦА МЕЖДУ СВЕТОМ И ТЬМОЙ.
БЕЗ СМЕРТИ НЕТ ЖИЗНИ. УМЕРШИЕ ЛЮДИ НАУЧИЛИ МЕНЯ ЭТОМУ.
ОНИ ПОКАЗАЛИ МНЕ, ЧТО ЖИЗНЬ БЕСЦЕННА.
ЧТО ЭТО БЛАГОСЛОВЕНИЕ — ПРОЖИТЬ ЕЩЕ ОДИН ДЕНЬ.

УЧИТЬСЯ. РАСТИ.
СМЕЯТЬСЯ. ЖИТЬ.
ЖИТЬ.

ЖИТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ИМЕТЬ ЦЕЛЬ. ДВИГАТЬСЯ К НЕЙ.
ПРОСЫПАТЬСЯ ПО УТРАМ И БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ.
ЗА УТРО. ЗА ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЙТИ К ЛЮДЯМ. ЗА ВОЗМОЖНОСТЬ ЖИТЬ.

ЖИТЬ ЗА НИХ И РАДИ НИХ. РАДИ ТЕХ, У КОГО НЕТ ТАКОЙ ВОЗМОЖНОСТИ.
ТЕХ, КОГО УНЕСЛА ЖЕСТОКАЯ СМЕРТЬ.
Я БУДУ ЖИТЬ РАДИ НИХ. ЧТИТЬ ИХ ПАМЯТЬ И ЖИТЬ.

ДАВАЙТЕ ПЕРЕСТАНЕМ ПЛАКАТЬ И ГОРЕВАТЬ.
ДАВАЙТЕ ПОМНИТЬ, НО НЕ ЗАЦИКЛИВАТЬСЯ.
ДАВАЙТЕ СМЕЯТЬСЯ, ЛЮБИТЬ, ПРИНИМАТЬ И ОБОЖАТЬ ВСЕ,
ЧТО ПРЕПОДНОСИТ НАМ ЖИЗНЬ.
ДАВАЙТЕ ЖИТЬ — РАДИ ТЕХ, КТО УМЕР.
ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ТАК, ЧТОБЫ ЧТИТЬ ИХ ПАМЯТЬ.

ДОСТАТОЧНО.

**ПРИШЛО ВРЕМЯ
БЫТЬ СИЛЬНЫМ.**

КАЖДЫЙ

ВЫ НЕ РАБОТАЕТЕ НА ПОЛСТАВКИ.
ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ОСТАНОВИТЬСЯ, СДАТЬ ПРОПУСК
И ОТПРАВИТЬСЯ ОТДЫХАТЬ ДОМОЙ.
У ВАС НЕТ ВЫХОДНЫХ.

НЕТ.

СЛУШАЙТЕ. ВЫХОДНЫХ ПРОСТО НЕ БЫВАЕТ.
ВЫ РАБОТАЕТЕ ПОСТОЯННО.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ — ПОНЕДЕЛЬНИК.

ВАМ НАВЕРНЯКА ЭТО НЕ ПОНРАВИТСЯ.

Я ЖЕ ОБОЖАЮ ПОДОБНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ВЕЩЕЙ.
ДЛЯ МЕНЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ — ОЧЕРЕДНОЕ НАЧАЛО.

НОВЫЙ ДЕНЬ.

НОВАЯ НЕДЕЛЯ.

НОВАЯ ПОПЫТКА ПРЕУСПЕТЬ В ЖИЗНИ.

**ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЙТИ ИЗ ТЕНИ.
АТАКОВАТЬ КАК ОДЕРЖИМЫЙ.**

ДЕНЬ

НЕ ИМЕТЬ ЖАЛОСТИ.

**СЕГОДНЯ Я ОХОЧУСЬ
ЗА ГОЛОВАМИ.**

Я НАГНЕТАЮ ДАВЛЕНИЕ.

Я АГРЕССОР.

Я НАПАДАЮ.

ДА, РАЗУМЕЕТСЯ, Я УСТАНУ,

МЕНЯ ПОБЬЮТ.

МЕНЯ ОСТАНОВЯТ.

МЕНЯ РАЗОРУЖАТ.

У МЕНЯ БУДУТ НЕУДАЧИ.

НО Я

НЕ

ОСТАНОВЛЮСЬ.



ДОВОЛЬНО

ДОВОЛЬНО.

ДОВОЛЬНО.

ДОВОЛЬНО.

ДОВОЛЬНО ПРЕДЛОГОВ.

ДОВОЛЬНО ФРАЗ «Я НАЧНУ ЗАВТРА».

ДОВОЛЬНО ОТМАЗОК «НУ, РАЗОЧЕК МОЖНО».

ДОВОЛЬНО ОТГОВОРОВ.

ДОВОЛЬНО ЛЕГКИХ ПУТЕЙ.

НИКАКИХ НЕЗДОРОВЫХ И НЕПРОДУКТИВНЫХ МЫСЛЕЙ.

ХВАТИТ.

ДОВОЛЬНО.

ХВАТИТ ЖДАТЬ ПОДХОДЯЩЕГО МОМЕНТА.

ХВАТИТ БЫТЬ НЕРЕШИТЕЛЬНЫМ.

ХВАТИТ ЛГАТЬ.

ХВАТИТ БЫТЬ СЛАБЫМ.

ДОСТАТОЧНО.

**ПРИШЛО ВРЕМЯ
БЫТЬ СИЛЬНЫМ.**

С ПОМОЩЬЮ СИЛЫ,
ВОЛИ,
НЕУМОЛИМОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

**Я СТАНУ ТЕМ,
КЕМ ХОЧУ БЫТЬ.**

Я БУДУ ЗАНИМАТЬСЯ, ЧЕМ ХОЧУ.
И ТОЛЬКО ПОТОМ Я ОТДОХНУ И СКАЖУ:

ДОВОЛЬНО.

ПОДДЕРЖИВАТЬ МОТИВАЦИЮ

НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ НАСЧЕТ МОТИВАЦИИ. ОНА НЕПОСТОЯННА.
ОНА ПРИХОДИТ И УХОДИТ. НА НЕЕ НЕЛЬЗЯ ПОЛАГАТЬСЯ.
ЕСЛИ ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ВАМ НУЖНА МОТИВАЦИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛЕЙ,
ВЫ ПРОИГРАЕТЕ. НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО КАЖДЫЙ ДЕНЬ БУДЕТЕ МЕЧТАТЬ
О РАБОТЕ И СВЕРШЕНИЯХ. ЭТО САМООБМАН. НЕ ПОЛАГАЙТЕСЬ НА МОТИВАЦИЮ.
ПОЛАГАЙТЕСЬ НА ДИСЦИПЛИНУ. ВЫ САМИ ВСЕ ЗНАЕТЕ.
ЗАСТАВЬТЕ СЕБЯ РАБОТАТЬ. ДИСЦИПЛИНА ВАМ ПОМОЖЕТ.

ВСЕ ХОТЯТ ЗАПОЛУЧИТЬ ВОЛШЕБНУЮ ТАБЛЕТКУ, ЛАЙФХАК,
КОТОРЫЙ ПОЗВОЛИТ ВАМ НЕ РАБОТАТЬ. ЕГО НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

**ВЫ ДОЛЖНЫ ВСЕ ДЕЛАТЬ.
ВЫ ДОЛЖНЫ ДЕРЖАТЬ ОБОРОНУ.**

ВАМ ПРИДЕТСЯ ДОБИТЬСЯ ВСЕГО САМОМУ.
ПОЭТОМУ НЫРЯЙТЕ.

ИЩИТЕ ДИСЦИПЛИНУ.

СТАНЬТЕ ДИСЦИПЛИНОЙ.

ДОБЕЙТЕСЬ.

ВОТ И ВСЕ.

СРАЖАТЬСЯ

В МИРЕ ЕСТЬ СИЛЬНЫЕ, УМЕЛЫЕ И ТАЛАНТЛИВЫЕ ЛЮДИ.

Я ПОНИМАЮ, ЧТО МНЕ НИКОГДА НЕ ДОСТИЧЬ ТАКИХ ВЫСОТ. НИКОГДА.

СЛЫШАЛИ ФРАЗУ «ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ КЕМ УГОДНО, СТОИТ ТОЛЬКО ЗАХОТЕТЬ»?

ЭТО ЛОЖЬ. СКАЗКА.

У НАС ЕСТЬ ЛИМИТ. Я НЕ ОБЛАДАЮ СПОСОБНОСТЬЮ ВЫСТУПАТЬ НА ОЛИМПИАДЕ

В РАЗРЯДЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ. Я НЕ МОГУ БЕЖАТЬ СПРИНТ. Я НЕ ГИМНАСТ.

РАЗУМЕЕТСЯ, ПОСВЯТИ Я ЭТОМУ ВСЮ ЖИЗНЬ, ДОБИЛСЯ БЫ КАКИХ-ТО РЕЗУЛЬТАТОВ.

НО Я НЕ СТАЛ БЫ ЛУЧШИМ В МИРЕ. У МЕНЯ НЕТ ТАКОЙ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ.

И ЧТО ЖЕ ЭТО ЗНАЧИТ?

МНЕ СТОИТ СДАТЬСЯ? УЙТИ?

КОНЕЧНО НЕТ. ВО ВСЕ НЕТ.

**ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО Я БУДУ
ТРЕНИРОВАТЬСЯ ИЗ ВСЕХ СИЛ.
И ДОБЬЮСЬ СВОЕГО МАКСИМУМА.**

БУДУ СИЛЬНЫМ.

БЫСТРЫМ.

УМНЫМ. В ПРЕДЕЛАХ СОБСТВЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

С САМИМ СОБОЙ

ИМЕННО К ЭТОМУ Я СТРЕМЛЮСЬ. И ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО Я ПРОИГРАЮ ДРУГИМ.
НЕТ. Я ПОСМОТРУ НА НИХ И СКАЖУ: ОГО. ЭТО ВОЗМОЖНО.

МОГУ ЛИ Я ПРИБЛИЗИТЬСЯ К ТАКИМ РЕЗУЛЬТАТАМ?

МОГУ ЛИ Я ПОВТОРИТЬ ЭТИ УСПЕХИ?

НО МОИ УСПЕХИ — НЕ ДЛЯ ГЛАЗ ЖАДНОЙ ТОЛПЫ.

ОНИ СЛУЧАЮТСЯ НЕ НА СТАДИОНЕ, НЕ НА СЦЕНЕ.

ЗДЕСЬ НЕТ МЕДАЛЕЙ.

ВСЕ СЛУЧАЕТСЯ РАННИМ УТРОМ.

В ОДИНОЧЕСТВЕ.

Я СТАРАЮСЬ, ПРИКЛАДЫВАЮ УСИЛИЯ.

Я ОТДАЮ ВСЕГО СЕБЯ, ЧТОБЫ СТАТЬ ЛУЧШЕ.

ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЧЕРА.

ЛУЧШЕ, ЧЕМ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ДРУГИХ ОБО МНЕ.

ЛУЧШЕ, ЧЕМ В СВОИХ САМЫХ СМЕЛЫХ МЕЧТАХ.

БЫСТРЕЕ, СИЛЬНЕЕ, УМНЕЕ.

Я ХОЧУ ЗАПОЛУЧИТЬ ТУ ВЕЩЬ, КОТОРУЮ У МЕНЯ НИКТО НЕ ОТНИМЕТ. НИКОГДА.

Я ХОЧУ ПОБЕДУ, КОТОРАЯ СКЛАДЫВАЕТСЯ ИЗ КРУПИЦ.

**ЭТО ПОБЕДА ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ,
ВОЛИ И ДИСЦИПЛИНЫ.**

ЭТО ПОБЕДА ПОД ЛОЗУНГОМ «Я НИКОГДА НЕ ОСТАНОВЛЮСЬ».



НЕ ТЕРЯЙТЕ БДИТЕЛЬНОСТИ

МЫ ПОДДАЕМСЯ СЛАБОСТИ НЕ НА ВОЙНЕ.

НЕ ВО ВРЕМЯ СРАЖЕНИЯ.

НЕ В РАЗРУШИТЕЛЬНОМ ПЛАМЕНИ.

МЫ ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО РАССЫПАЕМСЯ НА ЧАСТИ.

МЫ ИЩЕМ ЛЕГКИХ ПУТЕЙ. НАС МАНИТ КОМФОРТ.

**НАС ПОБЕЖДАЮТ НЕ В ХОДЕ
КРОВОПРОЛИТНОЙ БИТВЫ.**

**МЫ САМИ СДАЕМСЯ РАЗ
ЗА РАЗОМ, ИДЯ, КАЗАЛОСЬ БЫ,
НА НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ УСТУПКИ.**

МЫ НЕ ПРОСЫПАЕМСЯ С УТРА ПОРАНЫШЕ С МЫСЛЮ

«ОТНЫНЕ Я БУДУ СЛАБАКОМ».

НЕТ. ЭТО МЕДЛЕННЫЙ ПРОЦЕСС.

ОН ЛОМАЕТ НАШУ ВОЛЮ ШАГ ЗА ШАГОМ.

МЫ ОТДАЕМ ЕМУ ДИСЦИПЛИНУ. МЫ НАЧИНАЕМ СПАТЬ ДОПОЗДНА.

ПРОПУСКАЕМ ТРЕНИРОВКУ. ЕЩЕ ОДНУ.

МЫ НАЧИНАЕМ УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ.

САМИ ТОГО НЕ ОСОЗНАВАЯ,
МЫ СТАНОВИМСЯ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬЮ НАШЕГО ИДЕАЛА.

МЫ ПРОСЫПАЕМСЯ И ПОНИМАЕМ, ЧТО СЛАБЫ, А НЕ СИЛЬНЫ.

МЫ ПОТЕРЯНЫ, НАШИ ВЕЩИ В БЕСПОРЯДКЕ. ДИСЦИПЛИНА УШЛА.

МЫ КАТИМСЯ ПО НАКЛОННОЙ, А НЕ ИДЕМ К ЦЕЛИ.

ВСЕ ЭТО ПРОИСХОДИТ НЕЗАМЕТНО ДЛЯ НАС.

ИМЕННО ПОЭТОМУ ВЫ ОБЯЗАНЫ

СОХРАНЯТЬ БДИТЕЛЬНОСТЬ.

БУДЬТЕ НАГОТОВЕ.

ВЫ ОБЯЗАНЫ ОТСТАКВАТЬ

СВОИ ГРАНИЦЫ.

ДАЖЕ В МЕЛОЧАХ.

ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ЭТИ МЕЛОЧИ НЕ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЯ.

НЕПРАВДА.

ИМЕННО ОНИ И ИМЕЮТ.

**ВАМ ПРИДЕТСЯ
ДОБИТЬСЯ ВСЕГО
САМОМУ.**

**ИЩИТЕ ДИСЦИПЛИНУ.
СТАНЬТЕ
ДИСЦИПЛИНОЙ.**

СТРАХ

СТРАХ — ЭТО НОРМАЛЬНО.

ВСЕ ЧЕГО-ТО БОЯТСЯ.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ С ЭТОЙ ЭМОЦИЕЙ?

ШАГ.

СДЕЛАЙТЕ ШАГ.

ПОСМОТРИТЕ В ГЛАЗА СОБСТВЕННОМУ СТРАХУ. СТАНЬТЕ СМЕЛЫМ.

**МЫ БОИМСЯ НЕИЗВЕСТНОСТИ,
И ВЫХОД ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДИН.**

ДВИГАЙТЕСЬ. ИДИТЕ.

ЭТОТ ПРОСТОЙ СПОСОБ ИЗБАВИТ ВАС ОТ КУЧИ ПРОБЛЕМ.

КАК ХОДИТЬ В СПОРТЗАЛ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

ДВИГАЙТЕСЬ. ИДИТЕ.

КАК ПОМЕНЯТЬ ДИЕТУ?

ДВИГАЙТЕСЬ. ИДИТЕ.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ НЕУДАЧИ, ИЛИ СТРАХ УСПЕХА,
ИЛИ СТРАХ ПЕРЕД СТРАХОМ?

ДВИГАЙТЕСЬ. ИДИТЕ.

КАК ВСТРЕТИТЬСЯ С НЕИЗВЕСТНОСТЬЮ?

ДВИГАЙТЕСЬ. ИДИТЕ.

**НЕ ЖДИТЕ БОЛЬШЕ.
НЕ ДУМАЙТЕ.
НЕ ПЛАНИРУЙТЕ.
НЕ СОЗЕРЦАЙТЕ СВОИ ВАРИАНТЫ.**

НЕ ПРИДУМЫВАЙТЕ ОТГОВОРОВ И ОПРАВДАНИЙ.

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ЗАНИМАТЬСЯ РАЦИОНАЛИЗАЦИЕЙ.

НЕТ. НЕТ. НЕТ. НЕТ.

БУДЬТЕ АГРЕССИВНЫ.

ДЕЙСТВУЙТЕ.

ПРЯМО СЕЙЧАС.

И КАК ЖЕ ВАМ ОТПРАВИТЬСЯ В ПУТЬ?

КАК СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ?

ОЧЕНЬ ПРОСТО.

ДВИГАЙТЕСЬ.

ИДИТЕ. ПРЯМО СЕЙЧАС.

ТЕМНОТА

СОЛНЦЕ РАДУЕТ НАС ДАЛЕКО НЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.
ИНОГДА БЫВАЕТ БУРЯ.
ИНОГДА НОЧЬ ТЯНЕТСЯ НЕВЫНОСИМО ДОЛГО.
И ВЫ ПЕРЕЖИВАЕТЕ ЕЕ В ОДИНОЧЕСТВЕ.
ИНОГДА ВАМ БУДЕТ КАЗАТЬСЯ, ЧТО ТЬМА ПОГЛОТИЛА ВСЕ.

НЕ ДАЙТЕ ЕЙ ПОГЛОТИТЬ ВАС.

НЕ ДАЙТЕ ЕЙ ПОГЛОТИТЬ ВАС.

ДАЖЕ В САМЫЕ ТЕМНЫЕ ВРЕМЕНА.
ДАЖЕ В САМЫЕ УЖАСНЫЕ БУРИ.
ДАЖЕ КОГДА НА СОЛНЦЕ ПЯТНА, А МИР РАЗВАЛИВАЕТСЯ НА ЧАСТИ.

ДАЖЕ ТОГДА ТЬМА НЕ ДОЛЖНА ПОГАСИТЬ ВАШ СВЕТ.
ПОГЛОТИТЬ ВАС.

ВАШУ ВОЛЮ.

ВАШУ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ.



НЕВАЖНО, ЧТО ПРОИСХОДИТ.

НЕВАЖНО, ЧТО ВЫ СРАЖАЕТЕСЬ В САМОЙ КРОВОПРОЛИТНОЙ БИТВЕ.

ПРОДОЛЖАЙТЕ БОРЬБУ — И ВЫ ПОБЕДИТЕ.

**ЕСЛИ ВЫ ПОДНИМЕТЕ
БЕЛЫЙ ФЛАГ —
ВЫ ПРОИГРАЕТЕ.**

ЕСЛИ ВЫ БРОСИТЕ СВОЕ ДЕЛО — ВЫ ПОТЕРПИТЕ ПОРАЖЕНИЕ.

ТЬМА ТОРЖЕСТВУЕТ ПОБЕДУ, ЕСЛИ ВЫ НА ЭТО СОГЛАСНЫ.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ТЬМЕ ОДЕРЖАТЬ ВЕРХ.

СРАЖАЙТЕСЬ.

СРАЖАЙТЕСЬ ЕЩЕ.

БРОСИТЬ ВЫЗОВ ТЬМЕ — УЖЕ ПОБЕДА.

СРАЖАЙТЕСЬ.

ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ

ЖИЗНЬ МОЖЕТ ОШЕЛОМИТЬ ВАС. ЭТО ЧИСТАЯ ПРАВДА.
ТАК УСТРОЕН НАШ МИР. ЖИЗНЬ ПРОВЕРЯЕТ ВАС.
ОНА БУДЕТ ЗАБРАСЫВАТЬ ВАС ПРОБЛЕМАМИ.
И НИКОГДА НЕ ОСТАНОВИТСЯ.
ОНА ТАК УСТРОЕНА, И ЭТО ЗАКОН МЕРФИ.
ДА, ВЫ МОЖЕТЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПОБЕЖДЕННЫМ,
ВЕДЬ У ВАС СТОЛЬКО ПРОБЛЕМ.
НО ПОСЛУШАЙТЕ. ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ СДАВАТЬСЯ.
НАПРОТИВ. БОРИТЕСЬ.

**НАСТУПАЙТЕ.
ВЫХОДИТЕ НА ТРОПУ ВОИНА.**

ОЦЕНИВАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ. ОПРЕДЕЛЯЙТЕ ПРИОРИТЕТЫ.
ПРИСТУПАЙТЕ.

АТАКУЙТЕ.

ЗАПОМНИТЕ: ВАМ БУДЕТ НЕПРОСТО.
СОВСЕМ НАОБОРОТ.

ЖИЗНЬ СЛОЖНА.

В ЭТОМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЕЕ СУТЬ.

ВАМ ВСТРЕТИТСЯ МНОЖЕСТВО ПРОБЛЕМ.

ВСЕ ОНИ ПОСТАРАЮТСЯ

ВАС УНИЧТОЖИТЬ.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ИМ СДЕЛАТЬ ЭТО.

ВСТАНЬТЕ. ПРИГОТОВЬТЕСЬ.

ВЫСТРОЙТЕ ЭТИ ПРОБЛЕМЫ И СРАЗИТЕСЬ С НИМИ.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ.

**НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ УТЯНУТЬ СЕБЯ
НА ДНО.**

НАОБОРОТ, ПУСТЬ ОНИ ВОЗВЫСЯТ ВАС.

ПУСТЬ ОНИ СДЕЛАЮТ ВАС СИЛЬНЕЕ. ПУСТЬ СЛОЖНОСТИ СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ
СДЕЛАЮТ ВАС ХОРОШИМ ЧЕЛОВЕКОМ В БУДУЩЕМ.

**ВЫ ОГЛЯНЕТЕСЬ НА ЭТИ
ПРОБЛЕМЫ И СКАЖЕТЕ ИМ:
СПАСИБО, ВЫ СДЕЛАЛИ
МЕНЯ ЛУЧШЕ.**

ДУРНЫЕ СОВЕТЫ...

НЕСТАРЕЮЩАЯ КЛАССИКА. ЧТО ДЕЛАТЬ С ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ РАСПУСКАЕТ О ВАС СПЛЕТНИ? КОТОРЫЙ ПЫТАЕТСЯ ВАМ ПОМЕШАТЬ?

РАЗУМЕЕТСЯ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОГОВОРИТЬ С НИМ. И СЫГРАТЬ НА ОДНОМ ПОЛЕ. ВЫ МОЖЕТЕ ДАТЬ ЕМУ ПОНЯТЬ, ЧТО ОН ВЫИГРАЛ, ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ ПРО НЕГО. ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕВРАТИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ В СТАРШУЮ ШКОЛУ И БОЯТЬСЯ СПЛЕТНИКОВ. РАЗУМЕЕТСЯ, ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ВАМ ПРИДЕТСЯ ОБЩАТЬСЯ С ПОДОБНЫМИ ЛЮДЬМИ.

ВАМ ПРИДЕТСЯ РАЗБИРАТЬСЯ, ЕСЛИ ВАМ ПРИПИСЫВАЮТ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОМАХИ. ВЫ БУДЕТЕ ОПРОВЕРГАТЬ ЗАЯВЛЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОСТАВИТЬ ПОД УДАР ВАШУ КОМАНДУ ИЛИ МИССИЮ.

И ЕСЛИ ВАМ ВЫПАЛО ПОДОБНОЕ ИСПЫТАНИЕ, ПОДОЙДИТЕ К ВОПРОСУ ПРОФЕССИОНАЛЬНО:

«Я СЛЫШАЛ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ПОДСКАЗАТЬ МНЕ,
КАК ДЕЛАТЬ МОЮ РАБОТУ.
Я БЫ ОЧЕНЬ ХОТЕЛ УСЛЫШАТЬ ПАРУ СОВЕТОВ,
КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА».



ОТ ДУРНЫХ ЛЮДЕЙ

ПОДОБНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ СОБЬЕТ ВАШЕГО ПРОТИВНИКА С ТОЛКУ.
ОН ПОЙМЕТ, ЧТО ВАМ ДОЛОЖИЛИ, ЧТО ПРОИСХОДИТ.
ВЕРОЯТНО, СИТУАЦИЯ БУДЕТ ЗАДАВЛЕНА В ЗАРОДЫШЕ.
ОДНАКО МОЯ ЛЮБИМАЯ СТРАТЕГИЯ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ДРУГОМ.
ОНА ПРОСТА:

**ИГНОРИРУЙТЕ. ДЕЛАЙТЕ
СВОЮ РАБОТУ ЛУЧШЕ.**

ИМЕННО ТАК. ПОКА ТЫ НАБЛЮДАЕШЬ ЗА МНОЙ И БОЛТАЕШЬ
ОБО МНЕ — Я РАБОТАЮ.

Я УСЕРДНО ТРУЖУСЬ.

Я ПОВЫШАЮ СВОЙ УРОВЕНЬ.

**ТЫ ПРОДОЛЖАЕШЬ СПЛЕТНИЧАТЬ —
Я ПРОДОЛЖАЮ РАБОТАТЬ.
ТЫ ГОВОРИШЬ ЧУШЬ —
Я ПРОДОЛЖАЮ РАБОТАТЬ.**

ТЫ БОЛТАЕШЬ О ЧУЖИХ ОШИБКАХ.

Я ДУМАЮ О СВОИХ ПОБЕДАХ.

А ПОТОМ ТЫ СМОТРИШЬ НА СЕБЯ. И НА МЕНЯ. И ПОНИМАЕШЬ,
ЧТО ТЕБЕ БОЛЬШЕ НЕЧЕМ КИЧИТЬСЯ.

**ПОТОМУ ЧТО ТЫ ПРОИГРАЛ.
А Я ВЫИГРАЛ.**

ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ, КОГДА КТО-ТО НАЧИНАЕТ ИГРАТЬ В ПОЛИТИКОВ,
ФОРМИРОВАТЬ СТАЮ ИЛИ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ДЛЯ СВОЕЙ ВЫГОДЫ.
КОНЕЧНО, ИНОГДА ВАМ ПРИДЕТСЯ ИГРАТЬ В ЭТИ ИГРЫ.
НО, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ ЭТИХ ЛЮДЕЙ, ДЕЙСТВУЙТЕ ПРЯМО И ЧЕТКО:

**РАБОТАЙТЕ БОЛЬШЕ,
ПОКАЗЫВАЙТЕ ЛУЧШИЙ
РЕЗУЛЬТАТ, ЧЕМ ОНИ.**

Я ОТДАЮ ВСЕГО СЕБЯ,
ЧТОБЫ СТАТЬ ЛУЧШЕ.

ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЧЕРА.

ЛУЧШЕ, ЧЕМ
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ
ДРУГИХ ОБО МНЕ.

ЛУЧШЕ, ЧЕМ В СВОИХ
САМЫХ СМЕЛЫХ МЕЧТАХ.

ДЕРЖИТЕ ОБОРОНУ

НЕ ОТСТУПАЙТЕ.

НЕ СЛАБЕЙТЕ.

СТАНОВИТЕСЬ СИЛЬНЕЕ.

ЛУЧШЕ.

УЧИТЕСЬ.

РАЗВИВАЙТЕСЬ.

ЖИВИТЕ.

ЖИВИТЕ, ОТРИЦАЯ СЛАБОСТЬ И ИЗБЕГАЯ ЛЕГКИХ ПУТЕЙ.

ПУСТЬ ОНИ СОБЛАЗНЯЮТ ВАС ПОБЕДАМИ И УДОВОЛЬСТВИЯМИ.

НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ.

**НЕ СДАВАЙТЕ НИ САНТИМЕТРА.
НИКОГДА.**



НАЧАЛО

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ ВО ТЬМЕ.

ДО РАССВЕТА.

ДО ПЕНИЯ ПТИЦ.

ДО ПРОБУЖДЕНИЯ МИРА.

ТАК ПРОИСХОДИТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

У ВАС ЗВОНИТ БУДИЛЬНИК.

А ЗНАЧИТ — ПОРА.

ПОДНИМАЙТЕСЬ.

ВОПРЕКИ УСТАЛОСТИ

И СОНЛИВОСТИ.

НЕСМОТРЯ НА ТЕПЛО КРОВАТИ
И МЯГКУЮ ПОДУШКУ.
СРАЗИТЕСЬ С ИСКУШЕНИЯМИ.

ВСТАВАЙТЕ И ИДИТЕ.

**БЫСТРО, НЕ РАЗДУМЫВАЯ.
НЕ ВСТУПАЙТЕ В ДИАЛОГ
СО СЛАБОСТЬЮ.
ЭТОГО НЕЛЬЗЯ ДОПУСТИТЬ.**

ДЕЛАЙТЕ.
ВСТАВАЙТЕ
И ИДИТЕ.

БОРИТЕСЬ

СЛАБОСТЬ СИЛЬНА.

Я ДОЛЖЕН БЫТЬ СИЛЬНЕЕ.

Я ДОЛЖЕН ПОДЧИНИТЬ ЕЕ СЕБЕ.

ПОБОРОТЬ СИЛОЙ ВОЛИ.

ПОЭТОМУ Я ИСТЯЗАЮ СВОЕ ТЕЛО.

Я ПОДТЯГИВАЮСЬ, ОТЖИМАЮСЬ И БОРЮСЬ С ГРАВИТАЦИЕЙ.

Я ОБЪЯВЛЯЮ БОЙ УСТАЛОСТИ, БОЛИ И СЛАБОСТИ.

**ВСЕ ОНИ ШЕПЧУТ:
СДАВАЙСЯ.**

**Я НЕ СДАМСЯ.
Я БУДУ БОРОТЬСЯ.**

СМЕХ ПОБЕЖДАЕТ

ТЬМА КРОЕТСЯ ПОВСЮДУ.
Я НАСМОТРЕЛСЯ НА НЕЕ.
НО Я ЖИВУ НЕ ВО ТЬМЕ.
ОТНЮДЬ.
СОВСЕМ НАОБОРОТ.
Я НЕ БРОЖУ, НЕ СТРАДАЮ, НЕ ОТЧАИВАЮСЬ.

НЕТ.
Я ВЕСЕЛЮСЬ.

ВЕСЕЛЮСЬ.

Я СМЕЮСЬ.
Я ШУЧУ.
Я ВЫСМЕИВАЮ ВСЕХ И ВСЯ, ДУРАЧУСЬ.

**ЧАЩЕ ВСЕГО Я СМЕЮСЬ
НАД САМИМ СОБОЙ.
И ПОЗВОЛЯЮ ДРУГИМ ЭТО ДЕЛАТЬ.**

МНЕ НРАВИТСЯ.

ДА, КОНЕЧНО, ЖИТЬ — ТЯЖЕЛО.
НО СО СМЕХОМ ВСЕ СТАНОВИТСЯ ГОРАЗДО ЛЕГЧЕ.

ПОЭТОМУ, НЕСМОТРЯ НА СТРАДАНИЯ...

ВЕРНЕЕ, В ПИКУ СТРАДАНИЯМ.

**В ПИКУ НЕВЗГОДАМ.
В ПИКУ ПРЕПЯТСТВИЯМ.
СМЕЙТЕСЬ.**

И ВЫ ПРЕОДОЛЕЕТЕ ИХ С ЛЕГКОСТЬЮ.
ДА, СМЕЙТЕСЬ НАД НИМИ.

ВЫИГРЫВАЕТ — ВСЕГДА — СМЕХ.

**БОРИТЕСЬ.
НАСТУПАЙТЕ.**

**ВЫХОДИТЕ
НА ТРОПУ ВОИНА.**



ДЕЙСТВИЯ

A black and white photograph of a muscular arm holding a sword, with a forest background. The arm is wrapped in a cloth bandage near the wrist. The sword is held in a firm grip, and the blade is visible. The background shows a dark, wooded area with bare trees.

ЧАСТЬ 2

**ОТ ТРЕНИРОВОК
ВСЕГДА ЕСТЬ ПОЛЬЗА.
ВЫ СТАНЕТЕ ЗДОРОВЫМ
ЧЕЛОВЕКОМ. ЭТО ФАКТ.**

ТРЕНИРОВКИ:

ОТ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА ЕСТЬ ПОЛЬЗА.

ВЫ СТАНЕТЕ ЗДОРОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.

ЭТО ФАКТ.

ВЫ ПОВЫСИТЕ УРОВЕНЬ ЭНДОРФИНА, ТЕСТОСТЕРОНА, ГОРМОНА РОСТА,
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ИНСУЛИНУ,

ОЗДОРОВИТЕ СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ, УВЕЛИЧИТЕ КОЛИЧЕСТВО КЛЕТОК-КИЛЛЕРОВ.

ЭТО, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ПОМОЖЕТ БОРЬБЫ С ПОВЫШЕННЫМ ДАВЛЕНИЕМ,
ОЖИРЕНИЕМ, ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЦА, ДИАБЕТОМ ВТОРОГО ТИПА,
БЕССОННИЦЕЙ И ДЕПРЕССИЕЙ.

ВОТ ТАК.

Я ВАС НЕ УБЕДИЛ?

**НУ, ХОРОШО. ТРЕНИРОВКИ
СДЕЛАЮТ ВАС УМНЕЕ.**

**ДА, УМНЕЕ. ОНИ ОБЛЕГЧАТ
ДОСТУП КРОВИ К МОЗГУ.**

ОНИ ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА ГОРМОН РОСТА, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ПОЯВЛЕНИЮ
НЕРВНЫХ КЛЕТОК.

НАЧАЛО

ТРЕНИРОВКИ ПОВЫШАЮТ ПЛАСТИЧНОСТЬ СИНАПСОВ, СПОСОБНОСТЬ НЕЙРОНОВ
ОТПРАВЛЯТЬ И ПОЛУЧАТЬ СООБЩЕНИЯ.

ОНИ ПОМОГАЮТ ВЫДЕЛИТЬ ВЕЩЕСТВА, ОТВЕЧАЮЩИЕ ЗА КОГНИТИВНЫЕ
ФУНКЦИИ: ДОПАМИН, ГЛУТАМАТ, НОРЭПИНЕФРИН И СЕРОТОНИН.

ОНИ ПОВЫШАЮТ КОЛИЧЕСТВО ВЫРАБАТЫВАЕМОГО НЕЙРОТРОФИЧЕСКОГО
ФАКТОРА МОЗГА, БЕЛКА, КОТОРЫЙ СПОСОБСТВУЕТ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

**ОДНАКО НЕ ВЕРЬТЕ
МНЕ НА СЛОВО.
ПРИСТУПАЙТЕ.
ДЕЛАЙТЕ.**

ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ И УДЕЛЯЙТЕ ВНИМАНИЕ СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ.
ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО СТАЛИ ЯСНО МЫСЛИТЬ, ЧТО СТАЛИ УМНЕЕ.

И ЭТО ЧИСТАЯ ПРАВДА.

СТРЕСС

СТРЕСС И ПЛОХ И ХОРОШ ОДНОВРЕМЕННО.

**НАМ НУЖЕН СТРЕСС,
ЧТОБЫ РАБОТАТЬ
НАД СОБОЙ.**

МЫ ДОЛЖНЫ ПОСТОЯННО СТИМУЛИРОВАТЬ ТЕЛО И РАЗУМ,
ЧТОБЫ СТАТЬ ЛУЧШЕ.

ТЕЛО РЕАГИРУЕТ НА СТРЕСС ВЫБРОСОМ В КРОВЬ ГОРМОНА
ПОД НАЗВАНИЕМ «КОРТИЗОЛ».

У ЭТОГО ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ПОСЛЕДСТВИЙ.

КОРТИЗОЛ ВЫСВОБОЖДАЕТ ГЛЮКОЗУ, КОТОРАЯ ПОЛЕЗНА МОЗГУ,
ГЕНЕРИРУЕТ ЭНЕРГИЮ ИЗ ЗАПАСОВ,

А ТАКЖЕ НАПРАВЛЯЕТ ЕЕ НА БОРЬБУ С УГРОЗАМИ.

КОРТИЗОЛ ПОВЫШАЕТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ,
ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ КРОВΟΣНАБЖЕНИЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА.

НО ЕСЛИ МЫ СЛИШКОМ ЧАСТО ИСПЫТЫВАЕМ СТРЕСС И КОРТИЗОЛА
ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ МНОГО, МЫ НАЧИНАЕМ ОЩУЩАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ,
ПОДОБНО МАШИНЕ, ДВИЖУЩЕЙСЯ НА ПРЕДЕЛЕ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ.



ЕСЛИ УРОВЕНЬ КОРТИЗОЛА ПОВЫШЕН, ИММУННАЯ СИСТЕМА НАЧИНАЕТ ПОДАВЛЯТЬСЯ, ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ ГИПЕРТОНИКОМ, А ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОВРЕЖДЕНИЮ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ

И КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ. ОН СПОСОБСТВУЕТ ОТЛОЖЕНИЮ ЖИРА И ДАЖЕ УНИЧТОЖАЕТ КОСТНУЮ ТКАНЬ.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ — СВОЕГО РОДА СТРЕСС.

ОНИ ВЫЗЫВАЮТ ВЫБРОС КОРТИЗОЛА. ОДНАКО УПРАЖНЕНИЯ, ЗАТРАГИВАЯ СЕРДЦЕ И МЫШЦЫ, УЧАТ ОРГАНИЗМ ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА ВЫБРОС КОРТИЗОЛА, А ТАКЖЕ ДЕРЖАТЬ ЕГО ПОД КОНТРОЛЕМ. ЕСЛИ ВЫ ТРЕНИРУЕТЕСЬ СЛИШКОМ ЧАСТО, ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ КОРТИЗОЛА ВЕДЕТ К УСТАЛОСТИ И НЕЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК.

ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОСТОРОЖНЫ.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СТРЕССУ ПОБОРОТЬ ВАШЕ ТЕЛО И РАЗУМ.

НО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ТО, ЧТО

**НЕКОТОРЫЙ УРОВЕНЬ
СТРЕССА ПРОСТО НЕОБХОДИМ
ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА
И МОЗГА.**

КОГДА?

МЫ ВСЕГДА ОПРАВДЫВАЕМ СЕБЯ НЕХВАТКОЙ ВРЕМЕНИ.

У НАС ПОСТОЯННО ЧТО-ТО СЛУЧАЕТСЯ.

ОДНАКО ЧАСЫ ПЕРЕД РАССВЕТОМ — СВЯЩЕННОЕ ВРЕМЯ,
КОТОРОЕ НИКТО ЗАБРАТЬ НЕ В СИЛАХ.

У ВОЕННЫХ ЕСТЬ ТЕРМИН «БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ».

ВЫ ДОЛЖНЫ РАНО ВСТАВАТЬ И БЫТЬ ГОТОВЫМ К ВРАЖЕСКОЙ АТАКЕ.
ЭТО НОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА ВО ВРЕМЯ ВОЙНЫ.
НАПРИМЕР, ВО ВРЕМЯ ПЕРВОЙ МИРОВОЙ КАЖДЫЙ СОЛДАТ ДОЛЖЕН
БЫЛ ПРОСНУТЬСЯ ДО РАССВЕТА, ЗАРЯДИТЬ РУЖЬЕ И ПРИМКНУТЬ ШТЫК,
ЧТОБЫ БЫТЬ ПОЛНОСТЬЮ ГОТОВЫМ К АТАКЕ.

ПРОДВИНЕМСЯ ЧУТЬ ДАЛЬШЕ. ВЫДЕРЖКА ИЗ ПРАВИЛ РЕЙНДЖЕРОВ РОДЖЕРСА:
«ОБЩИЙ ПОДЪЕМ ПЕРЕД РАССВЕТОМ, ТАК КАК ЭТО ОБЫЧНОЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ НАПАДЕНИЯ ФРАНЦУЗОВ И ИНДЕЙЦЕВ».

ИТАК. ВСТАНЬТЕ ДО РАССВЕТА.

БУДЬТЕ ГОТОВЫ АТАКОВАТЬ.

ДА, ВЫ ВСЕ ПРАВИЛЬНО ПОНЯЛИ.

ВСТАНЬТЕ РАНО!

ПОНАЧАЛУ ЭТО БУДЕТ СЛОЖНО, НО ВЫ ПРИВЫКНЕТЕ.

**КАК ТОЛЬКО ЭТО СЛУЧИТСЯ,
ВАШ ДЕНЬ СТАНЕТ ЛУЧШЕ.**

ПРИСТУПАЙТЕ.

**ЖИВИТЕ,
ОТРИЦАЯ СЛАБОСТЬ
И ИЗБЕГАЯ
ЛЕГКИХ ПУТЕЙ.**

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

УТРЕННИЕ ТРЕНИРОВКИ ВЛЕКУТ ЗА СОБОЙ ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПСИХИКЕ. ВО-ПЕРВЫХ, ВЫ ОДЕРЖИВАЕТЕ ПОБЕДУ НАД ВРАГОМ. ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО РАБОТАЕТЕ НАД СОБОЙ И СТРЕМИТЕСЬ СТАТЬ ЛУЧШЕ СОПЕРНИКОВ. ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ПРЕИМУЩЕСТВО — УВЕРЕННОСТЬ, ЧТО СМОЖЕТЕ ПОБЕДИТЬ ИХ. ВО-ВТОРЫХ, ДЛЯ ЭТОГО ТРЕБУЕТСЯ ДИСЦИПЛИНА. МНОГИЕ УЧЕНЫЕ ГОВОРЯТ, ЧТО ДИСЦИПЛИНА ИМЕЕТ ВСЕ МЕНЬШИЙ ЭФФЕКТ С КАЖДЫМ РАЗОМ. ОНИ СЧИТАЮТ, ЧТО СИЛА ВОЛИ — КОНЕЧНЫЙ РЕСУРС, КОТОРЫЙ ИСЧЕРПЫВАЕТСЯ ПРИ КАЖДОМ СЛУЧАЕ. ЭТО НЕПРАВДА. ТАКОГО НЕ ПРОИСХОДИТ. НАПРОТИВ, Я ПОЛАГАЮ,

**ЧТО ДИСЦИПЛИНА И СИЛА
ВОЛИ НЕ «ИЗНАШИВАЮТСЯ»,
А УКРЕПЛЯЮТСЯ.**

ЭТО ПОДТВЕРЖДАЮТ И НЕКОТОРЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ. ВЫ УБЕДИТЕСЬ В ЭТОМ САМИ, ЕСЛИ ПРОВЕДЕТЕ ЭКСПЕРИМЕНТ. ПЕРЕД СНОМ СПЛАНИРУЙТЕ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ. ПОЛОЖИТЕ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ НА ВИДНОЕ МЕСТО, ЧТОБЫ НЕ ПРИШЛОСЬ ЕЕ ИСКАТЬ. НАПИШИТЕ СПИСОК ДЕЛ, КОТОРЫЕ ХОТИТЕ СДЕЛАТЬ ЗАВТРА. ПОСТАВЬТЕ БУДИЛЬНИК НА ПОЛОВИНУ ПЯТОГО УТРА И ИДИТЕ СПАТЬ.

КОГДА БУДИЛЬНИК ЗАЗВЕНИТ, ВСТАВАЙТЕ. ОДЕНЬТЕСЬ. ПОЧИСТИТЕ ЗУБЫ. ТРЕНИРУЙТЕСЬ ДО ПОСЛЕДНЕЙ КАПЛИ ПОТА. ЗАКАНЧИВАЙТЕ, ИДИТЕ В ДУШ, ОДЕВАЙТЕСЬ, НАЧИНАЙТЕ РЕШАТЬ ЗАДАЧИ ИЗ СПИСКА.

ПСИХОЛОГИИ

К ЗАВТРАКУ ПОСМОТРИТЕ НА РЕЗУЛЬТАТЫ. ВЫ НЕ ЗАХОТИТЕ ЕСТЬ ФАСТФУД. ВЫ ОТВЕРНЕТЕСЬ ОТ ПОНЧИКА. ВЫ БУДЕТЕ ЕСТЬ ЯИЧНИЦУ И БЕКОН. ТО ЖЕ САМОЕ И С ОБЕДОМ. ВЫ БУДЕТЕ ХОРОШО СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ. ВЫ БУДЕТЕ ЗАРЯЖЕНЫ ЭНЕРГИЕЙ. ВЫ НЕ ЗАХОТИТЕ ПИЦЦУ ИЛИ КАРТОШКУ ФРИ. ВЫ ЗАХОТИТЕ НАСТОЯЩЕЕ «ТОПЛИВО», КОТОРОЕ ПОМОЖЕТ ПЕРЕСТРОИТЬ ВАШ ОРГАНИЗМ. ОЧИЩЕННОЕ «ТОПЛИВО» — ЧТОБЫ УМ БЫЛ В ПОРЯДКЕ.

**КОГДА ВЫ ВЫЙДЕТЕ НА ТРОПУ,
ВЫ ЗАХОТИТЕ НА НЕЙ ОСТАТЬСЯ.**

К СОЖАЛЕНИЮ, ПРАВДИВО И ОБРАТНОЕ. ЕСЛИ ВЫ СОЙДЕТЕ С ПУТИ, ТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, ЗАБЛУДИТЕСЬ. ВЫ НЕ ГОТОВИТЕ ОДЕЖДУ. ВЫ ПРОСЫПАЕТЕ НАЗНАЧЕННОЕ ВРЕМЯ. ПРОПУСКАЕТЕ ТРЕНИРОВКУ. ВЫ ДАЖЕ НЕ СОСТАВИЛИ СПИСОК ЗАДАЧ. ВЫ НАЧИНАЕТЕ ПРИНИМАТЬ ПЛОХИЕ РЕШЕНИЯ. ВОЛЯ И ДИСЦИПЛИНА ПОДВОДЯТ ВАС. ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО МОЖНО ПОЛАКОМИТЬСЯ ПОНЧИКОМ. ПОСЛЕ ЭТОГО ПОЧЕМУ БЫ НЕ СЪЕСТЬ НЕСКОЛЬКО КУСКОВ ПИЦЦЫ В ОБЕД? НИЧТО НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ. ВЫ СОШЛИ С ПУТИ. ЭТО КАТАСТРОФА.

**ВАША ВОЛЯ НЕ СЛОМАЛАСЬ.
ЕЕ И НЕ БЫЛО.**



ВСТАНЬТЕ НА ПУТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И НЕ СХОДИТЕ С НЕГО.

**ДИСЦИПЛИНА
ПОРОЖДАЕТ
ДИСЦИПЛИНУ.**

**СИЛА ВОЛИ
ПРИУМНОЖАЕТСЯ.**

ДЕРЖИТЕ ГРАНИЦЫ, И ПОБЕДА ОСТАНЕТСЯ ЗА ВАМИ.

СОН

СОН — НЕОБХОДИМОСТЬ. ЛЮДЯМ НУЖЕН СОН. НЕДОСТАТОК СНА ВЕДЕТ К СЕРЬЕЗНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ. ОН МОЖЕТ ПОВЛЕЧЬ ЗА СОБОЙ ГОРМОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, НАРУШИТЬ ВЫДЕЛЕНИЕ ГЛЮКОЗЫ, ПОВЫСИТЬ ДАВЛЕНИЕ И ПОДАВИТЬ ИММУННУЮ СИСТЕМУ. НЕДОСТАТОК СНА ТАКЖЕ ВЕДЕТ К УМЕНЬШЕНИЮ ВЫРАБОТКИ ГОРМОНА РОСТА, ЧТО, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, СОКРАЩАЕТ МЫШЕЧНУЮ МАССУ И РАЗМЯГЧАЕТ КОСТИ. НЕГАТИВНЫЕ ЭФФЕКТЫ РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ И НА МОЗГ.

У ВАС ПОНИЖАЕТСЯ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ, ВЫ С ТРУДОМ КОНЦЕНТРИРУЕТЕСЬ, А ВАША ОЦЕНКА СИТУАЦИИ СТАНОВИТСЯ МЕНЕЕ ТОЧНОЙ. ЕСЛИ ВЫ НЕДОСЫПАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ЗНАЧИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ВРЕМЕНИ, ЭТО СКАЗЫВАЕТСЯ И НА ПСИХИКЕ. ВЫ СТАНОВИТЕСЬ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫМ БЕЗ ПРИЧИНЫ И ДАЖЕ СТРАДАЕТЕ ОТ ГАЛЛЮЦИНАЦИЙ.

НО КАКОВА НОРМА? У ВСЕХ ПО-РАЗНОМУ. НОВорожденные спят по семнадцать часов в сутки. Дети — до двенадцати. С ВОЗРАСТОМ ПОТРЕБНОСТЬ ВО СНЕ СНИЖАЕТСЯ. ПОДРОСТКИ НУЖДАЮТСЯ В ДЕВЯТИ-ДЕСЯТИ ЧАСАХ, ВЗРОСЛЫМ, КАК ПРАВИЛО, ХВАТАЕТ ВОСЬМИ, ХОТЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЧЕЛОВЕКА ЭТА ЦИФРА КОЛЕБЛЕТСЯ В ПРЕДЕЛАХ СЕМИ — ДЕВЯТИ ЧАСОВ В СУТКИ. КТО-ТО ГЕНЕТИЧЕСКИ ЗАПРОГРАММИРОВАН НА МЕНЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО СНА. ОДНАКО ТАКИЕ СЛУЧАИ РЕДКИ. Я ОТНОШУСЬ К ЭТИМ ЛЮДЯМ.

НО ДЕЛО НЕ ТОЛЬКО В ГЕНЕТИКЕ.

ВЫ МОЖЕТЕ МЕНЬШЕ СПАТЬ И ПРИ ЭТОМ ВЫСПАТЬСЯ,
ЕСЛИ НАХОДИТЕСЬ В ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ,
ЕДИТЕ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ И НЕ ИСПЫТЫВАЕТЕ СТРЕССА.

У МЕНЯ ЕСТЬ ПРЯМАЯ КОРРЕЛЯЦИЯ МЕЖДУ МОИМ СОСТОЯНИЕМ
И СПОСОБНОСТЬЮ БЫСТРО ЗАСНУТЬ И БЫСТРО ВЫСПАТЬСЯ.

ПУСКАЙ Я ОБЛАДАЮ АНОМАЛЬНОЙ ГЕНЕТИКОЙ, МНЕ ВСЕ РАВНО
НУЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПИТАНИЯ.

КРОМЕ ТОГО, Я ПРЕДПОЧИТАЮ НЕ СПАТЬ СЛИШКОМ МНОГО.
Я НЕ ПОДДАЮСЬ ИСКУШЕНИЮ ОСТАТЬСЯ В ТЕПЛОЙ ПОСТЕЛИ
С МЯГКОЙ ПОДУШКОЙ.

**Я МОБИЛИЗУЮ СВОЮ ВОЛЮ,
ПОДНИМАЮСЬ С КРОВАТИ
И НАЧИНАЮ ДЕЛА.**

РАЗУМЕЕТСЯ, Я ПРИВЕРЖЕНЕЦ РАННИХ ПОДЪЕМОВ.
ОДНАКО МЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ, ЧТО СОН — ЭТО ЗДОРОВЬЕ.
КАК ПРОСЫПАТЬСЯ РАНО И ВСЕ РАВНО ПОЛУЧАТЬ НЕОБХОДИМОЕ
КОЛИЧЕСТВО СНА?

ОТВЕТ ПРОСТ:

ЛОЖИТЕСЬ РАНЬШЕ.

ЕСЛИ ВЫ ЗАСНЕТЕ В ДЕСЯТЬ ВЕЧЕРА,
А ВСТАНЕТЕ В ПЯТЬ УТРА, ВЫ ПРОСПИТЕ СЕМЬ ЧАСОВ.
БЕЗ ПЯТИ ДЕСЯТИ — И БЕЗ ПЯТИ ПЯТЬ? ПРЕКРАСНО.
СЕМЬ ЧАСОВ, ДА ЕЩЕ ПОДНИМЕТЕСЬ РАНЬШЕ СВОИХ ВРАГОВ.

ПОПРОБУЙТЕ.

**ЕСЛИ ВЫ ВСТАНЕТЕ БЕЗ ПЯТИ ПЯТЬ,
БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ЛЮДЕЙ БУДЕТ
СПАТЬ.**

**А ВЫ БУДЕТЕ БОДРСТВОВАТЬ.
И ЗАНИМАТЬСЯ ДЕЛАМИ.**

**МИР ПРИНАДЛЕЖИТ ВАМ,
ПОКА ВАШИ ВРАГИ СПЯТ.**

ДОРОГИ ПУСТЫ, В СПОРТЗАЛЕ НЕТ ОЧЕРЕДЕЙ.
ВАС НИКТО НЕ ОТВЛЕКАЕТ. ВАМ НИКТО НЕ ЗВОНИТ И НЕ ДОСТАЕТ
ГЛУПЫМИ СООБЩЕНИЯМИ, ДО КОТОРЫХ ВАМ НЕТ ДЕЛА.

ЕСТЬ ТОЛЬКО ВЫ.



ИТАК, ЛОЖИТЕСЬ РАНО, ВСТАВАЙТЕ РАНО.
ЛЮДИ ЧАСТО СПРАШИВАЮТ МЕНЯ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ.
Я ВСЕГДА ГОВОРЮ, ЧТО ОЧЕНЬ ПРОСТО.

**ПОСТАВЬТЕ БУДИЛЬНИК
И ПОДНИМИТЕСЬ С КРОВАТИ,
КОГДА ОН НАЧНЕТ ЗВОНИТЬ.**

ВОТ И ВСЕ.
ЭТО ПРОСТО? НЕТ.

ВСЕМ НРАВИТСЯ ТЕПЛО КРОВАТИ.

ВСЕМ НУЖНО ПЯТЬ МИНУТОЧЕК ПОЛЕНИТЬСЯ.

ВСЕ ОТКЛЮЧАЮТ БУДИЛЬНИК И СПЯТ ДАЛЬШЕ.

НО НЕ ВЫ.

ВСТАВАЙТЕ И ПРИСТУПАЙТЕ К ДЕЛУ. ВЕЧЕРОМ ЛОЖИТЕСЬ РАНО.
ВАМ ЭТО ПОМОЖЕТ, НО НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ЭТО ПРОЩЕ,
ЧЕМ РАНО ВСТАТЬ. НЕ РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ.

ПРОЦЕСС ЗАСЫПАНИЯ

Я УЖЕ СКАЗАЛ, ЧТО ЗАЧАСТУЮ ЗАСНУТЬ БЫВАЕТ СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ ПРОСНУТЬСЯ. ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ ЭТОГО ПРОЦЕССА:

1. УСТАВАЙТЕ. ДА, УСТАВАЙТЕ. ЕСЛИ ВЫ ПРОВОДИТЕ ДЕНЬ ПАССИВНО, ВЫ НЕ УСТАНЕТЕ. А ВОТ АКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С УТРА ЗАРЯДЯТ ВАС ЭНЕРГИЕЙ И ПОМОГУТ ЗАСНУТЬ ВЕЧЕРОМ. ЕСЛИ ВЫ СУМЕЕТЕ ПОЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ДВАЖДЫ, ДЕЛО В ШЛЯПЕ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ТРЕНИРОВКИ ПЕРЕД СНОМ МОГУТ НАВРЕДИТЬ. ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ТРЕНИРУЙТЕСЬ ЗА ДВА ЧАСА ДО ПРЕДПОЛАГАЕМОГО ВРЕМЕНИ СНА.

2. ВЫКЛЮЧИТЕ КОМПЬЮТЕР. ВЫКЛЮЧИТЕ СМАРТФОН. ПЕРЕСТАНЬТЕ ПРОВЕРЯТЬ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ, ПЕРЕСТАНЬТЕ ВКЛЮЧАТЬ ЕЩЕ ОДНО ВИДЕО НА YOUTUBE. ДА, УЧЕНЫЕ ГОВОРЯТ, ЧТО СВЕТ ОТ ЭКРАНОВ ПОСЫЛАЕТ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ СИГНАЛ ВАШЕМУ МОЗГУ: СЕЙЧАС ДЕНЬ И СПАТЬ НЕ НУЖНО. НО ДЕЛО НЕ ТОЛЬКО В ЭТОМ. В ИНТЕРНЕТЕ ПОЛНО ПРОФЕССИОНАЛОВ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ КОНТЕНТ С ОДНОЙ ЛИШЬ ЦЕЛЬЮ — ЗАПОЛУЧИТЬ ВАШ ПРОСМОТР. ДА, КЛИКБЕЙТ – ЧИСТАЯ ПРАВДА. ВЫ ЗАГЛАТЫВАЕТЕ НАЖИВКУ И НАЖИМАЕТЕ НА ИНТЕРЕСНЫЙ ЗАГОЛОВОК. ОСТАНОВИТЕСЬ. НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО. ВЫ НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТЕ. ВООБЩЕ НИЧЕГО.

3. ЧИТАЙТЕ. ЕСЛИ ВЫ НЕ ХОТИТЕ СПАТЬ, А ПОРА ЛОЖИТЬСЯ, НЕ РАССТРАИВАЙТЕСЬ, ТАКОЕ БЫВАЕТ. УСТРАИВАЙТЕСЬ В КРОВАТИ И НАЧИНАЙТЕ ЧИТАТЬ. ЧТЕНИЕ УСПОКАИВАЕТ, ПРИВОДИТ В ПОРЯДОК МЫСЛИ.

ЧТЕНИЕ ДЕЛАЕТ ВАС УМНЕЕ. ЧИТАЙТЕ. ОДНАКО ЕСЛИ КНИГА СЛИШКОМ ХОРОША И ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ЖЕЛАНИЕ УЗНАТЬ, ЧЕМ ЗАКОНЧИТСЯ ДЕЛО, ОТЛОЖИТЕ ЕЕ. ЧИТАЙТЕ СКУЧНУЮ КНИГУ ПО САМООБРАЗОВАНИЮ. ВЫ ЛЕГКО СМОЖЕТЕ ЗАСНУТЬ.

4. САМОЕ ГЛАВНОЕ. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ РАНО ЗАСНУТЬ, ВАМ ПРИДЕТСЯ РАНО ВСТАТЬ. ДА, СЕГОДНЯ ЭТОТ СОВЕТ НЕ ПОМОЖЕТ, А ВОТ ЗАВТРА — ВПОЛНЕ. ЕСЛИ ВАМ НУЖНО ПРОСПАТЬ СЕМЬ ЧАСОВ И ВЫ ХОТИТЕ ВСТАТЬ В ПОЛОВИНЕ ПЯТОГО, ЛЕЧЬ ПРИДЕТСЯ В ПОЛОВИНЕ ДЕСЯТОГО. А ЭТО СЛОЖНОВАТО, ОСОБЕННО В ПЕРВЫЙ РАЗ. ДА, ВЫ НЕ СОМКНЕТЕ ГЛАЗ ДО ПОЛОВИНЫ ДВЕНАДЦАТОГО. И ВАМ ПРИДЕТСЯ ВСТАТЬ В ПОЛОВИНЕ ПЯТОГО. СКОРЕЕ ВСЕГО, ВЫ БУДЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ УСТАЛОСТЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ДНЯ. И ЭТО ХОРОШО, ПОТОМУ ЧТО К ВЕЧЕРУ ТАК И ДОЛЖНО БЫТЬ. И ВОТ ТЕПЕРЬ ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАСНУТЬ В ПОЛОВИНЕ ДЕСЯТОГО. ВЫ НА ПРАВИЛЬНОМ ПУТИ.

5. ДЕЛАЙТЕ ЭТО КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

МЕНЯ ЧАСТО СПРАШИВАЮТ, ВО СКОЛЬКО Я ПРОСЫПАЮСЬ В ВЫХОДНЫЕ. КАК ОБЫЧНО. И У МЕНЯ ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ПРИЧИН. ВЫХОДНЫЕ ДЛЯТСЯ ВСЕГО ДВА ДНЯ, И Я ХОЧУ ПРОВЕСТИ ИХ С ТОЛКОМ. Я ПОДНИМАЮСЬ РАНО, ЗАНИМАЮСЬ СПОРТОМ, БЫСТРО ЗАКАНЧИВАЮ НЕОТЛОЖНЫЕ ДЕЛА. А ДАЛЬШЕ МОГУ РАССЛАБЛЯТЬСЯ И НИ О ЧЕМ НЕ ДУМАТЬ. КРОМЕ ТОГО, Я ЛЮБЛЮ СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ. ЕСЛИ Я ПРОСНУСЬ В ПОЛОВИНЕ ШЕСТОГО ИЛИ ДАЖЕ В ШЕСТЬ В СУББОТУ, Я БУДУ БОДРСТВОВАТЬ ЛИШНИХ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ. В ВОСКРЕСЕНЬЕ Я ПРОСНУСЬ В СЕМЬ, ЛЯГУ ЕЩЕ ПОЗЖЕ, А В ПОНЕДЕЛЬНИК НЕ СМОГУ ВЫСПАТЬСЯ. ПОЭТОМУ НЕ НАРУШАЙТЕ РЕЖИМ. ВСТАВАЙТЕ РАНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ЕСЛИ ВАМ НУЖЕН СОН, ПОДРЕМЛИТЕ ДНЕМ.

ВСЕ ОНИ ШЕПЧУТ:
СДАВАЙСЯ.

Я НЕ СДАМСЯ.
Я БУДУ БОРОТЬСЯ.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ СОН (POWER NAP) НЕ ШУТКА. ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ УСТАЛОСТЬ, ОН МОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ. ЕСЛИ ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО СИЛЬНО НЕ ВЫСПАЛИСЬ, ЭТО ВАШ ВАРИАНТ. Я РАЗРАБОТАЛ СПЕЦИАЛЬНУЮ ТЕХНИКУ, СКОМБИНИРОВАВ ЕЕ ИЗ СВОЕГО ОПЫТА.

В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ У МЕНЯ БЫЛ ОЧЕНЬ ЭНЕРГИЧНЫЙ И БОДРЫЙ УЧИТЕЛЬ ПО АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ. ОДНАКО СТОИЛО ЗАЙТИ В КЛАСС ВО ВРЕМЯ БОЛЬШОЙ ПЕРЕМЕРЫ, КАК МЫ ВИДЕЛИ, ЧТО ОН СПИТ, ЗАДРАВ НОГИ НА СТОЛ. ОН ДЕЛАЛ ТАК КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ОДНАЖДЫ Я НЕ ВЫДЕРЖАЛ И СПРОСИЛ ЕГО, ЗАЧЕМ ОН ТАК ДЕЛАЕТ. ОН ОТВЕТИЛ, ЧТО ПОДНИМАЕТ НОГИ, ЧТОБЫ ОНИ БЫЛИ ВЫШЕ УРОВНЯ СЕРДЦА И ЧТОБЫ ПРОСПАТЬ ДЕСЯТЬ-ПЯТНАДЦАТЬ МИНУТ ДО ОБЕДА. ТАКИМ ОБРАЗОМ ОН ВОССТАНАВЛИВАЕТ ЭНЕРГИЮ. ОН ПОДНИМАЛ НОГИ, И ПОДОБНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ УЛУЧШАЛО КРОВΟΣНАБЖЕНИЕ ВО ВСЕМ ОРГАНИЗМЕ, А ТАКЖЕ ПОЗВОЛЯЛО РАЗГРУЗИТЬ ЕГО НИЖНЮЮ ЧАСТЬ, ЗАБИРАЯ ИЗЛИШКИ КРОВИ ИЗ КОНЕЧНОСТЕЙ. Я РЕШИЛ ПОПРОБОВАТЬ ЕГО МЕТОД. МНЕ ОЧЕНЬ ПОНРАВИЛОСЬ.

ОДНАКО НАСТОЯЩУЮ ПОЛЬЗУ Я ЗАМЕТИЛ, КОГДА ПОПАЛ В ТРЕНИРОВОЧНУЮ ПРОГРАММУ «МОРСКИХ КОТИКОВ».

РАЗУМЕЕТСЯ, НАМ ВСЕГДА НЕ ХВАТАЛО СНА, ГРАФИК БЫЛ ОЧЕНЬ ПЛОТНЫМ. МЫ ДВИГАЛИСЬ ОТ УПРАЖНЕНИЯ К УПРАЖНЕНИЮ, И ВСЕ БЫЛО РАСПИСАНО

СОН

ПО МИНУТАМ. ОДНАКО НЕСКОЛЬКО ДЕСЯТИМИНУТНЫХ ПЕРЕРЫВОВ НАМ ВСЕ-ТАКИ ПРЕДОСТАВЛЯЛОСЬ. МЫ МОГЛИ ПРИГОТОВИТЬСЯ К СЛЕДУЮЩЕМУ ЗАНЯТИЮ И СХОДИТЬ В ТУАЛЕТ. ВО ВРЕМЯ ЭТИХ ПЕРЕРЫВОВ Я ЛОЖИЛСЯ НА ПОЛ, КЛАЛ НОГИ НА КРОВАТЬ, ЗАВОДИЛ БУДИЛЬНИК НА ШЕСТЬ-ВОСЕМЬ МИНУТ И СПАЛ. КОНЕЧНО, Я ИСПЫТЫВАЛ НЕВЫНОСИМУЮ УСТАЛОСТЬ, ПОЭТОМУ ЗАСЫПАЛ ПОЧТИ МГНОВЕННО. КОГДА БУДИЛЬНИК ЗВЕНЕЛ, Я ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ КУДА ЛУЧШЕ. ПРЕКРАСНЫЙ СПОСОБ.

КОГДА Я СТАЛ СЛУЖИТЬ В ПОДРАЗДЕЛЕНИИ «КОТИКОВ», Я ИСПОЛЬЗОВАЛ ТУ ЖЕ ТЕХНИКУ. ОНА ОЧЕНЬ ПРИГОДИЛАСЬ ВО ВРЕМЯ ДЛИТЕЛЬНЫХ ВЫЛАЗОК. КОГДА МЫ ОСТАНАВЛИВАЛИСЬ НА ОТДЫХ И Я НЕ ДОЛЖЕН БЫЛ ДЕЖУРИТЬ, Я ЗАДИРАЛ НОГИ И СПАЛ. ЭФФЕКТ БЫЛ ПОРАЗИТЕЛЬНЫЙ И ОЧЕВИДНЫЙ — ОСОБЕННО ПОТОМУ, ЧТО ВО ВРЕМЯ ПАТРУЛИРОВАНИЯ МЫ ЧАСАМИ ШЛИ КУДА-ТО И НЕСЛИ ТЯЖЕЛЫЕ ВЕЩИ. Я ПО-ПРЕЖНЕМУ ИСПОЛЬЗУЮ ЭТУ ТЕХНИКУ, КОГДА УСТАЮ.

**ХОЧУ ВАС ПРЕДУПРЕДИТЬ:
НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ВАШЕМУ
ШЕСТИМИНУТНОМУ ОТДЫХУ
ПРЕВРАТИТЬСЯ В ДВУХЧАСОВУЮ
ДРЕМУ.**

В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ ЗАСНУТЬ ВЕЧЕРОМ, НЕ СМОЖЕТЕ ПРОСНУТЬСЯ УТРОМ И ВООБЩЕ СЛОМАЕТЕ СВОЙ РЕЖИМ ДНЯ.



ТРЕНИРОВКИ

У МЕНЯ ЧАСТО СПРАШИВАЮТ, ИЗ ЧЕГО ДОЛЖНА СОСТОЯТЬ ТРЕНИРОВКА.

**ПОЗВОЛЬТЕ НАЧАТЬ С ПРОСТОЙ
МЫСЛИ. САМОЕ ВАЖНОЕ —
ДЕЛАТЬ ХОТЬ ЧТО-ТО.**

ХОДИТЕ. БЕГАЙТЕ. ДЕЛАЙТЕ ГИМНАСТИКУ. ПЛАВАЙТЕ. ПОДНИМАЙТЕ ШТАНГУ В СПОРТЗАЛЕ. ХОДИТЕ ПО ТУРИСТИЧЕСКИМ МАРШРУТАМ. ДЕЛАЙТЕ РАСТЯЖКУ. ВЫПРЫГИВАЙТЕ ИЗ УПОРА ЛЕЖА. ИГРАЙТЕ В БАСКЕТБОЛ. ЗАПИШИТЕСЬ НА ДЖИУ-ДЖИТСУ. ЛЮДИ НЕ ЗНАЮТ, ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ. НО ОБЫЧНО ЭТО ОТГОВОРКА, А НЕ ПОИСК САМОГО ПОЛЕЗНОГО ВИДА СПОРТА. ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ ЗАНИМАТЬСЯ ЧЕМ-ТО СЛОЖНЫМ, ЗАДЕЙСТВУЮЩИМ ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ. ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ ИСКАТЬ МЕТОДИКУ, ПОДТВЕРЖДЕННУЮ ПЯТЬЮ НЕЗАВИСИМЫМИ УНИВЕРСИТЕТАМИ. ПРОСТО ДЕЛАЙТЕ ЧТО-ТО.

**КАК ТОЛЬКО ВЫ НАЧНЕТЕ ЧЕМ-ТО
ЗАНИМАТЬСЯ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ
СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ПРОГРЕССОМ.**

ЗАПИСЫВАЙТЕ ВЕС, ЗАПИСЫВАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ. ЭТО ПОЛЕЗНО. ЗАПИСИ ПОМОГАЮТ ВАМ ОТСЛЕДИТЬ СОБСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ. ОНИ ПОМОГАЮТ УВИДЕТЬ ЦЕЛЬ. ОНИ ДАЮТ ПОНЯТЬ, МНОГО ИЛИ МАЛО ВЫ ТРЕНИРУЕТЕСЬ.

КРОМЕ ТОГО, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА СВОЕ СОСТОЯНИЕ В КОНЦЕ ТРЕНИРОВКИ. ЧЕМ БОЛЬШЕ ОПЫТА, ТЕМ ПРОЩЕ. ВЫ БУДЕТЕ ЗНАТЬ, КОГДА ПОДНАЖАТЬ. ВЫ БУДЕТЕ ЗНАТЬ, ЧТО СЕГОДНЯ НЕ СТОИТ «РВАТЬ ЖИЛЫ».

Я ДЕЛЮ СВОИ ТРЕНИРОВКИ НА РАЗНЫЕ ТИПЫ НАГРУЗКИ.

ПОДТЯГИВАНИЯ, ОТЖИМАНИЯ, РАБОТА С ВЕСОМ, ПРИСЕДАНИЯ.
ЕЩЕ У МЕНЯ ЕСТЬ УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ ТОРСА
И УЛУЧШЕНИЕ МЕТАБОЛИЗМА.

ДЛЯ ЭТОГО РУКОВОДСТВА Я РАЗДЕЛИЛ ИХ НА ТРИ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ:
НОВИЧОК, ЛЮБИТЕЛЬ, ПРОДВИНУТЫЙ.

ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ НЕБОЛЬШАЯ ПОДСКАЗКА. ВЫ СТАНЕТЕ СИЛЬНЕЕ,
НАБЕРЕТЕСЬ ОПЫТА, НАУЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ СВОЕ ТЕЛО, ПОЙМЕТЕ, ЧЕГО ХОТИТЕ.
ВНОСИТЕ КОРРЕКТИВЫ. ЧИТАЙТЕ, УЧИТЕСЬ. ПРОБУЙТЕ НОВЫЕ СИСТЕМЫ,
ДЕЛАЙТЕ НОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ОТКРЫВАЙТЕ ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА.
ДЕЛАЙТЕ МИКС И ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ.

НЕ ДАВАЙТЕ СЕБЕ СПУСКУ, НО НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙТЕ.

ИЗБЕГАЙТЕ ВЫГОРАНИЯ, УСТАЛОСТИ И ТРАВМ.

ЧТОБЫ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ПЛАНОМ ТРЕНИРОВОК, СМ. ПРИЛОЖЕНИЕ.
ПОВТОРЮСЬ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ МОЙ ПЛАН КАК ПОДСКАЗКУ. УЗНАВАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО.
РАБОТАЙТЕ. И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПОСТОЯНСТВЕ. ОНО НАЧИНАЕТСЯ С ПРИХОДА
В СПОРТЗАЛ.

**ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ,
ЕСЛИ У ВАС БОЛЯТ МЫШЦЫ,
ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ,
ЧТО ВАМ ВСЕ НАДОЕЛО,
НЕ СДАВАЙТЕСЬ.**

ИДИТЕ В СПОРТЗАЛ И ДЕЛАЙТЕ РАСТЯЖКУ.
БЕГАЙТЕ. ВЫПОЛНИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ.
НО НЕ НАРУШАЙТЕ РАСПОРЯДОК ДНЯ.

ОЧЕНЬ ЧАСТО МЫ БЕРЕМ ВЫХОДНОЙ.
ПОТОМ ЕЩЕ ОДИН.
И ЕЩЕ ОДИН.
И ВОТ БЕЗ ТРЕНИРОВОК ПРОЛЕТЕЛА ЦЕЛАЯ НЕДЕЛЯ.
НЕ СТОИТ ТАК ДЕЛАТЬ.

**НЕ НАРУШАЙТЕ РАСПОРЯДОК.
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ДИСЦИПЛИНЕ.**

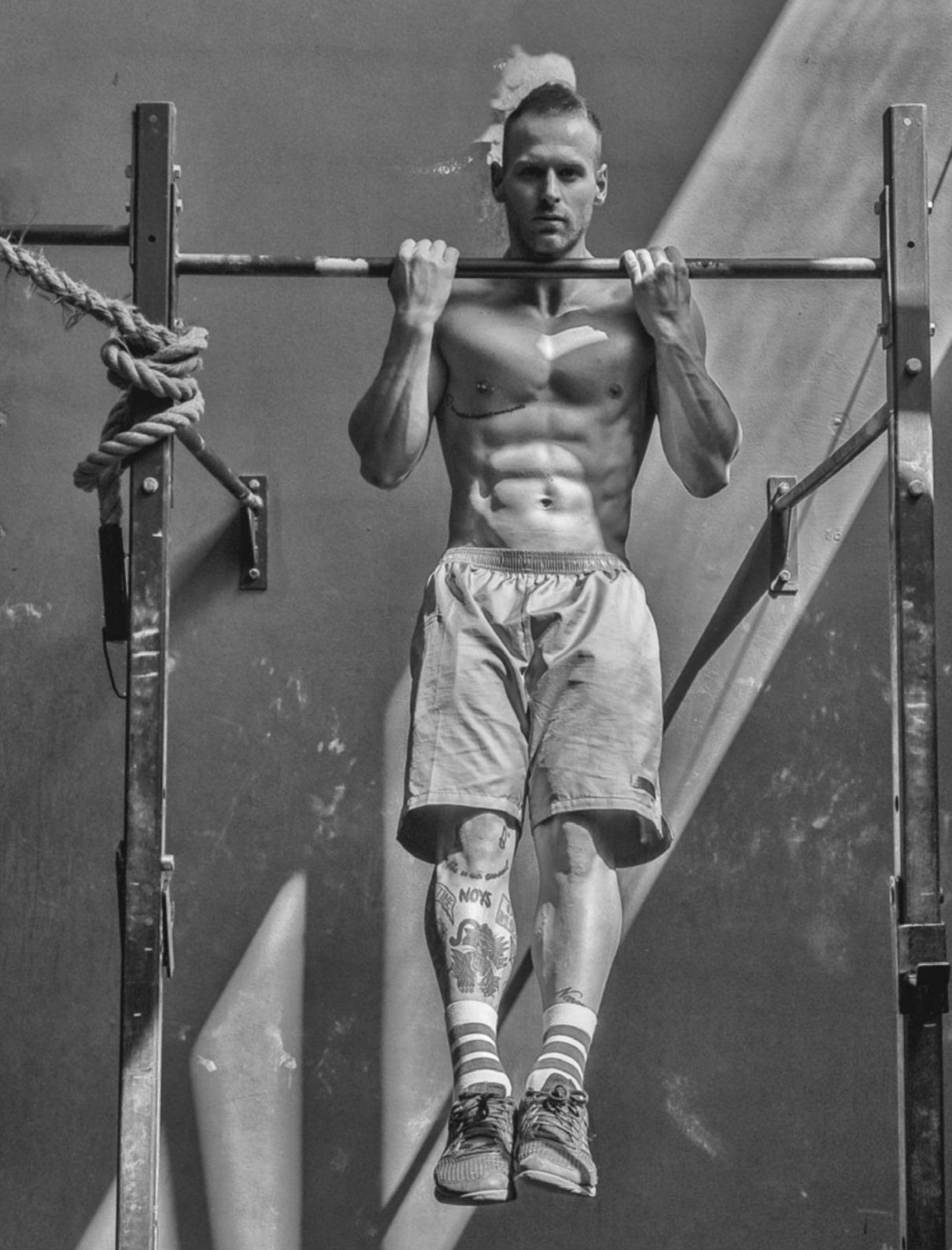
СПОРТЗАЛ

ЕСЛИ У ВАС ДОМА БУДЕТ СПОРТЗАЛ, ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБЫТЬ О ПРЕДЛОГАХ ПРОПУСТИТЬ ТРЕНИРОВКУ. ЭТО ОЧЕНЬ УДОБНО. Я ОБОРУДОВАЛ МЕСТО ДЛЯ ТРЕНИРОВОК, КОГДА ОБЗАВЕЛСЯ ПЕРВЫМ ГАРАЖОМ. НО НЕ ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ. СПОРТЗАЛ МОЖЕТ БЫТЬ В ПОДВАЛЕ, В СПАЛЬНЕ ДЛЯ ГОСТЕЙ, В ОФИСЕ, НА ЗАДНЕМ ДВОРЕ, НА ЛУЖАЙКЕ, В ПАТИО, ПОД НАВЕСОМ ДЛЯ АВТОМОБИЛЯ — ГДЕ УГОДНО.

**ПОМНИТЕ, ВЫ ДЕЛАЕТЕ ТО,
ЧТО В ВАШИХ СИЛАХ.
КАК И В ЖИЗНИ В ЦЕЛОМ.**

КОГДА ВЫБЕРЕТЕ МЕСТО, НАСТУПИТ ПОРА ОБЗАВЕСТИСЬ ОБОРУДОВАНИЕМ. НАЧНИТЕ С ТУРНИКА. ПОСТАВИТЬ ЕГО МОЖНО ПОЧТИ КУДА УГОДНО. ПРИ ПОДТЯГИВАНИИ ВЫ ЗАДЕЙСТВУЕТЕ ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС, А ТАКЖЕ, ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ФАНТАЗИИ, СМОЖЕТЕ ЗАНИМАТЬСЯ МЫШЦАМИ ТОРСА.

ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ И ГИМНАСТИЧЕСКИЕ КОЛЬЦА. ОНИ ПОЧТИ НЕ ЗАНИМАЮТ МЕСТА, И ВЫ СМОЖЕТЕ РАЗНООБРАЗИТЬ СВОИ ТРЕНИРОВКИ.



ДОМА

ДАЛЬШЕ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ СТОЙКА ДЛЯ ПРИСЕДАНИЙ. ЭТО КОНСТРУКЦИЯ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОЙ ВЫ СМОЖЕТЕ ВЫПОЛНЯТЬ ЖИМЫ И РАБОТАТЬ С ГРУЗАМИ, В ЧАСТНОСТИ, СО ШТАНГОЙ. СООТВЕТСТВЕННО, ВЫ ОБЗАВЕДЕТЕСЬ НЕОБХОДИМЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ. РЕЗИНОВЫЕ ГРУЗЫ ДЛЯ ШТАНГИ НИЧЕМ НЕ УСТУПАЮТ МЕТАЛЛИЧЕСКИМ. ВЫ СМОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ ВСЕ ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ.

ВОТ И ВСЕ. БОЛЬШЕ ВАМ НИЧЕГО НЕ НУЖНО.

ЭТО БАЗОВАЯ ПЛОЩАДКА, НАЧАЛО ПУТИ К ПРЕКРАСНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ. РАЗУМЕЕТСЯ, ВЫ МОЖЕТЕ ВКЛЮЧИТЬ В СВОИ ТРЕНИРОВКИ ОЧЕНЬ МНОГО ПРЕДМЕТОВ, КАК ТОЛЬКО ВАМ НАЧНУТ ПОЗВОЛЯТЬ СРЕДСТВА. Я БЫ ПОСОВЕТОВАЛ ВЗЯТЬ ГИРИ, ГРЕБНОЙ ИЛИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР. НЕПЛОХИМ ПРИОБРЕТЕНИЕМ СТАНЕТ И ТРЕНАЖЕР ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ (ГХД ИЛИ ГХР). МЯЧИ ДЛЯ ФИТНЕСА, НАБОРЫ ДЛЯ ПЛИОМЕТРИКИ, СКАКАЛКИ, ГИМНАСТИЧЕСКИЕ БУЛАВЫ, МОЛОТЫ ДЛЯ МЕТАНИЯ... ЧТО УГОДНО. ОНИ РАЗНООБРАЗЯТ ВАШУ ТРЕНИРОВКУ.

ОДНАКО Я ХОТЕЛ БЫ ЗАМЕТИТЬ, ЧТО ВСЕ ВЫШЕОПИСАННОЕ — ЛИШЬ ДОПОЛНЕНИЕ К ВАШЕЙ ОСНОВЕ. Я ПОСТОЯННО ЗАДЕЙСТВУЮ ЧТО-ТО НОВЕНЬКОЕ, НО НИКОГДА НЕ ОТКАЗЫВАЮСЬ ОТ БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТУРНИКЕ, БРУСЬЯХ, КОЛЬЦАХ, СО СТОЙКОЙ ДЛЯ ПРИСЕДАНИЙ И ОТ РАБОТЫ СО ШТАНГОЙ.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПОЗНАТЬ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА,
ПУСТЬ ОНИ СТАНУТ ДЛЯ НЕГО ЕСТЕСТВЕННЫМИ, КАК ПРИНЯТИЕ ПИЩИ.

ТЕМ НЕ МЕНЕЕ И ЕДА, И БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ОЧЕНЬ РАЗЛИЧАЮТСЯ.

**УСЛОВНО ИХ МОЖНО
ПОДРАЗДЕЛИТЬ НА ТРИ ТИПА.
БОРЬБА, ИСКУССТВО НАПАДЕНИЯ
И ПРИМЕНЕНИЕ ОРУЖИЯ.**

БОРЬБА ИСПОЛЬЗУЕТ ПРИНЦИП РЫЧАГА. ВЫ ВЫПОЛНЯЕТЕ УДЕРЖАНИЕ, ЧТОБЫ КОНТРОЛИРОВАТЬ ПРОТИВНИКА. В НАПАДАЮЩИХ ВИДАХ ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ ПОДСЕЧКИ, УДАРЫ КУЛАКОМ, КОЛЕНОМ, ЛОКТЕМ, ГОЛОВОЙ, ЧТОБЫ ПОРАЗИТЬ ПРОТИВНИКА. ПРИМЕНЕНИЕ ОРУЖИЯ ГОВОРIT САМО ЗА СЕБЯ. В ХОД ИДУТ ПАЛКИ, НОЖИ И, РАЗУМЕЕТСЯ, ОГНЕСТРЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ.

Я ПОЛАГАЮ, ЧТО ОДНА ИЗ ЛУЧШИХ ФОРМ САМООБОРОНЫ — ЭТО РАЗУМ. ЕСЛИ ВЫ УМНЫ И ВНИМАТЕЛЬНЫ, ВЫ ИЗБЕЖИТЕ ОПАСНЫХ СИТУАЦИЙ.

ДИСЦИПЛИНА
ПОРОЖДАЕТ
ДИСЦИПЛИНУ.

СИЛА ВОЛИ
ПРИУМНОЖАЕТСЯ.

ОДНАКО БЫВАЕТ ТАК, ЧТО ОДНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НЕДОСТАТОЧНО. И ЭТО НАША РЕАЛЬНОСТЬ. В ТАКИХ СЛУЧАЯХ СТОИТ ПОЛАГАТЬСЯ НА ОГНЕСТРЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ. ЭТО НЕСРАВНЕННЫЙ «УРАВНИТЕЛЬ», СПОСОБНЫЙ УСТРАНИТЬ ПРОТИВНИКА, НЕВЗИРАЯ НА ЕГО РОСТ И СИЛУ. ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ЗАЩИТА В ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ, ВЫ НЕ НАЙДЕТЕ ПОМОЩНИКА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ПИСТОЛЕТ. ДАЖЕ В БЕЗОПАСНЫХ РАЙОНАХ НЕТ НИКАКИХ ГАРАНТИЙ. МЫ ВСЕ БЫЛИ СВИДЕТЕЛЯМИ УЖАСАЮЩИХ ОГРАБЛЕНИЙ, КРАЖИ АВТОМОБИЛЕЙ, ПОХИЩЕНИЙ — В САМЫХ ДОРОГИХ И ПРЕСТИЖНЫХ МЕСТАХ В МИРЕ, СЧИТАВШИХСЯ БЕЗОПАСНЫМИ. У НАС НЕТ ВЫХОДА, МЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ГОТОВЫ КО ВСЕМУ.

КОНЕЧНО, НЕУМЕЛОЕ ОБРАЩЕНИЕ С ОРУЖИЕМ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К УЖАСНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ, ВКЛЮЧАЯ СМЕРТЬ ВЛАДЕЛЬЦА ИЛИ НЕВИНОВНОГО ЧЕЛОВЕКА. МЫ ДОЛЖНЫ ДЕРЖАТЬ В ГОЛОВЕ ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА:

- 1. СЧИТАЙТЕ ЛЮБОЕ ОРУЖИЕ ЗАРЯЖЕННЫМ.**
- 2. НИКОГДА НЕ ЦЕЛЬТЕСЬ В НЕВИНОВНОГО.**
- 3. НЕ ДЕРЖИТЕ ПАЛЕЦ НА СПУСКОВОМ КРЮЧКЕ, ПОКА НЕ УВИДЕЛИ ЦЕЛЬ.**
- 4. БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ, ЧТО ЗНАЕТЕ, В КОГО СТРЕЛЯЕТЕ. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО У ВАШЕЙ ЦЕЛИ ПОЗАДИ.**



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ОГНЕСТРЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ ДОЛЖНО ХРАНИТЬСЯ В БЕЗОПАСНОМ МЕСТЕ. ОНО МОЖЕТ ПОПАСТЬ НЕ В ТЕ РУКИ. КРОМЕ ТОГО, ЕСЛИ У ВАС НЕТ ДОЛЖНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВЛАДЕНИЕ ОРУЖИЕМ ОКАЖЕТСЯ БЕССМЫСЛЕННЫМ И ДАЖЕ ОПАСНЫМ. ЕСЛИ ВЫ СОБРАЛИСЬ КУПИТЬ ОРУЖИЕ, НАУЧИТЕСЬ БЫСТРО И АККУРАТНО СТРЕЛЯТЬ В СИТУАЦИИ СТРЕССА.

НАЙДИТЕ ХОРОШЕГО ИНСТРУКТОРА, ОТЛИЧНОЕ СТРЕЛЬБИЩЕ И ТРЕНИРУЙТЕСЬ.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ. ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ДЕЛАЕТЕ ПРАВИЛЬНО И СПОКОЙНО, ТРЕНИРОВКИ БУДУТ БЕЗОПАСНЫМИ. ОНИ ПОДГОТОВЯТ ВАС К ТЯЖЕЛЫМ СИТУАЦИЯМ И РАЗОВЬЮТ НАВЫКИ, КОТОРЫЕ ПРИГОДЯТСЯ ВАМ В ЖИЗНИ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ НИКОГДА НЕ ПРИБЕГНЕТЕ К ОРУЖИЮ ДЛЯ САМОЗАЩИТЫ.

ТРЕНИРОВКИ ПОМОГУТ НАУЧИТЬСЯ КООРДИНАЦИИ, КОНЦЕНТРАЦИИ И РАЗОВЬЮТ ВАШИ ПРИРОДНЫЕ ИНСТИНКТЫ. ВЫ ДОЛЖНЫ БУДЕТЕ НАТРЕНИРОВАТЬ МУСКУЛЬНУЮ ПАМЯТЬ (А ЗНАЧИТ, МНОГО РАЗ ПОВТОРЯТЬ ОДНО И ТО ЖЕ), А ТАКЖЕ РАЗВИТЬ ПРОПРИОЦЕПЦИЮ, ОЩУЩЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА, ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ В РАЗВИВАЮЩЕЙСЯ СИТУАЦИИ.

НАКОНЕЦ, ТРЕНИРОВКИ НА СКОРОСТЬ И АККУРАТНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОГО СТРЕССА ПОДГОТОВЯТ ВАС К СЛОЖНЫМ ЖИЗНЕННЫМ СИТУАЦИЯМ. ВЫ НАУЧИТЕСЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ, ОТСТРАНЯТЬСЯ, КОНТРОЛИРОВАТЬ ДЫХАНИЕ И КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА НЕОТЛОЖНЫХ ДЕЛАХ.

* * *

ОДНАКО ОГНЕСТРЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ НЕ ВСЕГДА ПРИДЕТ ВАМ НА ПОМОЩЬ. В МИРЕ ЕСТЬ МЕСТА, ГДЕ ОНО ПРОСТО-НАПРОСТО ЗАПРЕЩЕНО. КРОМЕ ТОГО, ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ЗАСТРАХОВАТЬСЯ ОТ СИТУАЦИИ, В КОТОРОЙ ВАШ ПИСТОЛЕТ ДАСТ ОСЕЧКУ. ПОЭТОМУ ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ БЕЗ ПРИМЕНЕНИЯ ОРУЖИЯ. ЭТО ВОЗВРАЩАЕТ НАС К ИЗНАЧАЛЬНОЙ ТЕМЕ РАЗГОВОРА – БОЕВЫМ ИСКУССТВАМ.

ДЛЯ НАЧАЛА ПОЗВОЛЬТЕ МНЕ ОДНО НАБЛЮДЕНИЕ.

МНОГИЕ ЛЮДИ СЛИШКОМ ТРЕПЕТНО ОТНОСЯТСЯ К СВОЕМУ БОЕВОМУ ИСКУССТВУ. ОНО ПРЕВРАЩАЕТСЯ В РЕЛИГИЮ И ОСЛЕПЛЯЕТ ИХ.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА НЕ СТАТИЧНЫ, ОНИ ПОСТОЯННО РАЗВИВАЮТСЯ. ЕСЛИ ВЫ НЕ СЛЕДУЕТЕ ЗА НИМИ, ВЫ НЕИЗБЕЖНО ОТСТАНЕТЕ. МНОГИХ ФАНАТИКОВ БЕСКОНЕЧНО ЗЛИТ ВЫБОР ТОГО ИЛИ ИНОГО БОЕВОГО ИСКУССТВА. ОНИ МОГУТ ЧАСАМИ СПОРИТЬ, КАКОЙ ВИД «ЛУЧШЕ».

Я ОБЫЧНО НЕ ЗАНИМАЮСЬ БЕСПЛОДНЫМ ТЕОРЕТИЗИРОВАНИЕМ, ТЕМ БОЛЕЕ ЧТО СЕЙЧАС ВСЕМ СПОРАМ ПРИШЕЛ КОНЕЦ.

АБСОЛЮТНЫЙ БОЙЦОВСКИЙ ЧЕМПИОНАТ (ULTIMATE FIGHTING CHAMPIONSHIP) ПРОВЕРИЛ МНОГИЕ ТЕОРИИ. ВОЙНЫ В ИРАКЕ И АФГАНИСТАНЕ ТАКЖЕ ПРОЛИЛИ СВЕТ НА МАСТЕРСТВО БЛИЖНЕГО БОЯ. НУ И НАКОНЕЦ, СЕГОДНЯ КАЖДЫЙ НОСИТ С СОБОЙ ПОРТАТИВНУЮ КАМЕРУ, ВСТРОЕННУЮ В ТЕЛЕФОН. ИНТЕРНЕТ ПОЛНИТСЯ ЗАПИСЯМИ УЛИЧНЫХ БОЕВ.

ВСЯ ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ДОСТУПНА ПО ОДНОМУ КЛИКУ.
НЕТ СМЫСЛА СТРОИТЬ ТЕОРИИ.

**МОЖНО ВЗЯТЬ И ПОСМОТРЕТЬ,
ЧТО РАБОТАЕТ,
А ЧТО — БЕССМЫСЛЕННАЯ
ТРАТА ВРЕМЕНИ.**

ОЧЕВИДНЫМ ОБРАЗОМ, КАК БЫЛО СКАЗАНО ВЫШЕ, БОЕВЫЕ ИСКУССТВА РАЗВИВАЮТСЯ. ЛЮДИ ПРИДУМЫВАЮТ НОВЫЕ УДАРЫ И НОВЫЕ БЛОКИ. НЕ МЕНЯЮТСЯ ТОЛЬКО ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ — ОНИ, НАПРОТИВ, УСИЛИВАЮТСЯ.

ТЕПЕРЬ С УВЕРЕННОСТЬЮ МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ДАЛЕКИ ОТ ТЕОРЕТИЗИРОВАНИЯ. ПОЧТИ ВСЕ ОНИ БЫЛИ ПОДВЕРГНУТЫ ПРОВЕРКЕ. И ЭТО НАША С ВАМИ РЕАЛЬНОСТЬ.

* * *

ВОТ НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПОВОДУ БОЕВЫХ ИСКУССТВ ОТ МЕНЯ ЛИЧНО.

НАЧНИТЕ С БРАЗИЛЬСКОЙ ВЕРСИИ ДЖИУ-ДЖИТСУ.

ЭТО ОЧЕНЬ РАЗВИТАЯ ПРАКТИКА БОРЬБЫ. БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ СХВАТКИ ПРОИСХОДИТ ПРЯМО НА ЗЕМЛЕ. И В ЭТОМ КРОЕТСЯ КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ПЕРВЫЙ ПРИНЦИП САМОЗАЩИТЫ — ЭТО БЕГ. ДА, ЕСЛИ НА ВАС НАПАДАЕТ ЧЕЛОВЕК ИЛИ ГРУППА ЛИЦ, ЛУЧШИМ ВАРИАНТОМ БУДЕТ ОТ НИХ УБЕЖАТЬ, УКЛОНИТЬСЯ ОТ КОНФЛИКТА. ЭТО ДОВОЛЬНО ПРОСТО СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА ВАС ИДУТ С КУЛАКАМИ. ВАС НИКТО НЕ ДЕРЖИТ, ВЫ УБЕГАЕТЕ. ВЫ ПОБЕДИЛИ.

ПРОБЛЕМЫ НАЧИНАЮТСЯ, КОГДА ВАС СХВАТИЛИ. ВАМ МЕШАЮТ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПЕРВИЧНОЙ ЗАЩИТОЙ, И СЦЕНАРИЙ РАЗВОРАЧИВАЕТСЯ СОВСЕМ ПО-ДРУГОМУ. ОДНО ИЗ ГЛАВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ БРАЗИЛЬСКОГО ДЖИУ-ДЖИТСУ — УМЕНИЕ ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ЗАХВАТА И УБЕЖАТЬ.

ОЧЕНЬ ЧАСТО НАПАДАЮЩИЙ ВАЛИТ ВАС НА ЗЕМЛЮ, ЧТОБЫ ВЫ НЕ МОГЛИ ЭТОГО СДЕЛАТЬ.

КОГДА ЭТО ПРОИСХОДИТ, ВАШИ СИЛЫ ПЕРЕРАСПРЕДЕЛЯЮТСЯ ТАК, ЧТОБЫ ВЫ МОГЛИ ПОДНЯТЬСЯ, ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ЗАХВАТА И УБЕЖАТЬ. ВСЕ НОВИЧКИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ БРАЗИЛЬСКИМ ДЖИУ-ДЖИТСУ ЗНАЮТ, ЧТО ИХ ЦЕЛЬ НЕ СВЕСТИ ДРАКУ К БОЮ НА ЗЕМЛЕ, А ПОДНЯТЬСЯ И УБЕЖАТЬ.



МНОГИЕ, ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, ПОЛАГАЮТ, ЧТО ЦЕЛЬ ЗАЩИТЫ — ЗАСТАВИТЬ СОПЕРНИКА ПРИНЯТЬ БОЙ НА ЗЕМЛЕ. ЭТО НЕ ТАК. ЦЕЛЬ — ВЫРВАТЬСЯ. ОДНАКО НАМ НЕ ВСЕГДА УДАЕТСЯ УБЕЖАТЬ, И ДРАКА ОКАНЧИВАЕТСЯ НА ЗЕМЛЕ. МЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ К ЭТОМУ ГОТОВЫ. ЕСЛИ ВЫ НЕ ХОТИТЕ ЗАНИМАТЬСЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ, ПОТОМУ ЧТО НЕ ХОТИТЕ БОРЬТЬСЯ НА ПОЛУ, ТО ЭТО ГЛУПОСТИ. С ТАКИМ ЖЕ УСПЕХОМ ВЫ МОЖЕТЕ НЕ УЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ, ПОТОМУ ЧТО НЕ ХОТИТЕ ЗАХОДИТЬ В ВОДУ. ВЫ ДОЛЖНЫ УВЕРЕННО СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ В ВОДЕ — И НА ЗЕМЛЕ, ЕСЛИ С ВАМИ СЛУЧИТСЯ НЕПРЕДВИДЕННОЕ.

* * *

Я ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЮ БРАЗИЛЬСКОЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ, ПОТОМУ ЧТО ЭТО ОЧЕНЬ СЛОЖНЫЙ ВИД БОРЬБЫ. ДА, ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ И ПРИЕМОВ ОГРАНИЧЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО, НО ДАЛЬШЕ ВАС ЖДЕТ БЕСКОНЕЧНОСТЬ. НОВЫЕ ТЕХНИКИ РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

БЛАГОДАРИ ЭТОМУ БРАЗИЛЬСКОЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ ОСТАЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ УМНЫХ ЕДИНОБОРСТВ. ОНО ТРЕБУЕТ ОТ ВАС БЫСТРОЙ РЕАКЦИИ, ОБУЧАЕМОСТИ, РАЗВИТИЯ И НИКОГДА ВАМ НЕ НАДОЕСТ.

КРОМЕ ТОГО, Я РЕКОМЕНДУЮ НАУЧИТЬСЯ БОКСИРОВАТЬ.

БОКС — НЕВЕРОЯТНО ЭФФЕКТИВНОЕ ИСКУССТВО НАПАДЕНИЯ. ПУСТЬ ВАС НЕ ОБМАНЫВАЕТ КАЖУЩАЯСЯ ЛЕГКОСТЬ. В БОКСЕ ЕСТЬ ТОЛЬКО ДВА ОРУЖИЯ — РУКИ, ПРАВАЯ И ЛЕВАЯ. ОДНАКО ЕСЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ КОМБИНАЦИИ, ВЫ МОЖЕТЕ

ДОСТИЧЬ ПОТРЯСАЮЩЕГО ЭФФЕКТА. ВЫ НАУЧИТЕСЬ УКЛОНЯТЬСЯ, БЫСТРО ПЕРЕДВИГАТЬСЯ. ВСЕ ЭТО ПОМОЖЕТ КАК ПРИ ЗАЩИТЕ, ТАК И В НАПАДЕНИИ. ЗНАЯ ОСНОВЫ БОКСА, ВЫ СМОЖЕТЕ ЭФФЕКТИВНО БИТЬ И СТОЛЬ ЖЕ ЭФФЕКТИВНО УКЛОНЯТЬСЯ ОТ УДАРОВ. ЭТО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ, ДОПОЛНЯЮЩИЕ ПЕРВОЕ ПРАВИЛО САМООБОРОНЫ – БЕГ. БОКС РАЗВИВАЕТ УМЕНИЕ НАНОСИТЬ БЫСТРЫЕ УДАРЫ И УДАЧНО ПОКИДАТЬ МЕСТО БОЯ.

Я ХОТЕЛ БЫ ОБРАТИТЬ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА МУАЙ-ТАЙ (ТАЙСКИЙ БОКС) И РЕСТЛИНГ. ОНИ ДАЮТ МНОЖЕСТВО ВАРИАНТОВ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЛЮБОМУ БОЙЦУ. МУАЙ-ТАЙ ДОБАВЛЯЕТ В АРСЕНАЛ БОЙЦА МНОГО НОВЫХ УДАРОВ. БОКС ЗАДЕЙСТВУЕТ КУЛАКИ, МУАЙ-ТАЙ — КУЛАКИ, ЛОКТИ, КОЛЕНИ И ГОЛЕНИ, СОЗДАВАЯ АГРЕССИВНЫЕ И ПРАКТИЧЕСКИ БЕСПРОИГРЫШНЫЕ БОЕВЫЕ КОМБИНАЦИИ. МУАЙ-ТАЙ УЧИТ ПРЕВОЗМОГАТЬ БОЛЬ. ГОЛЕНИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ И БЛОКИРОВКИ УДАРОВ, ОСТАЛЬНОЕ ТЕЛО ТАКЖЕ СЛУЖИТ ИНСТРУМЕНТОМ ДЛЯ ПОГЛОЩЕНИЯ УДАРОВ. ЭТО ЖЕСТОКИЙ ВИД БОЕВОГО ИСКУССТВА, ТРЕБУЮЩИЙ СТАЛЬНОЙ СИЛЫ ВОЛИ. МУАЙ-ТАЙ ПРЕДЛАГАЕТ РАЗНЫЕ ВАРИАНТЫ ВЫХОДА ИЗ КЛИНЧА, КОГДА ОППОНЕНТ СХВАТИЛ ВАС ЗА ГОЛОВУ И/ИЛИ РУКИ. УДАРЫ, НАНЕСЕННЫЕ С БЛИЗКОГО РАССТОЯНИЯ, ОСОБЕННО КОЛЕНАМИ И ЛОКТЯМИ, ПО-НАСТОЯЩЕМУ ОПАСНЫ. ЕСТЬ ТЕХНИКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ СДЕЛАТЬ ПОДСЕЧКУ И ОБРУШИТЬ ПРОТИВНИКА НА ПОЛ.

РЕСТЛИНГ — ЭТО БОРЬБА. ВЫ, КОНЕЧНО, О НЕЙ СЛЫШАЛИ, ОНА ОЧЕНЬ РАСПРОСТРАНЕНА. РЕСТЛИНГ ПРЕКРАСНО ПОДХОДИТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТЕЛА И ДУХА. ФИЗИЧЕСКИЕ УСИЛИЯ ЗАКАЛЯЮТ НАШУ ПЛОТЬ И РАЗУМ. ПОМИМО ЭТОГО, РЕСТЛИНГ ПОЗВОЛЯЕТ БОРЦУ ПОНЯТЬ, КАКУЮ ПОЗИЦИЮ ОН ЗАЙМЕТ ВО ВРЕМЯ СХВАТКИ.

**ЕСЛИ ВЫ ПОСТОЯННО
ИСПЫТЫВАЕТЕ
ВНУТРЕННЮЮ
АГРЕССИЮ, ЕСЛИ
ОНА — В ВАШИХ
НАСТРОЙКАХ
«ПО УМОЛЧАНИЮ»,
ВЫ ПОБЕДИТЕ.**

НЕТ ДРУГОГО ВИДА БОРЬБЫ, КОТОРЫЙ ПОЗВОЛИЛ БЫ ЛУЧШЕ ДИКТОВАТЬ СВОИ УСЛОВИЯ В ДРАКЕ.

ОДНАКО НАДО ИМЕТЬ В ВИДУ, ЧТО РЕСТЛЕР ПРЕЖДЕ ВСЕГО ДОЛЖНО ПОВАЛИТЬ ПРОТИВНИКА НА ЗЕМЛЮ И УДЕРЖАТЬ ЕГО ТАМ. ИМЕННО ПОЭТОМУ ТРЕНИРУЮТСЯ И ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ НАВЫКИ. БОРЦЫ УМЕЮТ ИЗБЕЖАТЬ СХВАТКИ НА ЗЕМЛЕ. ЕСЛИ ВЫ БОЛЕЕ ПРОДВИНУТЫ В РЕСТЛИНГЕ, ЧЕМ ВАШ ОППОНЕНТ, ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАДАТЬ ХОД СХВАТКЕ. ЕСЛИ ВЫ ХОРОШО БЬЕТЕ, ВЫ МОЖЕТЕ ПРОВЕСТИ ДРАКУ НА НОГАХ. ЕСЛИ ВАШ ПРОТИВНИК ЛУЧШЕ ВАС, ВЫ МОЖЕТЕ ПОВАЛИТЬ ЕГО НА ЗЕМЛЮ И ОДЕРЖАТЬ ПОБЕДУ ТАК. К СОЖАЛЕНИЮ, В РЕСТЛИНГЕ НЕТ УДУШАЮЩИХ ЗАХВАТОВ, ПОЭТОМУ ВАС НЕ НАУЧАТ, КАК ЗАКАНЧИВАТЬ ДРАКУ. ОДНАКО СУЩЕСТВУЕТ ОТДЕЛЬНОЕ ТЕЧЕНИЕ «КЭТЧ», КОТОРОЕ ПРОДОЛЖАЕТ ОБУЧАТЬ ПОДОБНЫМ ЗАХВАТАМ. ОНИ БЫЛИ ПОСТАВЛЕНЫ ВНЕ ЗАКОНА, КОГДА РЕСТЛИНГ НАБРАЛ ПОПУЛЯРНОСТЬ.

КОГДА У ВАС БУДЕТ ПРИЛИЧНАЯ БАЗА, СОСТОЯЩАЯ ИЗ БРАЗИЛЬСКОГО ДЖИУ-ДЖИТСУ, БОКСА, РЕСТЛИНГА И МУАЙ-ТАЯ, ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО ЕСТЬ МНОГО ДРУГИХ ВИДОВ БОЕВЫХ ИСКУССТВ. ДЗЮДО СЛАВИТСЯ СВОИМИ БРОСКАМИ. ОНО ОСОБЕННО ЭФФЕКТИВНО В СХВАТКЕ С ПРОТИВНИКОМ, ОДЕТЫМ В КУРТКУ ИЛИ РУБАШКУ. ВЫ СМОЖЕТЕ СХВАТИТЬСЯ ЗА ОДЕЖДУ, ЧТОБЫ ПРОВЕСТИ ПРИЕМ. КОГДА ДЕЛО ДОЙДЕТ ДО СХВАТКИ НА ЗЕМЛЕ, ВЫ УВИДИТЕ, ЧТО ДЗЮДО НАПОМИНАЕТ БРАЗИЛЬСКОЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ, ТАМ МНОГО ПОХОЖИХ ТЕХНИК. ЕСЛИ У ВАС НЕ УЧАТ ПОСЛЕДНЕМУ, ЗАПИШИТЕСЬ НА ДЗЮДО. РОССИЙСКАЯ ТЕХНИКА САМБО ТАКЖЕ ВЕСЬМА ЭФФЕКТИВНА. В НЕЙ ИНТЕРЕСНЫ ЗАХВАТЫ НОГАМИ.

НЕПЛОХИ ТАКИЕ ВИДЫ БОРЬБЫ, КАК КРАВ-МАГА И «СИСТЕМА». ОНИ КОНЦЕНТРИРУЮТСЯ НА САМОЗАЩИТЕ. В ФИЛИППИНСКИХ ЭСКРИМЕ И КАЛИ, ТАКЖЕ ИЗВЕСТНЫХ ПОД ОБЩИМ НАЗВАНИЕМ «АРНИС», РАБОТАЮТ С ПАЛКАМИ И НОЖАМИ. ШКОЛА «ДОГ БРАЗЕРС» ПРЕВЗОШЛА САМЫЕ СМЕЛЫЕ ОЖИДАНИЯ В ИСКУССТВЕ КОНТАКТНОГО СПАРРИНГА С ОРУЖИЕМ.

Я МОГУ ПРОДОЛЖАТЬ ЭТОТ СПИСОК ДО БЕСКОНЕЧНОСТИ. НЕ ВИЖУ СМЫСЛА БРОСАТЬ ОБУЧЕНИЕ И КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ОДНОМ ИСКУССТВЕ. РАЗУМЕЕТСЯ, НАША ЦЕЛЬ — НАУЧИТЬСЯ САМООБОРОНЕ, ОДНАКО ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ ВЫ ПОЛУЧИТЕ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО БОНУСОВ.

**ВЫ РАЗОВЬЕТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИ.
ВАШ УМ ЗАКАЛИТСЯ — ПОТОМУ ЧТО
НАСТОЯЩИЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА
СЛОЖНЫ.**

ОНИ «СОТРУТ ВАС В ПОРОШОК» ФИЗИЧЕСКИ И ЭМОЦИОНАЛЬНО. ЕСЛИ ВАМ ПРОСТО, ЗНАЧИТ, ВЫ ВЫБРАЛИ НЕ ТО БОЕВОЕ ИСКУССТВО. ВЫ ПРИВЫКНЕТЕ НАХОДИТЬСЯ В НЕКОМФОРТНЫХ СИТУАЦИЯХ И ПРОДОЛЖАТЬ БОРЬБУ. ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ НАВЫК. НАКОНЕЦ, ВЫ СТАНЕТЕ ЛУЧШЕ.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ. НЕ ЗАДАВАЙТЕ ЛИШНИХ ВОПРОСОВ. НЕ ПРИВОДИТЕ СЕБЯ В ФОРМУ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ОБУЧЕНИЯ. ПРОСТО ТРЕНИРУЙТЕСЬ. ОСТАЛЬНОЕ ПРИЛОЖИТСЯ.



ГДЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ

КОГДА ВЫ БУДЕТЕ ВЫБИРАТЬ МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДЖИУ-ДЖИТСУ, НАЙДИТЕ НЕСКОЛЬКО АКАДЕМИЙ ПОБЛИЗОСТИ ОТ ВАШЕГО ДОМА. ЭТО ВАЖНЫЙ ФАКТОР. ЛЕГКОСТЬ ПОПАДАНИЯ НА ТРЕНИРОВКУ НАПРЯМУЮ КОРРЕЛИРУЕТ С ЧАСТОТОЙ ТРЕНИРОВОК. НАЙДИТЕ НЕСКОЛЬКО МЕСТ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НЕПОДАЛЕКУ ОТ ВАШЕГО ДОМА ИЛИ РАБОТЫ, ЧТОБЫ ВАМ НЕ ПРИШЛОСЬ ДЕЛАТЬ ЛИШНИЙ КРЮК.

ПОСЛЕ ЭТОГО СХОДИТЕ ПОСМОТРЕТЬ. АТМОСФЕРА МОЖЕТ БЫТЬ ОЧЕНЬ РАЗНООБРАЗНОЙ. НЕКОТОРЫЕ ШКОЛЫ ОТЛИЧАЮТСЯ ТРАДИЦИОНАЛИЗМОМ, ТРЕБУЮТ ОТ УЧЕНИКОВ СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ФОРМЫ, ПОКЛОНОВ, ДА И ВООБЩЕ ДОСТАТОЧНО СТРОГИ. ДРУГИЕ ПОЗВОЛЯЮТ НОСИТЬ РАЗНОЦВЕТНУЮ ФОРМУ, ИНСТРУКТОРОВ МОЖНО ЗВАТЬ ПО ИМЕНИ, А НЕ «ГОСПОДИН» И «СЭНСЭЙ». Я ТРЕНИРОВАЛСЯ И ТАМ, И ТАМ. МНЕ ПОДХОДЯТ ОБА ТИПА СУБОРДИНАЦИИ. И ТРАДИЦИОНАЛИСТСКИЕ, И СОВРЕМЕННЫЕ АКАДЕМИИ ТРЕНИРОВАЛИ ЧЕМПИОНОВ. ВОЗМОЖНО, КАКОЙ-ТО ВИД ВАМ ПОНРАВИТСЯ БОЛЬШЕ. НО НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ВСЕ ПОНЯЛИ ЛИШЬ ПО ТОМУ, КАКУЮ ФОРМУ ТАМ НОСЯТ. ПРИНОСИТЕ СВОЮ И НАЧИНАЙТЕ ТРЕНИРОВКИ. ОЦЕНИТЕ ГРУППУ. КАК ИХ УЧИЛИ? КАКИЕ ОТНОШЕНИЯ УСТАНОВИЛИСЬ МЕЖДУ ИНСТРУКТОРОМ И УЧЕНИКАМИ? ПОГОВОРИТЕ С ГРУППОЙ. КАКОВЫ ИХ ЦЕЛИ? ОНИ ПОХОЖИ НА ВАШИ? ГРУППУ РАСПИРАЕТ ОТ САМОДОВОЛЬСТВА? ВАМ УЖЕ ПЫТАЛИСЬ ОТОРВАТЬ ГОЛОВУ? А ЧТО СКАЖЕТЕ НАСЧЕТ ИНСТРУКТОРА? В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВАШЕГО МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА ОН МОЖЕТ НЕ ИМЕТЬ ЧЕРНОГО ПОЯСА. ЛУЧШЕ, КОНЕЧНО, ЧТОБЫ

ИМЕЛ, ОДНАКО В НЕКОТОРЫХ МЕСТАХ ИХ ПРОСТО НЕТ. КОРИЧНЕВЫЙ ИЛИ ПУРПУРНЫЙ ТОЖЕ ПОДОЙДУТ. КРОМЕ ТОГО, ВЫ МОЖЕТЕ ЗАПОДОЗРИТЬ, ЧТО ВАШ ИНСТРУКТОР — САМОЗВАНЕЦ. ОДНАКО ЭТУ ПРОБЛЕМУ РЕШИТ ИНТЕРНЕТ. С ПОМОЩЬЮ ПОИСКА ВЫ СМОЖЕТЕ УЗНАТЬ, ГДЕ ОН ПОЛУЧИЛ ЧЕРНЫЙ ПОЯС, СКОЛЬКО СОРЕВНОВАНИЙ ВЫИГРАЛ, ДАВНО ЛИ ТРЕНИРУЕТСЯ. ПРОВЕДИТЕ ИССЛЕДОВАНИЕ, РАССПРОСИТЕ ЛЮДЕЙ — ВЖИВУЮ ИЛИ В ИНТЕРНЕТЕ. КАК ТОЛЬКО ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО ИНСТРУКТОР НЕ МОШЕННИК, ОЦЕНИТЕ ЕГО ЛИЧНОСТЬ. ОН ПРИЯТНЫЙ ЧЕЛОВЕК? ОН ХОРОШО ОБЪЯСНЯЕТ ТЕХНИКУ? ОН МЕТОДИЧЕН? ПОЛУЧАЕТ ЛИ ОН САМ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ПРОЦЕССА?

**КРОМЕ ТОГО, ПОМНИТЕ,
ЧТО ДЖИУ-ДЖИТСУ — НЕ РЕЛИГИЯ,
А ВАШ ИНСТРУКТОР — НЕ БОГ.**

ДА, ОН ЗАСЛУЖИВАЕТ УВАЖЕНИЯ, КАК И ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК.
И ОН ДОЛЖЕН УВАЖАТЬ ВАС, НЕСМОТЯ НА ВАШ БЕЛЫЙ ПОЯС.
ДЖИУ-ДЖИТСУ НЕ ДОЛЖНО ВЫГЛЯДЕТЬ КАК СЕКТА.

ТАК ВОТ. ДЖИУ-ДЖИТСУ ДОЛЖНО БЫТЬ ВЕСЕЛЫМ, ДРУЖЕЛЮБНЫМ
И МОТИВИРУЮЩИМ. ХОРОШО, ЕСЛИ ВЫ С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДЕТЕ СЛЕДУЮЩЕГО
ЗАНЯТИЯ. ВАС БУДУТ ТРЕНИРОВАТЬ ФИЗИЧЕСКИ И ДУХОВНО. РАЗУМЕЕТСЯ,
ИНОГДА ВЫ БУДЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БЕСТАЛАННЫМ, УСТАЛЫМ
И РАЗДРАЖЕННЫМ. ОДНАКО ЕСЛИ ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ
В ЦЕЛОМ, ВЫ ЛИБО ЧЕРЕСЧУР ВЫПАЧИВАЕТЕ СВОЕ ЭГО, ЛИБО НАХОДИТЕСЬ
В НЕ ПОДХОДЯЩЕЙ ВАМ ШКОЛЕ.

К ДЕЙСТВИЮ

РАЗУМЕЕТСЯ, ТРЕНИРОВКИ — ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПРИГОТОВИТЬСЯ К КОНФЛИКТУ. ОДНАКО МЕЖДУ ПОСТАНОВОЧНОЙ СЦЕНОЙ В ЗАЛЕ И НАСТОЯЩИМ УЛИЧНЫМ БОЕМ ЕСТЬ РАЗНИЦА.

КАК ЖЕ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПОСЛЕДНЕМУ? КАК РЕАГИРОВАТЬ НА НАДВИГАЮЩУЮСЯ УГРОЗУ? КОНЕЧНО, ТРЕНИРОВАТЬСЯ ДО ПОСЛЕДНЕЙ КАПЛИ ПОТА. ПРОДУМЫВАТЬ НАИХУДШЕЕ РАЗВИТИЕ СОБЫТИЙ И ГОТОВИТЬСЯ ИМЕННО К НЕМУ. ПОНИМАТЬ, ЧТО ВСЕ МОЖЕТ ПОЙТИ НЕ ТАК, И СТАВИТЬ СЕБЯ В УЖАСАЮЩИЕ СТАРТОВЫЕ УСЛОВИЯ ИМЕННО НА ТРЕНИРОВКАХ, А ЗАТЕМ ПЫТАТЬСЯ ВЫБРАТЬСЯ.

ПОМНИТЕ, ЧТО ГЛАВНЫЙ КОНЦЕПТ — ЭТО ИЗБЕГАНИЕ КОНФЛИКТА.

ДА, ИЗБЕГАЙТЕ ОПАСНОСТИ. НЕ ХОДИТЕ В ДУРНЫЕ РАЙОНЫ.

ОДНАКО ЭТО НЕ ВСЕГДА ВОЗМОЖНО. КРОМЕ ТОГО, ПЛОХИЕ СИТУАЦИИ МОГУТ НАЙТИ НАС. В НАШЕМ МИРЕ КОНФЛИКТЫ ВСПЫХИВАЮТ ПОВСЕМЕСТНО. ИМЕННО ПОЭТОМУ ВАЖНО ПОСТОЯННО ОЦЕНИВАТЬ СИТУАЦИЮ. ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ ВОКРУГ. ОТМЕЧАЙТЕ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ. ЧТО ОНИ ДЕЛАЮТ? КУДА ОНИ ИДУТ? НА ЧТО ОНИ СМОТРЯТ? ДАЙТЕ ОЦЕНКУ.

ВСТРЕЧА С УГРОЗОЙ

ОЦЕНИВАЯ СИТУАЦИЮ, ПОДУМАЙТЕ И НАД ЗАПАСНЫМИ ВЫХОДАМИ. ГДЕ НАХОДЯТСЯ БЛИЖАЙШИЕ ПУТИ ОТХОДА? ГДЕ РАСПОЛОЖЕНО БЛИЖАЙШЕЕ УКРЫТИЕ, КОТОРОЕ ЗАЩИТИТ ВАС ОТ ПУЛЬ? ГДЕ ВЫ СМОЖЕТЕ СПРЯТАТЬСЯ?

ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ПРОВОДИТЬ ОЦЕНКУ СИТУАЦИИ, ВАС НИЧТО НЕ СМОЖЕТ УДИВИТЬ. ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ЧТО-ТО ИДЕТ НЕ ТАК. В ТАКОМ СЛУЧАЕ ВЫ ДОЛЖНЫ БЫСТРО УДАЛИТЬСЯ ОТ ИСТОЧНИКА УГРОЗЫ. ПЕРЕЙДИТЕ НА ДРУГУЮ СТОРОНУ. НАЖМИТЕ ПЕДАЛЬ ГАЗА. ВЫЙДИТЕ ИЗ ПОМЕЩЕНИЯ. НЕ ЖДИТЕ, ПОКА СИТУАЦИЯ СТАНЕТ ХУЖЕ.

**НО ЕСЛИ ВАС ЗАСТАНУТ ВРАСПЛОХ,
ДЕЙСТВУЙТЕ.**

МОЖЕТЕ УБЕЖАТЬ? БЕГИТЕ. ЕСЛИ ВАС СХВАТИЛИ, АТАКУЙТЕ. ПРИМЕНЯЙТЕ ВАШИ ЗНАНИЯ, БЫСТРО И ЖЕСТКО. КАК ТОЛЬКО ВЫ СМОЖЕТЕ ОСВОБОДИТЬСЯ, БЕГИТЕ.



ЕСЛИ НАЧАЛАСЬ ПЕРЕСТРЕЛКА, ПАДАЙТЕ НА ЗЕМЛЮ. ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ ПРИ ПЕРВОМ УДОБНОМ СЛУЧАЕ. ЕСЛИ СТРЕЛЯЮТ НЕЧАСТО И ИЗ ОДНОЙ ТОЧКИ, БЕГИТЕ НЕ ОСТАНАВЛИВАЯСЬ. ЕСЛИ ВЫСТРЕЛЫ СЛЕДУЮТ ОДИН ЗА ДРУГИМ, НАЙДИТЕ ПРОЧНОЕ УКРЫТИЕ. ЖДИТЕ ЗАТИШЬЯ. ТОГДА БЕГИТЕ. ЭТО МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ВАШИМ ЕДИНСТВЕННЫМ ШАНСОМ.

ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В ПОМЕЩЕНИИ, А СТРЕЛОК НАХОДИТСЯ СНАРУЖИ, ЗАБАРРИКАДИРУЙТЕСЬ. ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ УКРЫТИЕ, ПРЯЧЬТЕСЬ. ЕСЛИ УКРЫТИЯ НЕТ, ПРИГОТОВЬТЕСЬ АТАКОВАТЬ ЕГО, КАК ТОЛЬКО ОН ВОЙДЕТ В КОМНАТУ. УГОВОРИТЕ КОГО-НИБУДЬ ПОДДЕРЖАТЬ ВАС И НАПАДИТЕ НА НЕГО ВМЕСТЕ.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ОРУЖИЕ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕГО ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ЛЮБОЙ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ УГРОЗЫ ВАШЕЙ ИЛИ ЧЬЕЙ-ТО ЕЩЕ ЖИЗНИ.

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОГНЕСТРЕЛЬНОЕ
ОРУЖИЕ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ.
ЗНАЙТЕ СВОЮ ЦЕЛЬ. ЗНАЙТЕ,
ЧТО У ВАШЕЙ ЦЕЛИ ЗА СПИНОЙ.**

ПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ОШИБИТЬСЯ В ТОМ, КТО ПЛОХОЙ, А КТО ХОРОШИЙ. ПОЛИЦИЯ, ВЕРОЯТНО, БУДЕТ РАССМАТРИВАТЬ ВАС КАК УГРОЗУ. ПОЛИЦЕЙСКИЕ ИНОГДА НОСЯТ ГРАЖДАНСКОЕ. ЕСЛИ ВЫ УВЕРЕНЫ В ЦЕЛИ И ВЫНУЖДЕНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОРУЖИЕ, СДЕЛАЙТЕ ЭТО БЫСТРО И ТОЧНО. УБЕРИТЕ ОРУЖИЕ И ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ УГРОЗОЙ В ГЛАЗАХ ПОЛИЦИИ.

БАЛАНС

ГОМЕОСТАЗ — ЭТО ДВИЖЕНИЕ К СОСТОЯНИЮ БАЛАНСА.

НАПРИМЕР, ТЕРМОСТАТ В ДОМЕ ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗАДАННУЮ ТЕМПЕРАТУРУ. ЛЕТОМ ОН ВКЛЮЧАЕТ КОНДИЦИОНЕР, КОГДА СТАНОВИТСЯ ЖАРКО, ЗИМОЙ — ОТОПЛЕНИЕ. В СИСТЕМЕ ПОДДЕРЖИВАЕТСЯ ГОМЕОСТАЗ.

- ТЕЛО ТАКЖЕ ПЫТАЕТСЯ ПОДДЕРЖАТЬ БАЛАНС. НАПРИМЕР, КОГДА ЕМУ СТАНОВИТСЯ ЖАРКО, ОНО ПОТЕЕТ, А В ОБРАТНОМ СЛУЧАЕ ПОКРЫВАЕТСЯ МУРАШКАМИ.
- ОСМОРЕГУЛЯЦИЯ — ЭТО ПОДДЕРЖАНИЕ БАЛАНСА ТЕЛЕСНЫХ ЖИДКОСТЕЙ. ДЛЯ ЭТОГО ТЕЛО ИСПЫТЫВАЕТ ЖАЖДУ, ЕСЛИ ВОДЫ НЕ ХВАТАЕТ, А ТАКЖЕ ВЫДЕЛЯЕТ ПОТ И МОЧУ, ЕСЛИ НАБЛЮДАЕТСЯ ЕЕ ИЗЛИШЕК.
- ТЕЛО ТАКЖЕ ИСПОЛЬЗУЕТ РАЗЛИЧНЫЕ СИСТЕМЫ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ КИСЛОТНЫЙ БАЛАНС, КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, УРОВЕНЬ КАЛИЯ И НАТРИЯ В КРОВИ, А ТАКЖЕ ИОНИЗИРОВАННОГО КАЛЬЦИЯ В ПЛАЗМЕ.

ЕСЛИ БАЛАНС В ОДНОЙ ИЗ ЭТИХ СИСТЕМ НАРУШАЕТСЯ, МЫ ИСПЫТЫВАЕМ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ.

У НАС В ТЕЛЕ ЕСТЬ ЕЩЕ ОДНА СИСТЕМА, НА КОТОРУЮ МЫ ИМЕЕМ ВЛИЯНИЕ. ЭТО УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ. МЫ ЧАСТО НАЗЫВАЕМ ЕГО УРОВНЕМ САХАРА. ВЛИЯЕМ НА НЕГО МЫ ПРИ ПОМОЩИ ПИЩИ. ЕСЛИ МЫ ЕДИМ УГЛЕВОДЫ, УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ ПОВЫШАЕТСЯ — В ПРЯМО ПРОПОРЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ. ЕСЛИ УРОВЕНЬ САХАРА АНОМАЛЬНО ВЫСОК, ОРГАНИЗМ ВЫДЕЛЯЕТ ИНСУЛИН ИЗ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. ИНСУЛИН СНИЖАЕТ КОНЦЕНТРАЦИЮ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ, ПРЯЧА ЕЕ В ЖИРОВЫЕ КЛЕТКИ. ОН ТАКЖЕ ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕСС РАСЩЕПЛЕНИЯ ЖИРА ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ. САМО СОБОЙ РАЗУМЕЕТСЯ, ЧТО В ТАКОМ СЛУЧАЕ ВЫ ТОЛСТЕЕТЕ.

**ЧТОБЫ РАСЩЕПЛЯТЬ ЖИР
И ВЫДЕЛЯТЬ ЭНЕРГИЮ,
ТЕЛО ДОЛЖНО ПЕРЕРАБОТАТЬ
ВСЮ ГЛЮКОЗУ.**

ВЫ МОЖЕТЕ УСКОРИТЬ ПРОЦЕСС ТРЕНИРОВКАМИ, ГОЛОДОМ ИЛИ РЕГУЛИРОВАНИЕМ ПРИЕМА УГЛЕВОДОВ.

У ПОВЫШЕННОГО УРОВНЯ ИНСУЛИНА В КРОВИ МНОГО ДРУГИХ НЕПРИЯТНЫХ ЭФФЕКТОВ. ПОВЫШЕННЫЙ ВЫБРОС ИНСУЛИНА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ РЕЗИСТЕНТНОСТЬ, КОТОРАЯ ВПОСЛЕДСТВИИ ПРИВЕДЕТ К ДИАБЕТУ ВТОРОГО ТИПА. КРОМЕ ТОГО, ОН МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ДИАБЕТИЧЕСКУЮ РЕТИНОПАТИЮ, ИНСУЛЬТ И ОТКАЗ ПОЧЕК. ЭТО ПЛОХО.



РЕШЕНИЕ КАЖЕТСЯ ОЧЕНЬ ПРОСТЫМ.

ПРЕКРАТИТЕ ЕСТЬ УГЛЕВОДЫ ИЛИ ХОТЯ БЫ УМЕНЬШИТЕ ИХ КОЛИЧЕСТВО.

**ПОЧЕМУ ЖЕ СДЕЛАТЬ
ЭТО ТАК СЛОЖНО?**

**ОТВЕТ ПРОСТ:
УГЛЕВОДЫ ВЫЗЫВАЮТ
ПРИВЫЧКУ.**

ДА, САХАР ПОДОБЕН НАРКОТИКУ ДЛЯ МОЗГА.
ОН ВЫЗЫВАЕТ НЕЙРОХИМИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ,
СХОДНЫЕ С ТЕМИ, ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ ГЕРОИН.

**ВСТАНЬТЕ
НА ПУТЬ
ДИСЦИПЛИНЫ
И НЕ СХОДИТЕ
С НЕГО.**

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ САХАРА

САХАР МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ЗАВИСИМОСТЬ.

**ОН СТИМУЛИРУЕТ ТЕ ЖЕ ЧАСТИ
МОЗГА, ЧТО ГЕРОИН И КОКАИН.
ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ ЕГО
И ХОТИТЕ БОЛЬШЕ.**

ПРИЗНАЙТЕСЬ, ВЫ В КУРСЕ, ЧТО ЭТО ПРАВДА.

ВОТ ПОЧЕМУ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ОТ НЕГО ОТКАЗАТЬСЯ.
А КОГДА ВЫ ВСЕ-ТАКИ ДЕЛАЕТЕ ЭТО, ЧУВСТВУЕТЕ ЛОМКУ.
ГОЛОВНЫЕ БОЛИ. РАЗДРАЖЕНИЕ. ТРЕВОЖНОСТЬ. ЧТО ДАЛЬШЕ?

ДАЛЬШЕ БУДЕТ ЛОЖЬ. ПРИЧЕМ ЛГАТЬ БУДЕТЕ ВЫ.
ВЫ СКАЖЕТЕ СЕБЕ:

**НИЧЕГО СТРАШНОГО.
Я СЪЕМ СОВСЕМ НЕМНОГО.**

ЕСЛИ Я ТАК ПЛОХО СЕБЯ ЧУВСТВУЮ, ЛУЧШЕ СЪЕСТЬ ЧТО-ТО.
ТЕЛО НУЖДАЕТСЯ В УГЛЕВОДАХ.

ВЫ НАЧНЕТЕ ПРОЦЕСС РАЦИОНАЛИЗАЦИИ
И БУДЕТЕ ПРИСЛУШИВАТЬСЯ КО ЛЖИ.

ОСТАНОВИТЕСЬ.

БУДЬТЕ СИЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.
СОЙДИТЕ С ЭТОГО ПОЕЗДА В НИКУДА.
ПОЛОЖИТЕ КОНЕЦ ЗАВИСИМОСТИ.
ПЕРЕСТАНЬТЕ ЕСТЬ САХАР.





ТОПЛИВО

СОВРЕМЕННЫЙ РАЦИОН ВЫРАБОТАН УЖЕ ОКОЛО 10 ТЫС. ЛЕТ НАЗАД. ИМЕННО ТОГДА ЧЕЛОВЕК ПОНЯЛ, КАК ВЫРАЩИВАТЬ ЕДУ, СОБИРАТЬ УРОЖАЙ, ПЕРЕРАБАТЫВАТЬ ЕГО И ХРАНИТЬ.

РЕЧЬ ИДЕТ О ЗЛАКАХ: ПШЕНИЦЕ, РИСЕ, РЖИ.

НАШИ ТЕЛА ДО СИХ ПОР НЕ АДАПТИРОВАЛИСЬ К ПРИЕМУ ЗЛАКОВЫХ.

КОГДА МЫ ИХ ЕДИМ, ОНИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В САХАР. УРОВЕНЬ ИНСУЛИНА ПОВЫШАЕТСЯ, И НАШИ ТЕЛА СТРАДАЮТ.

МОЖЕТ БЫТЬ, ЛУЧШЕ ПИТАТЬСЯ ТЕМ, К ЧЕМУ МЫ ПРИСПОСОБЛЕНЫ? К ТОМУ, ЧТО ЕЛ ПАЛЕОЛИТИЧЕСКИЙ, ПЕЩЕРНЫЙ ЧЕЛОВЕК?

ЕГО ДИЕТА ВКЛЮЧАЛА:

- МЯСО (В ОСНОВНОМ ТРАВЯДНЫХ ЖИВОТНЫХ),
- ПТИЦУ (ДИЧЬ),
- РЫБУ,
- ЯЙЦА,
- ОРЕХИ,
- ОВОЩИ,
- ГРИБЫ,
- КОРЕШКИ,
- НЕКОТОРЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (НЕОБЕЗЖИРЕННОЕ МАСЛО, СЛИВКИ, ПРОСТОКВАША, СЫР),
- НЕКОТОРЫЕ ФРУКТЫ.

НЕ ЕШЬТЕ:

- **ЗЛАКИ,**
- **КАРТОФЕЛЬ,**
- **СОЛЬ,**
- **САХАР,**
- **ПЕРЕРАБОТАННЫЕ МАСЛА (МАРГАРИН),**
- **БОБЫ.**

ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЭТОЙ ДИЕТЫ, ВЫ ПОСТАВИТЕ СОВРЕМЕННУЮ МОДЕЛЬ ПИТАНИЯ С НОГ НА ГОЛОВУ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МАКРОЭЛЕМЕНТОВ. ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ЕСТЬ УГЛЕВОДЫ С НЕБОЛЬШИМИ ВКЛЮЧЕНИЯМИ ЖИРА, ВЫ БУДЕТЕ УПОТРЕБЛЯТЬ ЖИР, ПРОТЕИН И НЕМНОГО УГЛЕВОДОВ.

НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ ПРАВИЛА 80/20. 80% ВРЕМЕНИ ОНИ ПИТАЮТСЯ СОГЛАСНО ПАЛЕОЛИТИЧЕСКОЙ ДИЕТЕ, А 20% — ЕДЯТ ВСЕ, ЧТО ХОТЯТ. ПРОБЛЕМА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО 80/20 СТАНОВИТСЯ 60/40, ПОТОМ 40/60, А ПОТОМ 20/80, И ДИЕТА ТЕРЯЕТ СМЫСЛ.

НЕ СЛЕДУЙТЕ ЭТОМУ ПРАВИЛУ. СОБЛЮДАЙТЕ ДИЕТУ ВСЕ ВРЕМЯ. ХОРОШО, ДАЖЕ 99% ВРЕМЕНИ МЕНЯ УСТРОЯТ. НО СИСТЕМА 80/20 — НИКАКАЯ НЕ СИСТЕМА. ЭТО ШАГ ВНИЗ ПО КРИВОЙ ДОРОЖКЕ.

МЫ ЗНАЕМ, ЧТО САХАР ВЫЗЫВАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ.
ВЫ НАРКОМАН. ТОЛЬКО ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ: НАРКОМАН, КОТОРОМУ 20%
ВРЕМЕНИ ДАЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИНИМАТЬ ЕГО НАРКОТИК.
АЛКОГОЛЬ, КОКАИН, ГЕРОИН.

ВЫ НИЧЕМ ОТ НЕГО НЕ ОТЛИЧАЕТЕСЬ. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ САХАРА.

**ДЕРЖИТЕ ОБОРОНУ.
ТОЛЬКО ТАК ВЫ СМОЖЕТЕ
ПРОТИВОСТОЯТЬ
ЗАВИСИМОСТИ.**

СПУСТЯ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ВЫ АДАПТИРУЕТЕСЬ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ
И ФИЗИЧЕСКИ, И МОРАЛЬНО.

ТОГДА ВЫ СМОЖЕТЕ СОВЕРШАТЬ НЕБОЛЬШИЕ ВЫЛАЗКИ НА ТЕМНУЮ СТОРОНУ.
ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ Я ПОЗВОЛЯЮ СЕБЕ МЯТНЫЙ МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ
С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ — ИЛИ ЧТО-ТО В ЭТОМ ДУХЕ. ВКУСНОЕ,
НО НЕ ПИТАТЕЛЬНОЕ.

И Я ВСЕГДА ЗАРАБАТЫВАЮ ЭТОТ ДЕСЕРТ.
Я ТРЕНИРУЮСЬ ДО СЕДЬМОГО ПОТА,
ЧТОБЫ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ СЪЕСТЬ ЧТО-ТО ПОДОБНОЕ.

СО ВРЕМЕНЕМ ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО УТРАТИЛИ ЛЮБОВЬ К СЛАДКОМУ.
ВЫ ТАКЖЕ ОСОЗНАЕТЕ, ЧТО ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА ВЕДЕТ
К ОТСУТСТВИЮ ЭНЕРГИИ.

ВЫ БУДЕТЕ ХОТЕТЬ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ДИЕТЫ.

У МЕНЯ ЕСТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ СПОСОБ ПООЩРЕНИЯ.
Я СЪЕДАЮ ПАРУ ДОЛЕК ГОРЬКОГО ШОКОЛАДА,
ОБМАКИВАЯ ЕГО В КОКОСОВОЕ МАСЛО.
Я МОГУ СЪЕСТЬ НЕБОЛЬШОЙ СТАКАН СЛИВОК С КОКОСОВЫМ МАСЛОМ
И ШОКОЛАДНОЙ ПУДРОЙ. ИНОГДА Я ЕМ ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ И ОРЕШКИ.
ЕСЛИ У ВАС СТРОГАЯ ДИЕТА, ОДНО ИЗ ЭТИХ БЛЮД ПОКАЖЕТСЯ
ВАМ САМЫМ ШИКАРНЫМ ДЕСЕРТОМ НА СВЕТЕ.

ИНОГДА СЛУЧАЕТСЯ ТАК, ЧТО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРОСТО НЕДОСТУПНО.
АЭРОПОРТ, ОФИСНАЯ ВЕЧЕРИНКА, РЕСТОРАН, В КОТОРОМ ПРОХОДИТ
ВАША БИЗНЕС-ВСТРЕЧА. Я РЕШАЮ ЭТОТ ВОПРОС ПРОСТО. НЕ ЕШЬТЕ.
ГОЛОДАЙТЕ. ЭТО ПОЛЕЗНО.



ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ: ВАМ НЕ НУЖНО ЕСТЬ.

ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ — НАСТОЯЩИЙ ДАР БОЖИЙ. ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО (В АЭРОПОРТУ, В ПОЕЗДЕ, НА ВЕЧЕРИНКЕ), ОТВЕТ ПРОСТ:

НЕ ЕШЬТЕ.

ЗАЧАСТУЮ ГОЛОД ПОЛЕЗЕН. ВОТ НЕСКОЛЬКО ПЛЮСОВ ОТ ГОЛОДАНИЯ:

- **УЛУЧШАЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КЛЕТОК, ГЕНОВ И ГОРМОНОВ;**
- **ПОНИЖАЕТСЯ ПРОЦЕНТ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ;**
- **СНИЖАЕТСЯ РИСК ИНСУЛИНОВОЙ РЕЗИСТЕНТНОСТИ И ДИАБЕТА ВТОРОГО ТИПА;**
- **УМЕНЬШАЮТСЯ ОКИСЛИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ, ИСЧЕЗАЮТ ВОСПАЛЕНИЯ;**
- **УСИЛИВАЕТСЯ РЕГЕНЕРАЦИОННАЯ ФУНКЦИЯ КЛЕТОК;**
- **УЛУЧШАЕТСЯ НЕЙРОТРОФИЧЕСКИЙ ФАКТОР;**
- **РАСТЕТ УРОВЕНЬ ЭНДОРФИНА;**
- **НАЧИНАЕТСЯ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ТОКСИНОВ.**

ГОЛОДАНИЕ ТАКЖЕ ИМЕЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПСИХИКУ. ПРЕЖДЕ ВСЕГО ЭТО ТРЕНИРОВКА СИЛЫ ВОЛИ. И ЭТО СЛОЖНЫЙ ПРОЦЕСС. В НАШЕ ВРЕМЯ МЫ ПОСТОЯННО ОКРУЖЕНЫ ЕДОЙ.

ВАШ ПЕЩЕРНЫЙ ЧЕЛОВЕК ВНУТРИ БОИТСЯ ГОЛОДА, А ПОТОМУ БЕСПРЕСТААННО ВОПИТ: «ЕШЬ ВОТ ТО! НАБИВАЙ ЖИВОТ! ЭТО ТВОЙ ПОСЛЕДНИЙ ШАНС!»

НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ.

ВЫ НЕ В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ВИДИТЕ ЕДУ. СКАЖУ БОЛЬШЕ: В ТЕЧЕНИЕ СЛЕДУЮЩИХ ДЕСЯТИ МИНУТ ВЫ УВИДИТЕ ЧТО-НИБУДЬ ЕЩЕ.

ЕДА ВАМ НЕ НУЖНА. ВЫ НЕ УМРЕТЕ БЕЗ НЕЕ. В НАШИ ДНИ ПРАВДИВО ОБРАТНОЕ. ИЗБЫТОК ЕДЫ МОЖЕТ УБИТЬ ВАС.

ПОНЧИКИ? ЯД. ГАЗИРОВКА? ЯД.

ЧИПСЫ?

ЯД.

ВАМ НЕ НУЖНА ТАКАЯ ЕДА.

У ИНТЕРВАЛЬНОГО ГОЛОДАНИЯ ЕСТЬ ЕЩЕ ОДИН ПЛЮС.

ОНО ПЕРЕПРОГРАММИРУЕТ ВАШЕ ЧУВСТВО ГОЛОДА.

ЗАЧАСТУЮ МЫ ДУМАЕМ, ЧТО УЖАСНО ХОТИМ ЕСТЬ, ВСЕГО ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ.

— НИЧЕГО НЕ ЕЛ С САМОГО ЗАВТРАКА! — КРИЧИМ МЫ В ПЯТНАДЦАТЬ МИНУТ ВТОРОГО. — Я УЖАСНО ПРОГОЛОДАЛСЯ.

НЕПРАВДА.

ВЫ НЕ ГОЛОДАЕТЕ.

**СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ
И СТАНЬТЕ ТЕМ
САМЫМ ИДЕАЛОМ:**

**БЫСТРЫМ.
СИЛЬНЫМ.
УМНЫМ.
СКРОМНЫМ.
АЛЬТРУИСТОМ.**

**ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ПРОЖИТЬ
ТРИДЦАТЬ ДНЕЙ БЕЗ ПИЩИ.**

**ВЫ СПОСОБНЫ ПОТЕРПЕТЬ
ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ.**

ПОЛОЖА РУКУ НА СЕРДЦЕ СКАЖУ ВАМ,
ЧТО ВЫ ПЕРЕНЕСЕТЕ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ БЕЗ ЕДЫ И НИЧЕГО
С ВАМИ НЕ СЛУЧИТСЯ.
Я РЕГУЛЯРНО ГОЛОДАЮ ПО ДВАДЦАТЬ ЧЕТЫРЕ ЧАСА.

КАЖДЫЕ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ Я ГОЛОДАЮ ПО ТРОЕ СУТОК.
И ЭТО НЕ ТАК УЖ И СЛОЖНО. Я ДЕЛАЮ ВСЕ СВОИ ОБЫЧНЫЕ ДЕЛА.
Я РАБОТАЮ. ТРЕНИРУЮСЬ. ЗАНИМАЮСЬ ДЖИУ-ДЖИТСУ.

Я ПЬЮ ВОДУ, ЧАЙ, ИНОГДА ГРЫЗУ СЕМЕЧКИ, ЧТОБЫ ЧТО-ТО ПОЖЕВАТЬ.
НО ПОВТОРЮСЬ: ЭТО НЕ СЛОЖНО. ВЫ БУДЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ.
ГОЛОДАНИЕ ПОМОЖЕТ ВАМ ПОНЯТЬ, ЧТО ТАКОЕ ЧУВСТВО ГОЛОДА.
ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ НЕ ГОЛОДНЫ.
ВАМ ПРОСТО СКУЧНО. А ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕХ ДНЕЙ ВАМ ЛЮБАЯ ЕДА
ПОКАЖЕТСЯ В РАДОСТЬ.



РАСТЯЖКА

РАСТЯЖКА — ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. ОНА УЛУЧШАЕТ ПОДВИЖНОСТЬ, ПОМОГАЕТ ВОССТАНОВИТЬСЯ И ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ. В НАШИ ДНИ СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО ПРОГРАММ.

ВАМ ДОСТУПНЫ КАК СТАРОДАВНЯЯ ЙОГА, ТАК И СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ, НАПРИМЕР ОТ ПАВЛА ЦАЦУЛИНА ИЛИ КЕЛЛИ СТАРРЕТТ (MOBILITYWOD). РАССМОТРИТЕ ВСЕ ВАРИАНТЫ И ВЫБЕРИТЕ ЛУЧШУЮ ПРОГРАММУ.

МНЕ ОЧЕНЬ НРАВЯТСЯ ПРОСТЫЕ, БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Я ВЫПОЛНЯЮ РАСТЯЖКУ МЫШЦ БЕДРА, ДЕЛАЮ РАСТЯЖКУ МЫШЦ СПИНЫ, ЗАМИРАЮ В ПРИСЕДЕ С ВЫТЯНУТОЙ НОГОЙ, РАСТЯГИВАЮ РУКИ И НОГИ, КАСАЮСЬ РУКАМИ ПОЛА, А ТАКЖЕ ВЫПОЛНЯЮ АСАНУ «КОРОВЬЯ ГОЛОВА».

ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ РАСТЯЖКУ ВО ВРЕМЯ РАЗМИНКИ И ДАЖЕ УПРАЖНЕНИЙ. ВЫ ДОЛЖНЫ ЗАДЕЙСТВОВАТЬ ВСЕ МЫШЦЫ, ОСОБЕННО ВО ВРЕМЯ ПЕРВЫХ ПОДХОДОВ, КОГДА РАЗМИНАЕТЕСЬ И ДЕЛАЕТЕ ВСЕ МЕДЛЕННО.

НАПРИМЕР, ЕСЛИ ВЫ МЕДЛЕННО ПРИСЕДАЕТЕ ВО ВРЕМЯ РАЗМИНКИ, УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ЧЕТКО ВЫПОЛНЯЕТЕ ДВИЖЕНИЕ, ВОЗМОЖНО, НУЖНО СДЕЛАТЬ ЕГО СЛЕГКА УТРИРОВАННЫМ.

ТО ЖЕ ОТНОСИТСЯ И К НАКЛОНАМ, ОТЖИМАНИЯМ И ПОДТЯГИВАНИЯМ.

ВО ВРЕМЯ РАЗМИНКИ НЕ СПЕШИТЕ, ДЕЛАЙТЕ ДВИЖЕНИЕ ТОЧНЫМ, ДОХОДИТЕ ДО ГРАНИ В КОНЦЕ И В НАЧАЛЕ ДВИЖЕНИЯ.

В МИРЕ СПОРТА И ФИТНЕСА ВСЕ ТРЕБУЕТ ПОСТОЯНСТВА.

РАСТЯЖКА НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ.

ПОЙМИТЕ, КАКИЕ МОМЕНТЫ САМЫЕ ВАЖНЫЕ ДЛЯ ВАС.

НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙТЕ: ВЫ МОЖЕТЕ ХОРОШО ПОДГОТОВИТЬСЯ ЗА 10–15 МИНУТ.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО РАСТЯЖКУ, ВКЛЮЧИТЕ ЕЕ В ВАШУ ЖИЗНЬ.

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ГРАФИКА.

ТРАВМЫ И БОЛЕЗНИ

КОГДА-НИБУДЬ ВЫ ПОЛУЧИТЕ ТРАВМУ. КОГДА-НИБУДЬ ВЫ ЗАБОЛЕЕТЕ. ВЫ МОЖЕТЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ СО ВСЕЙ ОСТОРОЖНОСТЬЮ, ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ. НЕСМОТРИ НА ЭТО, ВЫ ЧЕЛОВЕК. А ЛЮДИ БОЛЕЮТ И ПОЛУЧАЮТ ТРАВМЫ. КАК Я С ЭТИМ СПРАВЛЯЮСЬ?? ПО ПРИНЦИПУ

ДЕЛАЙ, ЧТО МОЖЕШЬ.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ИЛИ ПОЛУЧИЛИ ТРАВМУ, НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ПОЛУЧИЛИ ИДЕАЛЬНЫЙ ПРЕДЛОГ. НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ТРЕНИРОВКУ. НЕ ВАЛЯЙТЕСЬ В КРОВАТИ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ.

ДЕЛАЙТЕ ВСЕ, ЧТО В ВАШИХ СИЛАХ.

ПОВРЕДИЛИ КОЛЕНУ? ТРЕНИРУЙТЕ ТОРС И РУКИ. ТРЕНИРУЙТЕ ЗДОРОВУЮ НОГУ. ПОВРЕДИЛИ ПЛЕЧО? ПОРА ПОРАБОТАТЬ НАД ПОДТЯГИВАНИЯМИ И ОТЖИМАНИЯМИ, КОТОРЫЕ ЗАДЕЙСТВУЮТ ОДНУ РУКУ. СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА ТУЛОВИЩЕ И НОГАХ. ЖДИТЕ, ПОКА ПРОЙДЕТ ПЛЕЧО.

СТРАДАЕТЕ ОТ ТЕНДИНИТА ИЗ-ЗА ЧАСТЫХ ПОДХОДОВ? ПОХОЖЕ, ПОРА ЗАНЯТЬСЯ БЕГОМ И ПРЫЖКОВЫМИ ТРЕНИРОВКАМИ.



ПРОСТУДИЛИСЬ? ГРИПП? ДЕЙСТВУЙТЕ СОГЛАСНО ТОЙ ЖЕ МЕТОДИКЕ.

ДЕЛАЙТЕ ВСЕ, ЧТО МОЖЕТЕ.

КТО ЗНАЕТ, НЕ НАСТАЛ ЛИ ЧАС ДЛЯ ПРОГУЛКИ. ПРИСЕДАЙТЕ И ОТЖИМАЙТЕСЬ ПО НЕСКОЛЬКУ ПОДХОДОВ. НЕ ТОРЧИТЕ В КРОВАТИ.

ИНОГДА СЛУЧАЕТСЯ ТАК, ЧТО ВИРУС ИЛИ ДРУГОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ПРОСТО СШИБАЮТ ВАС С НОГ. ЕСЛИ ДЕЛО ПЛОХО И ОРГАНИЗМУ НУЖЕН ОТДЫХ, ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К НЕМУ.

ОТДЫХАЙТЕ.

КРОМЕ ТОГО, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ РАСПРОСТРАНЯТЬ ИНФЕКЦИЮ. НЕ ИДИТЕ В ЗАЛ, ЗАНИМАЙТЕСЬ ДОМА.

ТО ЖЕ ОТНОСИТСЯ И К ТРАВМАМ. НЕКОТОРЫЕ МОГУТ ВАС ОБЕЗДВИЖИТЬ. НУ ЧТО ЖЕ. ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО В ВАШИХ СИЛАХ. РАЗВИВАЙТЕ ДРУГИЕ НАВЫКИ. ИГРАЙТЕ НА ГИТАРЕ. ПИШИТЕ КНИГУ. РИСУЙТЕ. СОЗДАВАЙТЕ КАРТИНЫ. СОЧИНЯЙТЕ ПЕСНИ. ВЕДИТЕ БЛОГ. ТВОРИТЕ. УЧИТЕСЬ. ДЕЛАЙТЕ ХОТЬ ЧТО-ТО. ПЕРЕТЯНИТЕ ТРАВМЫ И БОЛЕЗНИ НА СВОЮ СТОРОНУ. ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧЕМ ОБЫЧНО НЕ ЗАНИМАЕТЕСЬ. ДРУГИМИ СЛОВАМИ:

ДВИГАЙТЕСЬ ВПЕРЕД.

ЛЕНЬ НЕ ПОЛУЧАЕТ
ПРАВА ГОЛОСА.

ГРУСТЬ НЕ ПОЛУЧАЕТ
ПРАВА ГОЛОСА.

ФРУСТРАЦИЯ
НЕ ПОЛУЧАЕТ
ПРАВА ГОЛОСА.





ПРИЛОЖЕНИЕ

ТРЕНИРОВКИ

РАЗМИНКА

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ ВЫ ДОЛЖНЫ РАЗМЯТЬСЯ.
Я ПРЕДПОЧИТАЮ ДЕЛАТЬ ТЕ ЖЕ УПРАЖНЕНИЯ,
ЧТО И ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК, ТОЛЬКО ГОРАЗДО МЕДЛЕННЕЕ.
КАЖДОЕ ДВИЖЕНИЕ Я СЛЕГКА УТРИРУЮ.

НАПРИМЕР, Я ВИШУ НА ТУРНИКЕ 10–15 СЕКУНД.
ПРИНИМАЮ ПОЗИЦИЮ ДЛЯ ОТЖИМАНИЙ И СТОЮ В НЕЙ.
УКЛАДЫВАЮСЬ НА ПОЛ И ПРОРАБАТЫВАЮ МЫШЦЫ ЖИВОТА.
ПОДНИМАЮ НОГИ И ЗАНИМАЮСЬ МЫШЦАМИ БЕДРА.
ВСТАЮ, МЕДЛЕННО ПРИСЕДАЮ.
ЗАДЕРЖИВАЮСЬ В НИЖНЕЙ ТОЧКЕ НА 10–15 СЕКУНД.
ВЫПРЫГИВАЮ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА.
ВЫПОЛНЯЮ УПРАЖНЕНИЕ «НОГИ ВМЕСТЕ — НОГИ ВРОЗЬ».
ДЕЛАЮ ОДНО ПОДТЯГИВАНИЕ.
ОПУСКАЮСЬ НА ПОЛ И ОТЖИМАЮСЬ, ВСТАЮ И МЕДЛЕННО ПРИСЕДАЮ.
ДЕЛАЮ ВЫПРЫГ. ПОТОМ ПЯТЬ РАЗ «НОГИ ВМЕСТЕ — НОГИ ВРОЗЬ».
ПОВТОРЯЮ ЦИКЛ, ДЕЛАЯ КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ДВА РАЗА.
ПОТОМ ПО ТРИ. УВЕЛИЧИВАЮ УРОВЕНЬ ДО ПЯТИ.

ЭТО ОЧЕНЬ ХОРОШАЯ РАЗМИНКА.
МЫ РАЗОГНАЛИ КРОВЬ.

ЕСЛИ СЕГОДНЯ ВЫ ФОКУСИРУЕТЕСЬ
НА ОПРЕДЕЛЕННОМ УПРАЖНЕНИИ,
СДЕЛАЙТЕ ЕГО С НЕБОЛЬШИМ ВЕСОМ.

ЕСЛИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ СТАНОВОЙ ТЯГОЙ,
НАЧНИТЕ С МАЛЕНЬКОГО ГРУЗА.

ЕСЛИ ВЫ ТОЛКАЕТЕ ШТАНГУ, НАЧНИТЕ С ПРОСТОЙ ТРУБЫ.

ЕСЛИ ВЫ ПРИСЕДАЕТЕ, ДЕЛАЙТЕ ЭТО ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО.

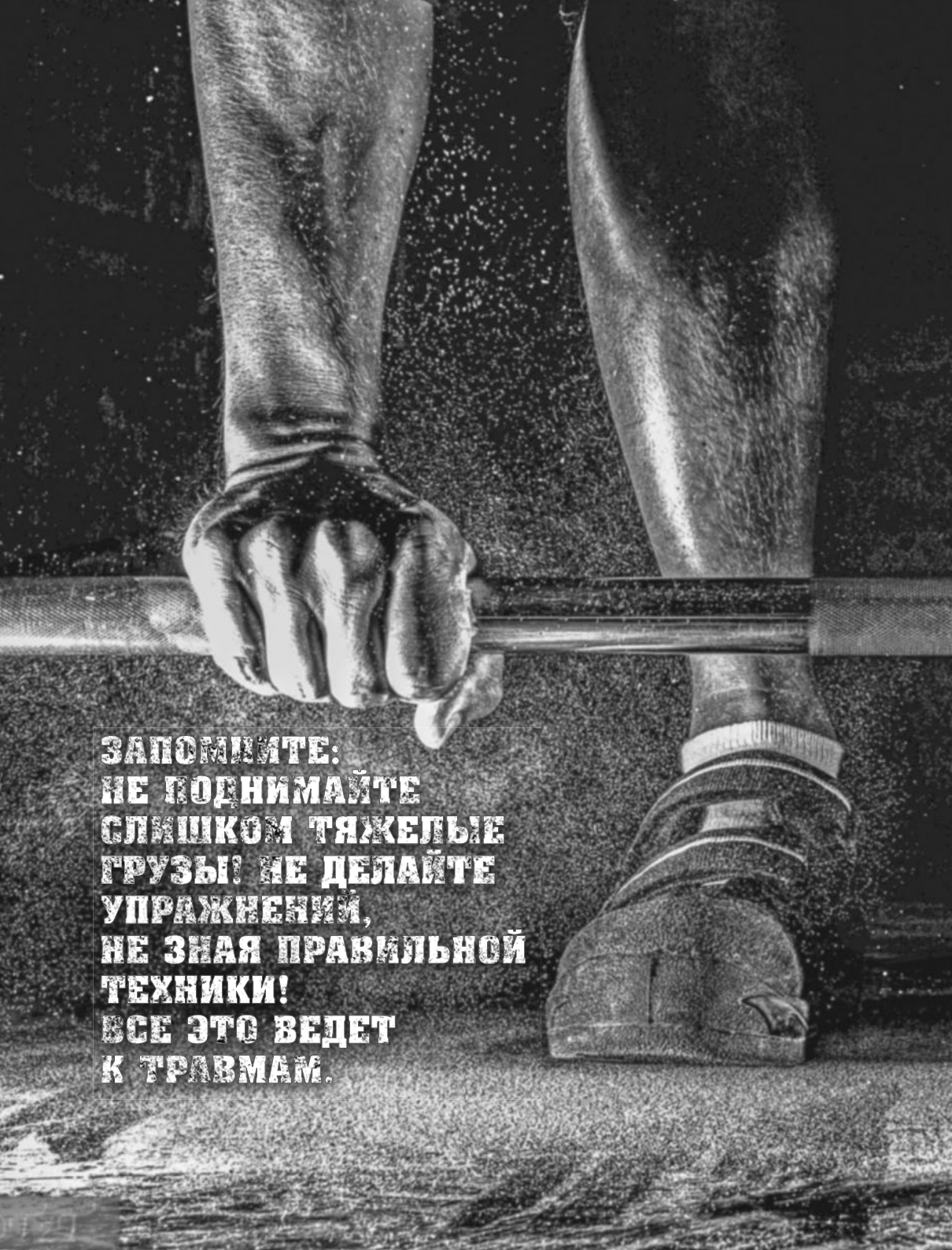
КОНТРОЛИРУЙТЕ МЫШЦЫ В КАЖДОЙ ТОЧКЕ.
ВОЗЬМИТЕ НЕБОЛЬШОЙ ВЕС.

**СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ
НА ПРАВИЛЬНОСТИ
ДВИЖЕНИЯ.**

ВЫ НЕ ТОЛЬКО РАЗОГРЕЕТЕ МЫШЦЫ, НО И ПОЗВОЛИТЕ ИМ «ВСПОМНИТЬ»,
КАК ИМЕННО ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТО ИЛИ ИНОЕ ДЕЙСТВИЕ.

КОГДА ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО ГОТОВЫ К ТРЕНИРОВКЕ,

ПРИСТУПАЙТЕ.



**ЗАПОМНИТЕ:
НЕ ПОДНИМАЙТЕ
СЛИШКОМ ТЯЖЕЛЫЕ
ГРУЗЫ! НЕ ДЕЛАЙТЕ
УПРАЖНЕНИЙ,
НЕ ЗНАЯ ПРАВИЛЬНОЙ
ТЕХНИКИ!
ВСЕ ЭТО ВЕДЕТ
К ТРАВМАМ.**



НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

ПОДТЯГИВАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 8 подходов, подтягивания.

ТОРС: 2 минуты на качание пресса, поднимаем туловище.

МЕТАБОЛИЗМ: 2 раза пробегаем 400 м.

Сделайте как можно больше подтягиваний за 8 подходов. Отдыхайте 2–3 минуты между подходами.

Если вы можете делать подтягивания прямым хватом, делайте их, а затем добавляйте 3–5 подтягиваний с раскачкой в конце каждого подхода. Не соскакивайте на землю.

Если такое случится, немедленно забирайтесь обратно, выполняйте подтягивания с раскачкой и отдыхайте 2–3 минуты.

Если вы вообще не можете подтягиваться, используйте коробку или землю, чтобы оттолкнуться и повиснуть подбородком на планке. Пробудьте в таком положении сколько сможете. Это статичная тренировка.

ОТЖИМАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 8 подходов на отжимания.

ТОРС: 2 минуты на поднятие ног, угол в 10–45°.

МЕТАБОЛИЗМ: выпрыгивания из положения «упор лежа — упор присев», 2 минуты.

Сделайте как можно больше отжиманий за 8 подходов. Отдыхайте 2–3 минуты между подходами.

Расставляйте руки по-разному. Заведите руки за плечи на 15 см. Расставьте руки шире плеч на ту же длину.

Если вы не можете, отжимайтесь стоя на коленях, а не на цыпочках. Если это кажется вам трудным, отжимайтесь от стены.

**ВЫ ВВЕЛИ ВОЕННОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ
В СОБСТВЕННОМ
РАЗУМЕ.**

**ВЫ ЕГО
КОНТРОЛИРУЕТЕ.**

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

ПОДЪЕМЫ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 8 подходов на стойку на руках.

ТОРС: 2 минуты складки (v-образное скручивание на пресс).

МЕТАБОЛИЗМ: 2 раза пробежать по 400 м, максимальная скорость.

Встаньте на руки 8 раз. Не переусердствуйте, пусть вам не откажут мышцы.

Делайте упражнение до состояния мышечной усталости. Посчитайте, сколько секунд вы можете простоять. Отдыхайте 2–3 минуты между подходами.

Для балансировки используйте стену. Старайтесь не слишком на нее опираться.

Если вы не умеете делать стойку на руках, встаньте в позицию для отжиманий так, чтобы ноги касались стены. Забирайтесь ногами на стену, а руки переставляйте ближе к стене. Посмотрите, насколько вы приблизились к вертикальной позиции. Осторожно спуститесь вниз. Повторите 8 раз.

ПРИСЕДАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 50 выпадов вперед на ногу.

ТОРС: 1 минута скручиваний, 1 минута обратных скручиваний.

МЕТАБОЛИЗМ: максимальное количество выпрыгиваний из положения «упор лежа — упор присев» за 2 минуты.

Сделайте по 50 выпадов каждой ногой, меняя ногу в процессе. Контролируйте ход упражнения. Ваше колено должно касаться земли каждый раз. Засекайте время, чтобы записать свой прогресс. Ваша цель — не скорость, а правильное выполнение упражнения в постоянном темпе. Если вы устали, сделайте перерыв на 2–3 минуты, а потом продолжайте. Сделайте 50 выпадов.

ПОДТЯГИВАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 5 подходов на подтягивания, постоянное количество.

ТОРС: 2 минуты на качание пресса, поднимаем туловище.

МЕТАБОЛИЗМ: 2 раза пробегаем 400 м.

Для первого подхода сделайте как можно больше подтягиваний. Если вы можете делать подтягивания прямым хватом, делайте их. Если нет — добирайте подтягиваниями с раскачкой. Если вы не умеете, делайте подтягивания с прыжком или помощником. В оставшиеся 4 подхода выполняйте максимальное количество подтягиваний, спрыгивайте для десятисекундного отдыха и продолжайте, пока не достигнете уровня первого подхода. Это называется «разрыв». Вы не можете выполнить точно такое же количество подтягиваний без отдыха, но затем продолжаете. Отдыхайте 2–3 минуты между подходами.

ОТЖИМАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 5 подходов на отжимания, постоянное количество.

ТОРС: 2 минуты на поднятие ног, угол в 10–45°.

МЕТАБОЛИЗМ: выпрыгивания из положения «упор лежа — упор присев», 2 минуты.

Эта тренировка выглядит так же, как подтягивания в данном разделе.

Примените этот принцип к отжиманиям. Сделайте максимальное количество отжиманий.

Если вы не можете отжиматься, делайте их стоя на коленях, а не на цыпочках.

Если это кажется вам трудным, отжимайтесь от стены. В оставшиеся 4 подхода выполняйте максимальное количество отжиманий.

Как только устанете, прервитесь на 10–15 секунд, а затем продолжайте, пока не наберете то же количество отжиманий. Отдыхайте 2–3 минуты между подходами.



ЧАСТЬ ВТОРАЯ: НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

ПОДЪЕМЫ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 5 подходов на стойку на руках с опусканием.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: вращения рук, боковые, фронтальные, над головой.

ТОРС: 2 минуты «складки» (v-образное скручивание на пресс).

МЕТАБОЛИЗМ: пробежать 800 м, максимальная скорость.

Встаньте на руки. Медленно опускайтесь. Для балансировки используйте стену.

Как только ваша голова коснется пола, опускайте ноги на пол, вставайте и отдыхайте 2–3 минуты, повторите 5 раз. После этого совершайте круговые движения руками по минуте.

ПРИСЕДАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: приседания с выпрыгом, упор присев — упор лежа, выпады.

ТОРС: 1 минута скручиваний, 1 минута обратных скручиваний.

МЕТАБОЛИЗМ: пробежать 1,5 км.

Поставьте таймер. Вы будете выполнять 3 подхода по 20 секунд.

Приседания с выпрыгом, упор присев — упор лежа, выпады.

Отдыхайте 2 минуты. Повторяйте 3 раза.

Стремитесь к правильным движениям и правильной технике, не жертвуйте ими ради скорости.

ПОДТЯГИВАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: «пирамида» подтягиваний.

ТОРС: 2 минуты на качание пресса, поднимаем туловище.

МЕТАБОЛИЗМ: 4 подхода по 100 м челночного бега.

Эти упражнения рекомендуются в том случае, если вы можете сделать хотя бы 5 подтягиваний. Начните с одного. Отдохните. Сделайте два. Отдохните. Сделайте три.

Увеличивайте число подтягиваний на одно, пока вы не побьете свой рекорд.

Далее спрыгните с турника, встряхнитесь, быстро залезайте и начинайте подтягиваться, уменьшая количество подтягиваний до одного. Таким образом, получится «пирамида».

Если вы не в состоянии, используйте микроотдых.

Если вы можете делать подтягивания прямым хватом, делайте их.

Если нет — добирайте подтягиваниями с раскачкой. Если вы не умеете, делайте подтягивания с прыжком. Для любого упражнения с подтягиваниями вы можете облегчить себе задачу, добирая более легким вариантом упражнения. Иногда это позволительно.

Иногда лучше отдохнуть 10 секунд и закончить нормальный вариант.

Для челночного бега сделайте разметку. Отметьте 5, 10, 15 и 20 м.

Пробегите 5 м, развернитесь, вернитесь на стартовую. Пробегите 10 м, развернитесь, вернитесь на стартовую. Повторяйте до 20-метровой отметки. Запишите время.

Сделайте 4 подхода. Между ними отдыхайте 2–3 минуты.

ОТЖИМАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: пирамида отжиманий.

ТОРС: 2 минуты складки.

МЕТАБОЛИЗМ: пробегите 1,5 км, быстро.

Эти упражнения рекомендуются в том случае, если вы можете сделать хотя бы 6–10 отжиманий. Эта тренировка выглядит так же, как подтягивания в данном разделе.

Примените этот принцип к отжиманиям. Начните с 1. Отдохните. Сделайте 2. Отдохните.

Сделайте 3. Увеличивайте число отжиманий на 1, пока вы не побьете свой рекорд. Далее встряхнитесь и начинайте отжиматься, уменьшая количество подтягиваний до 1. Таким образом, получится «пирамида».

Если вы не в состоянии, используйте методику разрыва.

Если вы не можете, отжимайтесь стоя на коленях, а не на цыпочках.

Если это кажется вам трудным, отжимайтесь на уклоне: у стены, на скамейке или столе.

Если вы можете отжиматься с колен, чтобы не прерывать тренировку, делайте это.

Иногда отдыхайте и продолжайте нормальные отжимания.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

ПОДЪЕМЫ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 4 подхода на стойку на руках.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: гребки руками.

ТРЕТИЙ ВИД НАГРУЗКИ: вращения рук, боковые, фронтальные, над головой.

ТОРС: простоять в «планке» 1 минуту.

МЕТАБОЛИЗМ: 1 «упор присев — упор лежа», 5 прыжков «ноги вместе — ноги врозь» в течение 2 минут.

Встаньте на руки. Стойте, пока не почувствуете усталости.

Далее делайте гребки руками (1 минута), затем по минуте на круговые движения: боковые, фронтальные, над головой. Отдохните 2–3 минуты, повторите 3 раза.

ПРИСЕДАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 5 подходов на 10 приседаний/5 выпадов.

ТОРС: 1 минута скручиваний, 1 минута обратных скручиваний, простоять в «планке» 1 минуту

МЕТАБОЛИЗМ: пробежать 2 раза по 400 м.

Сделайте 10 приседаний, потом 5 выпадов, и так 5 раз.

Отдохните достаточное количество времени, но старайтесь поддерживать скорость и не слишком много бездействовать. Хорошая техника дает преимущество в скорости. Делайте по выпад каждой ногой. Пробежите 400 м, отдохните 2–3 минуты, пробежите еще 400.

ПОДТЯГИВАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 5 подходов, быстрые подтягивания, 1 минута упражнений, 2 минуты отдыха.

ТОРС: 2 минуты поднимания туловища.

МЕТАБОЛИЗМ: 4 подхода по 100 м челночного бега.

Эти упражнения разработаны для того, чтобы укрепить ваши мышцы.

Поставьте таймер на 1 минуту для упражнений и 2 минуты для отдыха.

За минуту сделайте как можно больше подтягиваний. Вероятно, вы будете прибегать к микроотдыху. Не затягивайте, не прыгивайте более чем на 5–7 секунд.

Когда минута истечет, отдохайте в течение 2. Потом начинайте второй подход. Повторяйте до тех пор, пока не сделаете 5 подходов.

Если вы можете делать подтягивания прямым хватом, делайте их.

Если нет — добирайте подтягиваниями с раскачкой. Если вы не умеете, делайте подтягивания с прыжком. Для любого упражнения с подтягиваниями вы можете облегчить себе задачу, добывая более легким вариантом упражнения и увеличивая итоговое количество подтягиваний.

Для челночного бега сделайте разметку. Отметьте 5, 10, 15 и 20 м.

Пробежите 5 м, коснитесь линии, развернитесь, вернитесь на стартовую.

Пробежите 10 м, развернитесь, вернитесь на стартовую.

Повторяйте до 20-метровой отметки. Запишите время. Сделайте четыре подхода.

Между ними отдыхайте 2–3 минуты.



ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ: НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

ОТЖИМАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 5 подходов, быстрые отжимания, 1 минута упражнений, 2 минуты отдыха.

ТОРС: 1 минута «планки».

МЕТАБОЛИЗМ: 2 минуты выпрыгиваний после «упора лежа — упора присев».

Эти упражнения разработаны для того, чтобы укрепить ваши мышцы, как и в случае с подтягиваниями. Поставьте таймер на 1 минуту для упражнений и 2 минуты для отдыха.

За минуту сделайте как можно больше отжиманий. Вероятно, вы будете прибегать к микроотдыху. Не затягивайте его более чем на 5–7 секунд. Когда минута истечет, отдохайте в течение 2 минут. Потом начинайте второй подход. Повторяйте до тех пор, пока не сделаете 5 подходов.

Еще раз: если вы устали, вы можете отжиматься, стоя на коленях, а не на цыпочках. Время от времени прибегайте к этому методу, а иногда отдохайте и продолжайте нормальные отжимания.

ПОДЪЕМЫ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 5 минут на стойку на руках.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: гребки руками.

ТРЕТИЙ ВИД НАГРУЗКИ: вращения рук, боковые, фронтальные, над головой.

ТОРС: 2 минуты «складки».

МЕТАБОЛИЗМ: 2 раза пробежать по 400 м с максимальной отдачей.

Встаньте на руки. Стойте в течение 5 минут. Не делайте этого упражнения, если вы не можете простоять на руках хотя бы минуту. В таком случае повторите упражнение из первой, второй или третьей части.

Используйте стену для баланса. Стойте, сколько можете. Не истязайте себя и не падайте на голову. Считайте секунды. Повторяйте подходы до тех пор, пока не простояте 5 минут в общей сложности.

Далее делайте гребки руками (1 минута), затем по минуте на круговые движения: боковые, фронтальные, над головой.

ПРИСЕДАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: по 50 выпадов и приседаний.

ТОРС: 1 минута скручиваний, 1 минута обратных скручиваний.

МЕТАБОЛИЗМ: 2 минуты выпрыгиваний после «упора лежа — упора присев».

Сделайте по 50 выпадов на каждую ногу. Меняйте ногу. Контролируйте ход упражнения. Ваше колено должно касаться земли каждый раз. Засекайте время, чтобы записать свой прогресс. Ваша цель не скорость, а правильное выполнение упражнения в постоянном темпе. Если вы устали, сделайте перерыв на 2–3 минуты, а потом продолжайте.

Сделайте 50 выпадов. После этого займитесь приседаниями.

И снова: ваша цель не скорость, а контролируемое движение с большой подвижностью.

Если вам нужно передохнуть, это нормально. Отдыхайте, потом продолжайте.

Если вы теряете равновесие в нижней точке, подложите пятисантиметровый блок под пятки. Смените его меньшим блоком. Продолжайте до тех пор, пока не достигнете нужного уровня растяжки.

**СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ
ЧЕЛОВЕКА ЧАСТО
СТАНОВЯТСЯ ЕГО
САМЫМИ БОЛЬШИМИ
СЛАБОСТЯМИ.**

**ОДНАКО СЛАБОСТИ
МОГУТ СТАТЬ СИЛОЙ.**

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

ПОДТЯГИВАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 8 подходов, максимальное количество подтягиваний/подтягиваний с подбородком выше планки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: взятие штанги на грудь с виса.

ТРЕТИЙ ВИД НАГРУЗКИ: подъемы штанги на бицепс прямым и обратным хватом.

ТОРС: 2 минуты поднимания туловища, 2 минуты поднимания ног.

МЕТАБОЛИЗМ: 3 раза пробежать по 400 м.

Сделайте максимальное количество подтягиваний. После этого спрыгните с турника, отдохните 15–20 секунд. Забирайтесь на турник в хватке «подбородок над планкой» и снова подтягивайтесь. Как только вы закончите оба упражнения (делайте их на предельной скорости), отдохните 2–3 минуты и начинайте сначала.

Сделайте 8 подходов. Попробуйте подтягиваться прямым хватом.

Если вам нужно добрать хватом с раскачиванием, сделайте это.

6 подходов на взятие штанги на грудь с виса. Выберите вес, который позволит вам поднять штангу 3–6 раз за подход и не растерять техничность.

Сделайте несколько подъемов штанги на бицепс обратным хватом, пока не выбьетесь из сил (обычно 6–10 повторов). Поменяйте хват и повторите. Отдохните минуту, затем сделайте еще 5 подходов.

ТОРС: 2 минуты подъема туловища, 2 минуты подъема ног.

МЕТАБОЛИЗМ: 3 раза пробегите по 400 м.

ОТЖИМАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 8 подходов на отжимания на брусьях/обычные отжимания.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: рывок с виса.

ТОРС: 100 «складок».

МЕТАБОЛИЗМ: 3 минуты выпрыгиваний после «упора лежа — упора присев», максимальное количество.

Сделайте максимальное количество отжиманий на брусьях. Спуститесь и проделайте как можно больше обычных отжиманий. Отдохните 2–3 минуты. Приступайте.

Сделайте 8 подходов.

Используйте легкую трубу, чтобы сделать рывок с виса. Повторите 40 раз, обращайте внимание на технику движения.

ТОРС: сделайте 100 «складок». При необходимости устраивайте микроотдых.

МЕТАБОЛИЗМ: делайте выпрыгивания после «упора лежа — упора присев», максимальное количество.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

ПОДЪЕМЫ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 8 подходов на отжимания в стойке на руках, становая тяга.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: поднятие гантели в положении сидя.

ТОРС: 4 подхода вертикальных скручиваний с подъемом колен.

МЕТАБОЛИЗМ: 6 подходов, 100-метровый челночный бег.

Сделайте 8 подходов на максимальное количество отжиманий в стойке на руках, затем отдохните минуту. Переходите к становой тяге. Используйте груз, который вы можете поднять 6–8 раз. Вы будете слабеть с каждым подходом. Это нормально. Следите за техникой, чтобы избежать травмы, особенно при становой тяге. По окончании основного

упражнения поднимайте гантели в положении сидя. Выберите средний вес, чтобы сделать 4–8 подъемов. Совершите 5 подходов.

ТОРС: повисните на турнике и подтягивайте колени так, чтобы они были как можно выше. Сделайте как можно больше повторений и отдохните 2–3 минуты. В общей сложности выполните 4 подхода.

МЕТАБОЛИЗМ: 6 подходов на 100-метровый челночный бег. Между подходами отдыхайте по минуте.

ПРИСЕДАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: приседания со штангой на плечах.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: приседания со штангой над головой.

ТРЕТИЙ ВИД НАГРУЗКИ: приседания с выпрыгиванием.

ТОРС: 3 минуты простоя в «планке».

МЕТАБОЛИЗМ: пробежать 3,5 км.

Сделайте 50 приседаний. Выберите груз, равный половине вашей массы.

Устраивайте микроотдых.

Выполните 50 приседаний с пластиковой трубой.

Выполните 50 приседаний с выпрыгиванием.

ТОРС: простойте 3 минуты в «планке».

МЕТАБОЛИЗМ: пробегите 3,5 км. Поддерживайте ритм, чтобы запустить метаболизм.

Не забывайте расслаблять мышцы после интенсивной тренировки. Поэтому не бегите в полную силу.

A black and white photograph of a man from behind, standing in a gym. He is wearing a dark t-shirt with the word "ROSSFIT" printed on the back in a bold, sans-serif font. He has a shaved head and is looking towards the right. His right arm is raised, with his hand open. In the background, there are thick ropes hanging from the ceiling, likely for pull-up exercises, and some blurred gym equipment. The lighting is bright, creating a high-contrast scene.

ROSSFIT

ПОДТЯГИВАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 50 подтягиваний прямым хватом, 100 подтягиваний с раскачиванием на время.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: взятие штанги на грудь прямым и обратным хватом.

ТРЕТИЙ ВИД НАГРУЗКИ: подъемы штанги на бицепс прямым и обратным хватом.

ТОРС: 2 минуты поднимания туловища, 2 минуты поднимания ног.

МЕТАБОЛИЗМ: 5 минут выпрыгиваний после «упора лежа — упора присев».

Сделайте 50 подтягиваний прямым хватом, а затем 100 подтягиваний с раскачиванием на скорость. Отдыхайте, если нужно.

6 подходов на взятие штанги на грудь.

Выберите вес, который позволит вам поднять штангу 3–6 раз за подход и не растерять техничность.

Сделайте несколько подъемов штанги обратным хватом, пока не выбьетесь из сил (обычно 6–10 повторов). Поменяйте хват и повторите.

Отдохните минуту, затем сделайте еще 5 подходов.

ТОРС: 2 минуты подъем туловища, 2 минуты подъем ног.

МЕТАБОЛИЗМ: пять минут выпрыгиваний после «упора лежа — упора присев», максимально возможное количество раз.

ОТЖИМАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 50 отжиманий на брусьях, 100 обычных отжиманий на время.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: рывок с виса.

ТОРС: 100 «складок».

МЕТАБОЛИЗМ: 3 минуты выпрыгиваний после «упора лежа — упора присев», максимальное количество.

Сделайте 50 отжиманий на брусьях. Спуститесь и проделайте как можно больше обычных отжиманий. Работайте на скорость.

Используйте легкую трубу, чтобы сделать рывок с виса. Повторите 40 раз, обращайте внимание на технику движения.

ТОРС: сделайте 100 «складок». При необходимости устраивайте микроотдых.

МЕТАБОЛИЗМ: делайте выпрыгивания после «упора лежа — упора присев», максимально быстро.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

ПОДЪЕМЫ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 50 отжиманий в стойке на руках, 50 подходов на станковую тягу.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: поднятие гантели в положении сидя.

ТРЕТИЙ ВИД НАГРУЗКИ: толчок штанги.

ТОРС: 4 подхода на вертикальные скручивания с подъемом колен, максимальная мощность.

МЕТАБОЛИЗМ: 6 подходов, 100-метровый челночный бег.

Сделайте 50 отжиманий в стойке на руках, затем отдохните минуту. Переходите к становой тяге, 50 подъемов. Следите за техникой, чтобы избежать травмы, особенно при становой тяге.

По окончании основного упражнения поднимайте гантели в положении сидя.

Выберите средний вес, чтобы сделать 4–8 подъемов. Совершите 5 подходов.

Для толчка используйте легкую пластиковую трубу. Выполните 40 толчков.

ТОРС: повисните на турнике и подтягивайте колени так, чтобы они были как можно выше.

Сделайте как можно больше повторений и отдохните 2–3 минуты. В общей сложности выполните 4 подхода.

МЕТАБОЛИЗМ: 6 подходов на 100-метровый челночный бег. Между подходами отдыхайте по минуте.

ПРИСЕДАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 6 подходов на приседания со штангой на плечах; вес равен вашей массе.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: 6 подходов на приседания со штангой на груди, вес равен половине вашей массы.

ТРЕТИЙ ВИД НАГРУЗКИ: приседания со штангой над головой.

ТОРС: 3 минуты простоя в «планке».

МЕТАБОЛИЗМ: пробежать 3,5 км.

Сделайте 6 подходов по 50 приседаний со штангой. Отдыхайте по 2–3 минуты.

Соблюдайте технику. Если вам сложно, остановитесь, отдохните, переходите к следующему сету.

Выполните 6 подходов на приседания со штангой на груди. Выберите вес, равный половине вашей массы тела. Следите за техникой. Если вы перестали делать движения четко, отдыхайте.

Выполните 50 приседаний со штангой над головой, используя пластиковую трубу.

ТОРС: простойте 3 минуты в «планке».

МЕТАБОЛИЗМ: пробегите 3,5 км. Поддерживайте ритм, чтобы запустить метаболизм.

Не забывайте расслаблять мышцы после интенсивной тренировки. Поэтому не бегите в полную силу.

ПОДТЯГИВАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 5 подходов на подтягивания в группировке, подтягивания в группировке с поднятием колен, подтягивания с раскачиванием, подтягивания с подбородком над планкой.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: толчок штанги.

ТРЕТИЙ ВИД НАГРУЗКИ: подъемы штанги на бицепс прямым и обратным хватом.

ТОРС: 2 минуты поднимания туловища, 2 минуты поднимания ног.

МЕТАБОЛИЗМ: 20, 15, 10, 5 подтягиваний/толчков.

Сделайте максимальное количество подтягиваний в группировке, отдохните 15 секунд. Сделайте максимальное количество подтягиваний прямым хватом, отдохните 15 секунд. Сделайте максимальное количество подтягиваний с раскачиванием, отдохните 15 секунд. Сделайте максимальное количество подтягиваний с подбородком над планкой, отдохните 15 секунд. Повторите данный подход 5 раз.

4 подхода на толчок штанги. Выберите вес, который позволит вам толкнуть штангу 3–6 раз за подход и не растерять техничность.

Сделайте несколько подъемов штанги обратным хватом, пока не выбьетесь из сил (обычно 6–10 повторов). Поменяйте хват и повторите. Отдохните минуту, затем сделайте еще 5 подходов.

ТОРС: 2 минуты подъема туловища, 2 минуты подъема ног.

МЕТАБОЛИЗМ: выполните подход, состоящий из 20, 15, 10, 5 подтягиваний, а затем такого же количества толчков штанги. Используйте вес, который позволит вам не прерываться, но будет достаточно тяжелым.

ОТЖИМАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 5 подходов на отжимания на брусьях, глубокие отжимания, отжимания на трицепс.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: рывок с виса.

ТОРС: 100 «складок», 100 «русских твистов».

МЕТАБОЛИЗМ: 3 минуты выпрыгиваний после «упора лежа — упора присев», максимальное количество.

Сделайте максимальное количество отжиманий на брусьях, отдохните 15 секунд.

Сделайте максимальное количество глубоких отжиманий, отдохните 15 секунд.

Сделайте максимальное количество отжиманий на трицепс. Отдохните 2–3 минуты.

Повторите данный подход 5 раз. Для глубоких отжиманий найдите способ опереться на что-то, находящееся в 15 см над полом. Завершайте движение каждый раз.



Используйте легкую трубу, чтобы сделать рывок с виса. Повторите 40 раз, обращайте внимание на технику движения.

ТОРС: сделайте по 100 «складок» и «русских твистов». При необходимости устраивайте микроотдых.

МЕТАБОЛИЗМ: делайте выпрыгивания после «упора лежа — упора присев» максимально быстро.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

ПОДЪЕМЫ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 8 подходов на отжимания в стойке на руках, 8 подходов на становую тягу.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: толчок штанги.

ТОРС: 4 подхода на вертикальное поднятие ног, максимальная мощность.

МЕТАБОЛИЗМ: 6 подходов, 100-метровый челночный бег.

Сделайте 8 подходов на максимальное количество отжиманий в стойке на руках, а затем 8 подходов на становую тягу. Не доводите себя до истощения.

Когда почувствуете усталость, прекратите упражнения, чтобы избежать травм и не сбиться с техники выполнения.

Для толчка используйте небольшой вес (четверть вашей массы).

Выполните 30 толчков.

ТОРС: повисните на турнике и поднимайте прямые ноги так, чтобы они были как можно выше. Сделайте как можно больше повторений и отдохните 2–3 минуты. В общей сложности выполните 4 подхода.

МЕТАБОЛИЗМ: 6 подходов на 100-метровый челночный бег. Между подходами отдыхайте по минуте.

ПРИСЕДАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 8 подходов на приседания со штангой на груди, вес равен половине вашей массы, максимальное количество.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: 3 подхода на приседания со штангой на плечах, вес равен вашей массе, максимальное количество.

ТРЕТИЙ ВИД НАГРУЗКИ: приседания со штангой над головой.

ТОРС: 3 минуты простоять в «планке».

МЕТАБОЛИЗМ: пробежать 3,5 км.

Сделайте 8 подходов по 50 приседаний со штангой на груди. Выберите вес, равный половине вашей массы тела. Отдыхайте по 2 минуты. Соблюдайте технику.

Не истощайте себя и свои мышцы. Берегитесь травм.

Выполните 3 подхода на приседания со штангой на плечах.

Выберите вес, равный вашей массе тела. Следите за техникой. Не истощайте себя.

Выполните 50 приседаний со штангой над головой, используя пластиковую трубу или легкий вес.

ТОРС: простойте 3 минуты в «планке».

МЕТАБОЛИЗМ: пробегите 3,5 км. Поддерживайте ритм, чтобы запустить метаболизм.

Не забывайте расслаблять мышцы после интенсивной тренировки. Поэтому не бегите в полную силу.

**ЕСЛИ ВЫ МОЖЕТЕ
КОНТРОЛИРОВАТЬ
СТРЕСС, НО НЕ
ДЕЛАЕТЕ ЭТОГО,
ЗНАЧИТ, ВАМ
НЕ ХВАТАЕТ
ДИСЦИПЛИНЫ.
ВЫ ПОКА ЕЩЕ
НЕ ХОЗЯИН
САМОМУ СЕБЕ.**

ПОДТЯГИВАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: «по минуте за минуту», пирамида подтягиваний.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: толчок штанги.

ТРЕТИЙ ВИД НАГРУЗКИ: подъемы штанги на бицепс прямым и обратным хватом.

ТОРС: 2 минуты поднимания туловища, 2 минуты поднимания ног.

МЕТАБОЛИЗМ: 5 минут подтягиваний после «упора лежа — упора присев», максимальное количество.

Поставьте таймер на 1 минуту. Выполните 1 подтягивание. На второй минуте — 2. На третьей — 3. Начните с подтягиваний прямым хватом и переходите на подтягивания с раскачиванием. Продолжайте увеличивать количество подтягиваний на одно, пока не побьете свой рекорд. Если нужно, отдыхайте. Затем вернитесь на планку и выполните пирамиду. Отдыхайте 1–2 минуты между подходами.

6 подходов на толчок штанги. Выберите вес, который позволит вам толкнуть штангу 3–6 раз за подход и не растерять техничность. По завершении поднимайте штангу на бицепс обратным хватом (вес должен позволять вам сделать 6–10 подъемов) до ощущения усталости. Перехватите штангу и сделайте максимально возможное количество подъемов. Отдохните минуту, сделайте еще 5 подходов.

ТОРС: 2 минуты подъема туловища, 2 минуты подъема ног.

МЕТАБОЛИЗМ: выполняйте в течение 5 минут подтягивания после выхода из положения «упор присев — упор лежа».

ОТЖИМАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: «по минуте за минуту», пирамида отжиманий на брусьях.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: «по минуте за минуту», пирамида отжиманий.

ТРЕТИЙ ВИД НАГРУЗКИ: рывок с виса.

ТОРС: 100 «складок», 100 «русских твистов».

МЕТАБОЛИЗМ: 3 минуты выпрыгиваний после «упора лежа — упора присев», максимальное количество.

Поставьте таймер на 1 минуту. Выполните 1 отжимание на брусьях. На второй минуте — 2. На третьей — 3. Делайте все медленно, акцентируя каждое движение. Продолжайте увеличивать количество отжиманий на одно, пока не побьете свой рекорд. Если нужно, отдыхайте. Затем вернитесь на брусья и выполните пирамиду. Отдыхайте 1–2 минуты между подходами. После брусьев используйте тот же самый метод для обычных отжиманий. Используйте легкую трубу или вес, чтобы сделать рывок с виса. Повторите 40 раз, обращайте внимание на технику движения.

ТОРС: сделайте по 100 «складок» и «русских твистов». При необходимости позволяйте себе микроотдых.

МЕТАБОЛИЗМ: делайте выпрыгивания после «упора лежа — упора присев» максимально быстро.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ: СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

ПОДЪЕМЫ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: табата — подходы на становую тягу, затем табата — подходы на отжимания в стойке на руках.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: толчок штанги.

ТОРС: 4 подхода на вертикальное поднятие ног, максимальная мощность.

МЕТАБОЛИЗМ: 6 подходов, 100-метровый челночный бег.

Для тренировки вида «табата» (высокоинтенсивная интервальная тренировка) поставьте таймер на 8 20-секундных интервалов. Между ними следуют 10-секундные перерывы на отдых. Используйте такой режим для подходов на становую тягу. Вы обязательно должны соблюдать технику безопасности. Используйте тот же метод для отжиманий в стойке на руках.

Для толчка используйте небольшой вес (четверть вашей массы). Выполните 30 толчков.

ТОРС: повисните на турнике и поднимайте прямые ноги так, чтобы они были как можно выше. Сделайте как можно больше повторений и отдохните 2 минуты. В общей сложности выполните 4 подхода.

МЕТАБОЛИЗМ: 6 подходов на 100-метровый челночный бег. Между подходами отдыхайте по минуте.

ПРИСЕДАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 8 подходов на приседания со штангой на плечах, вес равен вашей массе, максимальное количество.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: 33 подхода на приседания со штангой на груди, вес равен половине вашей массы, максимальное количество.

ТОРС: 3 минуты простоя в «планке».

МЕТАБОЛИЗМ: пробежать 3,5 км.

Сделайте 8 подходов со штангой на плечах. Каждый подход приседайте максимально возможное количество раз. Отдыхайте по 2 минуты. Соблюдайте технику. Не истощайте себя и свои мышцы. Берегитесь травм.

Выполните 3 подхода на приседания со штангой на груди. Каждый подход приседайте максимально возможное количество раз. Отдыхайте по 2 минуты. Следите за техникой. Не истощайте себя.

ТОРС: простойте 3 минуты в «планке».

МЕТАБОЛИЗМ: пробегите 3,5 км. Поддерживайте ритм, чтобы запустить метаболизм. Не забывайте расслаблять мышцы после интенсивной тренировки. Поэтому не бегите в полную силу.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

ПОДТЯГИВАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 5 подходов на подтягивания с грузом и обычные подтягивания.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: толчок штанги.

ТОРС: 100 «складок», 100 «русских твистов».

МЕТАБОЛИЗМ: 25 подтягиваний/бег на 400 м, 4 подхода.

Используйте пояс с грузами или жилет. Масса равняется одной пятой вашей массы тела.

Сделайте 5 подходов на подтягивания прямым хватом. Отдыхайте 1–2 минуты.

Сделайте 5 подходов на подтягивания с раскачиванием. Отдыхайте 1–2 минуты.

Далее снимите с себя груз и выполните 5 подходов на подтягивания прямым хватом.

Закончите, выполнив пять подходов на подтягивания с раскачиванием.

6 подходов на толчок штанги. Выберите вес, который позволит вам толкнуть штангу

3–6 раз за подход и не растерять техничность.

ТОРС: сделайте по 100 «складок» и «русских твистов».

МЕТАБОЛИЗМ: выполните 25 подтягиваний, затем пробегите 400 м. Сделайте 4 сета.

ОТЖИМАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: отжимания на кольцах с весом вертикальные, отжимания на брусьях с весом.

ТОРС: 5 подходов на вертикальное поднятие ног.

МЕТАБОЛИЗМ: силовой рывок/отжимания с хлопком/выпрыгивания после «упора лежа — упора присев» по схеме 20–15–10–5.



Используйте пояс с грузами или жилет. Масса равняется одной пятой вашей массы тела. Сделайте 5 подходов на отжимания на кольцах. Отдыхайте 1–2 минуты. Сделайте 5 подходов на отжимания на брусьях. Отдыхайте 1–2 минуты. Далее снимите с себя груз и выполните 5 подходов на отжимания на кольцах. Закончите, выполнив 5 подходов на отжимания на брусьях.

Используйте легкую трубу, чтобы сделать рывок с виса. Повторите 40 раз, обращайтесь на технику движения.

ТОРС: сделайте 5 подходов на подъем прямых ног в висе.

МЕТАБОЛИЗМ: делайте подходы по схеме 20–15–10–5 максимально быстро.

Сначала выполняйте силовые рывки, потом отжимания с хлопком, потом выпрыгивания.

Для силовых рывков используйте груз в 30–40% от вашей массы.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

ПОДЪЕМЫ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: рывок с виса, толчок, становая тяга.

ТОРС: поднимание торса на тренажере для проработки мышц тела, бедра и подколенных сухожилий, 100 раз.

МЕТАБОЛИЗМ: 6 подходов, 100-метровый челночный бег.

Вы должны помнить, что техника и правильное выполнение очень важны. Вы не станете сильнее, если будете жертвовать техникой. Вы заработаете травму. Я рекомендую посетить настоящую тренировку под руководством тренера. Если вы не можете соблюдать технику, **НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ. ВЫ ПОСТРАДАЕТЕ.**

Начните с рывков. Повторяйте их от 3 до 5 раз. Увеличивайте вес в пределах 2–10 кг каждый раз. Пусть ваш максимум придется на восьмой подход. Когда у вас не получилось сделать движение 2 раза подряд, переключитесь на толкание. Добавляйте вес таким же образом, пока не достигнете максимума (за 6 подходов). Когда у вас не получилось

сделать движение 2 раза подряд, переходите к становой тяге. Увеличивайте вес на 10–20 кг каждый раз. Когда вы достигнете максимума, сделайте последнее упражнение еще 2 раза.

ТОРС: сделайте 100 подниманий торса на тренажере.

МЕТАБОЛИЗМ: 6 подходов на 100-метровый челночный бег. Между подходами отдыхайте по минуте.

ПРИСЕДАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: приседания со штангой над головой, на груди, на плечах.

ТОРС: поднимание ног в висе.

МЕТАБОЛИЗМ: пробежать 3,5 км.

Вы должны помнить, что техника и правильное выполнение очень важны. Вы не станете сильнее, если будете жертвовать техникой. Вы заработаете травму. Не позволяйте гордыне диктовать вам нужный вес.

Отдыхайте по 2 минуты между подходами. Начните с приседаний со штангой над головой.

Повторяйте их 3–5 раз. Увеличивайте вес в пределах 2–10 килограмм каждый раз.

Пусть ваш максимум придется на восьмой подход. Если у вас не получилось сделать движение, переключитесь на приседания со штангой на груди. Добавляйте вес таким же образом, пока не достигнете максимума (за 6 подходов). Если у вас не получилось сделать движение, переходите к приседаниям со штангой на плечах. Увеличивайте вес на 10–12 кг каждый раз. Когда вы достигнете максимума, сделайте последнее упражнение еще 2 раза.

ТОРС: 5 подходов на максимальное количество подятий ног в висе.

МЕТАБОЛИЗМ: пробегите 3,5 км. Поддерживайте ритм, чтобы запустить метаболизм.

Не забывайте расслаблять мышцы после интенсивной тренировки. Поэтому не бегите в полную силу.

Не забывайте: во время работы с грузами обращайтесь внимание на технику.

ПОДТЯГИВАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 30 подъемов силой в упор, 100 подтягиваний прямым хватом, 100 подтягиваний с раскачиванием на время.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: толчок штанги.

ТРЕТИЙ ВИД НАГРУЗКИ: подъем штанги на бицепс, обратный подъем.

ТОРС: 100 «складок», 100 «русских твистов».

МЕТАБОЛИЗМ: 20, 15, 10, 5 подтягиваний/толчков.

Сделайте 30 подъемов силой в упор, за ними 100 подтягиваний прямым хватом, а потом 100 подтягиваний с раскачиванием — как можно быстрее.

6 подходов на толчок штанги. Выберите вес, который позволит вам толкнуть штангу 3–6 раз за подход и не растерять техничность.

Сделайте 5 подходов на обратный подъем штанги на бицепс, потом — обычный.

Используйте вес, который позволит вам сделать 8–12 повторов.

ТОРС: сделайте по 100 «складок» и «русских твистов».

МЕТАБОЛИЗМ: выполните 4 подхода на толчок штанги и подтягивания с количеством повторов: 20, 15, 10, 5. Используйте вес приблизительно 60% от вашей массы.

ОТЖИМАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: отжимания на кольцах вертикальные, горизонтальные, отжимания на брусках, отжимания.

ТОРС: 5 подходов на вертикальное поднятие ног в висе.

МЕТАБОЛИЗМ: 100 выпрыгиваний после «упора лежа — упора присев».

Сделайте 100 вертикальных отжиманий на кольцах, затем 100 горизонтальных, затем 100 отжиманий на брусках и 100 обычных отжиманий. Это упражнение на скорость.

ТОРС: сделайте 5 подходов на максимально возможное количество поднятий ног в висе.

МЕТАБОЛИЗМ: сделайте 100 выпрыгиваний после «упора лежа — упора присев».

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

ПОДЪЕМЫ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: становая тяга.

ТОРС: поднимание торса на тренажере для проработки мышц тела, бедра и подколенных сухожилий, 100 раз.

МЕТАБОЛИЗМ: отжимания в стойке на руках, толчок штанги, становая тяга.

Вы должны помнить, что техника и правильное выполнение очень важны. Вы не станете сильнее, если будете жертвовать техникой. Вы заработаете травму. Я рекомендую посетить настоящую тренировку под руководством тренера. Если вы не можете соблюдать технику, НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ. ВЫ ПОСТРАДАЕТЕ.

Сделайте 8–10 подходов на становую тягу с весом, который позволит вам повторить упражнение 2–4 раза.

ТОРС: сделайте 100 поднятий торса на тренажере.

МЕТАБОЛИЗМ: сделайте 2 груза — весом в 150% массы вашего тела и в 60%. Выполните 4 подхода на отжимания в стойке на руках и на толчки штанги с 60%-ной нагрузкой, а становую тягу выполните со 150%-ной. Следуйте формуле 20–15–10–5.

ПРИСЕДАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: приседания со штангой над головой и на плечах.

ТОРС: 100 поднятий торса с грузом в 20% от вашей массы на груди.

МЕТАБОЛИЗМ: приседания со штангой над головой, на плечах, бег.

Вы должны помнить, что техника и правильное выполнение очень важны. Вы не станете сильнее, если будете жертвовать техникой. Вы заработаете травму. Не позволяйте гордыне диктовать вам нужный вес.

Сделайте 8–10 подходов на приседания со штангой на плечах с весом, который позволит вам повторить упражнение 2–4 раза..



ТОРС: сделайте 100 подъемов торса с грузом на груди, равным одной пятой вашей массы.
МЕТАБОЛИЗМ: сделайте 4 круга приседаний со штангой над головой. Вес должен равняться 60% вашей массы. Выполните приседания со штангой на плечах. Вес должен быть равен вашему. Следуйте формуле 20–15–10–5. Пробегайте 400 м в конце каждого подхода. Не забывайте: во время работы с грузами обращайтесь внимание на технику.

ПОДТЯГИВАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 3 минуты на 1 минуту отдыха, подъем силой в упор, подтягивание в группировке, прямым хватом, прямым хватом с подбородком над планкой и с раскачиванием.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: толчок штанги.

ТРЕТИЙ ВИД НАГРУЗКИ: подъем штанги на бицепс, обратный подъем.

ТОРС: 100 «складок», 100 «русских твистов».

МЕТАБОЛИЗМ: 20, 15, 10, 5 подтягиваний/толчков.

Поставьте таймер на 3 минуты для выполнения упражнений и на 1 минуту для отдыха. Сделайте как можно больше подъемов силой в упор за 3 минуты. Отдохните минуту. Придерживайтесь той же схемы для подтягивания в группировке, подтягиваний прямым хватом, прямым хватом с подбородком над планкой, с раскачиванием. После этого сделайте еще 100 подтягиваний с раскачиванием.

6 подходов на толчок штанги. Выберите вес, который позволит вам толкнуть штангу 3–6 раз за подход и не растерять техничность.

Сделайте 5 подходов на обратный подъем штанги на бицепс, потом — на обычный. Используйте вес, который позволит вам сделать 8–12 повторов.

ТОРС: сделайте по 100 «складок» и «русских твистов».

МЕТАБОЛИЗМ: выполните 4 подхода на толчок штанги и подтягивания с количеством повторов: 20, 15, 10, 5.

ОТЖИМАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: 3 минуты на 1 минуту отдыха, отжимания на кольцах вертикальные, горизонтальные, на брусьях, с хлопком, глубокие отжимания, отжимания.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: подъем штанги в рывке.

ТОРС: 5 минут простоя в «планке».

МЕТАБОЛИЗМ: выпрыгивания после «упора лежа — упора присев» 3х3.

Поставьте таймер на 3 минуты для выполнения упражнений и на 1 минуту для отдыха.

Сделайте как можно больше вертикальных отжиманий на кольцах. Отдохните минуту.

Повторите схему для горизонтальных отжиманий на кольцах, отжиманий на брусьях, с хлопком, глубоких отжиманий, отжиманий. Когда время истечет, сделайте 100 простых отжиманий.

Сделайте 40 раз упражнение «подъем штанги в рывке». Используйте очень легкий вес.

ТОРС: простойте 5 минут в «планке».

МЕТАБОЛИЗМ: сделайте максимальное количество выпрыгиваний после «упора лежа — упора присев» за 3 минуты, отдохните минуту. Повторите 3 раза.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

ПОДЪЕМЫ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: толчок штанги.

ТОРС: поднимание торса на тренажере для проработки мышц тела, бедра и подколенных сухожилий, 100 раз.

МЕТАБОЛИЗМ: отжимания в стойке на руках, толчок штанги, становая тяга.

Вы должны помнить, что техника и правильное выполнение упражнения очень важны.

Вы не станете сильнее, если будете жертвовать техникой. Вы заработаете травму.

**ЧТОБЫ РАСКРЫТЬ
ВАШ ПОТЕНЦИАЛ,
ЧТОБЫ УСТРЕМИТЬСЯ
К ЗВЕЗДАМ,
НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ
КАК ЭМОЦИИ,
ТАК И ЛОГИКУ.**

Я рекомендую посетить настоящую тренировку под руководством тренера. Если вы не можете соблюдать технику, НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ. ВЫ ПОСТРАДАЕТЕ. Сделайте 8–10 подходов на толчок штанги с весом, который позволит вам повторить упражнение 2–4 раза.

ТОРС: сделайте 100 поднятий торса на тренажере.

МЕТАБОЛИЗМ: сделайте 2 груза — весом в 180% массы вашего тела и в 80%.

Выполните на время 10 раундов на отжимания в стойке на руках

и на толчки штанги с 80%-ной нагрузкой, а становую тягу — со 180%-ной.

Следуйте формуле 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

ПРИСЕДАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: приседания со штангой над головой, на плечах, на груди.

ТОРС: 100 поднятий торса с грузом в 20% от вашей массы на груди.

МЕТАБОЛИЗМ: бег.

Вы должны помнить, что техника и правильное выполнение очень важны.

Вы не станете сильнее, если будете жертвовать техникой. Вы заработаете травму.

Не позволяйте гордыне диктовать вам нужный вес.

Сделайте 50 приседаний со штангой над головой. Используйте вес в 60% от массы вашего тела. Сделайте 50 приседаний со штангой на груди. Используйте вес в 80% от массы вашего тела. Сделайте 50 приседаний со штангой над плечах.

Используйте вес, равный массе вашего тела.

ТОРС: сделайте 100 подъемов торса с грузом на груди, равным одной пятой вашей массы.

МЕТАБОЛИЗМ: пробегите 3,5 км с постоянным хорошим ритмом.

Не забывайте: во время работы с грузами обращайте внимание на технику.

Если вам что-то не удастся, переходите к работе с меньшим весом.

ПОДТЯГИВАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: подъем силой в упор, подтягивание в группировке с поднятием коленей, подтягивание прямым хватом, прямым хватом с подбородком над планкой, с раскачиванием.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: толчок штанги.

ТРЕТИЙ ВИД НАГРУЗКИ: подъем штанги на бицепс, обратный подъем.

ТОРС: 100 «складок», 100 «русских твистов», 100 обратных скручиваний.

МЕТАБОЛИЗМ: «по минуте за минуту», выпрыгивания из положения «упор лежа — упор присев», подтягивания.

Сделайте как можно больше подъемов силой в упор. Далее сделайте как можно больше подтягиваний в группировке, прямым хватом, прямым хватом с подбородком над планкой, с раскачиванием. Повторите данную схему 5 раз, почти не отдыхая между подходами.

6 подходов на толчок штанги. Выберите вес, который позволит вам толкнуть штангу 3–6 раз за подход и не растерять техничность.

Сделайте 5 подходов на обратный подъем штанги на бицепс, потом — на обычный. Используйте вес, который позволит вам сделать 8–12 повторов.

ТОРС: сделайте по 100 «складок», «русских твистов» и обратных скручиваний.

МЕТАБОЛИЗМ: сделайте 5 выпрыгиваний из положения «упор лежа — упор присев», а затем 6 подтягиваний. Выполняйте связку в течение 6 минут.

ОТЖИМАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: отжимания на кольцах вертикальные, горизонтальные, на брусьях, с хлопком, глубокие отжимания, отжимания.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА: рывок в висе.

ТОРС: отжимание в «уголке» на кольцах.

МЕТАБОЛИЗМ: выпрыгивания после «упора лежа — упора присев», горизонтальные отжимания на кольцах.

Сделайте как можно больше подъемов силой в упор. Далее сделайте как можно больше горизонтальных отжиманий на кольцах, отжиманий на брусках, отжиманий с хлопком, глубоких отжиманий, отжиманий. Повторите данную схему 5 раз, почти не отдыхая между подходами.

6 подходов на рывок в висе. Выберите вес, который позволит вам сделать упражнение 3–6 раз за подход и не растерять техничность.

ТОРС: выполните 5 подходов на максимальное количество отжиманий в позе «уголок» на кольцах.

МЕТАБОЛИЗМ: сделайте 5 выпрыгиваний после «упора лежа — упора присев», а потом отжимайтесь на кольцах. Выполняйте связку в течение 6 минут.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ: ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

ПОДЪЕМЫ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: толчок штанги.

ТОРС: 5 связок на подъем ног в висе вправо, влево, прямо.

МЕТАБОЛИЗМ: отжимания в стойке на руках, толчок штанги, становая тяга.

Вы должны помнить, что техника и правильное выполнение упражнений очень важны.

Вы не станете сильнее, если будете жертвовать техникой. Вы получите травму.

Я рекомендую посетить настоящую тренировку под руководством тренера.

Если вы не можете соблюдать технику, НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ. ВЫ ПОСТРАДАЕТЕ.

Сделайте 8–10 подходов на толчок штанги с весом, который позволит вам повторить упражнение 2–4 раза.

ТОРС: сделайте 5 связок на подъем ног в висе вправо, влево, прямо.

МЕТАБОЛИЗМ: выполните 30 толчков штанги с весом в 60% вашей массы, не опуская штангу. Отдохните 2 минуты. Повторите 20 раз. Отдохните 2 минуты. Повторите 10 раз.



ПРИСЕДАНИЯ

ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА: приседания со штангой над головой, на плечах.

ТОРС: 100 поднятий торса с грузом в 20% от вашей массы на груди.

МЕТАБОЛИЗМ: бег.

Вы должны помнить, что техника и правильное выполнение очень важны. Вы не станете сильнее, если будете жертвовать техникой. Вы заработаете травму. Не позволяйте гордыне диктовать вам нужный вес.

Сделайте 8–10 приседаний со штангой над головой. Увеличивайте вес с каждым подходом. Отдыхайте по 2–3 минуты между подходами. Когда вы не сможете продолжать, сделайте 3 подхода с максимальным весом.

Теперь добавьте 20% к этому весу. Вы должны будете присесть с ним на плечах как минимум 10 раз. Сделайте 20 приседаний. Это будет очень трудно. С двенадцатого приседания каждое следующее должно быть сделано с максимальной концентрацией и на чистой силе воли.

ТОРС: сделайте 100 подъемов торса с грузом на груди, равным одной пятой вашей массы.

МЕТАБОЛИЗМ: пробегите 3,5 км с постоянным хорошим ритмом.

Не забывайте: во время работы с грузами обращайтесь внимание на технику. Если вам что-то не удастся, переходите к работе с меньшим весом.

ТРЕНИРОВКИ «КОННОГО ВОИНА»

МНОГИЕ ПРОФЕССИИ ПОДРАЗУМЕВАЮТ, ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ЕЗДИТЬ
В КОМАНДИРОВКИ. В КОМАНДИРОВКАХ ТРЕНИРОВАТЬСЯ ТРУДНО.

НО Я НЕ СКАЗАЛ, ЧТО НЕВОЗМОЖНО.

ЕСТЬ МНОЖЕСТВО СПОСОБОВ ХОРОШО ПОТРЕНИРОВАТЬСЯ В ДОРОГЕ.

ЕСЛИ ВЫ ПОКИДАЕТЕ ДОМ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ, НАПРИМЕР
ЕСЛИ ВАШУ ВОИНСКУЮ ЧАСТЬ ПЕРЕДИСЛОЦИРУЮТ, ВАЖНО ЗАРАНЕЕ ПРОДУМАТЬ,
ГДЕ ВЫ ВОЗЬМЕТЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК. ВАМ ДАДУТ ЕГО НА МЕСТЕ?
ВЫ ЗАХВАТИТЕ ВСЕ С СОБОЙ? В ГРАЖДАНСКОЙ СФЕРЕ ВАМ ПРИДЕТСЯ ХОДИТЬ
В МЕСТНЫЙ СПОРТЗАЛ.

ИТАК, ВЫ МОЖЕТЕ ПРИВЕЗТИ ЭКИПИРОВКУ С СОБОЙ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ЧУЖУЮ, ХОДИТЬ В МЕСТНЫЙ СПОРТЗАЛ ИЛИ КЛУБ. ВСЕ ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ
ТРЕНИРОВАТЬСЯ.

ИМЕННО В КРАТКОСРОЧНЫХ КОМАНДИРОВКАХ ОБЫЧНО КРОЕТСЯ ОПАСНОСТЬ.
ВЫ, СКОРЕЕ ВСЕГО, НЕ БУДЕТЕ БРАТЬ С СОБОЙ ОБОРУДОВАНИЕ, ПОТОМУ ЧТО
ДОСМОТРЫ И ТАК ОТНИМАЮТ ЧЕРТОВСКИ МНОГО ВРЕМЕНИ.

Я ПУТЕШЕСТВУЮ НАЛЕГКЕ. Я БЕРУ С СОБОЙ МЕШОЧЕК МАГНЕЗИИ, НАПУЛЬСНИКИ, ЗАПИСНУЮ КНИЖКУ, ЧТОБЫ СЛЕДИТЬ ЗА ПРОГРЕССОМ, СВЕРНУТЫЙ В ТРУБКУ НЕЙЛОНОВЫЙ КОВРИК И ТВЕРДЫЙ МЯЧ (ПО РАЗМЕРУ НЕМНОГО ПРЕВОСХОДЯЩИЙ МЯЧ ДЛЯ ЛАКРОССА) ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕКУЩИХ ЗАДАЧ И УПРАЖНЕНИЙ НА ПОДВИЖНОСТЬ.

ЕСЛИ В ОТЕЛЕ ЕСТЬ СПОРТЗАЛ, Я ИДУ В НЕГО. РАЗУМЕЕТСЯ, ОНИ ВСЕ ВЫГЛЯДЯТ ДОВОЛЬНО ЖАЛКО. ТАМ НЕТ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ТЯЖЕЛЫХ ГРУЗОВ, ТАМ МОЖЕТ ОТСУТСТВОВАТЬ ТУРНИК. ОБЫКНОВЕННО ОНИ ЕЩЕ И МАЛЕНЬКИЕ. НО Я ИМПРОВИЗИРУЮ НА ХОДУ. Я ДЕЛАЮ ЧТО УГОДНО, ЧТОБЫ ВОСПРОИЗВЕСТИ ОБЫЧНУЮ ТРЕНИРОВКУ. ЧТОБЫ СКОМПЕНСИРОВАТЬ ОТСУТСТВИЕ ГРУЗОВ, Я ДЕЛАЮ БОЛЬШЕ ПОДХОДОВ.

ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ТУРНИК, Я ЗАНИМАЮСЬ НА НЕМ. ЕСЛИ НЕТ, Я ВЕШАЮ ПОЛОТЕНЦЕ НА ОДИН ИЗ ТРЕНАЖЕРОВ И ПОДТЯГИВАЮСЬ НА НЕМ. Я ОЧЕНЬ ЧАСТО ОТЖИМАЮСЬ НА ПЕРИЛАХ ДВУХ БЕГОВЫХ ДОРОЖЕК. Я ИСПОЛЗУЮ СКАМЕЙКИ ДЛЯ ПРЫЖКОВ, СКАКАЛКИ — ДЛЯ УБЫСТРЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА. Я ВЫЖИМАЮ ЭТОТ ЗАЛ НА СТО ПРОЦЕНТОВ И РАЗГОНЯЮ КРОВЬ ПО ТЕЛУ. ДА, Я СЧИТАЮ, ЧТО ЭТО ПРОСТО ПОДДЕРЖАНИЕ ФОРМЫ НА ВРЕМЯ ОТСУТСТВИЯ НОРМАЛЬНОГО СПОРТЗАЛА, И НЕ ДУМАЮ, ЧТО ПОДОБНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ПРИВЕДУТ К ОШЕЛОМИТЕЛЬНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ.

ИНОГДА В ОТЕЛЕ ВОООБЩЕ НЕТ СПОРТЗАЛА. ИНОГДА ОН НИКЧЕМЕН. ИНОГДА У МЕНЯ ПЛОТНЫЙ ГРАФИК. ТОГДА Я ЗАНИМАЮСЬ ПРЯМО В СВОЕМ НОМЕРЕ НА ПОЛУ.

ПОДОБНЫЕ ТРЕНИРОВКИ НАПРАВЛЕННЫ НА СОХРАНЕНИЕ ФОРМЫ И ПО БОЛЬШЕЙ ЧАСТИ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ НИЧЕГО ОСОБЕННОГО. БЛАГОДАРИЯ ИМ Я ТРЕНИРУЮ СВОЮ СИЛУ ВОЛИ, ВСТАЮ РАНО, ПОЛЬЗУЮСЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМИ ЭФФЕКТАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ. НЕСМОТРИ НА ИХ БЕСТОЛКОВОСТЬ, КРОВЬ ПРИЛИВАЕТ К МОЗГУ, ПРОИСХОДИТ ВЫБРОС ЭНДОРФИНОВ, И ДЕНЬ ВСЕ РАВНО НАЧИНАЕТСЯ ОТЛИЧНО.

КРОМЕ ТОГО, Я ВСЕГДА СТАРАЮСЬ РАСПЛАНИРОВАТЬ ТРЕНИРОВКИ ТАК, ЧТОБЫ ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ ПРОВЕСТИ НЕСКОЛЬКО УБИЙСТВЕННЫХ СЕАНСОВ. ПУСТЬ МОЕ ТЕЛО НУЖДАЕТСЯ В ОТДЫХЕ, А Я ЗАНИМАЮСЬ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ.

У МЕНЯ ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ПОДДЕРЖАТЬ ФОРМУ В ДОРОГЕ.

ДЛЯ ПОДТЯГИВАНИЙ Я СТАРАЮСЬ НАЙТИ ЛЮБОЙ ЭКВИВАЛЕНТ ТУРНИКА. ОБЫЧНО ЧТО-ТО ПОДОБНОЕ ЕСТЬ НА ПАРКИНГЕ ОТЕЛЯ. ОБЯЗАТЕЛЬНО УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ПЛАНКА ДЕРЖИТСЯ КРЕПКО! ДЛЯ НАШИХ ЦЕЛЕЙ ПОДОЙДЕТ ВЕТКА ДЕРЕВА, СТРОИТЕЛЬНЫЕ ЛЕСА, ЧТО УГОДНО.

Я ДЕЛАЮ ВОСЕМЬ-ДЕСЯТЬ ПОДХОДОВ С ПРЯМЫМ ХВАТОМ. Я ПОДТЯГИВАЮСЬ МЕДЛЕННО И КОНТРОЛИРУЮ КАЖДОЕ ДВИЖЕНИЕ, КОНЦЕНТРИРУЯСЬ НА СТАТИКЕ: Я ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО ОПУСКАЮСЬ. Я ДЕЛАЮ РАЗНЫЕ ТИПЫ ПОДТЯГИВАНИЙ. ЕСЛИ МНЕ НУЖНО РАЗОГНАТЬ КРОВЬ, Я СДЕЛАЮ НЕСКОЛЬКО ВЫПРЫГИВАНИЙ, СКОМБИНИРОВАННЫХ С ПОДТЯГИВАНИЕМ, А ТАКЖЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ТОРС.



ЧТО КАСАЕТСЯ ОТЖИМАНИЙ, Я ДЕЛАЮ ЦЕЛУЮ КУЧУ ПРЯМО НА ПОЛУ НОМЕРА. 80, 70, 60, 50, 40, 30, 20, 10. ДРУГОЙ ВАРИАНТ — СЕРИЯ ВИДА: 10, 10, 10, 10, 100, 50, 50, 33, 33, 33, 25, 25, 25, 25, 20, 20, 20, 20, 10, 10, 10, 10, 10. КРОМЕ ТОГО, Я ВЫПОЛНЯЮ ВЫПРЫГИВАНИЯ ИЗ «УПОРА ЛЕЖА — УПОРА ПРИСЕВ», 100 ЗА РАЗ. И, КОНЕЧНО, ЗАНИМАЮСЬ МЫШЦАМИ ТОРСА.

ПЕРЕЙДЕМ К ПОДЪЕМАМ. Я ДЕЛАЮ ОТЖИМАНИЯ СТОЯ НА РУКАХ, 8–10 ПОДХОДОВ ПО МАКСИМАЛЬНОМУ КОЛИЧЕСТВУ РАЗ, ПОДКЛЮЧАЮ ГРЕБКИ, ПРЫЖКИ «НОГИ ВМЕСТЕ — НОГИ ВРОЗЬ», КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ, СНОВА ВЫПРЫГИВАЮ.

ЕСЛИ Я ОКАЗЫВАЮСЬ В ОТЕЛЕ, КОГДА СОБИРАЮСЬ ПРИСЕДАТЬ, У МЕНЯ МНОГО ВАРИАНТОВ. Я ЛЮБЛЮ ПРИСЕДАТЬ С ПРЫЖКАМИ И НА ОДНОЙ НОГЕ. Я ДЕЛАЮ 10 ПРИСЕДАНИЙ НА ОДНОЙ НОГЕ, 20 — С ПРЫЖКАМИ, ПОТОМ 9 И 18, ПОТОМ 8 И 16, ПОКА НЕ ДОЙДУ ДО 1 И 2. МОЖНО ДЕЛАТЬ ВЫПАДЫ, «НОЖНИЦЫ», ЗАДЕЙСТВОВАТЬ РУКИ И, КОНЕЧНО, ВЫПРЫГИВАНИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ «УПОР ЛЕЖА — УПОР ПРИСЕВ».

ЕСЛИ МНЕ НУЖНО ВОССТАНОВИТЬСЯ, Я ПРИБЕГНУ К РАСТЯЖКЕ, СДЕЛАЮ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС, ПАРУ СВЯЗОК ИЗ MOBILITYWOD И 100 ВЫПРЫГИВАНИЙ, ПРОСТО ЧТОБЫ ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ЧУВСТВО.

КАК Я СКАЗАЛ, ВСЕ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ПРИЗВАНЫ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПОДДЕРЖАТЬ ФОРМУ, РАЗБУДИТЬ НАС И НАПОМНИТЬ О ДИСЦИПЛИНЕ.

ЕСЛИ МНЕ ВДРУГ ПОНАДОБИТСЯ НАСТОЯЩАЯ ТРЕНИРОВКА, Я ПРОСТО УВЕЛИЧУ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ В ЛЮБОМ ИЗ ЭТИХ СЕТОВ.

ДА, ОНИ МОГУТ СТАТЬ НАСТОЯЩИМ ИСПЫТАНИЕМ, ЕСЛИ Я ЗАДАМСЯ ЦЕЛЬЮ И НАРАЩУ КОЛИЧЕСТВО И ИНТЕНСИВНОСТЬ.

Я МНОГО РАЗ ОТЛИЧНО ЗАНИМАЛСЯ В ОТЕЛЯХ ПО ВСЕМУ СВЕТУ.

ЭТО ТРЕБУЕТ НЕМНОГО ТВОРЧЕСТВА И, КОНЕЧНО, МНОГО

СИЛЫ ВОЛИ.

ТАК ВОТ. НЕ ЛЕНИТЕСЬ В КОМАНДИРОВКАХ. НЕ БУДЬТЕ СНИСХОДИТЕЛЬНЫ ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ. НЕ ИЩИТЕ ПРЕДЛОГОВ.

ВЫБИРАЙТЕ КРЕАТИВНЫЙ ПОДХОД. БУДЬТЕ АГРЕССИВНЫ. СДЕЛАЙТЕ ЭТО. ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ В ДОРОГЕ,

НЕ СХОДИТЕ С ПУТИ.

**ДИСЦИПЛИНА
НАЧИНАЕТСЯ
С РАННИХ
ПОДЪЕМОВ.**

ПРОДОЛЖЕНИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В МИРЕ ЕСТЬ МНОГО ДРУГИХ ВЕЩЕЙ, О КОТОРЫХ Я НЕ УСПЕЛ СКАЗАТЬ НИ СЛОВА.

ПОПРОБУЙТЕ ГИРИ. ЭТО ПРЕКРАСНЫЙ СПОСОБ ПРИЙТИ В ФОРМУ. ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ МАХИ, ВЫПАДЫ, ПРИСЕДАТЬ, ТЯНУТЬСЯ, ПОДТЯГИВАТЬСЯ С ГРУЗОМ. КОЛИЧЕСТВО УПРАЖНЕНИЙ БЕЗГРАНИЧНО. ДОБАВЛЯЙТЕ ПОДХОДЯЩИЕ ИЛИ ПОСВЯЩАЙТЕ ОТДЕЛЬНЫЕ ДНИ ГИРЯМ.

МНОГОЕ МОЖНО ПОЧЕРПНУТЬ ИЗ ГИМНАСТИКИ. ПОДЪЕМ СИЛОЙ В УПОР — БАЗОВЫЙ ЭЛЕМЕНТ В ГИМНАСТИКЕ. И Я ИСПОЛЬЗУЮ ЕГО В СВОИХ ТРЕНИРОВКАХ. СКРУЧИВАНИЯ, «СКЛАДКА», УГОЛ В УПОРЕ, ПОДЪЕМ НОГ НА ВЕСУ, ДА ЧТО УГОДНО, ЗАДЕЙСТВУЮЩЕЕ СРАЗУ НЕСКОЛЬКО ГРУПП МЫШЦ. НАЙДИТЕ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ, ТРЕНЕРА, ОНЛАЙН-ПРОГРАММУ — И ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ В ПУТЬ К СВОЕМУ НОВОМУ ТЕЛУ И СЛОЖНЕЙШИМ УПРАЖНЕНИЯМ.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ГАНТЕЛЯХ И ГИМНАСТИКЕ. ИЩИТЕ. ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ.
ИССЛЕДУЙТЕ. СТАНОВИТЕСЬ ЛУЧШЕ.



ДЕЛАЙТЕ

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА ЧТЕНИИ ЭТОЙ КНИГИ.

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА ПРОСЛУШИВАНИИ ПОДКАСТА.

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА ПРОСМОТРЕ ВИДЕО.

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА ЗАПИСЯХ.

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА ПОВТОРЕНИИ.

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА ОБСУЖДЕНИИ КНИГИ С ДРУЗЬЯМИ.

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА ПЛАНИРОВАНИИ.

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА КРАСИВО РАЗМЕЧЕННОМ КАЛЕНДАРЕ.

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА «ПОЛУЧЕНИИ МОТИВАЦИИ».

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА РАЗГОВОРАХ.

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА МЫСЛЯХ.

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА МЕЧТАХ.

ВСЕ ЭТИ ВЕЩИ БЕССМЫСЛЕННЫ.

НО ВЫ МОЖЕТЕ ВЗЯТЬ И ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ.

ДЖОККО ВИЛЛИНГ

ДЕЛАЙТЕ.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Джоко Виллинк

ДИСЦИПЛИНА — ЭТО СВОБОДА

Открой в себе силу, которая поможет двигать горы

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Е. Ланцова*
Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *С. Власов*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Africa Studio, ALL best fitness is HERE, Andrey Burmakin, Artem Furman, ArtOfPhotos, Dudarev Mikhail, Eky Studio, ESB Professional, everst, FXQuadro, Gabriel Georgescu, GlebSStock, gualtiero boffi, Iaroslav Neliubov, Jesus Cervantes, Jimmy Shroff, Lebedev Roman Olegovich, Likoper, Luis Louro, Mattia Elia Di Lisio, MH STOCK, Mike Orlov, NECHAPNAT, Nejron Photo, Oleksandr Zamuruiiev, Paul Aiken, Piyaphon, PointImages, prapann, Romariolen, Romariolen, shevtsovy, sutulastock, Tomasz Kobiela, yusuf madi / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

В коллаже на переплете использованы фотографии:

Romariolen / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 30.01.2019. Формат 70х90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67.

Тираж

экз. Заказ

ISBN 978-5-04-097743-7



9 785040 977437 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одним кликом до книг



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел.:/факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо». Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Нижний Новгород. Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Санкт-Петербург. ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Екатеринбург. Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).
E-mail: petrova.ea@ekat.eksmo.ru

Самара. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре.
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».
Телефон: +7(846)207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Ростов-на-Дону. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.

Режим работы: с 9-00 до 19-00. E-mail: rostov.mag@rnd.eksmo.ru

Новосибирск. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск. Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Тюмень. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алебашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).
Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. E-mail: eksmo-tumen@mail.ru

Краснодар. ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре
Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).

Республика Беларусь. ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си». Центр оптово-розничных продаж
Cash&Carry в г. Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск,
пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92.

Режим работы: с 10-00 до 22-00. E-mail: eksmoast@yandex.by

Казахстан. РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3 «А».

Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91, 92). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Украина. ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербова, д. 17а.

Телефон: +38 (044) 290-99-44. E-mail: sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции Издательства «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине www.chitalai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы 8 (800) 444 8 444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru

EKSMO.RU
НОВИКИ ИЗДАТЕЛЬСТВА



КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ПРИВЕТСТВЕННЫЙ ТЕКСТ,
КОТОРЫЙ ВЫ МОЖЕТЕ
РАСПОЛОЖИТЬ НА ОБЛОЖКЕ
И РАССКАЗАТЬ КЛИЕНТАМ
О ВАШЕЙ КОМПАНИИ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ

**ДИСЦИПЛИНА
ПРОБУЖДАЕТ ВСЕ
ЛУЧШЕЕ, ЧТО В НАС ЕСТЬ.**

**СИЛУ. НАСТОЙЧИВОСТЬ.
ЖЕЛЕЗНУЮ ВОЛЮ. СТОЙКОЕ
ЖЕЛАНИЕ БОРОТЬСЯ И ПОБЕЖДАТЬ.**

**ОНА НЕ ДАЕТ РАССЛАБИТЬСЯ.
СДАТЬСЯ. ПРОИГРАТЬ.**

И ДАЖЕ КОГДА МЫ ПРОИГРЫВАЕМ, ПАДАЕМ, ОШИБАЕМСЯ, ИМЕННО ОНА ПОМОГАЕТ ПОДНЯТЬСЯ И ПРОДОЛЖИТЬ ДВИЖЕНИЕ. ИМЕННО ОНА ОТМЕТАЕТ В СТОРОНУ ВСЕ ОТГОВОРКИ И ВКЛЮЧАЕТ РЕШИМОСТЬ.

**ИМЕННО ДИСЦИПЛИНА ДЕЛАЕТ НАС
СИЛЬНЕЕ. ЛУЧШЕ. СВОБОДНЕЕ.
МЫ ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ СЛАБОСТЕЙ,
ЗАВИСИМОСТЕЙ.**

**И МЫ
СПОСОБНЫ НА ВСЕ.**

«Дисциплина» Виллинка побуждает к работе над собой, помогает выявить слабые стороны характера и учит бороться с ними, воспитывая в себе дисциплинированного бойца».

АНАСТАС ПАНЧЕНКО, чемпион России по водно-моторному спорту, первый российский спортсмен, преодолевший 5 полных железных дистанций IRONMAN за 5 дней.

«Эта книга — мощный мотиватор для тех, кто решил вступить в отношения со спортом и выйти на новый качественный уровень жизни благодаря несгибаемой воле и железной дисциплине. Книга читается легко, на одном дыхании. Читатель четко понимает, что и как нужно делать, чтобы добиться успеха. Принципы звучат просто, и я уверен, они будут работать и помогут многим. Я лично уже сделал для себя выводы и изменился. Все зависит от нас самих. Удачи всем!»

НИКОЛАЙ ПРЯНИШНИКОВ, генеральный директор сети фитнес-клубов Worldclass

БОМБОРА

Бомбора — это новое название Эксмо Non-fiction, лидера на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

f vk @ bomborabooks
www.bombora.ru

ISBN 978-5-04-097743-7



9 785040 977437 >