

Содержание

Петля на прямой линии жизни	12
Часть первая. Подготовка	19
Лагерь в Трендуме, лето 1992.	21
Для чего проходить адскую неделю?	32
Испытания делают вас сильнее	35
Установите новую планку	36
Создайте импульс	36
Переносите границы	37
Ощутите подъем во время спада	39
В погоне за чувством удовлетворения	42
Действие!	42
Подготовка	45
Взгляните на жизнь шире	53
Три важные задачи	57
Обратная связь	57
Оцените свой потенциал изменений к лучшему	59
Визуализация	60
Спорт и питание	64
Когда становится трудно	66
Постановка цели	67

Чего вам не хватает	71
Правила адской недели	82
Золотые правила успеха во время адской недели и в жизни в целом	83
Часть вторая. Практика	85
Проснись и пой	87
Понедельник: привычки	90
Фокусные зоны	90
Что такое привычка?	96
Составьте список своих привычек	98
О смене привычек	102
Практические задания	107
Вторник: настрой и сосредоточенность	109
Зоны внимания	109
Что такое настрой и сосредоточенность?	113
Сфокусированность	115
Как менять настрой в течение дня	121
Практические задания	124
Среда: тайм-менеджмент	125
Зоны внимания	125
Что такое тайм-менеджмент?	127
Возьмите себя в руки, когда все валится из рук	131
Важность планирования	139
План на год	140

План на месяц	140
План на неделю	143
План на день и его претворение в жизнь	145
Список дел	146
Одно дело за раз	149
Дела, которые появляются в самый неподходящий момент	150
Практические задания	151
Четверг: вне зоны комфорта	152
Зоны внимания	152
Один день без сна	154
Жизнь вне зоны комфорта	155
Смелость и страх	158
Чувство удовлетворения	160
Практические задания	161
Пятница: отдых и восстановление	163
Зоны внимания	163
Переключайтесь	167
Медитация	168
Практические задания	172
Суббота: внутренний диалог	173
Зоны внимания	173
Внутренний диалог	174
Выбор слов	181
Вопросы	185

Содержание

Как мы позволяем влиять на себя, или Все взаимосвязано.....	190
Практические задания	193
Воскресенье: посмотрите на свою жизнь со стороны	194
Вместо заключения	198
Об авторе	201

Для чего проходить адскую неделю?

Ее стоит пройти по многим причинам. Например, руководители компаний, юристы, брокеры, спортсмены, завершившие такую неделю, возвращались ко мне, чтобы рассказать, как улучшилась их жизнь, и сообщить о своем намерении повторить этот эксперимент. Так происходило потому, что неделя на пределе закаляет характер и позволяет взглянуть на окружающую действительность под другим углом.

Нескольким клиентам я помогал составить подробный план их недели, поставить конкретные цели на каждый из семи дней, составить график и обозначить важные правила, которым придется следовать.

Один финансист, проживший адскую неделю, рассказал мне о сделанных им открытиях и признался, что в будущем возьмет их на вооружение. Наш разговор был записан на диктофон, и я хочу привести здесь отрывок:

«В ту неделю я больше нравился себе как отец, потому что, находясь с детьми, стопроцентно был с ними здесь и сейчас. Да, мне пришлось полностью посвятить себя семье, но я почувствовал от детей отдачу, и одно только это доставило мне массу удовольствия. Переступая порог дома, я отключал мобильный и не включал его до тех пор, пока не садился поработать на пару часов вечером, — а иногда и до следующего утра. Это простое действие дало колоссальный эффект: я словно отключал в себе делового человека и включал отца. Гениально. Находясь со мной, дети больше смеялись и рассказывали мне о своих делах так, как никогда прежде. То же произошло и в отношениях с женой. Я научился полностью быть в моменте, проявлять искреннее любопытство и заинтересованность».

Секунда на размышление.

«Я стал более осознанно проживать каждый день. Забронировал для себя и жены романтическое путешествие в Венецию, что раньше откладывал неделя за неделей. Так что в ближайшие два месяца мы будем в предвкушении поездки. Моя жена была так довольна, когда я показал ей место, где мы остановимся! Она решила, что мне требуется больше адских недель. Ха-ха! Я действительно переделал множество дел, которыми давно пора было заняться. Смог бы я сделать это без недели на пределе? Не знаю, но именно тогда я справился с накопившимися задачами. Возможно, мне требовался толчок, напоминание, лишняя искра мотивации. В среду я пришел домой с цветами. Давно я этого не делал. В тот день мне вдруг захотелось быть очень хорошим мужем, и я решил, что моя жена достойна лучших роз, какие только можно найти, — просто потому, что я люблю ее. Я принес кусочек романтики. Я стал чаще спрашивать себя, что я могу сделать для нее и для наших отношений».

Еще одна секунда на размышление.

«Никогда прежде я не успевал так много сделать на работе. Причина в том, что у меня появилось несколько дополнительных часов утром и вечером — и они оказались весьма эффективными. Например, я думал, мне будет трудно перестать смотреть вечером телевизор, но отказ от него стал настоящей благодатью. Еще до адской недели я знал, что следует больше времени посвящать планированию, решать одну задачу за раз и жестко расставлять приоритеты. Но в течение этой недели я действительно делал именно так — и получил взамен чувство потока и ощущение контроля, которых не испытывал уже давно. Любую свободную минуту на работе я использовал, чтобы решить насущные вопросы. Я упорно трудился всю неделю — каждый день, каждый час — и, слава небесам, прекрасно себя чувствовал, особенно вечером, когда ложился спать. Не единожды я ловил себя на мысли, что горжусь собой. Я гордился

тем, что не сдаюсь, хотя временами чувствовал себя вымотанным и вспоминал, что в таких случаях я заваривал кофе или развлекал себя интернетом».

Делает глоток кофе.

«Заставляя себя заниматься спортом, даже если очень устал, я понял, что редко жалел о том, что выходил на пробежку. Это помогло мне продолжать в том же духе, не лениться и не придумывать оправдания, чтобы упасть на диван или подольше поспать. Я запомнил историю об иностранном легионере, которую ты рассказывал, — о том, что надо держаться, действовать и поменьше думать. Это помогло... Я рад, что сообщил о своих намерениях некоторым друзьям, это поддерживало во мне решимость довести дело до конца. А еще я правильно сделал, что детально расписал своей жене план на эту неделю, потому что без ее понимания, поддержки и поощрения мне было бы очень трудно.

Идея показалась ей захватывающей. Кстати, через несколько недель она тоже хочет попробовать. И тогда уже я стану ее поддерживать. Предвкушаю, как она будет соскакивать с постели каждое утро, чтобы отправиться на пробежку. Если говорить в целом, то задача оказалась непростой. Скорее всего, потому что я разработал для себя жесткий план, но благодаря ему я захотел сделать еще больше. Знаешь, интересно было наблюдать — и меня это сильно мотивировало, — как некоторые коллеги недоумевали, что со мной происходит. Они замечали, что я стал более подтянутым и бодрым, что я энергично двигаюсь по коридорам офиса, успешно выступаю на встречах и очень рано появляюсь за рабочим столом по утрам».

Неделя без жалости к себе принесла этому человеку множество положительных результатов. А теперь я хочу более детально объяснить, почему такую неделю стоит попробовать прожить каждому из вас.

Испытания делают вас сильнее

Я промахивался тысячу раз. И поэтому побеждал.

Майкл Джордан

Я часто представляю жизненный путь в виде загородной прогулки, во время которой встречаются возвышенности и низины. Одни участки дарят приятные эмоции и радуют глаз: они солнечные, сухие, ровная местность помогает почувствовать радость жизни. Другие — тяжелые, болотистые, тенистые, холодные, с подъемами — превращают жизнь в борьбу. Если вы решите выбрать однообразный ландшафт, это нормально. Такая прогулка тоже может стать ценным опытом. Однако бесконечные рабочие будни — ежедневная борьба, которая заключается в том, чтобы просто передвигать ноги, — зачастую приводят к тому, что жизнь превращается в бесцельное существование. Так что даже если поначалу вам нужна надежность и вы склонны выбрать ровный рельеф, вам все равно потребуется преодолеть несколько косогоров. Конечно, если вы действительно желаете достичь высокого результата. Если же вы предпочитаете, чтобы экспедиция проходила по горной местности, тогда вам понадобятся упорство, готовность карабкаться вверх и склонность к восходящему движению. Выйти из зоны комфорта, рискнуть пройти по низинам, позволить ногам промокнуть и покрыться мозолями, не знать, когда достигнешь новой вершины, — все это важно, чтобы обогатить свою жизнь. Отсутствие навыка, неуверенность в себе, неизвестность, что ждет в следующей низине, — вот что нужно, хорошо это или плохо, чтобы испытать всю гамму человеческих чувств. После этого, когда вы вновь достигнете пика, все окажется лучше, чем вы ожидали.

На дороге к успеху встречаются косогоры и огромные расщелины. Признайте это.

Испытания — часть путешествия к цели. А цель того стоит.

Установите новую планку

В то время, когда я учился в Норвежской школе экономики в Бергене, многие студенты жаловались, что учебный курс чересчур интенсивный. Им приходилось столько всего читать и учить. Им тяжело давалось большое число ежедневных лекций и тяжело было сидеть в читальном зале после них. Они ощущали невероятное напряжение.

Как раз незадолго до начала учебы в этой школе я прошел адскую неделю на пределе в вооруженных силах. Мир, из которого я пришел, заметно отличался от действительности многих моих товарищей по учебе. Я с радостью посещал лекции и проводил время в читальном зале. Я не чувствовал ни малейшего напряжения. Я сравнивал студенческую жизнь с жизнью разведчика в Северной Норвегии и авиадесантника в Трендуме. По многим причинам 1996 год оказался для меня крайне тяжелым, и студенческие будни стали облегчением. Возможность ходить в сухой одежде, есть когда захочу, знать, что и когда планируется, спать всю ночь напролет, не мерзнуть — эти простые вещи доставляли мне подлинное удовольствие. Благодаря адской неделе я установил для себя новую планку, которая позволила мне учиться более усердно, чем многие студенты. Будьте уверены, и ваша неделя на пределе подарит вам массу прозрений и поможет установить новые стандарты вашего «я», всегда стремившегося оставаться в зоне комфорта.

После адской недели все становится проще.

Создайте импульс

Еще один эффект адской недели — она создает импульс к переменам, которых вы желаете достичь. *Импульс* — базовое понятие в этой книге. Я позаимствовал его из физики, где этот термин означает меру механического движения тела. Для меня и для многих людей,

занимающихся спортом, «импульс» — подходящее слово для описания того, что происходит с телом, когда ты готов сорваться с места. Неважно, физически — когда стопы отрываются от пола перед прыжком в длину, или ментально — когда намерен что-то изменить в своей жизни. Военная неделя на пределе — замечательный способ создать такой импульс. Солдат осознает, какие силы таятся внутри него, и в этом опыте заложен потенциал к будущим переменам.

Ваша адская неделя должна сыграть роль катализатора. Она призвана стать таким испытанием, пройдя через которое вы сможете раскрыть свои способности и взглянуть на себя сквозь призму полученного опыта. Эта неделя должна пробудить в вас настолько сильные эмоции, чтобы эффект от нее продлился еще очень долго. Любую задачу легче решить, если прежде приходилось справляться с чем-то более сложным. Занимаясь повседневными делами по максимуму, вы создаете импульс. В это время ваша кривая эффективности бьет все рекорды. Скорее всего, вам не удастся сохранить такой результат в последующие недели, но некоторые изменения будут работать на вас до конца жизни.

Переносите границы

Самые серьезные трудности в течение адской недели — ментального и эмоционального характера. Многие, и я не исключение, утверждают, что в вооруженных силах это столь же актуально. Физический аспект в вашей неделе на пределе проявится не так сильно, как в военной версии, — если только вы не первоклассный спортсмен. В течение всей недели вы будете заниматься тем же, чем обычно. Вот только делать это придется максимально добросовестно, максимально эффективно, максимально осознанно, с большей выдержкой и концентрацией. Готовьтесь сильнее уставать умственно, потому что вам придется быть более «включенными», сосредоточенными и целеустремленными, чем обычно.

Несмотря на то что основной акцент придется на ментальную сферу, физические испытания не обойдут вас стороной. Вам придется заниматься спортом каждый день, и вы можете почувствовать себя вымотанными и напряженными. Вам предстоит воздерживаться от столь желанной нездоровой пищи, потому что есть вы будете исключительно полезные продукты. Изменится и режим сна. От вас потребуются максимум дисциплинированности и непреклонности. Все эти перемены отразятся на вашем организме. Но не беспокойтесь: эта неделя не лишит вас доступа к базовым составляющим привычной жизни.

То, о чем я говорю, может казаться довольно простым, но смею вас уверить, легко не будет. Например, я, испытав себя ментально, смог преодолеть более высокие и многочисленные барьеры, чем те, что пали за время моего передвижения по лесам с бревнами на плечах. Если я хочу проявить себя как блестящий оратор, то делаю все, чтобы оказаться так же далеко от своей зоны комфорта, как находился тогда, когда проводил четвертую ночь подряд в промерзшем сыром спальном мешке. Или когда пытаюсь решиться завести разговор с человеком, которого вижу в качестве будущего бизнес-партнера. Или когда понимаю, что совершил ошибку, и собираюсь с духом, чтобы позвонить клиенту, извиниться и спросить, как я могу искупить свою вину.

Работая над текстом лекции, я отдаю себе отчет в том, что мне предстоит выступить перед огромной аудиторией. И в этот момент я думаю, что лучше бы таскал бревна. Я бы на самом деле предпочел это, если бы мог выбирать, но я не могу — поэтому появляюсь на лекции с беззаботным видом.

Разумеется, все индивидуально. Задачи, которые вынуждают меня переносить границы, для кого-то — сущий пустяк. Поэтому прежде всего будьте искренни с собой и испытывайте себя в тех областях, где вам действительно требуется изменить границы. И тогда в течение адской недели вы испытаете подлинный дискомфорт. Создайте

собственную версию испытания, возьмите на себя ответственность и самостоятельно дополните те правила, которые я обозначу в книге.

Вне зоны комфорта вы сможете быстрее учиться и совершенствоваться.

Ощутите подъем во время спада

Военная версия адской недели стала для меня положительным опытом. Конечно, в разгар испытания я был не столь оптимистичен. Но все же в отдельные минуты видел проблески света в крошечной тьме. До сих пор помню кусочек шоколада, который получил от командира на четвертый день. Он наблюдал за моими достижениями в течение всего дня, а тот день, надо сказать, начался для меня неважно. Я непрерывно слышал, что мои успехи в управлении командой оставляют желать лучшего, что, естественно, отражалось на моем состоянии. Но поскольку я знал, что трудностей не избежать, то продолжал выполнять свои обязанности несмотря ни на что. Я верил, что смогу показать себя с лучшей стороны, и делал все возможное, чтобы поддерживать команду в рабочем состоянии, достойно решать множество мелких задач и укреплять боевой дух своих ребят.

Думаю, командир заметил это и позволил себе проявить ко мне сочувствие. Или, возможно, он полагал, что его жест поможет мне дольше продержаться. А может, просто посчитал, что я этого заслуживаю. Не знаю.

Офицер сидел под деревом примерно в двадцати метрах от нас и наблюдал, как я со своей командой строю из подручных материалов плот, чтобы пересечь небольшое озеро. Он позвал меня: «Ларссен, подойди!» — и махнул мне рукой.

«Ты заслужил это, Ларссен, — сказал он. — Положи под язык и ни с кем не делись». Мои глаза наполнились слезами. Я смотрел на командира и, сомневаясь, не проверка ли это, протянул к нему израненную грязную руку. У него в руках была 200-граммовая плитка молочного шоколада, от которой он отломил кусочек. Один кусочек! В другой ситуации я расколол бы этот квадратик на множество мелких, чтобы каждый член моей команды смог почувствовать на языке шоколадный вкус. Один за всех и все за одного. Но в тот момент мне следовало съесть его целиком. Тело страдало от голода настолько, что я наверняка испытал бы радость при виде кусочка любой еды. Но шоколад — лучшее, что я мог себе представить.

«Положи его в рот сейчас, чтобы я знал, что ты все оставишь себе», — сказал командир. Вкус у этого шоколада был божественный. Я медленно двинулся обратно к ребятам, чувствуя, как шоколадный вкус разливается у меня во рту. Я думал о том, что нужно сохранять обычное выражение лица. Никто не должен был догадаться, что во рту у меня что-то есть, поэтому я придал губам и челюсти такой вид, какой они, по моим представлениям, должны были иметь, не будь еды внутри. Но мои товарищи были заняты — они привязывали к бревнам бочки из-под топлива для плавучести — и вряд ли что-то заметили. Когда шоколад окончательно растаял и я неохотно проглотил его, воодушевление и чувство наслаждения стали еще сильнее. Я почувствовал, как энергия заполняет пустые резервуары моего организма, хотя на самом деле мои силы и веру в себя восстановил, конечно же, поступок офицера. Я был глубоко ему благодарен.

Несомненно, я пережил невероятные ощущения. До сих пор я вспоминаю об этом эпизоде каждый раз, когда ем молочный шоколад. В обычной жизни такой случай едва ли сыграл бы какую-то роль. Помните: непростые ситуации и трудные времена обостряют чувство благодарности. Контрасты, с которыми вы столкнетесь во время адской недели, очень многому вас научат.

А еще, когда я ем молочный шоколад, я думаю об Арне Нэссе*, который как-то сказал в телевизионном интервью, что всегда старается извлечь как можно больше удовольствия из одной шоколадной дольки. Вот вам и ментальная подготовка на практике! Вместо того чтобы съесть целую плитку, Нэсс предпочитает сосредоточиться на вкусе каждого ее кусочка. Такой подход и такое любопытство позволяют получить опыт, совершенно отличный от бездумного поглощения шоколада.

Наше тело и мозг развивались в течение многих тысяч лет и поэтому жаждут всего жирного, сладкого и соленого. Если вы не можете прекратить есть, это означает только одно — у вас запущен механизм выживания.

Обитателю пещеры было крайне важно потреблять соль, чтобы удерживать необходимое количество жидкости в организме. Его организм запасал жир на крайний случай. Так что если вы не контролируете свои действия, ваши инстинкты будут говорить вам: добрались до сладкого — продолжайте есть.

Нэсс был мудрым человеком. Положив в рот кусочек шоколада, он не позволял инстинктам одерживать верх. Он сосредоточивался на другом: что за вкус у шоколада? насколько он хорош? на каком участке языка его лучше держать? насколько сильное наслаждение можно получить, держа шоколад во рту? откуда берется это чувство? Из чего оно складывается? Маленький кусочек молочного шоколада способен подарить фантастические ощущения. Наша жизнь — это стремление к сильным приятным ощущениям, так почему бы не добиваться нужного эффекта с помощью малого количества?

Во время и после адской недели возрастает ваша способность ценить мелочи жизни.

* Арне Нэсс — крупнейший норвежский философ XX века, эколог и альпинист.