

ПАВЕЛ ВАСИЛЬЕВ

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ «НА
ПРЕДЕЛЕ. НЕДЕЛЯ БЕЗ
ЖАЛОСТИ К СЕБЕ»

Павел Васильев
Краткое содержание
«На пределе. Неделя
без жалости к себе»
Серия «КнигиКратко»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27358462
Библиотека "Главная мысль"; 2016*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «На пределе. Неделя без жалости к себе». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Представьте свою жизнь в виде прямой линии. Вы рождаетесь, живете, затем умираете. Борьба за выживание вам, скорее всего, незнакома, в отличие от населения Земли, живущего в менее развитых странах. Вы понимаете, что все дни вашей жизни похожи один на другой, вам чего-то не хватает, в то время как вы медленно, как по рельсам, движетесь по прямой линии жизни.

А теперь представьте, что вы можете отклониться от своей прямой, нарушить обыденный ход событий, сделать большую петлю длиной в одну неделю! Может быть, именно это вам и нужно – «адская неделя», в ходе которой вы сможете отступить

от рутины, пройти новые испытания, выйти из зоны комфорта? Этой методике посвящена книга Эрика Бертрана Ларссена «На пределе. Неделя без жалости к себе».

Идея «адской недели» пришла в голову автору книги, после того как в молодости он прошел опыт армейской подготовки для поступления в военный колледж в Норвегии в 1992 году. В течение недели новобранцы, в числе которых был и Ларссен, подвергались тяжелым физическим и психологическим испытаниям. Они выполняли задания офицеров, сталкиваясь с холодом, голодом, грязью, недостатком сна. Многие из участников испытаний не доходили до конца и выбывали, по выражению офицеров, «из-за недостатка силы воли».

За эту неделю автор понял, что человеческий организм обладает удивительным свойством: он может привыкать ко всем перечисленным выше трудностям. Ларссен обнаружил, что может спать по несколько секунд стоя, не обращать внимания на многочисленные синяки, порезы и ссадины, существенную потерю в весе и тяжелейшие физические нагрузки.

Успешно пройдя испытание и получив рекомендацию для поступления в колледж, автор вернулся домой. Только после возвращения, окунувшись в горячую ванну и ощутив аромат домашней пищи, он ощутил незабываемое чувство блаженства. Он понял, что «адская неделя» на армейских сборах стала переломным моментом в его жизни. Этот опыт помог ему стать увереннее в себе, узнать, на что на самом деле способен его организм. Ларссен утверждает, что именно эти ощущения сможет испытать каждый человек, который прочитает его книгу до конца, будет следовать инструкциям и рано или поздно

попробует устроить себе «адскую неделю». В нашем обзоре кратко расскажем о ее правилах.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

Авторский обзор по материалам книги «На пределе. Неделя без жалости к себе».

Эрик Бертран Ларссен

Автор обзора: *Павел Васильев*

«Адская неделя»: правила выхода из зоны комфорта

Представьте свою жизнь в виде прямой линии. Вы рождаетесь, живете, затем умираете. Борьба за выживание вам, скорее всего, незнакома, в отличие от населения Земли, живущего в менее развитых странах. Вы понимаете, что все дни вашей жизни похожи один на другой, вам чего-то не хватает, в то время как вы медленно, как по рельсам, движетесь по прямой линии жизни.

А теперь представьте, что вы можете отклониться от своей прямой, нарушить обыденный ход событий, сделать большую петлю длиной в одну неделю! Может быть, именно это вам и нужно – «адская неделя», в ходе которой вы сможете

отступить от рутины, пройти новые испытания, выйти из зоны комфорта? Этой методике посвящена книга Эрика Бертрана Ларссена «На пределе. Неделя без жалости к себе».

Идея «адской недели» пришла в голову автору книги, после того как в молодости он прошел опыт армейской подготовки для поступления в военный колледж в Норвегии в 1992 году. В течение недели новобранцы, в числе которых был и Ларссен, подвергались тяжелым физическим и психологическим испытаниям. Они выполняли задания офицеров, сталкиваясь с холодом, голодом, грязью, недостатком сна. Многие из участников испытаний не доходили до конца и выбывали, по выражению офицеров, «из-за недостатка силы воли».

За эту неделю автор понял, что человеческий организм обладает удивительным свойством: он может привыкать ко всем перечисленным выше трудностям. Ларссен обнаружил, что может спать по несколько секунд стоя, не обращать внимания на многочисленные синяки, порезы и ссадины, существенную потерю в весе и тяжелейшие физические нагрузки.

Успешно пройдя испытание и получив рекомендацию для поступления в колледж, автор вернулся домой. Только после возвращения, окунувшись в горячую ванну и ощутив аромат домашней пищи, он ощутил незабываемое чувство бла-

женства. Он понял, что «адская неделя» на армейских сборах стала переломным моментом в его жизни. Этот опыт помог ему стать увереннее в себе, узнать, на что на самом деле способен его организм. Ларссен утверждает, что именно эти ощущения сможет испытать каждый человек, который прочитает его книгу до конца, будет следовать инструкциям и рано или поздно попробует устроить себе «адскую неделю». В нашем обзоре кратко расскажем о ее правилах.

Эффект «адской недели»

Крайне полезный эффект «адской недели» заключается в том, что она дает прошедшему ее мощнейший импульс, толчок к переменам как на физическом, так и на психическом уровне. Она вызывает в организме сильные эмоции, эффект от которых сохраняется на протяжении долгого времени.

Подготовка

«Адская неделя» для обычного человека – это примерно то же самое, что марафонская дистанция для бегуна, пловца или лыжника. Ни один серьезный спортсмен не выходит на старт неподготовленным.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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