

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

ЭРИК ЛАРССЕН



НА ПРЕДЕЛЕ

НЕДЕЛЯ БЕЗ ЖАЛОСТИ К СЕБЕ



MYBOOK

Евгения Чупина
Краткое содержание
«На пределе. Неделя
без жалости к себе»
Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203323

На пределе. Неделя без жалости к себе:

Аннотация

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

Эрик Ларссен – популярный в Норвегии тренер личностного роста. В армии он прошел «адскую неделю» – тренинг, который используют для подготовки бойцов спецназа. В своей книге он описывает гражданскую версию испытаний. Семь дней преодоления препятствий направлены на раскрытие внутреннего потенциала человека, помощь в обретении смысла жизни, борьбу со страхами и обучение максимальной концентрации во время работы. Это время на пределе ментальных и физических способностей. Вы сможете развить полезные привычки и навыки, которые сделают жизнь более эффективной во всех

сферах. В конце испытаний вас настигнет усталость, но чувство удовлетворения за достижение поставленных вершин будет сильнее. Книга предназначена для всех, кто хочет изменить жизнь к лучшему, научиться ценить маленькие радости жизни и добиваться задуманных целей.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги
«На пределе. Неделя без жалости к себе»**

Содержание

Введение	5
Подготовка	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

На пределе. Неделя без жалости к себе

Введение

Эрик Ларссен – известный тренер личностного роста и мотивационный спикер. В 19 лет он был застенчивым, неуверенным в себе солдатом норвежской армии. Его боевые коллеги казались более сильными, выносливыми и взрослыми.

Первой неделей службы была «адская неделя». Это время, когда солдаты мало спали, недоедали, преодолевали разные препятствия по земле и холодной воде, переносили тяжелые грузы на десятки километров. В этот период чувства обострились до предела, незаметные ранее мелочи приносили радость. Пройдя испытания и вернувшись в родной дом, Эрик Ларссен стал по-другому смотреть на комфортную жизнь, ценил каждый ее момент.

После адской недели автор книги поступил в воздушно-десантные войска. В звании офицера он побывал в Македонии, Боснии, Афганистане и Косове. Покинув армию, он продолжил карьеру в телеиндустрии, занимался рекрутингом, начал развиваться как психотерапевт и автор обу-

чения личностному росту. В настоящее время Эрик Ларсен – самый популярный норвежский тренер, работающий с олимпийскими чемпионами и менеджерами крупных корпораций.

Во время работы Эрик Ларсен анализировал жизнь известных людей из мира бизнеса и спорта, которые казались образцом для подражания, эталоном успеха. Но результаты оказались неутешительные: большинство из них жили по инерции, постоянно испытывали только раздражение и усталость. Олимпийцы не радовались успехам, не видели перспектив для дальнейшего роста.

В поиске отличий между победителями и плывущими по течению клиентами Эрик пришел к выводу о значимой роли деталей. Все успешные личности обращают внимание на мелочи. Маленькие решения, которые они принимают каждый день, постепенно приближают их к цели. После этого Эрик Ларсен решил стать тренером личностного роста, помогать другим поступательно двигаться к лучшей версии самого себя. Он разработал гражданскую версию «адской недели», которая максимально раскрывает возможности человека, помогает ему ощутить радость жизни.

Подготовка

Лагерь в Трендуме

Главная задача «адской недели», которую прошел автор в Трендуме в 1992 году, – проверка кандидата на место офицера, на способность руководить подчиненными в боевых условиях, позаботиться о себе и других в тяжелых обстоятельствах. Для этого солдатам необходимо было преодолевать десятки километров с тяжелым грузом по трудному ландшафту, в грязь, холод и дождь. Иногда ситуация усложнялась с помощью защитной маски, через которую трудно дышать. Многие участники сдавались, не выдержав суровых испытаний. Эрик Ларссен успешно преодолел все трудности, это стоило ему невероятного напряжения внутренних сил. Дома он смог отдохнуть от «ада», по-настоящему оценил простые радости жизни: сон, горячую пищу, ванну, тепло. Это стало переломным моментом его жизни:

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.