

Oreste Maria Petrillo
Gianluca Pistore

Sekret umysłu i ciała

Cała prawda o tym jak w prosty sposób
odnieść sukces stosując właściwe strategie

tłumacz
Paweł Kubiak



Gianluca Pistore
Oreste Maria Petrillo
Sekret Umysłu I Ciała

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40850645

2017

ISBN 9788873044116

Аннотация

Edukacyjna i motywująca historia, która prowadzi czytelnika za rękę przez proces przezwyciężania swoich lęków i spełniania marzeń. Książka utrzymana jest w formacie inspirującej opowieści sportowej o biednym chłopcu z brazylijskiej faveli który staje przed wyzwaniem: jak wyrwać się z wszechobecnego ubóstwa i brzydoty by stać się mężczyzną oraz mistrzem w sporcie i własnym życiu. Pomagają mu w tym dwaj trenerzy...

The Secret of Mind and Body to historia, którą przeżył każdy z nas, w momencie kiedy siła Twojego umysłu okazała się silniejsza niż ciężar, które ciągnął Cię w dół. To historia której czytanie boli... przeznaczona dla każdego, kto nie akceptuje wymówek. Dla tych, którzy wyznaczają sobie cele i je osiągają. Dla tych, którzy cierpią, jednak ciągle mają jeszcze nadzieję i chcą to przetrwać. Wiele osób znajdzie w tej opowieści coś dla siebie, ponieważ każdy z nas był kiedyś przytłoczony przez coś lub kogoś. Niektórzy z nas znaleźli wtedy siłę aby się podnieść i walczyć. Dlatego właśnie dedykuję tę książkę Tobie, nieważne jaką toczysz walkę. The Secret of Mind and

Body pomoże Ci ją wygrać. Czego dowiesz się z lektury? Przede wszystkim przekonasz się jak prosta historia jest w stanie zmienić Twoje życie. W jaki sposób udała się Carlosowi ucieczka z Rocinha? Jak George zrobił z niego mistrza? Której karty użył Carlos aby wygrać swoje zawody? Jak udało mu się wytrenować swój umysł? A jaką bitwę uda się Tobie wygrać?

Содержание

WSTĘP	6
PRZED ROZPOCZĘCIEM LEKTURY	11
Prolog	19
I	21
II	26
III	30
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Oreste Maria Petrillo, Gianluca Pistore Sekret umysłu i ciała

**Cała prawda o tym jak łatwo osiągnąć
sukces korzystając z właściwych strategii**

Tłumaczenie: *Paweł Kubiak*

www.pawel-kubiak.com

Projekt okładki:

Giuseppe di Somma

WSTĘP

OSTRZEŻENIE: Lektura niniejszej książki może sprawić, że staniesz się silniejszy, pełen energii oraz dobrego samopoczucia. Poczujesz się *niezwyciężony* – opisane ćwiczenia sprawią, że staniesz się po prostu nieodparty, wyrzeźbiony i *boski*. Autorzy nie biorą na siebie odpowiedzialności za późniejsze nękanie ze strony kobiet, które nie będą mogły ci się oprzeć, ani za szkody spowodowane przez bezpruderyjnych mężczyzn nie dających spokoju naszym czytelnikom.

WSTĘP: Autorzy odradzają zakup niniejszego podręcznika. Dlaczego? Wpędzi cię on w kryzys i sprawi, że poczujesz się zniewieściały. Doprowadzi cię do kresu możliwości fizycznych, które z kolei przyniosą niewiarygodne rezultaty. Doświadczysz też problemów natury finansowej: spodnie będą zsuwać się z bioder, a swetry wisieć na tobie jak worek. Ponadto, będziesz musiał wyrzucić wszystkie koszule kiedy twoja klatka piersiowa po prostu eksploduje od wewnątrz. Ręce staną się większe i wytrzymalsze, wiara w siebie wzrośnie, a pasek u spodni pęknie przy najmniejszym ziewnięciu. To nie koniec: twoje mięśnie brzucha będą tak wyrzeźbione, że Twojej kobiecie będzie się wydawało, że śpi w łóżku ze *Schwarzeneggerem*. Nie oczekuj jednak, że będziemy w stanie poprawić również twoją twarz. Cuda nie istnieją.

WSTĘP 2.0: Autorzy nie biorą odpowiedzialności za powyższe słowa. Niniejsza publikacja nie została stworzona w zastępstwie kuracji medycznej albo wizyty na siłowni. Jeśli jesteś chory – wylecz się. Jeśli chcesz schudnąć, nie myśl, że uda ci się to zrobić poprzez samo *czytanie*.

INTENCJE AUTORÓW: Sprzedać ci tę książkę a tym samym wiarę w to, że staniesz się przez nią silniejszy, dobrze zbudowany i wyrzeźbiony, pełen dobrego samopoczucia oraz energii.

STRATEGIA MARKETINGOWA: Pomóc ci uzyskać opisane powyżej rezultaty, które sprawią, że polecisz tę książkę swoim znajomym. Dlatego tak bardzo się staraliśmy!

CEL KSIĄŻKI: Sprawić, że ją zamkniesz aby iść na siłownię.

WSTĘP NAPISANY PRZEZ SYLWESTRA

Wstęp, którego autorem (nie) jest Sylvester Stallone:

«*Masz za dużo mięśni*» mówiono mi, kiedy odrzucano moją kandydaturę na głównego bohatera w filmie, którego scenariusz sam napisałem.

Zaproponowano mi niewiarygodną sumę pieniędzy za

odsprzedań scenariusza i usunięcie się z projektu. Mówili mi, że nigdy nie zostanę aktorem, że nie pasuję do tej roli.

Nie poddałem się: zostałem Rockym.

Film narodził się, kiedy pewnego dnia powiedziałem sobie „dlaczego by nie skupić się na tym jak sam siebie widzę i napisać scenariusz o tym co dzieje się wewnątrz osoby o takim topornym wyglądzie?”*

To właśnie Rocky – silny bokser, wytrwały wojownik, człowiek który nigdy się nie poddaje i ma wielkie serce; człowiek który nawet zmuszony do roli oprawcy na usługach zorganizowanych przestępców nie przestaje próbować zmienić swojego życia na lepsze. Rocky to historia o miłości¹, a nie prosta opowiadka o bokserze. Opowiada o tych, którzy nigdy się nie poddają, stawiają czoła życiu aby osiągnąć to o czym marzą.

W trakcie mojej kariery filmowej przytrafiło mi się wiele kontuzji, stosowałem najróżniejsze programy treningowe i diety, przez co często podupadałem na zdrowiu i źle się czułem.

W czasie treningów przed kręceniem Rocky II z dwukrotnym Mister Olympia, *Franco Columbu*, zerwałem mięsień piersiowy przez co musiałem przejść operację trwającą 4 godziny. Ze szpitala natychmiast pojechałem na plan a rezultat jest ciągle widoczny: w filmie zmieniam gardę nie dlatego aby zmylić Apollo (tak jak wtedy powiedziałem), ale dlatego, że nie byłem jeszcze w stanie dobrze boksować świeżo po operacji.²

¹ Faktyczne cytaty z wywiadów z Sylwestrem Stallone.

² Ta i wiele innych informacji pochodzi z oficjalnej strony aktora

Aby przygotować się do filmu *Victory*, stosowałem dietę, która pozwalała mi na spożycie co najwyżej 200 kalorii dziennie, wyłącznie produktów zawierających białko i jednego ziemniaka, tylko w porach kiedy robiło mi się słabo z głodu.

Z kolei przed zdjęciami do *Rocky III* rozpoczynałem dzień od przebiegnięcia dwóch mil, następnie 18 rund boksu, dwóch godzin ciężarów i skakanki. Po południu, po krótkim odpoczynku, kolejne dwie mile biegu.

W tamtych czasach wiele informacji na temat żywienia nie zostało jeszcze odkrytych, więc korzystałem z ekstremalnych metod aby zgubić kilogramy albo przybrać na wadze, skończyło się praktycznie na *autokanibalizmie*. Stosowałem bardzo niezdrowe treningi i diety. Znęcałem się nad moim ciałem i nikomu nie polecam tego samego. Dziś ćwiczę regularnie każdego ranka, a po południu zajmuję się biznesem.

Odżywiam się zdrowo i prawidłowo. Staram się stosować zbilansowany program żywieniowy i utrzymuję wysokość tłuszczu w organizmie na poziomie 6 %, kiedy kręcę film schodzę do 4 %. Mój osobisty rekord to 3.7 % masy tłuszczowej w czasie kręcenia *Rocky IV*.

Dla mnie trening fizyczny oznacza dyscyplinę, skupienie mentalne i wytrwałość. *Nikt nie zadaje ciosów tak silnych jak życie; silny jest nie ten kto pada na deski, lecz ten, który jest się w stanie z nich podnieść.*

Nie mam pojęcia dlaczego kupiłeś tę książkę, nie wiem

dlaczego chcesz trenować i przejść na dietę. Ciężko mi powiedzieć czy chcesz nabrać masy czy zgubić wagę, rozbudować mięśnie czy tylko je zdefiniować, czy jesteś zawodnikiem lub atletą... Kimkolwiek byś nie był, obudź tę bestię która drzemie w Tobie w środku! Kiedy inni nie potrafią czegoś zrobić, zaczynają ci powtarzać, że ty też nie zdołasz!

Naprzeciw przeciwnościom, przeszkodom jakie rzuca nam życie, nie ważne ile problemów się nagromadziło, znajdziemy siłę, aby je wszystkie przezwyciężyć! Nie ważne jaki ciężar spoczywa na twoich barkach, my nie klękamy pod jego obciążeniem. *Najważniejsze jest nie to jak uderzasz, ale jak przyjmujesz ciosy i czy kiedy padniesz na deski to będziesz miał siłę się z nich podnieść – tak poznaje się zwycięzców!*

Zawsze kiedy będziesz czuł ból, będziesz miał dość i będziesz chciał to wszystko skończyć, powtarzaj sobie zdanie, którego nauczył mnie mój trener: „*Ej, nie słyszałem gongu, jeszcze jedna runda?*”

Miłej lektury,

Sly³

³ Dla pewności powtarzamy: Sly ma nas głęboko gdzieś, ale jesteśmy przekonani, że na pewno by się wzruszył i poparł wszystkie powyższe słowa.

PRZED ROZPOCZĘCIEM LEKTURY

Książka, którą trzymasz w rękach nie nauczy cię jak schudnąć bez stosowania diety, ani nie sprawi, że zrzucisz 7 kilogramów w 7 dni. Nasz trening nie sprowadza się do jedzenia bananów, ani innych owoców.

Nie proponujemy również treningów przy których się nie spocisz i które można spokojnie wykonać w biurze w przerwie obiadowej.

Jeśli tego właśnie szukałeś, lepiej abyś natychmiast zamknął tę książkę.

My sprawimy, że będziesz się pocił przy samym *czytaniu*, a ponadto dopilnujemy, żebyś padał na twarz w siłowni. Nasze metody nie są dla każdego. Przeznaczaliśmy je dla kogoś, kto jest *zdeteminowany* i nie boi się ciężkiej pracy, co nie jest znowu takie wszechobecne. Tak więc, jeśli nie boisz się spocić, ta książka jest dla Ciebie.

Można z góry założyć, że autorzy tej książki mają hopla na punkcie *siłowni*... Cóż, tak właśnie jest. Mimo to ciężko to stwierdzić patrząc na nas. Nie jesteśmy *nadludźmi* z dwóch powodów: nie stosujemy dopingu i nie chcemy nigdy

potrzebować pomocy przy korzystaniu z papieru toaletowego.

Chodzi nam o siłę, mięśnie duże, ale proporcjonalne do ciała. Jeśli chcesz być o wiele większy, możesz to osiągnąć stosując nasze metody. My po prostu wybraliśmy w tym celu inną drogę.

Jeśli mimo to kupiłeś naszą książkę, ponieważ chcesz zrzucić dwa kilo przed wakacjami, pora ją *zamknąć*. Cóż, mamy dla Ciebie rozwiązanie, ale po prostu nie podoba nam się Twoja *motywacja*. Jeśli z kolei chcesz *na zawsze* zrzucić parę kilogramów i czuć się zdrowy *na stałe* – nie mogłeś trafić lepiej.

UWAGA!

Zauważyliśmy, że wielu z naszych czytelników:

- ma nadwagę z powodu uwarunkowań *genetycznych*
- mają *przepuklinę* na plecach albo *wrośnięte na stałe* włosy w nosie przez co nie mogą ćwiczyć

W tym momencie pojawiamy się *my*.

Nazywam się *Oreste Maria Petrillo*, urodziłem się w dzielnicy o złej sławie, życie sprawiło, że byłem nieśmiały i brakowało mi wiary w siebie. Potrzebowałem osłony, czy jak kto woli „zbroi” fizycznej, a matka natura mi jej nie poskąpiła: w wieku 11–12 lat ważyłem już *90kg*.

Wyobrażasz mnie sobie pewnie teraz jako mini Schwarzennegera, jednak wyglądałem raczej jak mały *Chiyonofuji* (jeden z najsławniejszych zawodników sumo).

Pewnie dlatego zainteresowałem się sportem i kulturystyką. Życie uczyniło mnie nieśmiałym, a sport pozwolił mi odzyskać pewność siebie.

Zacząłem podnosić ciężary ponieważ chciałem aby „zbroja” która mnie chroni była naturalna i nie wykonana z *thuszczu*, lecz potężniejsza, wykonana z *mięśni*. Później zrodziła się moja pasja do sportu, wiedzy o ciele ludzkim i wszystkich jego osobliwościach.

Zacząłem studiować prawo na uniwersytecie, ale bardziej skupiałem się na studiowaniu medycyny, odżywiania i biochemii, niż na samym prawie (mimo to udało mi się ukończyć forensykę).

Nauczyłem się w jaki sposób odżywiać się aby zmienić moje ciało, co jeść aby osiągnąć dowolny efekt: siłę, masę czy wytrzymałość. Wyrobiłem w sobie charakter i dyscyplinę, wytrwałość i determinację. Sport i wiedza zmieniły mnie na lepsze.

Dziś jestem trenerem osobistym, który pomaga innym wydostać się ze swojego szczelnego *kokonu* aby w końcu stać się przepięknym *motylem*.

Przekonałem się, że nie ma większej potęgi niż *siła woli*, a ciężka praca pozwala osiągnąć dowolny cel, niezależnie w jakim punkcie zaczynasz.

Dziś dzielę się moimi doświadczeniami z każdym kto chce słuchać. Lubię myśleć o sobie jako o konstruktorze prawdziwego mężczyzny, zarówno pod względem fizycznym jak i mentalnym.

Nazywam się *Gianluca Pistore*, mam 175cm wzrostu i od lat ważę 68kg. Niezależnie od tego, że jadłem lody, Nutellę, słodczyce, pizzę, *pizzette*, pieczywo i makaron, mam sześciopak na brzuchu od kiedy skończyłem 14 lat, urodziłem się z obwodem w pasie, który spokojnie pozwoliłby mi startować w zawodach.

Mogłem być jednym z tych dzieciaków, którzy mają najlepsze oceny w szkole bez uczenia się, gdyby nie jeden mały problem: urodziłem się z pępowiną owiniętą wokół szyi i nie dość, że mogłem tego nie przeżyć to jeszcze w trakcie porodu złamali mi lewe ramię oraz naruszyli nerw.

Przez pierwsze sześć miesięcy mojego życia w ogóle nie mogłem ruszać ramieniem, później musiałem przejść przez niezwykle bolesną terapię (dzięki której nabawiłem się niezłej przepukliny), po której mogłem wreszcie pokazać środkowy palec doktorowi, który pomógł mi się urodzić.

Kiedy miałem trzy i pół roku, upadłem przez dwójkę innych dzieci, ucierpiało kilka moich kręgów szyjnych i leżałem *sparaliżowany* w szpitalu. Później jednak – pewnie cudem – zacząłem się ruszać.

W wieku 6 lat zapisałem się na lekcje Karate. Wygrałem różne turnieje.

Kiedy miałem 16 lat moja kondycja fizyczna się pogorszyła i zalecono mi (czytaj: *zmuszono mnie*) abym przestał trenować.

Dorastałem z obawą, że coś mi się zaraz stanie, z przekonaniem, że jestem słaby. Przyznam szczerze, że nigdy nie

wziąłem na ręce żadnej dziewczyny z obawy, że mój kręgosłup tego nie wytrzyma.

W czasie treningów byłem słaby i nieustannie czułem ból w szyi, plecach, ramionach i wszystkich innych częściach ciała. Pewnego dnia w siłowni nie zauważyłem, że nałożone krążki ważyły *dwa razy więcej*, niż byłem w stanie ponieść. Podniosłem ten ciężar w trakcie rozgrzewki i zorientowałem się wtedy, że miałem wcześniej blok mentalny. Wtedy wszystko się *całkowicie* się zmieniło.

Zafascynowało mnie zgłębianie ludzkiego umysłu i to jaki wpływ ma on na osiąganе wyniki w kontekście finansowym, sportowym i osobistym.

Zacząłem studiować *PNL* z najlepszymi na świecie, wziąłem udział w seminarium, które prowadził *Anthony Robbins*, chodziłem po rozżarzonych węglach i zdałem sobie sprawę, że w każdym z nas drzemie *nieograniczony* potencjał.

Następnie poznałem Oreste. Myślę, że nie nikogo innego nie zbombardowałem tyloma pytaniami co jego: on wie dosłownie wszystko! Zacząłem trenować korzystając z jego notatek i własnych technik umysłowych aby zwiększyć swoje osiągi.

Opowiedziałem mu następnie o tym wszystkim, on przeanalizował wyniki jakie udało nam się razem osiągnąć, po czym powiedział, że mamy do zakomunikowania całemu światu wiadomość zbyt piękną aby zachować ją dla siebie. W ten właśnie sposób postanowiliśmy podzielić się naszą wiedzą w książce *Sekret umysłu i ciała*.

KONIEC

Nie, jeszcze nie oszaleliśmy, ani nasz edytor nie pozamieniał stron.

Pragniemy aby ta publikacja stała się *końcem* twojego aktualnego sposobu bycia, uzalania się nad sobą, *końcem* twoich niepowodzeń.

Badaliśmy dogłębnie gdzie leży kres ludzkich możliwości i chociaż są one nieskończone, to udało nam się odnaleźć Sekret, który gdzieś się zagubił wieki temu. Sekret, którego nie zdradzą ci ani mistrzowie ani osoby, które odniosły sukces. My teraz podzielimy się nim z tobą.

Nie próbuj sam go szukać. Stracisz tylko czas, pieniądze, cierpliwość i popełnisz po drodze mnóstwo błędów. Sami przez to przeszliśmy, więc po prostu skorzystaj z naszych doświadczeń.

Zapłaciliśmy też słono za czas poświęcony na badania i napisanie niniejszej książki, dlatego też chcemy aby wspomniany *Sekret* poznało jak najwięcej ludzi, taka jest właśnie jego natura.

Dzisiejszy człowiek jest zbyt leniwy i odseparowany od natury aby odkryć Sekret i wsłuchać się w niego. Mimo to, wielu osobom, które osiągnęły sukces to się udało.

Co to właściwie jest *sukces*?

Rozkładając go na czynniki semantyczne, jest to imiesłów czasu przeszłego od włoskiego czasownika „*succedere*” czyli „*udawać się/odnosić sukces/wygrywać*”. Zgodnie z powyższym,

za każdym razem kiedy udaje ci się osiągnąć coś co sobie założyłeś – odniosłeś *sukces*.

Istnieje wiele sposobów na odniesienie sukcesu. Nie napinamy się, że to nam udało się znaleźć ten najlepszy. Jednakże, jeśli będziesz przyjmował i stosował to co przekażemy ci na kolejnych stronach, zapewniamy cię, że uda ci się osiągnąć swoje założenia. Jednym słowem, gwarantujemy ci prawdziwy *Sukces*, przez duże „S”.

Wyobraź sobie gdzie chciałbyś być za dwa lata od teraz, pomyśl o wszystkich rzeczach jakie możesz osiągnąć, zdając sobie sprawę, że droga do celu może i była długa, ale doprowadziła cię do tego czego pragnąłeś, tego czym się stałeś. Wtedy obejrzysz się za siebie, połączysz wszystkie części tej wielkiej układanki i zdasz sobie sprawę, że wszystkie idealnie do siebie pasują, że zawsze pasowały, tyle że byłeś zbyt krótkowzroczny aby to dostrzec.

Dzieło które trzymasz w rękach to inspirująca historia, która motywuje i pozwala marzyć: opowieść o chłopcu, który stracił swoją tożsamość, po czym udało mu się ją odzyskać dzięki mozolnej pracy dwóch mentorów oraz mądrości: mądrości wywodzącej się z osiągnięcia szczytu swoich możliwości fizycznych i mentalnych.

Jeśli naprawdę chcesz schudnąć i zmienić swoje życie, przewróć stronę i czytaj dalej, ponieważ będzie to najważniejsza lektura w Twoim życiu.

Podaruj sobie sam prezent, obiecaj sobie: „*Muszę poznać*

Sekret, dzielić się nim, muszę sam stać się Sekretem!"

Zdaj się na nas. Naprawdę, zdaj się na nas, a nie pożałujesz.

Przewróć stronę i przejmij „nasz” Sekret, uczyni go swoim. Do zobaczenia po drugiej stronie...

Trzymamy kciuki za twój sukces!

Oreste i Gianluca.

“Prawdziwie nowa i oryginalna byłaby książka, która sprawiłaby, że zakochamy się w starych prawdach.”

Vauvenargues

Prolog

Na błyszczącej szybie siłowni w Rio wisiało ogłoszenie o którym Carlos obsesyjnie myślał od miesięcy: „*Nagroda główna 80 tysięcy dolarów*”.

Ktoś kto żyje z dnia na dzień, za mniej niż 200 dolarów na miesiąc może tylko pomarzyć o tego typu pieniądzach. Bóg jeden wie ilu biednych z faveli Rocinha miało chrapkę na taką ilość pieniędzy.

Rocinha to dzielnica w południowym obszarze Rio De Janeiro w Brazylii.

To jedna z 700 faveli z których składa się Rio. Jest to największa favela na świecie i liczy sobie ponad 150 oficjalnych mieszkańców.

Jak to zwykle bywa w biednych dzielnicach, ta też była targana przez różne gangi handlarzy, *Amigos dos Amigos* i *Comando Vermelho*, starających się przejąć kontrolę nad fawelą.

Tutaj właśnie urodził się i wychował Carlos, nieustannie miotając się między przetrwaniem a śmiercią.

Taka ilość pieniędzy było w stanie zmienić jego życie.

Nigdy wcześniej nawet nie widział takiej kwoty na raz, a naprawdę jej potrzebował.

Dzięki tym pieniądzom mógł zostawić za sobą swoją przeszłość.

Myślał o tym nieustannie, dzień i noc.

W końcu postanowił zwrócić się do niego – człowieka legendy, którego czyny znali wszyscy i któremu nikt nie śmiał się sprzeciwić.

I

Dobrze pamiętam ten kwietniowy poniedziałek. W Rio było gorąco, bardzo gorąco. To był jeden z tych typowych wiosennych dni, kiedy ludziom przyjemniej było rozłożyć się na leżaku na plaży niż pracować w klimatyzowanym biurze. Pamiętam też rozmowę telefoniczną z moją kwaterą główną, moją „Jaskinią wojowników”, miejscem spotkań wszystkich miłośników żelaza, fanów starego stylu. „Halo? Czy to Himenes? George Himenes, właściciel siłowni *Muscle and Mind*?”, odezwał się wątyły głosik po drugiej stronie słuchawki.

"Tak", odpowiedziałem niezwłocznie. „Z kim mam przyjemność?”

"Nazywam się Santana, Carlos Santana. Muszę natychmiast z Panem porozmawiać. Kiedy mogę przyjść?”

"Cóż, jeśli nie masz nic lepszego do roboty możesz przyjść nawet zaraz. Wojujący żelazem nigdy nie odpoczywają!" powiedziałem z naciskiem.

W ten sposób poznałem tego dziwnego chłopca z faveli.

Ważył może 60kg gdyby założył ciężkie buty, jakiś metr osiemdziesiąt pięć wzrostu.

Stanowił podręcznikowy przykład *ektomorfa*. Szczupły, drobny szkielet, słabo rozwinięta muskulatura. Miał proste ramiona i długi, płaski korpus. Jego waga i obwód klatki piersiowej wydawały się niejako niedorozwinięte w stosunku do

jego wzrostu. Mimo to, jego kończyny górne i dolne były tej samej długości.

Sprawił wrażenie niedożywionego i przerażonego życiem.

„A więc, drogi Carlosie, jak mogę ci pomóc?”

„Słyszałem, że wie pan jak dokonywać cudów z innymi ludźmi...”

Natychmiast go powstrzymałem: „Chłopcze, licz się ze słowami. Cuda czyni Bóg. Ja jedynie pomagam motylowi wydostać się ze swojego kokonu. Michał Anioł rzeźbił swoje dzieła w kamieniu, ale cała sztuka była już wcześniej w surowej skale. On tylko obrabiał krawędzie. To właśnie robię ja”.

Chłopiec spojrzał na mnie niepewnie z szeroko otwartymi oczyma i powiedział „Nieważne! Zrobię wszystko by wygrać Międzynarodowe Zawody Dwóch Ameryk”.

„Spokojnie, młodzieńcze, wszystko po kolei. Powiedziałem ci już, że nie potrafię czynić cudów, a ty chcesz wygrać największy amerykański konkurs w podnoszeniu ciężarów za mniej niż rok i bez żadnych podstaw”? Niezły gagatek mi się trafił. Może nigdy nie widział się dobrze w lustrze – ja nie pozwoliłbym mu nawet zapisać się na turniej siłowania na rękę w jego własnej dzielnicy.

„Nie rozumie pan. Naprawdę tego potrzebuję. Pomoże mi pan czy nie?” wyrzucił z siebie szybko z wściekłością w oczach, której wcześniej nie widziałem.

Po chwili moja konsternacja minęła i powiedziałem: „Chłopcze, nie dasz rady tego zrobić, daj spokój. Jeśli chcesz zająć się sportem, mogę ci pomóc, ale zapomnij o tych twoich

marzeniach świętej głowy”.

Patrzył na mnie przez łzy w oczach: „Pan się na niczym nie zna! Nic pan nie wie o sporcie! Patrzy pan na to jaki jestem teraz, nie potrafi pan sobie wyobrazić kiedy będę silniejszy, ani nie dostrzega pan wściekłości w moim ciele, całej motywacji i bólu jakie w sobie noszę...” Powiedział i chciał jeszcze coś dodać, ale odwrócił się i zaczął kierować w kierunku wyjścia.

Zawołałem za nim „Poczekaj chłopcze! Cóż to za przemożna motywacja? Zamieniam się w słuch, na co ci zwycięstwo w najbardziej prestiżowych amerykańskich zawodach w podnoszeniu ciężarów? Chcesz zaimponować swojej dziewczynie?”

"Nie obchodzi mnie wygrana. Potrzebuje tej nagrody, 80 tysięcy dolarów, żeby ocalić mojego najmłodszego brata od życia na ulicy! Urodziliśmy się w bardzo biednej rodzinie, takiej jak wiele innych w *favelas*, tutaj w Rio. W naszej faveli są naloty policyjne, bataliony śmierci, praktycznie każdego dnia. Chce trzymać mojego braciszka z dala od gangów, ale ciężko mi. Nasz ojciec zginął w trakcie obławy policyjnej, dostał zbłąkaną kulą przeznaczoną dla handlarza narkotyków, który mieszka 50 metrów za nami. Po jego śmierci nasza mama wpadła w poważną depresję i nie jest w stanie utrzymać całej rodziny. Pomagają nam misjonarze z misji San Francisco, ale dalej tak nie możemy żyć. Staram się dołożyć coś od siebie pracując u stolarza, znajomego mojego ojca, ale zarabiam tyle, że nie starcza mi nawet, żeby zapisać się na siłownię! Kilku miesięcy temu

mój brat wszedł do gangu handlarzy narkotyków pod kontrolą *Ramiresa*, jednego z największych i najgroźniejszych handlarzy w naszej faveli”, kiedy mówił świeciły mu się oczy, stały się wręcz przezroczyste, a ja czułem, że przemawia jego serce. Wyrażał cierpienie, powstałe z historii jakich wiele. Jego pięści spoczywające na nogach zacisnęły się jeszcze bardziej „Staram się mu wytłumaczyć, że jeśli dalej będzie to ciągnął to zrobi krzywdę i sobie i nam – tym którzy go kochają, ale on puszcza to wszystko mimo uszu. Poszedłem kiedyś porozmawiać z ludźmi z jego gangu, ale usłyszałem tylko, żebym się nie mieszał, a później złamali mi nos!” zamknął oczy przypominając sobie te niemiłe wspomnienia. „Chcę wygrać dla niego i dla naszej mamy... Chcę zabrać ich daleko stąd! Tylko pan może mi w tym pomóc! Tylko pan nie poddał się tej tyranii i tylko pana szanują *narcos*...”

Wydawał mi się inny niż ci wszyscy kozacy, którzy przychodzili na siłownię. „Słuchaj, chłopcze, życie nikogo nie rozpieszcza. Musisz wiedzieć, że jeśli ja zacznę cię trenować to będziesz pluł krwią. To będzie najdłuższe dziesięć miesięcy twojego życia. Twoja matka dała ci życie, a ja je dosłownie przeprogramuję. Przekształcam płaczków w prawdziwych mężczyzn, niezależnie od wieku. Staniesz się mężczyzną, ale najpierw musisz znowu stać się dzieckiem, płakać, błagać o litość i nikt ci nie pomoże. Musisz zwyciężyć samego siebie zanim zaczniesz stawiać czoła światu. Nikt cię nie wyciągnie z tego padołu, sam musisz się z niego wygrzebać. Musisz reagować i nauczyć się stawać z powrotem na nogi.

Nauczę cię, że w życiu nigdy nie można się poddawać. Musisz zawsze trzymać gardę, nigdy nie kapitulować, nie mięknąć. Rozumiesz, *ninos*? Jesteś w stanie temu podołać?"

"Zaczynamy!" odpowiedział nieśmiało Carlos.

"Dobrze, przyjdź jutro wcześniej rano, zanim pójdziesz do pracy i ustalimy co i jak. Na dzisiaj tyle."

Już prawie wyszedł z siłowni kiedy go zatrzymałem. „Za tydzień poznasz też wyjątkową osobę, która może ci bardzo pomóc. Mam na myśli trenera motywacyjnego.

"Psychiatra?" natychmiast odparł pogardliwie Carlos.

"Nie, gorzej. Na razie idź do domu i odpocznij. Do zobaczenia jutro".

Obserwowałem go przez szyby siłowni: zaokrąglone ramiona, prawie nie istniejąca klatka piersiowa, głowa nisko spuszczone. „Dużo pracy przed nami”, pomyślałem. Pierwszym, który musi uwierzyć w to, że się uda musi być on sam.

II

Następnego dnia Carlos pojawił się punktualnie na siłowni. Miał na sobie kostium, adidas i taszczył ze sobą dużą torbę.

"Wielkie nieba, chłopcze, co u diabła przyniosłeś w tym worze?" prychnąłem na niego.

"Wziąłem wszystkie pieniądze, które odłożyłem i wydałem na odzież sportową i na to... wszystko co najnowsze i co może mi się przydać zanim zaczniemy: pas do podnoszenia ciężarów i kilka książek które przyniosłem, żeby pan rzucił okiem, no i ubrania na zmianę..."

"Mhm, przede wszystkim przejdźmy na ty, będziemy razem dzielić czas i emocje, tak więc ważne jest abyś traktował mnie jak przyjaciela. Wydaje mi się, że całą dzisiejszą sesję poświęcimy na wyjaśnienia."

„To znaczy, że dziś nie zaczniemy? Przecież zostało tak mało czasu!”

„Carlos, Carlos, trenowałem wielu uczniów przed tobą. Wiem ile czasu potrzeba aby stać się silniejszym. Wiem, że bez odpowiednich podstaw mentalnych jesteś skazany na porażkę, wiem także, że na chwilę obecną masz wiele złych przekonań." Kontynuowałem: „Po pierwsze, nie chcę cię więcej widzieć tutaj w tych butach, pasują bardziej do jakiegoś sportowego lalusia. Nie masz prawa bezcześcić tej świątyni. Wiesz, że walczyli tutaj najlepsi gladiatorzy i pionierzy naszego ukochanego sportu?

Staraj się poczuć ich dusze wokół kiedy trenujesz! Ubierz się przyzwoicie zanim ponownie postawisz tu nogę. Przymierz te!" powiedziałem i rzuciłem mu najzwyczajniejsze buty robocze z czubkami wzmocnionymi żelazem.

Carlos schylił się aby je podnieść i zrobił krzywą minę „Oj, ale... ile one ważą! Po co mi one?”

„Pomogą ci wrócić do domu na własnych nogach! Gdyby przypadkowo spadł ci na palce u nóg krążek ważący 25 kilo, musiałbyś chodzić na piętach przez resztę życia – nie byłby to zbyt piękny widok”.

Carlos z zakłopotaniem na twarzy śpiesznie zaczął zakładać buty.

„Dobrze, nasza pierwsza lekcja polegać będzie na wyrzuceniu wszystkich śmieci z umysłu. Opowiedz mi jak trenowałeś do tej pory, jeśli w ogóle, co w tym czasie jadłeś i opisz mi ogólnie twój styl życia” – zachęciłem go do mówienia.

„Tak, właśnie dlatego przyniosłem te książki, żeby panu pokazać...” otworzył torbę aby wyciągnąć niektóre z książek, których sama okładka nie wróżyła niczego dobrego.

„Mhm, rozumiem. A więc po przeczytaniu tych tekstów dowiem się w jaki sposób trenowałeś?”, odpowiedziałem natychmiast.

„Tak, stosowałem program *super mistrz* opracowany przez Mr Olympia na ramiona ze stali. Mam tu jeszcze inny – pompowanie kwantowe stosowane przez Mr Universum, potem...” opowiadał w trakcie gdy z wielkim entuzjazmem wyciągał wszystkie te

pozycje literackie ze swojej torby i rozkładał je na stole.

„Na miłość boską, dziecko, starczy już. Mówiłem już, że jesteś w świątyni? Znęcasz się nad duszami antycznych wojowników i moimi zmysłami całą tą gadaniną! Pokaż mi twój ostatni program ćwiczeń i pamiętnik żywieniowy”, powiedziałem zrezygnowany.

Pogrzebał w swojej torbie i wyciągnął zalaminowaną kartkę na której nie dostrzegłem zapisków na temat ilości podniesionych kilogramów, po czym w końcu przyznał, że nie ma najmniejszego pojęcia co to pamiętnik żywieniowy i że do tej pory zawsze jadł kiedy jego instynkt mówił mu, że pora się pożywić.

Westchnąłem z rezygnacją, po czym powiedziałem „Dobrze, zobaczmy czym się ostatnio zajmowałeś”. O mało nie upadłem kiedy zobaczyłem co nawypisywał! „Wypychanie na płaskiej ławeczce na *smith machine* 6 serii po 10, *peck deck* 5 serii po 12, odwrotne rozpiętki 5 serii po 20, wyciskanie na *press machine* 5 serii po 8 powtórzeń, *leg extension*, *sissy squat*, ściąganie linek do parteru, *french press*...” tyle wystarczy, wystarczająco się już dziś zawiodłem. Moja biedna dusza więcej by nie zniosła. „Usiądź i posłuchaj...”

"Ale o co chodzi? Jeden napakowany instruktor z mojej starej siłowni powiedział, że on w ten sposób nabrał masy. *Leg extension* izoluje mięsień, a potem go niszczy robiąc *sissy squat*!", opisywał Carlos z przekonaniem.

"Posłuchaj, Carlos, jedyna rzecz, którą zniszczyłeś to Twój

zdrowy rozum. Prostowanie nóg jest do bani, a w ogóle to jak u diabła możesz wykonywać ćwiczenie, które nazywa się *sissy squat*? To dobre dla dziewczynek. Mam dla Ciebie tylko cztery słowa '*shut up and squat*!' – Bądź cicho i rób przysiady. Zobaczysz czym się różni Twój *sissy fuck* od porządnego przysiadu '*ass to grass*' – tyłek do ziemi. Rozumiesz? Będę z Tobą szczery. Do tej pory tylko traciłeś czas. Twój program to bzdura. Siadaj i dobrze mnie posłuchaj. Wyjawię Ci zaginiony *Sekret* dobrego treningu. Takiego, który wyrzeźbił już tysiące atletów twardych jak stal. Dzięki mnie wkroczysz do kategorii mężczyzn. Do świata gdzie pięknem była siła, a siła to niekwestionowane panowanie nad każdą inną istotą we wszechświecie. Gotowy? Zaczynamy.

III

Musisz wiedzieć, że mam amerykańskie korzenie. Moje początki sięgają bardzo dawnych czasów i mówi się, że moi przodkowie wywodzili się bezpośrednio od antycznych wojowników. Od dawna moja rodzina przekazuje sobie pewną *historię*:

Jakieś 30 lat temu, w małym wiejskim miasteczku w rozległej Rosji przyszło na świat w szpitalu dwoje braci bliźniaków.

Byli przeciętnie uzdolnieni, jednak obaj mieli silną osobowość i jasno określone cele w swoich głowach. Dorastali razem, aż do czasu kiedy obaj się ożenili i przeprowadzili się daleko od siebie ze swoimi żonami. Przestali się wtedy widywać.

Po długim czasie ponownie spotkali się na uroczystości rodzinnej. W dalszym ciągu byli do siebie bardzo podobni. Obaj mieli podobną pracę, kilkoro dzieci i byli szczęśliwie żonaci. Poza tym, w obu braciach powstało zamiłowanie do kultury fizycznej.

Była jednak między nimi jedna różnica.

Jeden z braci był o wiele większy, silniejszy i bardziej wyrzeźbiony, niż drugi.

Muszę dodać, że obydwójce zaczęli trening fizyczny w tym samym czasie.

Co sprawiło, że ich wygląd fizyczny tak bardzo się *różnił*?

Wiedza. Odpowiednia wiedza i jej nieustanne zastosowanie.

Nie mogę obiecać Ci, że natychmiast odniesiesz sukces jeśli będziesz słuchał moich wskazówek. Gwarantuję jednak, że przejdiesz fascynującą drogę w poszukiwaniu Twojego potencjału i dostarczę Ci wszystkich potrzebnych środków, żeby osiągnąć maksimum Twoich możliwości. Od Ciebie będzie zależeć wprowadzenie ich potem w życie i działanie.

A więc, czego nas nauczyła ta historia, młodziaku?

Od zarania dziejów człowiek jest przyzwyczajony do stopniowo zwiększanych obciążeń. Słyszałeś o filozofii *Kaizen*? Mnie przekazał ją ostatni japoński samurai. Według tej filozofii, musisz nieustannie dążyć do poprawiania się, bez przerwy. Nawet jeśli zrobisz krok w tył, musisz potem zrobić dwa naprzód.

Według dawnych opowieści, w czasach świetności Rzymu w epoce zdobywców, żył niezwykle odważny i straszliwy wojownik. Ćwiczył on nosząc młode cielę na ramionach w drodze na pewien stadion. Każdego dnia, wśród polnej ciszy, brał swoje cielę na plecy i podążał tą samą drogą. Dzień po dniu cielę rosło i stale ważyło jakieś pół kilograma albo nawet kilogram więcej. Mimo to, wojownik w dalszym ciągu kontynuował swój trening. W zasadzie nie zdawał sobie sprawy, że z cielaka zrobił się dorosły już byk, ponieważ także sam wojownik stawał się coraz potężniejszy przyzwyczajając się do rosnącej wagi zwierzęcia. Kiedy pewnego dnia został wezwany na pojedynek przez innego wojownika, który uchodził za najsilniejszego gladiatora jaki kiedykolwiek postawił stopę na arenie, ten znalazł

naszego wojownika kiedy jak gdyby nigdy nic przechadzał się z bykiem zarzuconym na plecach!

Nawet sobie nie wyobrażasz jego reakcji.

Mówią, że do tej pory ucieka. To chyba właśnie tak powstało pojęcie maratonu! Cóż, ten wojownik nie widział dalej, niż czubek swojego nosa. Był w stanie dostrzec tylko tę czystą manifestację brutalnej siły fizycznej, lecz nie był w stanie zrozumieć w jaki sposób można ją w sobie wykształcić. Widział tylko metę, a nie całą drogę jaką trzeba przebiec aby do niej dotrzeć. Każdy sukces wydaje się łatwy kiedy już udaje się go osiągnąć, ale rzadko kiedy prowadzi do niego prosta droga. Możliwe, że w trakcie zbłądzisz, ale jeśli masz jasno ustalony cel, obecny w Twojej głowie, to prędzej czy później go osiągniesz. Oczywiście, nasz wojownik trenował po to, żeby osiągnąć taki właśnie cel.

Mimo to, gladiator dał się zdominować swojemu wewnętrznemu głosowi, który mówił mu, że to co widzi jest niemożliwe i pewnie ma przed sobą demona wypełzłego z piekielnych czeluści, a nie zwykłego człowieka o niebywałej wytrzymałości. Tak więc, nasz wojownik osiągnął swój cel, ponieważ stosował się do filozofii *Kaizen*, zasady stopniowo zwiększanego obciążenia. Ćwicz zawsze starając się przekraczać swoje granice na siłowni i w życiu, a uda Ci się osiągnąć każdy cel jaki tylko sobie założysz. To najważniejsza rzecz, jaką chciałem Ci przekazać, więc wbij ją sobie dobrze do głowy. Dopóki będziesz starał się jedynie pakować, podnosić zawsze te same

ciężary jak panienka, robiąc nieskończone serie i powtórzenia, na zawsze zostaniesz zniewieściałym pajacem!

Drugi *sekret*, wykuty w kamieniu i przekazywany tylko tym najdzielniejszym pierworodnym męskim potomkom najsilniejszych rodzin wojowniczych wywodzi się od Wikingów!

Trzeba Ci wiedzieć, że niektórzy z tych bohaterskich mężów walczyli ze swoimi przeciwnikami nago. Mówiono na nich „rozjuszeni” właśnie dzięki temu, iż nie czuli bólu jaki przeszywał ich ciała po otrzymywanych ciosach. Powoli posuwali się naprzód i walczyli, zawsze, aż do zwycięstwa. Z czasem ich rany goiły się. Wiesz czego byli pewni zawsze przed wyjściem na bitwę? Tego, że są chronieni przez samego *Odyna*!

Myślisz, że tylko ich lud miał takie przekonania? Czytałeś kiedyś *Biblię*, chłopcze? Sądząc po Twoim zdumionym spojrzeniu, nie masz nawet pojęcia o czym mówię, prawda?

Posłuchaj.

Wielu autorów motywacyjnych – naszych dawnych przodków – było przekonanych, słusznie zresztą, że Biblia to najważniejsza książka motywacyjna na całym świecie. W pierwszej części, Starym Testamencie, znajduje się historia o starożytnym ludzie. Starał się on żyć w pokoju i poszanowaniu przykazań swojego Boga. Kiedy jednak zdarzało się, że ktoś go atakował, ich wojowników bali się wszyscy. Mówiło się, że jeden ich wojownik był wart więcej, niż co najmniej 10 przeciwników.

Mimo to, jeżeli wojownicy wspomnianego ludu nie modlili się o energię potrzebną do zwycięstwa i obrażali swojego Boga,

tracili siły i przegrywali walkę. Podobnie jak Samson! W każdym razie, cieszyli się takim szacunkiem, że udało im się zawrzeć pakt z walecznymi Spartanami.

Słyszałeś o nich, młodziaku? Nie?! Na jakim świecie Ty się wychowałeś? Pod kloszem? Trudno, posłuchaj.

Spartanie to lud, który urodził się i dorastał tylko po to aby walczyć i wygrywać. Zaraz po urodzeniu, mężczy potomkowie dotknięci chorobą lub słabością byli brutalnie zabijani, a wszyscy zdrowi byli wychowywani i kształceni w sztukach walki od szóstego roku życia. Zostali nauczeni, żeby nie czuć strachu, niczego i nikogo się nie lękać. Już same zabawy z ojcem były obmyślane w ten sposób, żeby nauczyć ich nigdy nie okazywać strachu. Dzieci były przyzwyczajane do nie zamykania oczu, nawet kiedy niespodziewanie pojawiał im się z boku przed oczyma jakiś człowiek. Według opowieści, kiedy zostali zaatakowani przez armię pewnego przerażającego dowódcy, którego wyprzedzała jego zła sława, około trzystu spartan stawilo czoła i powstrzymało armię złożoną z tysięcy żołnierzy.

Mógłbym kontynuować podawanie Ci kolejnych przykładów walecznych wojowników, historia zna ich całe mnóstwo. Chcę jednak opowiedzieć Ci tylko o dwóch przypadkach.

Słuchaj uważnie. Nie stój tam jak słup z rozdziawioną gębą, odpręż się i słuchaj dalej.

W feudalnej Japonii, przed wyjściem na bitwę samurajowie uczestniczyli we własnym pogrzebie. W trakcie walki mieli czysty umysł, bo w środku byli już martwi. Wiesz co to znaczy?

Walczyli zgodnie z *zasadą zen* nie myślącego umysłu: myśli były im obce, dziwne i niepotrzebne. Byli skoncentrowani wyłącznie na celu do zrealizowania, byli zaprogramowani do *zwycięzania!*

Teraz posłuchaj uważnie ostatniego przykładu.

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.