

ПРЕ ОДО ЛЕНИЕ НИ Е

Евгений
Алмаз



СИЛА **УМА**

ПАБЛИШЕР

Евгений Николаевич Алмаз

Преодоление

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48402445

Преодоление:

ISBN 978-5-906084-25-5

Аннотация

Книга о нашем выборе и жизни, где один неверный шаг может покалечить всю нашу судьбу, а десятки тысяч часов упорной работы ни к чему хорошему так и не привести. Мы знаем множество мотивирующих роликов, буквально кричащих "поставь цель, работай над ней и у тебя обязательно все получится". Не обязательно. Возможно, но далеко не обязательно. В жизни часто происходит все иначе. Независимо от наших амбиций каждому из нас придется принять множество важных решений. Каждый сделает свой выбор. Каждому предстоит Преодоление.

Содержание

Посвящение	4
Отзыв Игоря Манна	5
Отзыв Константина Бакшта	6
Предисловие	7
Немного обо мне и моем преодолении	9
Мои действия	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Евгений Николаевич Алмаз

Преодоление

Посвящение

Мои родители умерли от болезней. Невеста погибла в ДТП. Многих друзей детства убили наркотики или тюрьма. Люди, окружающие меня сейчас, и так прекрасно знают, как я их ценю и люблю. А книга посвящается всего лишь одному, пока не знакомому мне человеку. Человеку, который хочет добиться большего, человеку, который хочет создать что-то стоящее и оставить мир после себя лучше, чем он есть сейчас. Ему приходится непросто и несладко. Его жизнь – сплошные трудности, беды, боль и преодоление. Если вдруг ты нашел в себе что-то общее с этим человеком, то эта книга посвящается тебе, мой дорогой читатель. Именно тебе...

Жду тебя на страницах книги, в ленте своего Инстаграма и списке встреч на завтра.

*С большим уважением,
Евгений Алмаз*

Отзыв Игоря Манна

Мы часто жалуемся на несправедливость жизни, на разные стартовые условия, на судьбу... Но все можно преодолеть.

Многое нужно преодолеть. Эта книга, реальная история автора и других людей, о которых рассказывает Евгений, должна заставить вас забыть про жалобы, сетования и отговорки – и взяться за первое, а еще лучше – за очередное преодоление. Помните: хорошая жизнь – строго для «преодоленцев»!

Игорь Манн,

№ 1 в российском маркетинге, самый известный маркетер России, спикер, автор, издатель

Отзыв Константина Бакшта

Цена того, о чем написана эта книга – тяжелейший, экстремальный жизненный опыт. Рекомендую к прочтению, если вы серьёзно относитесь к своей жизни и своему будущему.

*Константин Бакиш,
предприниматель, российский эксперт № 1 по продажам,
автор бизнес-бестселлеров*

Предисловие

15 сентября 2018 года Игорь Манн порекомендовал мне написать книгу «Преодоление».

Честно скажу, я понятия не имею, как Игорь понял, что эта тема мне очень близка. Более того, далеко не все друзья знают, что мне приходилось преодолевать в жизни.

Книгу я начал писать через месяц после нашего разговора с Игорем. Начал бы раньше, но я вносил необходимые коррективы в #200точекростапродаж. И вот спустя меньше чем месяц работы я сажусь за написание последней главы и предисловия. Я писал днем, ночью, в дороге и на отдыхе. Я рассказывал о том, чем давно хотел поделиться. Я рассказывал о том, чем делиться было непросто. И возможно, именно это и будет особенно полезно читателям. Книга получилась довольно жесткая, я бы даже сказал, «на грани». Нет, она совершенно точно за гранью дозволенных стандартов издательства.

Эта книга о выборе. О том, что один неверный шаг может перевернуть судьбу, а десятки тысяч часов упорной работы могут и не привести ни к чему хорошему. Все мы видели мотивирующие ролики, закливающие: «Поставь цель, стремись к ней, и у тебя обязательно все получится». Не обязательно. Возможно, но далеко не обязательно.

Жизнь не нарезка кадров из фильма «Рокки Бальбоа».

Здесь часто все иначе. Тысячи спортсменов по всему миру десятки лет готовятся к одной-единственной Олимпиаде в их карьере. Победа в этом состязании не просто их цель, для многих это смысл жизни. Но из многотысячной армии атлетов только единицам удастся подняться на пьедестал. А 99,9 % даже не смогут побороться. Множество бизнесменов по всему миру после тысячи бессонных ночей и тысячи дней кропотливой работы станут банкротами. В спорте и бизнесе достижению цели могут помешать травмы, политика, отсутствие нужной фармакологии, нечестная конкуренция, прием запрещенных препаратов, коррупция, болезни, отсутствие таланта или смерть. Впрочем, и в жизни многим из нас мешает абсолютно то же самое. И независимо от наших амбиций каждому из нас придется принять множество важных решений. Каждый сделает свой выбор. Каждому предстоит преодоление.

#преодоление – книга о нас, нашем выборе и нашей жизни.

Немного обо мне и моем преодолении

Несколько лет назад я попал в автомобильную катастрофу. В ней погибли двое: молодой мужчина, у которого остались жена и маленький ребенок. Чтобы достать его тело, пришлось разрезать остатки машины. Второй погибшей стала моя половинка, с которой перед самой аварией мы планировали завести ребенка. Больше десятка переломов, пробитые легкие, отек головного мозга, контузия обеих лобных долей мозга, гематома в голове— травмы, которые получил я сам. После выхода из комы врачи уверяли, что я вряд ли смогу когда-нибудь нормально ходить и работать, советовали срочно получать инвалидность, так как испортившееся зрение вряд ли восстановится. Что самое страшное, виновником ДТП, вероятнее всего, был я сам. Вдобавок ко всему я совершенно не помню аварию. Я был уверен, что попал в больницу после неудачного прыжка с парашютом.

Моя мать умерла от рака головного мозга и легких. Она боролась с этой страшной болезнью около трех лет, а я – тогда еще ребенок – мог только смотреть на этот ад. Химиотерапии, метастазы, обезболивающие, операции, попытка самоубийства, кровь, бледные больные дети в онкологическом центре и смерть – это короткое описание моих воспомина-

ний о том, что происходило в то время.

Отец ушел в другую семью, когда мне было 14 лет. Он это сделал сразу после смерти мамы. В принципе, и до этого его нельзя было назвать хорошим папой. Он постоянно пил, избивал мать, в доме не было денег. Каждый раз, когда отец напивался и хватался за нож, мы убегали из дома. Я радовался милиции, которая забирала отца в отделение и иногда избивала его. После этого он несколько дней не пил. В конце концов у него оторвался сердечный тромб, и он тоже умер.

Учитывая все вышесказанное и то, что мы жили в достаточно криминальном городе, я не попал в тюрьму только чудом. Разборки, счетчики, пистолеты, кастеты – лишь малая часть того, что меня окружало и чего я насмотрелся вдоволь. Не буду скрывать, я и сам неоднократно нарушал закон: в нашем городе тогда вообще мало кто жил спокойно и честно. Мой сосед сверху умер от передозировки; друг, живший на соседней улице, повесился; парня, занимавшегося легкой атлетикой в моей спортивной школе, убили, проткнув ножом легкие. Некоторые знакомые из «прошлой жизни» сидят в тюрьме до сих пор.

В детстве я начал заниматься легкой атлетикой. Первые два-три года мои достижения были скромными. У меня были не очень хорошие физические данные и напрочь отсутствовал талант. Но преодоление позволило улучшить результаты. За двадцать лет я смог стать призером кубка страны в беге на 164 км (ультрамарафон). А в детстве я стал чем-

пионом Ставропольского края и страны в эстафете, призером соревнований Южного федерального округа. Кроме того, получил грант от Владимира Путина «Талантливая молодежь России». Приз, тридцать тысяч рублей, потратил на памятник маме.

Повзрослев, я устроился на работу в компанию «Евросеть». Там мои навыки преодоления быстро сделали меня одним из лучших продавцов. Уже в девятнадцать лет я зарабатывал примерно сто тысяч рублей в месяц, что для небольшого городка, да и для меня самого в то время – огромные деньги. Как директора магазина меня наградили бейджем из чистого золота. А когда я стал региональным директором, за достижение высоких результатов в продажах мне вручили именные часы. Чуть позже я стал директором субфилиала, у меня в подчинении было триста двадцать человек в Ханты-Мансийском и Ямало-Ненецком автономных округах. На их территориях можно разместить тринадцать Англий или полторы тысячи Ватиканов!

Сейчас у меня растущий бизнес, работающий в трех городах нашей страны. Кроме основной компании «Точки Роста» у меня есть доля в сервисе Игоря Манна «Кросту», а также в салоне красоты и магазине овощей и фруктов. Я занимаюсь любимым делом, катаюсь на лыжах, регулярно хожу в спортивный зал, пишу книги и считаю себя абсолютно счастливым человеком. Цель по обороту на этот год только в компании «Точки Роста» – сто миллионов рублей. И я уве-

рен, мы преодолеем этот рубеж.

Абсолютное большинство людей, встречавшихся мне в жизни, при схожих стартовых условиях завершали свой путь в принципиально другом месте. Что отличает успешных людей от тех, кто никогда не сможет достичь даже незначительных целей? Отличий, безусловно, множество. Упорство, трудолюбие, связи, внешний вид и много всего другого. Но есть что-то, что важнее всего перечисленного вместе взятого. Это умение преодолевать препятствия, трудности, барьеры, «жизненные стены» – называйте как хотите. В жизни, в спорте, на работе и в бизнесе мы занимаемся преодолением. Парадоксально, но этому никто не учит, про преодоление нет ни книг, ни методичек. Поэтому люди не могут эффективно справиться с постоянно возникающими трудностями, а чаще не справляются с ними вовсе.

Прочтите эту книгу, и вы будете знать, что нужно делать для преодоления. Вы будете четко понимать, как это нужно делать. И когда вы встретитесь с препятствием, вам останется просто следовать известной «инструкции». В принципе, во всем можно разобраться самостоятельно и на ходу. Но подумайте, у кого больше шансов выжить на войне: у человека, прошедшего срочную службу и специальную подготовку, или у того, кто даже не знает, как снять автомат с предохранителя? Сейчас вы можете пройти не просто «срочную службу», я предлагаю вам изучить документы специального подразделения «Альфа». Все написанное не просто осно-

вано на реальных событиях. Здесь детально описаны сами реальные события. Обязательно прочтите эту книгу, а потом подарите ее близкому человеку. Она будет очень полезна всем тем, кто столкнулся со сложной ситуацией в жизни, на работе или в бизнесе. Чем больше людей, умеющих самостоятельно писать свою историю жизни, тем больше у всех шансов выиграть в извечном противостоянии добра и зла, жизни и смерти.

После взятого тайм-аута и составления плана решения проблемы важно начать действовать. Самый плохой выбор – бездействие, ожидание помощи со стороны. Чаще всего такое решение ведет к поражению. Не важно, от кого вы ждете помощи: от знакомых, друзей, родственников или от Бога. Даже если они действительно планируют помочь, основную работу в преодолении вам все равно придется проделать самому. При подъеме на Эверест максимум, чем вам могут помочь попутчики, – это моральная поддержка и конструктивные рекомендации. Идти вам придется самому. Представьте, что восхождение на Эверест – это вопрос жизни и смерти? Насколько тогда глупо выглядят люди, сидящие у подножья горы? Чего они дождутся с большей вероятностью: волшебную птицу или неминуемую смерть?

А что на этот счет говорит история?

В субботу, 26 апреля 2003 года, не сообщив никому о своих планах, Арон Ралстон собрал туристические ботинки, питьевой набор, рюкзак, альпинистское

снаряжение и, что примечательно, складной нож с набором инструментов. Он поместил горный велосипед в кузов грузовика и отправился в отдаленный уголок Юты, добираться до которого нужно было почти пять часов. Ралстон планировал лишь дневной поход и, возможно, немного спусков на веревке, чтобы изучить местные щелевые каньоны. Он взял с собой почти четыре литра воды – более чем достаточно для короткой поездки. К вечеру он собирался вернуться в Аспен.

Для прохождения каньона требовались определенные технические навыки, но Арон, несомненно, отвечал этим требованиям. «Я привык быть в гораздо более рискованных ситуациях, – говорил он. – Я думал, что этот каньон окажется для меня как прогулка в парке: оползней не было, день был прекрасный, и я, по сути, просто гулял».

Однако внезапно Ралстон поскользнулся и провалился в глубокую расщелину, покачнувшись в процессе застрявший в ней валун весом 360 килограммов. Сдвинувшаяся глыба раздробила его предплечье и пригвоздила Ралстона к стене каньона.

Арон предпринял несколько бесплодных попыток расколоть валун с помощью своего перочинного ножа, но тот и так уже был довольно тупым, а удары по камню лишь ухудшали ситуацию. В ту первую ночь, когда темнота опустилась на каньоны Юты, Ралстон осознал, насколько он здесь одинок.

Ему нужно было принимать решение, ждать

помощи = ждать чуда – или действовать.

«Я довольно быстро понял, что для того, чтобы освободиться, мне понадобится отрезать руку, но я чувствовал внутреннее сопротивление, не хотел этого», – рассказывал Арон. С наступлением второго дня к нему пришло понимание, что это неизбежно, и он начал искать способы совершить задуманное. Он пытался «впилиться» в руку, искал жгут, но понял, что нож слишком туп, чтобы пропилить кость.

Спустя пять с половиной дней в каньоне он почувствовал, как его кость гнется, и осознал, что сможет использовать валун, чтобы сломать ее.

Арон использовал вес тела, чтобы силой сгибать руку до тех пор, пока камень не переломил предплечье. После этого он воспользовался насадкой своего гидратора – гнущейся резиновой трубкой, через которую вода подается из пакета в рот, – в качестве импровизированного жгута и начал пилить остатки хрящей, кожи и сухожилий перочинным ножом. Ампутация длилась больше часа. Он сделал это. Он смог отрезать себе кисть обычным тупым перочинным ножом.

Ему удалось сделать импровизированную перевязь и спуститься на веревке на двадцать метров, на дно каньона. По иронии судьбы, это оказалось единственным техническим моментом его экспедиции. И проделал он это после пяти дней без сна и ампутации руки. Весь в крови, он начал движение из каньона [1].

Он сделал выбор в пользу действия, и это спасло ему

жизнь.

Были в истории и случаи, когда люди, принявшие решение действовать, спасали не только свою жизнь. Они спасали жизнь тех, кто действовать боялся.

13 октября 1972 года произошла страшная трагедия. Самолет, который перевозил команду по регби из Уругвая в Чили, потерпел крушение в снежных Андах. Из сорока пяти человек, находящихся на борту, двенадцать расстались с жизнью сразу, а еще пятеро погибли на следующий день. Остальных ожидала жестокая судьба.

Условия, в которых оказались выжившие, были ужасными. У них практически не было еды и теплой одежды. К тому же на высокогорье было тяжело дышать. На первых порах люди ждали, что их вот-вот спасут. Они даже видели над собой кружащий в небе самолет. Но помощь так и не появилась. На восьмой день выжившие с ужасом услышали по радио, что все спасательные операции прекращаются. Время уходило, а люди продолжали ждать помощи извне. Страшнее холода был голод. Один из пассажиров, Роберто Канесса, предложил начать есть погибших, чтобы выжить самим. Поначалу все ужаснулись предложению, но через несколько дней голода эта мысль уже не казалась такой кощунственной. Канесса до сих пор вспоминает, как тряслись руки, когда он отрезал бритвой первый кусок человеческой плоти.

Только вдумайтесь – участниками той страшной

катастрофы были сильные духом спортсмены. Но даже они предпочли есть трупы и ждать помощи. Даже им не сразу хватило мужества для принятия решения спасти жизнь самостоятельно.

Через месяц несколько добровольцев решили проверить, как далеко они смогут уйти от места крушения, чтобы за день успеть вернуться. Тогда же они случайно обнаружили на своем пути оторвавшийся хвост самолета, в котором были чемоданы с одеждой, коробочка конфет и аккумулятор.

Другими словами, первые же попытки действовать принесли им значимые результаты.

Спустя два месяца со дня крушения в живых оставалось только шестнадцать человек. Трое из них решили во что бы то ни стало искать выход к людям. 12 декабря 1972 года Роберто Канесса, Нандо Паррадо и Антонио Визинтин отправились в путь. По мере того как мужчины спускались ниже, становилось теплее, и за десять дней они прошли 65 километров. Они заметили горный ручей, а возле него корову. На противоположном берегу они увидели мужчину. Путники кричали, но из-за рокота воды они друг друга не слышали. Тогда человек по ту сторону реки (им оказался пастух Серхио Каталан) привязал к камню бумагу и карандаш и перебросил мужчинам. Те написали, кто они и откуда.

Они смогли спасти не только свои жизни, но и жизни людей, оставшихся у самолета. Если бы они не рискнули и не приняли решения действовать, погибли

бы все. Шестнадцать «счастливиц» живы до сих пор. Они каждый год собираются, чтобы почтить память всех погибших в той ужасной катастрофе. И, конечно, каждый из них должен помнить, чьи решительные действия спасли их [2].

В жизни чаще всего люди буквально столбенеют, получив плохие новости. Страх парализует их и мешает действовать.

На огромном количестве предприятий собственники бизнеса знают об отрицательном финансовом балансе компании, но ничего не предпринимают. Они ждут помощи, теряя драгоценное время и направляя энергию на поиски этой самой помощи.

Мужчины и женщины, испытывая сложности в отношениях, часто надеются, что проблема растворится сама собой. А она никуда не денется, пока вы сами ее не решите.

В экстренной ситуации задайте себе несколько вопросов:

● Что я делаю для разрешения ситуации?

● Могу ли я действовать эффективнее и решительнее?

● Что бы сделал человек, на которого я равняюсь?

● Если бы я посмотрел сам на себя со стороны, я бы испытывал гордость или стыд?

Честно ответив на эти вопросы, вы сможете получить дополнительный импульс. Используйте его и начинайте действовать.

Мои действия

Сразу после аварии, о которой я рассказал в предисловии, мне нужно было принимать решение: уповать на чудо или действовать. Я сделал свой выбор. Через два дня после выхода из комы я смог уговорить врача перевести меня из реанимации в обычное отделение. Через четыре дня я был дома. А еще через две недели вышел на работу.

Выписавшись из больницы, я пришел к семье погибшего и сказал: «Я понимаю, что извинения в такой ситуации ничего не значат. Но все же простите меня, насколько сможете. Я совершенно ничего не помню. И, конечно, я готов отдать все, что у меня есть. Еще раз простите».

Я сразу начал бегать и качать пресс, хотя переломы ноги и ребер еще не зажили. Я чувствовал, как в пробитых легких что-то переливается. А в голове был постоянный гул. Но я все равно занимался спортом. Как мог, но занимался. Я ходил, чтобы «растоптать» ноги, я надувал шарики, чтобы разработать легкие, напрягал и расслаблял мышцы, чтобы привести в тонус тело. Сейчас для меня сорок два километра – это субботняя пробежка. Думаете, возможно ли такое? Я отвечаю словами философа: «Что мыслимо, то возможно. Что возможно, то мыслимо».

И что же, мне вообще никто не помогал? Совсем наоборот. Выйдя из комы, я узнал, что мои родственники, дру-

зья и коллеги собрали для меня около двухсот тысяч рублей. Эти деньги мне оченьгодились в ходе судебных разбирательств по уголовному делу: мой адвокат вел его как собственное или дело своего родственника. По крайней мере, я чувствовал именно такую отдачу. К тому же на тот момент у меня не было собственного жилья, и в период восстановления я около месяца жил у старшего брата. Мне постоянно звонили друзья и знакомые, чтобы поддержать. Разговоры, прогулки и пробежки с друзьями были очень кстати. Я мог хотя бы на время отвлечься от случившегося и от боли.

И конечно, самую большую и неоценимую поддержку я получил от родителей моей погибшей девушки. У меня язык не повернется называть их по имени и отчеству. До случившегося у нас были прекрасные отношения. Но и после происшествия, несмотря на то, что, вероятно, я был виновником гибели их дочери, они не перестали меня любить. Для меня они стали вторыми мамой и папой. А как еще можно назвать людей, которые, несмотря на весь ужас произошедшего, всячески меня поддерживали и помогали прийти в себя? Наверное, я бы так не смог. Мои вторые родители значительно сильнее и мудрее меня.

Помогали мне и другие люди, за что им всем большое спасибо. Но дело в том, что я не ждал помощи, я действовал. Именно этот фактор и стал одним из решающих в истории о моем преодолении.

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.