

# Тревор Моавад

в соавторстве с Энди Стейплс

#УВЕРЕННОСТЬ #УСПЕХ #РИСК

УСОВЕРШЕНСТВУЙТЕ СВОЕ МЫШЛЕНИЕ

#ПОТЕНЦИАЛ #МОТИВАЦИЯ #РЕЗУЛЬТАТ

## УСПЕШНОЕ МЫШЛЕНИЕ

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ  
И УЙТИ ОТ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ

#IT TAKES WHAT  
IT TAKES | УЧИТЕСЬ У ЛУЧШИХ

#ПРИЗВАНИЕ #ПОБЕДА #ЛИДЕРСТВО

НЕ БОЙТЕСЬ РИСКОВАТЬ | БЕСТСЕЛЛЕР  
АМАЗОНА

#РЕШЕНИЯ #РИСК #ОТКРЫТИЕ #УСПЕХ

ПОПРОБУЙТЕ ПРИМЕНИТЬ ЭТО СЕГОДНЯ!

TREND BOOK

Trend book

Тревор Моавад

**Успешное мышление. Как  
контролировать свою жизнь  
и уйти от негативных мыслей**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 61  
ББК 5

## **Моавад Т.**

Успешное мышление. Как контролировать свою жизнь и уйти от негативных мыслей / Т. Моавад — «Издательство АСТ», 2020 — (Trend book)

ISBN 978-5-17-138984-0

Тревор Моавад - эксперт по психическому развитию и стратегический советник самых известных людей в мире. Он сотрудничал с защитником «Сиэтла Сихокса» Расселом Уилсоном, актером Уиллом Смитом, с престижными футбольными программами NCAA и тренерами, включая Ника Сабана, Кирби Смарта и Джимбо Фишера. В 2017 году Sports Illustrated назвал Тревора «Лучшим тренером мозга в мире спорта». Миссия Моавада - мотивировать лучших. В книге «Успешное мышление» вы найдете необходимые средства и механизмы для достижения желаемых результатов. Моавд Тревор рассказывает, как правильно применять его уроки о нейтральном мышлении и улучшить повседневную жизнь. Он преподносит уроки, которые извлек из своих величайших карьерных успехов, а также из личных неудач. Эта книга обязательна к прочтению всем, кто хочет повысить уровень мастерства и реализовать истинный потенциал. Книга «Успешное мышление» позволит вам узнать, как: сохранить или восстановить свои конкурентные преимущества усовершенствовать свой образ мышления упрощать самые сложные реалии. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 61  
ББК 5

ISBN 978-5-17-138984-0

© Моавад Т., 2020

© Издательство АСТ, 2020

# Содержание

Предисловие	9
Пролог	12
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Тревор Моавад, Энди Стейплс

## Успешное мышление

### Как контролировать свою жизнь и уйти от негативных мыслей

*«Посвящается всем, кто стремится к совершенству. Лучший день в вашей жизни наступит тогда, когда вы поймете, что ваша жизнь – это ваша жизнь. Никаких извинений, никаких оправданий. Вам не на кого опереться, положиться или обвинить.*

*Только вы в ответе за свою жизнь. Только вы отвечаете за это удивительное путешествие и за его качество».*

*– Тревор Моавад*

\* \* \*

Печатается с разрешения издательства HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers и литературного агентства Andrew Nurnberg.

© О. Захватова, перевод

© ООО «Издательство АСТ»

© Trevor Moawad 2020

#### Отзывы о книге

*«Из этой книги вы узнаете, как применять в жизни те же концептуальные подходы, которые я реализую на футбольном поле».*

*– Рассел Уилсон, квотербек «Сиэтл Сихокс», чемпион Суперкубка*

\* \* \*

*«Каждый должен ознакомиться с новой книгой моего дорогого друга Тревора Моавада, легенды и ментального тренера. Его труд – ежедневный витамин, необходимый каждому».*

*– Сиара, американская певица, автор песен*

\* \* \*

*«Для того чтобы быть чемпионом на поле и вне его, нужно находиться не только в отличной физической форме, но и в идеальном психическом состоянии. Мне посчастливилось работать с Тревором, и я могу с уверенностью сказать, что он заслуживает доверия. Он – один из лучших специалистов в этой сфере. Эта книга откроет перед вами некоторые из*

мощных концепций, к которым наши тренеры и игроки имеют уникальный доступ».

– *Джимбо Фишер, главный тренер в Техасском университете A&M*

\* \* \*

«Последние восемнадцать лет мне посчастливилось работать с Тревором, и вот что я скажу: если бы за преданность делу, честность и порядочность вручали золотые медали, Тревор, несомненно, стал бы трехкратным золотым медалистом. Его безграничная преданность тем спортсменам, с которыми он работает, не имеет себе равных. Я учился у Тревоора и полагаюсь на его ценные советы».

– *Майкл Джонсон, четырехкратный золотой медалист Олимпийских игр и президент компании Michael Johnson Performance*

\* \* \*

«За последние пятнадцать лет сфера спортивной психологии существенно расширилась, и Тревор Моавад оказался в самом ее центре. На протяжении восемнадцати лет мы с Тревором были коллегами. Он не только работал с лучшими футбольными программами колледжей, элитными спортсменами, военными и ведущими корпорациями, но и занимал в ней лидирующее положение. Настоящая книга обязательна к прочтению спортсменам, тренерам, руководителям компаний, – всем, кто хочет усовершенствовать свой образ мышления!»

– *Чад Болинг, директор по ментальной подготовке «Нью-Йорк Янкиз», консультант по ментальной подготовке команды «Даллас Ковбойз»*

\* \* \*

«Тревор Моавад обладает уникальным пониманием человеческого поведения. Книга, которую вы держите в руках, обеспечит вас средствами, необходимыми для достижения желаемых результатов. Моавад обладает невероятной способностью упрощать самые сложные реалии. Благодаря его советам я могу предпринимать решительные действия, способные помочь в достижении поставленной цели. Коротких путей не существует. Тревор помогает мне увидеть перспективу текущего положения и предлагает практические варианты решений, заряжающие энергией для смелого движения вперед. Эта книга дает возможность внимательно пронаблюдать за тем, что он сделал для меня, Ника Сабана, Джимбо Фишера, Кирби Смарта и многих других за последние восемнадцать лет».

– *Мел Такер, главный футбольный тренер Университета Колорадо*

\* \* \*

«Я неустанно тренирую свое тело, чтобы быть готовым к соревнованиям. Работа с Тревором над нейтральным мышлением позволила усовершенствовать психологические навыки и выточить непобедимое мышление».

– *Маркус Строман, питчер «Нью-Йорк Метс»*

\* \* \*

«Наш разум обладает невероятной силой. Тревор тщательно разъясняет, как правильно применить его уроки о нейтральном мышлении и усовершенствовать повседневную жизнь. Нам важно понять не только то, что нужно делать для достижения личных и профессиональных целей, но и от каких моделей поведения необходимо избавиться. Независимо от вашего призвания, Тревор поможет вам изменить образ мышления, слов и жизни».

– *Лоренс Фрэнк, президент по баскетбольным операциям в «Лос-Анджелес Клипперс»*

\* \* \*

«Тревор обладает уникальной способностью устанавливать связи с самыми влиятельными спортивными лидерами, спортсменами и мировыми программами. Он не только строит сотрудничество, но и поддерживает отношения и постоянно находит способы обеспечить должную отдачу».

– *Джордж Пайн, основатель и генеральный директор Bruin Sports Capital*

\* \* \*

«Когда речь заходит о психологической подготовке, Тревор находится на вершине игры. Его советы бесценны как на поле, так и вне его. Эта книга обязательна к прочтению всем, кто хочет повысить уровень мастерства и реализовать истинный потенциал».

– *Кристофер Бреартон, главный операционный директор MGM Studios и член совета директоров USA Swimming*

## Предисловие

*Рассел Уилсон<sup>1</sup>*

Перед каждой игрой я работаю с тренерами и товарищами по команде, стремясь разработать наилучший план нападения. Утвердив стратегии, я встречаюсь с Тревором. Именно он помогает сформировать правильный умственный настрой, который столь же необходим для победы, как и любая другая часть подготовки. По сути, Тревор помогает раскрыть мой потенциал и достичь пика возможностей.

Уроки Тревоора обладают высокой эффективностью. Применение им можно найти как на поле, так и вне его – практически в любой сфере деятельности, какую только можно вообразить. Каждый желающий способен извлечь пользу из его наставлений – не стоит ограничиваться исключительно элитными спортсменами. Из этой книги вы узнаете, как применять в жизни те же концептуальные подходы, которые я реализую на футбольном поле.

Впервые к психологическому тренингу я приступил в начале 2012 года, когда приехал в Брандентон, штат Флорида, чтобы пройти подготовку к драфту Национальной футбольной лиги в Академии *IMG*. Первый человек, с кем меня познакомил мой агент Марк Роджерс, как раз и был Тревор. Хотя Академия располагала тренерами, способными улучшить скорость бега и точность броска, именно Тревоора мне захотелось узнать ближе. На тот момент он возглавлял департамент спортивных мероприятий в *IMG* и занимался психологической поддержкой спортсменов. *«Я бы очень хотел с тобой поработать, – однажды признался я Тревору. – Мой ум – одно из лучших моих качеств, и все же я хочу его усовершенствовать».*

Я обладал всеми необходимыми физическими данными. Я показывал отличные результаты, играя за Университет Северной Каролины и за Университет Висконсина. И тем не менее все вокруг утверждали, что мой рост (метр восемьдесят) не дотягивал до позиции квотербека в НФЛ. Поэтому, собираясь на встречу с командами перед драфтом, я хотел, чтобы в глаза бросался не рост, а психологический потенциал: мой подход к игре; подход к жизни; умение противостоять трудностям. Тревору предстояло подготовить меня к этим мероприятиям.

Мы проводили очень много времени вместе. Я тренировался на поле, а как только тренировка заканчивалась – переходил к психологической подготовке. Мы с Тревором сблизились не только благодаря его стремлению к успеху, но и благодаря его страсти к безграничному разуму (компания «Безграничный разум», которую мы создали вместе, получила свое название неслучайно). Я рассказал ему о любимых игроках. Дрю Бриз, Майкл Джордан и Дерек Джетер всегда отличались умением преодолевать препятствия. Тревор, к слову, увидел небольшое сходство между мной и Дрю Бризом – другим квотербеком, который тренировался в Академии одиннадцатью годами ранее. Многие считали Дрю низкорослым для игры в НФЛ. И что в итоге? В итоге, когда Бриза введут в Зал славы после окончания его карьеры, всем усомнившимся придется взять свои слова обратно.

Я хотел научиться всему, чему научился Бриз, и Тревор стал моим проводником. Мы выполняли многочисленные упражнения на повышение концентрации, обсуждали разнообразные сценарии: «Как бы ты отреагировал?», «Какие действия предпринял бы?» Каждый из этих тренингов оказал на мою подготовку исключительно положительное влияние. Я достаточно часто практиковал похожие методы со своим отцом. Позже, когда его место занял Тревор, я получил психологическую поддержку не только в отношении спортивной карьеры, но и в жизни.

---

<sup>1</sup> Рассел Уилсон – американский профессиональный игрок в американский футбол, выступающий за клуб Национальной футбольной лиги «Сиятл Сихокс». – *Прим. ред.*

Мы продолжили работать и после моего вступления в «Сиэтл Сихокс». Тревор присутствовал почти на всех футбольных мероприятиях. Он разделял со мной как радость побед в Суперкубке, так и горечь поражений. На протяжении сезона мы общаемся практически на ежедневной основе, а каждый четверг стараемся встречаться лично и разговаривать по душам. Он прилетает ко мне, где бы я ни находился. Для меня это важная часть подготовки. Во время наших бесед я отвечаю на следующие вопросы: «Как я себя поддерживаю?», «Как я поддерживаю товарищей по команде?», «Какие слова я использую?», «Как влияю на себя?», «Как влияю на других?», «Как я проявляю себя, выходя на поле?» Устойчивая психика и правильный настрой – вот залог успеха. Каждое препятствие на жизненном пути – это карта к новому пункту назначения. Какую историю мы хотим рассказать? Как напомним эту историю? Тревор помогает мне подобрать лучшие слова.

Спорт очень похож на бизнес. Занимаясь бизнесом, вы преследуете основную цель – выиграть. В спорте вы тоже стремитесь к победе. Спорт очень похож и на родительство. Когда вы живете в семье, вы помогаете своим близким добиваться успеха, обеспечиваете необходимую поддержку. Будучи квотербеком, моя цель – поддержать остальную десятку парней. Чем я могу посодействовать? Что я могу сделать, чтобы каждое воскресенье мы одерживали победу? Что ж, довольно непростая задача. И все же у нас не раз получалось превратить трудные ситуации в великие моменты. В моменты ясности. Моменты роста. Исключительные моменты.

Успех во многом зависит от языка, на котором мы говорим, от фраз, которые используем. Успех зависит от языка нашего тела. Те же самые истины применимы и к генеральному директору, и к молодому человеку, устраивающемуся на первую в жизни работу. В конце концов, наши слова, язык тела и окружение влияют на внутренний и внешний рост, на наши возможности. В этом и кроется смысл. Мы с Тревором стараемся уловить его в каждой нашей беседе, а дальше я придерживаюсь его и в жизни.

За десять лет сотрудничества мы не перестаем убеждаться в том, что самое важное в нашей работе – это нейтральное мышление. К сожалению, в исключительно позитивном мышлении нельзя быть уверенным на сто процентов. Да, я отношу себя к категории позитивных людей, но если вы проигрываете со счетом 16:0, то весь позитив мгновенно испаряется. В такой момент ему на смену приходит негатив. А негатив, как вы знаете, всегда работает против нас. Негативное мышление однозначно не приведет вас к успеху. **Нейтральное мышление** – вот путь к истине. Что мы чувствуем? Как обстоит ситуация? Какие действия необходимо предпринять? Подобный настрой напоминает образ мышления «Морских котиков», оценивающих ситуацию посредством вопросов: «Какова наша цель?», «Как ее достичь?» Тот же подход работает и в спорте. Кто-то ответит, что все дело в спокойствии, но лично я полагаю, что истина кроется глубже. Я предпочитаю придерживаться нейтральной позиции.

Спустя время нейтральное мышление становится естественным состоянием разума. Я, например, не верю в неудачи. Вместо этого я верю в самосовершенствование – если, конечно, мы правильно используем знания. Сталкиваясь с взлетами и падениями, мы всегда можем обращаться к накопленному в прошлом опыту. Ничего сложного в этом нет – это как езда на велосипеде. Величайшие спортсмены и бизнес-лидеры используют подобный подход на автопилоте. Вы спросите: как им это удастся? Все просто: они выработали привычку. Я работаю над собой почти каждый день. Я безудержно тружусь, чтобы стать лучше, ибо вершины совершенства я до сих пор не достиг. Накопленный опыт позволяет нам подготовиться к следующему великому моменту.

**Разум** – важнейшая составляющая наших величайших мгновений. В мире спорта мы постоянно тренируем мышцы, чтобы оставаться крепкими и выносливыми и быть на высоте даже в самые тяжелые моменты. Однако помимо физических упражнений я также решил тренировать и психику. Если мы не начнем над собой работать – мы никогда не сможем стать лучше. Хотя ямайский легкоатлет Усэйн Болт и вышел из утробы матери, обладая способ-

ностями к бегу, ему все равно пришлось усердно тренироваться, чтобы стать чемпионом. Я, например, родился с большими руками и способностью бросать футбольный мяч. Но я бы никогда не достиг успеха, если бы не развивал природные навыки. То же самое относится и к нашему разуму. Человек использует его независимо от того, чем занимается. Но вы только представьте, на что он способен, если его развивать! Вот почему мы с Тревором создали программу «Безграничный разум». Мы помогаем людям совершенствоваться в спорте, в корпорациях, командах, школах.

В книге вы изучите многие из уроков. Я твердо верю в этот тренинг. Я уверен, что он способен изменить самооценку. Он может изменить отношения. Он может изменить наше представление об успехе и о том, как мы его добиваемся. Он может изменить общество. Он может изменить мир.

## Пролог

В декабрьское воскресенье 2015 года все шло по плану. Мой клиент Рассел Уилсон выполнил двадцать одну из тридцати передач на 249 ярдов и три тачдауна, в результате чего привел команду «Сиэтл Сихокс» к победе над «Кливленд Браунс» со счетом 30:13. Это был четвертый сезон подряд, в котором «Сихокс» одержали победу. Сначала плей-офф казался чем-то непостижимым, поскольку ребята стартовали со счетом 2:4, но в итоге «ястребы» вступили в постсезон на «высокой ноте».

Я находился в ложе над стадионом Сенчури Линк-филд в Сиэтле вместе с мамой Рассела, его братом и будущей женой Сиарой. Они праздновали, смеялись, улыбались и фотографировали, желая запомнить каждую деталь. Я тоже помню каждую деталь, но мне для этого снимки не нужны. Знаете, какой образ запечатлелся в моей памяти? Образ Соланж, моей жены, сидящей среди всей этой радости с разочарованным, совершенно опустошенным лицом. Моя задача в работе с Расселом – помочь ему подготовиться к любым возможным поворотам событий, будь то на поле или на послематчевой пресс-конференции. Что ж, у Рассела, в отличие от меня, все шло под контролем.

В тот день с самого утра Соланж была на иголках. Если честно, разлад в наших отношениях я заметил раньше, еще в 2013 году. Познакомились мы в 2005 году в аэропорту Шарлотт, когда наши рейсы задержали по причине урагана. Я жил в Брадентоне, штат Флорида. Она жила в соседней Сарасоте. Узнав, что Соланж, бывшая модель, работала в ветеринарной клинике, по прилете домой я первым делом одолжил собаку своего друга и записался к ней на прием, – так у меня появился повод снова с ней увидеться. Спустя шесть месяцев мы обручились. Свадьба состоялась в 2007 году. Но по мере того, как рос спрос на мои услуги в качестве ментального тренера, я все меньше и меньше времени проводил дома. Я не уделял ей достаточно внимания.

«Я не хочу устраивать сцен, но я должна признаться, что больше не хочу здесь находиться, – сказала она мне, сидя в ложе. – Меня это убивает. Это не та жизнь, которая мне нужна, и не тот вид деятельности, которым я хочу заниматься. Я хочу жить, Тревор. Я хочу уйти. Прямо сейчас».

Мы оба знали, что отношения себя изживали, но до тех пор мы никогда не обсуждали назревающую проблему. Рождество мы провели вместе с моей семьей в Сиэтле, после чего Соланж вернулась в наш дом в Аризоне, а я отправился на следующее мероприятие – помогать футбольной команде Флориды готовиться к матчу «Пич Боул» против Хьюстона. Игра прошла ужасно. Квотербек Шон Магуайр сломал ногу, и пока он пытался выстоять, команда Хьюстона набросилась на нас и победила со счетом 38:24. После игры я должен был лететь домой, а оттуда уже ехать на встречу с футбольной командой Аризоны. Им предстоял матч с Западной Виргинией.

Зайдя в дом, я увидел Соланж. Она сидела в гостиной в пижаме. Ее вид сразу же навел меня на мысль, что что-то не так. Как только я начал подниматься по лестнице, чтобы захватить чистую одежду (у меня было всего несколько свободных минут), Соланж обратилась ко мне: «Ты обещал поговорить».

Я повернулся, спустился по лестнице.

«Да, у меня найдется немного времени», – ответил я. Подойдя к жене, я заметил, что ее глаза начали наполняться слезами.

«Я больше так не могу, – протянула она. – Я люблю тебя, но я так не могу. Я знаю, что ты стараешься и заботишься обо мне, но я мечтала не о такой жизни».

*Некоторые слова, которые говорят друг другу супруги, иногда возможно оспорить. Порой вы даже можете противостоять. Но бывают заявления, которым противостоять уже не получится.*

Я понимаю, что все звучит так, будто я должен был предвидеть разлад. Но я не мог его предвидеть, потому что я никогда не допускал мысль, что мы с Соланж однажды расстанемся.

Я никогда об этом не думал.

Однако в тот момент я понял, что нашему браку пришел конец.

Эмоции даются мне с трудом. Наверное, это результат беспрестанного преодоления чужих трудностей. Или, может, черта характера?

Я обнял жену, замер.

«Твое разочарование не входило в планы нашей совместной жизни, – сказал я. – Я понимаю, что словами уже ничего не исправить. Просто дай мне немного времени. Дай мне время, чтобы все пережить».

А потом я поцеловал ее в лоб.

Учитывая серьезность ситуации, я разговаривал довольно спокойно, ведь так? Возможно, мое воспитание в совокупности со спецификой работы включили внутренний автопилот. Я поднялся наверх, надел костюм, спустился, сел в машину и отправился на встречу с футбольной командой Аризоны. Мне предстояла презентация и общение с отдельными игроками и тренерами. Через десять минут после начала поездки до меня вдруг дошло.

Моему браку конец.

В тот миг мне казалось, будто салон моего джипа начал сжиматься. Каждый мускул в моем теле горел от напряжения. Я не мог дышать. Я остановился возле ресторанчика *DC Ranch* в Скоттсдейле и уставился в окно. Кому позвонить?

Схватив телефон, я написал сообщение Джимбо Фишеру, футбольному тренеру команды Флориды. Совсем недавно он тоже прошел через развод. С бывшей женой они прожили двадцать два года. Если кто-то и мог меня понять, так это он.

– Тренер, у вас найдется пять минут? – позвонил я.

– В чем дело, приятель?

– Моя жена только что сказала мне... – Я не мог закончить фразу.

– Дыши Тревор. Я с тобой. – Говорил Джимбо.

– Она сказала... Она только что сказала... что нашему браку пришел конец.

Почти два года назад в раздевалке стадиона «Роуз Боул» я наблюдал, как Джимбо в течение четырех минут убеждал команду, уступавшую Оберну со счетом 21:10, что еще не все потеряно. Всего за четыре минуты его спокойствие и наставления подняли дух команды. Ребята вернулись на поле и выиграли матч со счетом 34:31. В тот вечер я понял, почему ему платят миллионы долларов за тренерскую работу. Теперь, на другом конце телефона, он говорил со мной в перерыве, пока я тонул в океане печали.

Он говорил. Я рыдал. Я не плакал с тех пор, как в 1999 году моему отцу поставили диагноз «множественная миелома четвертой стадии».

«У тебя еще будет время разобраться с этим, Трев, – успокаивал Джимбо. – Я знаю тебя. Ты выдержишь, и она тоже».

Я сделал глубокий вдох. Я понял, что это был самый сложный момент в моей жизни, и он не закончится быстро. Впереди меня ждали долгие месяцы, целые годы борьбы. И тем не менее вера Джимбо заставила меня вспомнить: я обладаю всеми необходимыми знаниями, чтобы справиться с предстоящим периодом, даже при самых тяжелых обстоятельствах. Я лучший в стране специалист. Ко мне за советом обращаются игроки НФЛ, команды НБА, Выс-

шая бейсбольная лига, элитные футбольные колледжи. Я помогаю их лидерам научиться вести за собой. Я помогаю создать **модели поведения**, способные привести к желаемым результатам. Я делюсь методами, которые можно использовать в трудную минуту. Я учу, как повторять успех в том случае, если его уже добились. Моя тактика работает независимо от того, кто вы – элитный спортсмен, учитель, бухгалтер или консультант по психологической подготовке. Я знал все это, но теперь от меня требовалось последовать своим же советам, причем в личном плане, а не в профессиональном. Все приемы, которым я учил футболистов, бейсболистов, теннисистов на протяжении многих лет, могли помочь мне справиться с потенциально сокрушительным жизненным событием. Да, я не играл в Суперкубке, как Рассел, и не был тренером команды-чемпиона, как Джимбо, но разве мой развод – не такое же важное событие? Почему бы не применить те же стратегии?

Вот почему я написал эту книгу. Необязательно быть элитным спортсменом, чтобы совершенствовать свое мышление. Все что от вас требуется – обладать трудностями, с которыми необходимо справиться. И знаете что? Вы – человек, а человек изо дня в день сталкивается с проблемами как на работе, так и в личной жизни. Может быть, вы ждали повышения, но ваше место отдали коллеге. Возможно, вы учитесь и работаете, но при этом не знаете, как втиснуть все дела в двадцать четыре часа. Быть может, вы не любите начальника и не знаете, как наладить взаимодействие. Или, вероятно, у вас только что родился ребенок, и вам трудно приспособиться к дополнительной работе по дому. Может быть, ваш супруг или супруга только что объявили о разводе. Дочитав книгу до конца, вы вооружитесь теми же знаниями, которые я дал бы любой элитной команде. Вы узнаете, что чемпионы не мыслят негативно или позитивно; они мыслят нейтрально. Вы узнаете, что чемпионы ведут себя так, будто у них нет выбора. Вы поймете, что чемпионы составляют подробные планы. Вы осознаете, что чемпионы визуализируют то, чего хотят, и руководят собой, прежде чем руководить другими.

Вы тоже способны на это. Открыв книгу, вы уже доказали, что хотите расти и меняться. Так давайте же сделаем это! Безусловно, потребуется дисциплина. Потребуется жертва. Потребуется время. Потребуется все то, что необходимо для успеха.

### **Мое путешествие**

Как я здесь очутился? Что ж, в некотором смысле меня воспитали тем, кем я стал. Мой отец, Боб, работал в средней школе тренером по баскетболу. Впоследствии он переквалифицировался в ментального тренера. К нему за помощью обращались школьные округа и компании из рейтинга 500 крупнейших фирм США. Он владел компанией *Edge Learning Institute*, предоставлявшей услуги мотивационных ораторов и семинары для предприятий и школ. Кроме того, он создал программу «Повышение эффективности человека», которая используется в деловом мире уже более десяти лет после его смерти. В течение двух лет в 1990-х годах он возглавлял Национальную ассоциацию самоуважения. Он играл на саксофоне, укулеле и фортепиано. Будучи отличным оратором, он умел рассказывать такие истории, что тысячи людей замирали от каждого его слова. Вы наверняка встречали некоторые из его слов или цитат:

*«Большинство людей не ставят слишком высокие цели, поэтому и не промахиваются. Они целятся низко и всегда попадают».*

*«Настроение заразительно. Хотите ли вы, чтобы окружающие заразились вашим мироощущением?»*

*«Вы не сможете оставить след на песке времени, если так и будете сидеть на заднице. Разве кому-то хочется оставлять в истории след от задней точки?»*

*«Кто хочет быть средним? Средний – это место посередине. Это лучшее из худшего или худшее из лучшего».*

Моя мама называет меня научным проектом отца. Моего брата, Боба младшего, (старше меня на семь лет), воспитывали в «нормальном» режиме. Оглядываясь назад, мне кажется, что родители растили меня иначе в надежде доказать эффективность отцовских идей (которые, если вы не заметили, я считаю весьма действенными). Когда я был совсем маленьким, я ложился спать, слушая мотивационную запись компании *Nightingale-Conant*, воспроизводящую белый шум со встроенными подсознательными сообщениями, нацеленными на повышение самооценки. Как только я подрос, родители перешли на «Ты – величайшее чудо природы», серию кассет, выпущенную отцом в 1980 году. На первой стороне была песня «Избавляемся от плохих мыслей». Перед сном приходили мама, папа или оба, и мы произносили ряд мотивирующих фраз (аффирмаций). Они звучали примерно так:

*«Я воспринимаю неудачи как временные сложности и быстро восстанавливаюсь».*

*«Я безоговорочно себя люблю».*

*«Да, я могу все, независимо от обстоятельств, с которыми сталкиваюсь».*

*«Я отлично учусь и отлично работаю».*

Мой отец считал, что «человеческий разум – это самый быстрый, самый продвинутый, самый компактный и эффективный компьютер, который когда-либо производился в больших количествах неквалифицированным трудом». Он верил, что туда можно вводить данные и устанавливать ожидания, как вы устанавливаете, например, термостат. Карьера отца стала для меня, если можно так сказать, вторым братом или сестрой. Она связана со мной, но при этом она – отдельная личность. Стоит отметить, что для отца это был скорее образ жизни, нежели работа.

В старшем возрасте я перешел от аффирмаций к набору карточек для заметок. На лицевой стороне я писал то, что ценил: школа, работа, семья или успех. На обратной стороне я перечислял модели поведения, необходимые для того, чтобы добиться успеха в названной на лицевой стороне области. Я просматривал карточки по дороге в школу. Я просматривал их в школе во время обеда. Я просматривал их вечером. Я никогда не противился философии отца; я ее принял. Начиная с седьмого класса, я читал цитату недели перед всей школой. Все знали, из какой я семьи, а я, в свою очередь, никогда не прятался. Помню, как в старших классах я играл в баскетбол против школы Стейлакум недалеко от Такомы. В этой школе преподавали одну из программ моего отца, поэтому все ученики знали, кто я такой. Когда я стоял у штрафной линии, толпа скандировала в мою сторону: «по-тен-циал!». Мне оставалось только смеяться.

Несмотря на то, что родители прилагали немалые усилия, чтобы привить мне все эти истины, я не думаю, что в подростковом возрасте я умел по ним жить. Я понял это только в конце третьего семестра обучения в Восточной школе в Лос-Анджелесе, где играл в футбол и баскетбол. На втором курсе я вступил в братство «Сигма Альфа Эпсилон». Первый семестр включал так называемую «Адскую неделю», которая стала для меня адской по причинам, не имеющим ничего общего с братством. Уже на второй день я почувствовал себя ужасно. Я отправился в свою комнату в Норрис Холле и проспал часов десять. Когда я переворачивался, мне казалось, что в спину вонзали иголки. Несколько товарищей по команде и парней из братства пришли меня проведать. И вот тогда все мы дружно выяснили, что у меня температура за сорок. Меня сразу же отвезли в мемориальную больницу Хантингтона в Пасадене. Я, уверенный в том, что меня осмотрят и отпустят домой, пообещал ребятам связаться с ними, когда все закончится. Но вместо этого я очутился в окружении толпы докторов. В конце дня меня привели в кабинет. Вскоре туда вошел пожилой врач. Он отличался удивительной манерой общения, что очень помогло, когда он озвучил диагноз и обоснованное предположение. «Сынок, у тебя не все в порядке с иммунной системой, – сказал он. – Она сейчас в крайне тяжелом

положении. У тебя опоясывающий лишай. Но и это не все. Учитывая количество лейкоцитов в крови, мы не можем исключать наличие раковой опухоли».

Кабинет в тот миг словно замер. Я был так молод. Я вообще не понимал, о чем он говорил. В начале того года я ходил на свидание на фильм Майкла Китона «Моя жизнь». В фильме у одного из героев диагностируют рак почек, и он сразу же начинает снимать видео, чтобы ребенок, которого носит его жена, имел доступ ко всему, чему он научился. Я не мог представить себя на месте этого парня. У меня не было жены. У меня не было ребенка. Я никогда всерьез не задумывался о собственной смерти. Но хотя я и пребывал в замешательстве, я все же не был невежей. Я знал, что слова доктора – не очень хорошая новость.

Врач дал мне время осмыслить информацию, после чего велел мне ехать домой в Сиэтл. Там мне предстояло обратиться к своим докторам, потому что для окончательного диагноза требовались дополнительные анализы.

«В восемнадцать лет это довольно тяжелая новость для родителей, – продолжил врач. – Позвони им и попроси приехать домой. Усади их за стол и все расскажи. Затем приступайте к диагностике. Нужно выяснить, с чем конкретно мы имеем дело».

Я вернулся в колледж, вышел из братства, позвонил родителям и сказал, что мне нужно вернуться домой. Я купил билет на последний рейс в Сиэтл из аэропорта Бербанка. Когда я прибыл в аэропорт Сиэтл/Такома около 11 часов вечера, я направился в пункт выдачи багажа № 19, чтобы забрать свои вещи. Затем я вышел на улицу в поисках машины. Машины отца я не увидел. Я попробовал позвонить домой на стационарный телефон (сотовый в те времена был только у Гордона Гекко<sup>2</sup>), но мне никто не ответил. Родители уснули и не слышали звонка. У меня не было денег на такси, а до Uber наше поколение еще не дошло. Поэтому я зашел обратно в здание аэропорта и сел у стены.

И пока я там сидел, меня накрывало волнами.

**Волна 1:** Какого черта это происходит?!

**Волна 2:** Я даже не успел еще пожить. У меня не было секса, вечеринок, громкого успеха. Я жаловался, что все свое время тратил на спорт. Я буквально ничего не делал...

**Волна 3:** Моя жизнь в колледже – одно сплошное разочарование. В первой четверти на уроке истории я списал у друга половину работы. Вторую половину я написал сам. Меня поймали, и я предстал перед академическим советом. Мне поставили неудовлетворительную оценку, пригрозив, что дальнейшие промахи в учебе приведут к отчислению. А как же право на ошибку? Нет больше прав, ибо я получил двойку по иностранному языку просто потому, что не прикладывал усилий и не являлся на контрольные. Мой средний балл за первую четверть составил 1,67. Раньше я никогда себя так не вел. Наверное, причина в том, что дома жил парень, который не позволял мне подобное поведение.

**Волна 4:** Все, что говорил мне отец, сейчас кажется реальным.

К тому времени, когда я наконец-то разбудил спящих родителей и договорился о поездке, прошло почти пять часов. За это время я принял несколько важных решений. Колледж оказал на меня заметное влияние: он научил меня сравнивать себя с другими. Моя жизнь в предыдущие семестры разнилась с моей истинной личностью. Я не являлся тем человеком, за которого себя выдавал. Я не стал звездой в баскетболе или футболе. За мной не бегало целое собрание женщин, как будто я был битлом. Я думал, что именно таким я стану в колледже и внутренне корил себя за то, что не оправдал своих ожиданий. И все же этот момент помог мне осознать

---

<sup>2</sup> Гордон Гекко – один из главных персонажей фильма 1987 года «Уолл-Стрит» в исполнении Майкла Дугласа. Это вымышленный персонаж, хотя и за его основу были взяты реальные бизнесмены. – *Прим. ред.*

более важные вопросы, которые следовало себе задать: «Кто я на самом деле? Использую ли я врожденные дары?»

Короткий ответ: Не знаю. Нет, не использую.

*Я больше не хотел двигаться этим путем. Некоторые из нас совершенствуются перед лицом трудностей. Многие на них учатся. В последующие месяцы и годы я начал рассматривать откровение той ночи как свой психологический день рождения.*

Я отпросился из колледжа и занялся здоровьем. Потребовалось время, чтобы моя иммунная система восстановилась настолько, что врачи смогли получить хоть какие-то точные результаты. В конце концов они поняли, что рака у меня не было. Проблема крылась в толстой кишке. Сначала мне поставили диагноз – болезнь Крона. Затем панколит. Потом просто язвенный колит. Когда мне наконец-то назначили правильные лекарства, через неделю я уже выглядел как ни в чем не бывало. В итоге я вернулся в колледж и приступил к занятиям спортом. Но что-то во мне изменилось. Оглядываясь назад, я могу сказать, что страх заставил меня перезагрузиться. Он дал понять, что мне пора возвращаться к **поведению, способствующему успеху**, – к тем моделям, которым Боб Моавад учил меня на уроках.

Как только я стал здоровым физически и психически, мои оценки повысились. Я снова начал любить спорт. Колледж превратился в место, каким и должен быть, – дорогой к взрослой жизни.

После окончания колледжа я работал учителем истории США в средней школе Джона Маршалла в районе Лос-Фелиз в Лос-Анджелесе. Я верил, что работа в государственном заведении научит меня навыкам, необходимым для преподавания в любом месте. Я и представить себе не мог, что некоторые из приобретенных знаний помогут научить футболистов из Джорджии и Алабамы правильному настрою перед игрой. Мне нравилось работать с детьми, и мне повезло, что меня поставили в пару с руководителем Шэрон Питкин. На самом деле с ней никто не хотел связываться, потому что она была самой жесткой. Она была дисциплинированной. Она убедила меня, что у меня есть склонность к преподаванию, и не собиралась давать мне слабину. Она научила меня преподавать. Учебный процесс никогда не казался мне проблемой. Но она показала, как правильно готовить уроки и как определять, нужно ли двигаться дальше или посвятить определенной теме больше времени, чтобы ученики не потеряли интерес к предмету. Как только я понял эту схему, я смог эффективно работать.

## **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.