

СПОРТИВНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



BUTMAN

Николай Котенков

Николай Александрович Котенков

Спортивный предприниматель

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67808712

SelfPub; 2023

Аннотация

В мире много всего интересного – мест, целей, событий, но главное – чтобы это приносило счастье! Руководствуясь данной мыслью, автор в собственной жизни находит баланс и делится интересным личным опытом с читателями. Он убедительно доказывает наличие прямой связи между физической активностью и успехами в бизнесе, подсказывает, как эффективно совмещать занятия разными видами спорта и предпринимательство, дает конкретные рекомендации всем желающим встать с дивана и бегом, шагом, трусцой или на лыжах – как угодно! – устремиться к новой жизни – более качественной, насыщенной и яркой. – Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Для кого книга	6
Кому будет полезен материал книги	8
Чтение, как лучшая инвестиция	10
Разные виды спорта	12
Кто бегаёт, тот не старится	15
Выход из зоны комфорта	17
Примеры силы духа	20
Как ты к миру, так и он к тебе	24
Предпринимательство и спорт	26
Итоги	29
ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ И МОТИВАЦИЯ	32
Люди не думают о здоровье	33
Что такое здоровье	35
Биохимическая лаборатория	37
Идея мультиактивности	39
Спорт, как инструмент трансформации жизни	41
Бокс или бег	44
Всегда может быть хуже	46
Преодоление страха как инструмент укрепления характера	49
У каждого человека должно быть хобби	52
Спорт должен быть в жизни	54

Ты сам себе критерий успеха	57
Психологический настрой	60
Работа со страхами	63
Психотерапевтический эффект бега	69
Шелуха отваливается	72
Не трать все силы на одно	75
Три-четыре года назад я закис	78
Другой человек	81
Отношение к смерти	83
Быть открытым к новому	85
Про смысл жизни	88
Как начать заниматься спортом	91
Конец ознакомительного фрагмента.	94

Николай Котенков

Спортивный предприниматель

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемый читатель, вы держите в руках уникальную книгу. Она о спорте, независимости и предпринимательстве в рамках концепции жизни героя приключенческого фильма.

Верю, что книга вас вдохновит, даст заряд позитива и пользы. Хочу, чтобы читатель смог существенно улучшить свою жизнь за счет представленных здесь примеров. В добрый путь и приятного чтения. Начинаем.

Для кого книга

Ты можешь получить хорошее образование, прочитать много книг, но самое главное – желание. Оно или есть, или нет.

Так же и энтузиазм – или есть, или нет. Человек с желанием и энтузиазмом может обучиться, развиваться и подняться на любую вершину. Человек без энтузиазма найдет тысячу причин не идти.

Энтузиазм и желание дают волю к жизни. Самое страшное, когда они пропадают. Надо осознанно подпитывать эти исчерпаемые ресурсы.

Поэтому саморазвитие никогда не заканчивается. Люди много читают, чтобы проявить любопытство и тягу к новым горизонтам.

В данной книге показано, как это может быть интересно. Хочу, чтобы у читателя возникло жгучее желание жить ярко, сочно и увлекательно.

Я знакомлю читателя с удивительным миром спорта, беря за основу бег. Потому что он одно из самых доступных занятий для того, кто хочет быть здоровым и активным.

Спорт учит достигать, преодолевать, терпеть и праздновать заслуженный результат. Поэтому книга абсолютно для всех. Как бы громко это ни звучало, но спорт и есть сама жизнь. Просто в нем видишь результат быстрее, чем в дру-

гих сферах.

Я хочу, чтобы как можно больше людей нашли здесь что-то полезное для себя. Будут главы про бег, другие виды спорта, предпринимательство, независимость, психологию и мотивацию. Уникальность книги состоит в объединении, казалось бы, несочетаемых сфер в одну общую: все зависит от здоровья.

Наверное, нужно задуматься о нем не в 50—60 лет, а в 30—35, верно? Хотелось бы замотивировать больше людей озаботиться этим вопросом как можно раньше. Потому что без здоровья ни о какой активной и яркой жизни в старости речи быть не может. Об этом и поговорим дальше.

Кому будет полезен материал книги

Тем, кто сейчас совершает множество ошибок в начале занятий спортом. Я резко менял пагубный образ жизни на активный – много тренируюсь, бегая и отдавая всего себя. В итоге получил перетренированность и проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Вместе с тем когда удаленно начал заниматься с тренером, пробежал марафон за 2:49, прогрессируя как в восстановлении тела, так и в результатах. Вначале я не понимал законов тренировочного процесса, делая много лишнего. Думал, чтобы добиться успеха, надо выкладываться так, как в кино «Рокки». Реальность доказала обратное. Нужна подготовка, и серьезная.

Все должно быть поэтапно: нагрузка следует за грамотным восстановлением. Отдых не менее, если не более, важен, чем нагрузка.

Я взял интервью у 50+ людей со спортивным и медицинским бэкграундом. Павел Андреев, Максим Вылегжанин, Денис Воронин, Михаил Игнатьев, Никита Еськов, Владимир Бондаренко – все выдающиеся спортсмены с мировым именем. Пообщавшись и потренировавшись с ними, понял, что ведет к результату, а что к травме. Таким образом, возникла идея этой книги и проекта «Биотропика».

Написал материал, который мне самому хотелось бы по-

читать на начальном этапе, дабы снизить риск травм и повысить эффективность тренировок. Печально, что люди неправильно начинают, получая негативные последствия и раз за разом заканчивая со спортом.

Книга не для профессиональных атлетов, а для тех, кто хочет стать более здоровым, открыть мир с новой стороны и улучшить показатели в спорте.

В этой книге – квинтэссенция моего опыта, знаний докторов высшей квалификации и профессиональных спортсменов с мировым именем.

Общие сведения, психология, мотивация, сфера предпринимательства, мультиспорт, концепция независимости – в соответствующих главах. Инструменты по восстановлению и лайфхаки для бегунов – в приложениях.

Чтение, как лучшая инвестиция

Если речь идет о вложениях в себя, то я много читаю. «Не знаешь, что делать? – Начни читать». В определенном возрасте у успешного человека возникает желание не жаловаться и ругаться, а делиться. Мне даже один человек написал в «Инстаграме»: «Бегай молча». Но у меня возникло желание поделиться – и я это делаю.

Люди живут в разных мирах. И книги – это возможность узнать их истории. Найти два-три предложения, достойные продолжения в твоей реальности. Про выдающихся людей можно почитать: Александра Суворова, Генри Форда, Дональда Трампа. У них есть список мыслей и регламент поведения, приведший к успеху. Надо просто пользоваться. Даже Бенджамин Франклин писал, что все пили пиво, а я не пил – уже классный совет.

Есть книги, которые перечитываю по несколько раз. Я всегда помечаю и подчеркиваю текст, чтобы легко потом найти фрагмент. Подчеркнуть два раза, жирной линией, пунктиром, волной, поставить восклицательный знак – разная степень важности. Я себе конспектирую, что нужно обновить.

Перед соревнованием перечитаю про того же Сэмми Ванджиру, пересмотрю видео его финиша, и я воодушевлен. То же для себя можешь найти такие артефакты для самомотивации. Я собираю разные крутые истории, когда никто не ожи-

дал, но у человека получилось. Это меня вдохновляет.

Надеюсь, что последующее изложение увлечет вас. Дальше будут мои мысли, опыт и знания из мира спорта, здоровья и предпринимательства. Приятного и полезного чтения вам, друзья.

Разные виды спорта

К концу 2021 года я провел более 50 интервью с профессиональными спортсменами и докторами, и на основе всего услышанного мне удалось собрать экспертное мнение, сформировав свое.

На интервью я задаю им одни и те же насущные вопросы о спорте, активном образе жизни и методиках тренировок. Тем самым я провожу научную работу, анализируя совокупность данных. Эта книга – квинтэссенция полученных знаний.

Я кандидат наук, и этой книгой заявляю новую научную работу под названием «Спорт как зарекомендовавший себя инструмент улучшения жизни». Здесь не просто мысли, а результат исследований. В этой книге я хотел бы поделиться тем, что удалось наработать по теме здоровья, долголетия, качества жизни и отношения к предпринимательству в России.

Хочу дать возможность людям выбрать то, что понравится больше всего. Чтобы каждый прочувствовал изнутри все плюсы и минусы этой конкретной активности. Ведь по большому счету важно само занятие, а не результат. Мы – не профессиональные атлеты, и спорт нам нужен для здоровья, а не для заработка.

Иногда я с удовольствием занимаюсь спортом, но порой

все же приходится себя переламывать. Я думаю, у всех так же: нужно то больше мотивации, то меньше. Для этого я и создал 30-дневные челленджи в «Инстаграме». Самомотивация исчерпывается, а взаимомотивация – нет. Вы можете поучаствовать в челлендже во время чтения книги – это будет классным подспорьем и позволит внедрить активный образ жизни более плавно, с взаимной мотивацией от других спортсменов.

Позавчера был у меня в студии психолог, спрашивает: «А зачем ты это делаешь? Зачем бегаешь по лесу?» Я раз, замолчал. Он говорит: «Мне не надо отвечать, себе ответь». Я начал и готов здесь ответить. Книга, 30-дневный челлендж, посты в блоге и тренировки – это саморазвитие.

Мне нравится бегать именно по лесу, на воле. Когда бегу, соединяюсь с природой. Более четко слышу звуки и запахи. Для меня каждая такая пробежка – это приключение. Когда забегаю в лес, слышу шелест листвы, ветер и пение птиц, меня это ускоряет. Хочется бежать и бежать.

Когда же преодолеваю более длительную дистанцию, это уже системная подготовка, продумывание снаряжения, анализ каждого этапа от одного пункта питания до другого. Что и как ты будешь есть, как станешь переодеваться, как поведешь себя, преодолевая брод. Такая работа – классный пример для жизни. Для меня ультрагонки – это приключение. Это предварительная проработка плана до мельчайших деталей. Так же я веду и свои проекты в бизнесе – везде важна

подготовка и ориентация на длительную дистанцию.

Кто бегают, тот не старится

Люблю бег за эмоции и за то, что не старею. Также в последнее время стал добавлять в тренировочный процесс велосипед – это расслабление для опорно-двигательного аппарата, но в то же время такая же функциональная тренировка для кардиосистемы. С большим удовольствием классно прокатиться по лесу. Вчера 70 км проехал, показалось даже, что медведя видел. 4,5 часа ехал, грязный, забрызганный, но счастливый. Выехал далеко, звоню жене: забирай, говорю – запросил эвакуацию, так сказать.

Одно из ключевых положений теории эволюции гласит, что два миллиона лет назад *Homo Erectus*, научившись передвигаться на двух ногах, существенно отделился от царства животных. Действительно, ни одно существо не может бежать, как человек, потому что система охлаждения за счет пота настроена на долгий бег. Мы любого зверя настигнем. Не так быстро на рывках, но все равно всех догоним. Мы можем бежать четыре часа и больше, потому что созданы для бега. Используя эту активность, мы возвращаемся к истокам.

Чтобы бегать на длинные дистанции, нужно налаживать работу систем потоотделения и кровоснабжения, адаптироваться к повышению давления на подъемах, к ЧСС до 200. Это все неминуемо делает организм здоровее.

Бег, наряду с ходьбой, – естественный способ передвиже-

ния. Мы прирожденные бегуны, но сейчас ввиду низкой физической активности утратили это умение и должны его восстанавливать. Пишут же, что когда люди бегали, жили больше ста лет. Соответственно, мы можем таким нехитрым способом продлить нашу жизнь. Может, это неправда, но если есть шанс, что сказанное все-таки верно, почему бы не попробовать? Может быть, благодаря бегу, напомнив нашему организму об этих механизмах, мы запустим процессы антистарения.

Дальше в книге я буду с помощью разных аргументов убеждать вас изменить образ жизни, сделав его более активным. Плюсы будут как для тела, так и со стороны психики. Что ж, поехали. Или, точнее, побежали!

Выход из зоны комфорта

Все мы живем в максимальном удобстве, и, как знает любой психолог, постепенно бесповоротно теряем ценность таких благ. Чтобы не утратить вкус к жизни, получать новый опыт, заново начать ценить благополучие, необходимо периодически выходить из зоны комфорта.

Поэтому предлагаю выбрать более насыщенную жизнь, которая способствует появлению чувства благодарности за то, что имеешь. В этом случае возникает глубокое понимание, для чего живешь. Когда благодарен и испытываешь природную радость от всего вокруг, не ходишь недовольным.

Предлагаю выбрать для себя концепт из фильма про Уолтера Митти. Пусть у кого-то будет два, у кого-то пять крутых событий, ради которых интересно жить. Помните, как он на вертолете летал, спрыгнул, его водой обдало и т. д. – как он вмиг изменил свою обыкновенную жизнь на насыщенную и интересную, о которой мечтал. Ребят, мы тоже так можем, как Уолтер Митти, но на самом деле, в реальности! Если не понимаете, посмотрите этот крутой фильм.

Предлагаю поменять свою рутинную жизнь на ту, что была в мечтах – интегрировать события, позволяющие выходить из комфорта и удобства. Будь то многодневная гонка по пустыне или восхождение на Эльбрус, неважно. Главное – ощущение яркости своей реальности. Только тот, кто за-

ставит себя регулярно покидать уютный диван, сможет вести более наполненную и глубокую по ощущениям жизнь. Когда я восемь дней был в походе на Эльбрус, оценил, что хочу в комфортную машину, на дачу, в нормальную, комфортабельную кровать и привычный образ жизни. На горе, в стесненных условиях и в состоянии кислородного голодания, начинаешь многое воспринимать по-другому, а ощущение благодарности за то, что имеешь, делает тебя более позитивным.

Нужно жизнь, какая бы она ни была, сделать насыщенной и полнокровной. Спорт – инструмент, подготавливающий к яркой жизни киношного героя. Можно в поход на гору Белуху на Алтае отправиться или двинуться по легендарному маршруту № 30 из Майкопа с выходом в Сочи, или на Эльбрус подняться, или по Ликийской тропе пройти, или пробежаться по пустыне Сахара. Эти события заставляют много в чем разобраться. Свежие впечатления, обновленный ты и яркие эмоции.

И поэтому, чтобы фактор удовлетворения прочно присутствовал в жизни, нужно выходить из зоны комфорта чаще и на более длительное время, чем хотелось бы. Только тот, кто настроен покидать уютное кресло, может сделать свою жизнь интереснее.

Мы способны сами создать себе насыщенную жизнь. Сделал видео на плато Бермамыт в Северном Кавказе, и мне пишут: «О, ты на Кавказе, так классно, тоже хочу побегать». А

я говорю: «А в чем проблема? Приезжай – вон парк Кисловодский, поднимайся, бегай».

У всех есть разные сложности, но надо за рутинной жизнью видеть жизнь. Прокрастинация не только мешает завершить начатое – она тянет из вас энергию. Отодвигайте на завтра лишь то, что не хотите успеть сделать до смерти. Те, кто действуют, добиваются большего, чем те, кто постоянно откладывают на потом, анализируя все до умопомрачения. Тот, кто боится ошибок, едва ли сможет преуспеть. Так что делаем все, что от нас зависит.

Примеры силы духа

Меня всегда впечатляли сильные истории. Все относительно: плохо и хорошо в сравнении с чем-то. Например, мой результат в Ironman 5:08 – неплохо, но ребята за 4:20 бегут, а есть друзья, они уже профессионалы, у тех результат 4:05. То есть – плохо. Но в сравнении с теми, которые по шесть часов бегут, – хорошо. Всё относительно.

Главное – определить свои цели и следовать им. Для кого-то и пять километров будет достижением.

Но ты осознанно можешь выбирать примеры, направляющие в нужную сторону. Не те, что успокаивают, говоря: «Ты и так прекрасен». Ты чего хочешь? Просто успокоить себя тем, что ты относительно кого-то хорош? Всегда так будет, поэтому и нужна эта конкуренция – обязательно найдется кто-то сильнее или слабее.

Если собрался стать чемпионом мира, придется положить на это все силы. И уже родиться физически одаренным, чтобы конституция подходила для того или иного вида спорта. Я думаю, что целесообразно сравнивать себя осознанно с тем, кто тебя двигает вперед.

Иногда вообще не хочется делать тренировку, но подумаешь, что есть ребята паралимпийцы, которым гораздо сложнее в жизни. Тебе все дано, а ты этим не пользуешься. Давайте сравнивать себя с ними, чтобы понять, насколько больше

у нас возможностей, а мы ими пренебрегаем и ничего не делаем. Наши сложности меркнут. Стыдно жаловаться в сравнении с ребятами с конкретными физическими ограничениями. Несмотря на свои проблемы, они тренируются и адаптируются.

У меня один друг пришел с войны, давно, в Афгане служил. В тюрьме сидел срок. Человек с большим жизненным опытом. Он говорит: «Я вообще не понимаю, что такое послевоенный синдром. Если ты мужик, адаптируйся. Если будешь ныть или искать оправдания, только хуже будет. Бери, приспособляйся, живи дальше. У тебя же нет выбора». Мне это глубоко запало в душу. Точно так же, если решил заниматься, выходи на тренировку. У ребят вон какие сложности, и все равно они работают.

Он, человек несгибаемой воли, с серьезными травмами, рассказывал мне, как пришел к спорту, велогонкам, и разработал специальный протез, потому что у него рук нет. Переключатель скоростей сделан индивидуально для него. Рассказывал, как он начал плавать и уперся в результатах. То есть он подбирал все для себя. Вот о чем я говорю: «У каждого есть свои предрасположенности». Начал плавать и не смог улучшить время, потому что есть физические ограничения. Искал, ходил в тренажерку – там снова не получилось. Пошел в велоспорт, и там стал четырехкратным чемпионом мира.

Готовясь к чемпионату в Бельгии, он упал на гонке в Со-

чи, сломав шейку бедра. Долго не мог ходить – сделали эндопротезирование. Сейчас начал крутить педали и выкладывает посты со словами: «Я вернусь». И уже готовится к чемпионату 2023 года. Представляешь, какой человек – нет рук и не мог ходить за месяц до чемпионата мира, к которому готовился. Вот это пример! Ничего не хочется, зевота – что это по сравнению с его преодолением? Ничто!

А Павел Андреев, помню, был период такой, думаю, он не против, если я расскажу. Он тренировался и не мог попасть на чемпионат Европы, потому что ему из России закрыли выезд. Тоже интересная история: он на велике гонял по дороге, его такси подрезало, Павел высказал водителю, тот в драку полез. Андреев его ударил, тот упал, сломал ногу, подал в суд на Пашу – дело долго длилось, принципиальная разборка была.

Адвокаты пострадавшего обратились к приставам, в отношении Павла завели исполнительное производство, вынесли постановление об ограничении выезда за границу. Он звонит мне: «Что делать?» Я говорю: «Можно попробовать через Беларусь». У него было всего 16 часов на это. Я был с ним на телефоне, а он всю ночь ехал через Беларусь. Я ему помогал, чтобы не плутал. Из Беларуси на старт приехал за полчаса. Всю ночь ехал, пил «Рэд Булл» и стал чемпионом Европы – пятый или шестой раз.

Я говорю: «Пашок, как же так – все же отдыхают, а ты всю ночь ехал, нервничал, как так рванул?» Он говорит: «Наши

деды в войну тоже много не спали и еще не то испытали».

Подобные истории меня вдохновляют. Дальше на страницах книги я буду периодически делать такие вставки, чтобы поднять ваш боевой дух и вдохновить на личные достижения.

Как ты к миру, так и он к тебе

«Пока тренируешься – не старишься» – это мое убеждение. Если занимаешься, время проходит не зря. Какая бы ни была тренировка, понимаю, что эти часы не потеряны напрасно – я на весь день потенциал задал. Когда начал заниматься спортом, стал более общительным.

Бег – это психотерапия. У меня состояние до пробежки и после – два разных человека. К финишу прихожу, как после сеанса у психотерапевта.

Когда побегаешь, не хочется ни с кем ругаться. Спорт делает позитивным, общительным и уже по-доброму настроенным к реальности.

Как-то мне девушка прислала такую историю. Идет маленький мальчик по лесу, и ему показалось, что кто-то пошумел. Он спрашивает: «Ты кто?» В ответ: «Ты кто?» Он: «Ты трус!» В ответ: «Ты трус!» Спрашивает папу: «Что он мне говорит?» Папа: «Я тебя люблю!» В ответ: «Я тебя люблю!» Что-то еще положительное – ему в ответ такое же. Отец говорит: «Вот видишь, сынок, все говорят, что это эхо, а на самом деле это жизнь. Как ты к людям, так и они к тебе».

Когда ждешь подвоха – получаешь его. Когда настроен на то, что человек честный и добрый – он с большей долей вероятности делается таким хотя бы по отношению к тебе. Это работает, как ни крути.

Когда становишься более позитивным, идешь и пошутишь, и человек тебе ответит с добрым юмором, хотя он весь такой строгий и для кого-то негативный. Простой закон физики – всё отражается так, как от зеркала. Ты ему комплимент или улыбку, и он к тебе с этим же. Все отражается. Да, бывают частные случаи, но если будете по-доброму настроены к миру, он к вам тоже повернется лицом.

Так что желаю вам сегодня распахнуть сердце, зарядиться положительными эмоциями, почитать эту книгу и пойти на тренировку с чувством, что мир прекрасен и заботится о вас. Хорошего вам спортивного дня, друзья, и приятного чтения.

Предпринимательство и спорт

На мой взгляд, все люди должны попробовать себя в предпринимательстве.

Оно позволяет реализовать свой потенциал. Очень многие профессии не дают это сделать, а предпринимательство открывает огромное количество возможностей.

В предпринимательстве можно реализовать креативность, упорство, наблюдательность, внимательность, организационные способности.. Я не говорю, что всем абсолютно нужно быть предпринимателями, но для большинства это было бы отличной возможностью прожить жизнь и реализовать свой потенциал по полной.

Именно для этого я создал сообщество «Спортивные предприниматели». У нас есть телеграм-чат, где мы обсуждаем различные темы. У нас там есть консультанты по здоровью, тренеры, профессора, доктора наук, готовые дать компетентный ответ на любой вопрос. Основная масса – это предприниматели. Приглашаю всех – добавляйтесь для того, чтобы быть более спортивными, а если вы уже таковы, то чтобы стать предпринимателями.

У нас есть несколько менторских коммуникаций, партнерств, где ребята с желанием получить какой-то опыт, развить свою компанию, на начальных этапах обращаются к продвинутым предпринимателям с более успешными кейса-

ми, и они поддерживают друг друга. У нас такая атмосфера, где люди могут и находить партнеров для бизнеса, и получать какой-то опыт, информацию от тех, кто уже прошел какой-то путь. Плюс могут искать себе наставников, получать консультации и опыт по здоровью, потому что это сопряженные вещи. Невозможно быть успешным предпринимателем, будучи больным. Соответственно, на мой взгляд, эти две темы неразрывно связаны.

У нас есть чаты по здоровью, спорту и бизнесу, партнерству и инвестициям, и общий, где мы для всех выкладываем вопросы – полезные, интересные, философские. Возникают беседы, в которых представлены разные точки зрения. Чем обширнее становится наше сообщество, тем больше полезных тем мы поднимаем, тем более полезными друг другу становимся. Поэтому присоединяйтесь.

Спорт и бизнес любому человеку дают возможности реализовать свой потенциал. Вот почему мой клуб назван «Спортивные предприниматели». Эти две сферы эффективно взаимодействуют.

Синергия бизнеса и спорта проявляется в том, что ты развиваешь свои софт-скиллы, навыки для бизнеса, повышаешь уровень своего физического состояния, здоровья, улучшаешь физическую форму. Ты становишься более успешен в бизнесе и в любой деятельности, которой занимаешься.

На мой взгляд, предпринимательство и спорт имеют общие цели и примерно похожий набор возможностей. По-

этому я создал сообщество «Спортивные предприниматели» и дал такое название этой книге.

Я всех призываю дружить со спортом, укреплять здоровье, повышать уровень энергии, развивать себя и заниматься предпринимательством, чтобы реализовать свой потенциал в современном мире.

Итоги

1. Спорт учит достигать, преодолевать, терпеть и праздновать заслуженный результат. Поэтому книга абсолютно для всех. Как бы громко это ни звучало, но спорт и есть сама жизнь.

2. Книга не для профессиональных атлетов, а для тех, кто хочет стать здоровее, открыть для себя мир с новой стороны и улучшить свои показатели в спорте.

3. Книги – это возможность получить опыт и знания выдающихся людей. Найти две-три идеи, достойные продолжения в твоей реальности. Описанный в книгах опыт одновременно может не всплыть в голове, но в подходящих ситуациях регламент поведения, приведший к успеху, обязательно появляется.

4. Для меня данная книга – это новая научная работа под названием «Спорт как зарекомендовавший себя инструмент трансформации жизни». Здесь не просто мысли, а результат исследований. В этой книге я хотел бы поделиться тем, что удалось наработать по теме здоровья, предпринимательства, качества жизни и отношения к спорту.

5. Бег, наряду с ходьбой, – естественный способ передвижения. Мы прирожденные бегуны, но сейчас ввиду низкой физической активности утратили это умение и должны его восстановить. Пишут же, что когда люди бегали, жили боль-

ше ста лет. Соответственно, мы можем таким нехитрым способом продлить нашу жизнь. Может, это неправда, но если есть шанс, что сказанное все-таки верно, почему бы не попробовать?

6. Мы тратим кучу времени на мелочи – на уборку или прочую рутинную ерунду, не приносящую существенной радости в нашу жизнь. Вывод – концентрируйтесь на самом главном. Спорт – ваш помощник в этом.

7. Все мы живем в максимальном комфорте и, как знает любой психолог, постепенно бесповоротно теряем ощущение его. Чтобы не терять вкус к жизни, получать новый опыт и заново начать ценить благополучие, необходимо периодически выходить из зоны комфорта.

8. Иногда вообще не хочется идти на тренировку, но достаточно подумать, что есть паралимпийцы, которым гораздо сложнее в жизни. Давайте сравнивать себя с ними, чтобы понять, насколько больше у нас возможностей, а мы ими пренебрегаем и ничего не делаем. Наши сложности меркнут в сравнении с проблемами других людей.

9. Как-то мне девушка прислала такую историю. Идет маленький мальчик по лесу, и ему показалось, что кто-то пошумел. Он спрашивает: «Ты кто?» В ответ: «Ты кто?». Он: «Ты трус!». В ответ: «Ты трус!» Спрашивает папу: «Что он мне говорит?» Папа: «Я тебя люблю». В ответ: «Я тебя люблю». Что-то еще положительное – ему в ответ такое же. Отец говорит: «Вот видишь, сынок, все говорят, что это эхо, а на

самом деле это жизнь. Как ты к людям, так и они к тебе».

Желаю вам получить такое же удовольствие от чтения этой книги, с каким я ее создавал.

И мы переходим к первой большой теме книги: «Психология и мотивация».

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ И МОТИВАЦИЯ

Психологический аспект – один из наиболее недооцененных в спортивном мире. Физики мы коснемся в других частях книги, а в этой главе уделим внимание мотивационному и психологическому настрою будущих и настоящих спортсменов.

Здесь я попытался раскрыть тему психологической подготовки атлета, выявить плюсы занятий спортом для человека и помочь начинающим начать новую, спортивную жизнь не с понедельника, а уже сейчас.

В главе рассмотрены вопросы, как начать заниматься физическими упражнениями, выйти из пагубных состояний, настроить себя на позитивный лад, решив с помощью спорта свои психологические проблемы.

Люди не думают о здоровье

Люди зачастую даже не думают о жизни на пенсии. Не вкладывают деньги в будущее. Живут одним днем, не думая о старости. Но здоровье – это огромная составляющая благополучия.

У меня раньше была идея положить деньги на депозит, обеспечив себе жизнь на проценты. Но сейчас понимаю, что это не вариант: инфляция больше, чем любая депозитная ставка. Определенно в текущее время имеет большое значение финансовое образование.

Однако есть что-то более важное, чем оно. Потому что в финансах от нас многое не зависит: возможны война, крах экономики, революции, смены политического режима и другие дурные события.

К сожалению, за XX век было две войны, и планы многих людей не осуществились. Все, что осталось у них – это то, что они вкладывали в себя – здоровье, образование и навыки. И это куда более важно, чем любые материальные ценности. Так почему же тогда это не на первом месте у всех граждан нашей великой страны? Наверное, потому что здоровый человек мыслит ясно, и поэтому менее управляем. Естественно, из-за этого тема здоровья не так сильно продвигается в массы.

У человека нет других интересов, кроме как заработать

деньги, пока у него их нет. Если же у него нет здоровья, ему и деньги не нужны. Говорят: «Нет денег – думаешь о деньгах. Нет женщины – о женщинах. И только когда у тебя есть деньги и женщины, ты начинаешь думать о творчестве и хобби». Но здесь упущено одно – быть здоровым. Это важнейшая несгораемая инвестиция.

Да, жизнь носит вероятностный характер: машина, например, может сбить, или еще что-то. Но это все частные случаи.

Долгосрочная стратегия, где во главе угла здоровье, будет всегда выгодной. Она позволит быть как можно дольше активным и продуктивным. Это не менее важно, чем классная машина или денежные средства на черный вторник. Это энергетика, возможность быстро среагировать и обучиться чему-то. Или на крайний случай убежать.

Располагая практическими знаниями о здоровье, можно передислоцироваться или вообще начать жизнь с нуля, делая что-то физически. Так почему же люди не думают в первую очередь о здоровье?

Все озабочены тем, как заработать, купить объект недвижимости, инвестировать, классную машину водить, чтобы перед кем-то выглядеть хорошо в зависимости от возраста и социальной группы, но не думают о здоровье. Хочу в этой книге попробовать сменить вектор мыслей людей в сторону здорового, яркого образа жизни, как у героев кинофильмов и чемпионов.

Что такое здоровье

Я задумался: что для меня здоровье? Мы все понимаем рано или поздно, что это важно. Я провел много интервью с людьми, которым уже за 50 лет. Они все говорят: «Задумайся о здоровье и возможностях организма, и чем раньше, тем лучше».

Думаю, что разделение души и тела неверно. Здоровое тело точно влияет на дух, настрой, цели и желания. Физически здоровый и сильный человек имеет возможность усердно трудиться, помогать близким и развиваться самому.

Мой товарищ говорит: «Я много выпивал в юности. Потом начал тренироваться и выпивать. Но получалась какая-то ерунда. Убрал полностью алкоголь, и качество жизни существенно поменялось. Ценности стали другие. Я раньше даже не думал поехать покататься с внуками на великах. А теперь легко и в удовольствие». Сейчас он гоняет в триатлоне, и внуки к нему тянутся. Его внук и жена с ним везде на соревнованиях ездят. Он приносит огромную пользу своим близким – задает темп и интересный режим жизни. Он по всему миру ездит и участвует в гонках – для него и семьи это в кайф.

Я тоже так хочу: в 60 лет быть таким же активным, как в 30—40. Я как-то играл с сыном на площадке на озере, смотрю, мы забежали по лесенке, а мужик с друзьями и сыном

идет, ему лет 45 – такой грузный, большой. По его статности и походке видно, что какой-то директор. Некрасиво выглядит, рука висит (может, инсульт был), он еле-еле поднялся по лестнице. Останавливался, отдыхал. Ему сын кричит сверху: «Папа, папа, давай быстрее», а он даже говорить не может. Одышка. Тяжело ему.

Все надо сделать, чтобы свою основную машину не испортить – держать тело в форме. Это определяет качество жизни в большей степени, чем что бы ни было еще. Также физический аспект и ментальный тесно переплетены. Если ты физически себя хорошо чувствуешь, то и правильная работа гормонов будет. В здоровом теле здоровый дух! И наоборот. Все располагает к расширению границ возможностей и постановке более глобальных планов.

Чтобы иметь возможность кому-то помогать, нужно сначала обеспечить себя. Даже многие бабули и дедули говорят: «Я не хочу быть обузой для своих внуков и семьи». Поэтому они молодятся, делая гимнастику. Я тоже хочу в 60 лет тянуть и помогать. Не быть обузой и тяжелой ношей своей семье. И об этом надо думать уже в возрасте 30—35 лет.

Чтобы физически кому-то помогать, надо быть самостоятельным. Неотъемлемая часть моей жизни – быть полезным кому-то. Я хочу сам себя обеспечивать и до последнего приносить пользу обществу. Наше будущее определяется настоящим. Точно, как с финансами: чтобы в старости не испытывать нужды, нужно создавать активы прямо сейчас.

Биохимическая лаборатория

Еще разговаривал с доктором медицинских наук. Он такие вещи рассказывает! Он химик и физик. Ему 70 лет, он преподает и читает лекции в университете. Более тысячи мозгов вскрыл: баранов, свиней и людей. Вскрывает и изучает. Он нейрофармаколог и нейропсихолог – все вместе. Я задаю ему вопрос: «Как вы считаете, спорт должен быть в жизни?» Он говорит: «Да, спорт и активность повышают иммунитет, а это важная составляющая здорового образа жизни». Он говорит: «У нас в любом случае химические процессы в организме происходят».

Как запустить свою химическую лабораторию безо всяких лекарств? С помощью физической нагрузки! И эта лаборатория по запросам того или иного органа сама производит нужное организму вещество. Ничего не надо употреблять. Просто хорошо питаться качественными продуктами, и все само сгенерируется – в своей лаборатории вырабатываются химические вещества с максимальной биодоступностью для организма.

Много рассказывал про боевые искусства. У бойцов из-за ударов нарушаются нейросенсорные связи. Их непредсказуемость, нестабильность и депрессии вызваны тем, что мозг посылает сигнал в нейрон, а он нарушен из-за ударов. Сигнал уходит в другой нейрон, и возникает нестандартная реакция.

Поэтому, занимаясь много лет боксом, сейчас я ушел в другие виды спорта, нацеленные на развитие выносливости.

Доктор говорит: «Как считаешь, наглые люди плохие? Изучили и поняли, что у них миндалевидное тело в мозгу по-другому выглядит. Это особенность мозга – он или травмирован, или деформирован, или неправильно развивался, и вот они наглыми становятся, страха у них нет или меньше, чем у других».

Документальный фильм «Соло» про одного такого парня. Он альпинист и лазает по скалам без страховки. С ума сойдешь от переживаний, как он лезет – на пальцах держится, а внизу 800 метров. Уму непостижимо. Изучили его мозг на особой МРТ. Так, оказалось, что у него миндалевидный отросток не работает. У него снижен уровень страха смерти. Это уменьшает волнение, и он лезет на высоченные скалы без боязни.

Так что наше тело и есть биохимическая лаборатория внутри нас самих. Давай правильные ингредиенты, занимайся спортом и будешь более здоров и физически, и психологически.

Идея мультиактивности

Я не стараюсь кого-то чему-то научить или заставить действовать. Я не говорю, что это хорошо или плохо, а просто показываю, что делаю и к чему это приводит. Предлагаю людям что-то изменить в своей жизни.

Задача – поделиться с вами собранным опытом. Я не уверждаю, что это все на 100 % верно, и что абсолютно всем нужна эта информация. Точно так же, как в Инстаграме многие пишут: «Что ты выпендриваешься?» Но я чувствую, что большинству я приношу пользу. И продолжаю это делать, потому что вижу, что это нужно. Кому это ни к чему – проходите мимо. Точно так же и книга. Она – это моя возможность структурированно собрать в одном месте полезный материал и свой опыт.

Бег – самый доступный вид спорта, но если фанатично увлекаться им одним, это приведет к неравномерному развитию тела. Например, ноги будут укрепляться, а плечевой пояс дистрофироваться. Я за то, чтобы не тратить 100 % времени на один вид спорта. Здесь важен принцип Парето: «Получив достойный результат в одной сфере, переходи в другую». Чтобы сделать жизнь гармоничной.

Мой самый главный принцип – это мультиспортивность. Чтобы можно было и плавать, и на велосипеде ездить, и бегать, и силовыми упражнениями заниматься. Гармоничное

развитие по всем фронтам.

Хочу донести этой книгой, что правильное питание, образ жизни, сон, инструменты восстановления вместе дают спортивный результат. Если тренируешься и выпиваешь алкоголь, все, ты не компенсируешься. Все процессы должны быть направлены на укрепление физического тела и развитие его возможностей. Это дисциплинирует и вынуждает действовать по плану.

Нагрузка, отдых, питание, физиопроцедуры, массаж, правильный сон – надо выстроить систему организации дня таким образом, чтобы максимизировать эффект. Это развивает тело, характер и дух. Ты снова знакомишься со своим организмом, разбираясь, как он реагирует на те или иные нагрузки. Это очень полезная информация, позволяющая в будущем повысить эффективность и сократить время на достижение своих мечтаний.

Спорт, как инструмент трансформации жизни

Проект «Биотропика» – это не про бизнес, это любовь. Я пишу статьи в блог, бегаю, веду активный образ жизни, плаваю на каяке на большие дистанции, поднимаюсь в горы, занимаюсь трейлраннингом и трекингом.

И все это приобрело дополнительный смысл, когда я начал заниматься проектом «Биотропика». Он подпитывает интерес к активному образу жизни, помогая людям быть более здоровыми. Потому что суть проекта – сделать жизнь ярче и достичь долголетия.

Вся моя деятельность приобретает большой смысл, потому что это стало моим образом жизни.

Нравится идея независимых спортсменов – раньше спорт был ориентирован на высокие достижения, а сейчас – на соревнование с самим собой. Потому что мы никогда не победим всех конкурентов, всегда кто-то будет более умным, сильным и ловким. Но можно бегать и соревноваться с самим собой.

Когда занимаешься спортом, обращаешь внимание на вес и устранишь вредные привычки. Все, что отяжеляет, отваливается. Это и есть та самая трансформация со спортом. Ты не думаешь ни о чем негативном. Ты знаешь, что спорт приведет тело в лучшее состояние, раскрыв психофизиологиче-

ский потенциал.

Я ученый: занимался научными разработками, писал статьи в международные издания, получил три патента. Свою первую научную работу превратил в бизнес. Сейчас у меня новая научная работа: «Спорт как зарекомендовавший себя способ трансформации жизни». Я ставил эксперименты на себе: кето-диета, марафоны без загрузки, с загрузкой и много чего еще. И всем этим я делюсь здесь.

Мой образ жизни как предпринимателя сформировал рациональный подход ко всему, чем я занимаюсь. С логичными выводами и конкретными результатами. Когда пробежал первый марафон за 3:45, казалось невозможным улучшить результат на один час. Но за три года тренировок и организации правильного процесса удалось.

Понимаю, что всего очень много и сложно разобраться. Главное, бегайте, катайтесь на велике, плавайте в бассейне. Что угодно, но обязательно – регулярно. Это, безусловно, приведет вас в лучшее психофизиологическое состояние.

Пример, неочевидная вещь. Я часто участвую на важных переговорах с серьезными людьми, где решается, заработаешь большие деньги или нет. Не раз так было: встречаемся, разговариваем, все формально, осторожно, и у нас возникает конфликтная ситуация. Все напряжены, и не специально противоположная сторона смотрит мне на руку и говорит: «У тебя что, гармины?» «Да!» Он раз, рукав рубашки поднимает: «У меня 935, а у тебя 945 – ну как они? Что, больше

батарею держат?» Спортивные часы Garmin – это беговой компьютер. Их наличие у тебя говорит о том, что ты в спорте. Сразу начинается: «А где бегал? За сколько пробегаешь марафон? Да ну?! А я за столько-то. А где бежал? В Амстердаме. Я тоже там был. Ты в каком году? В 2018-м. А я в 2020-м. Да, классно – столько народа там. А берлинский бежал? Он же самый ровный. А где сейчас будешь? В Сочи. У меня там сейчас друг побежит!»

Все, разговор пошел, ты свой человек. А что там надо решить? Да, ну давай компромиссный вариант, по справедливости то, то и то. В большинстве своем сразу меняется подход и отношение! Бегун бегуна видит издалека. Хочешь быть богатым – бегай. Это же чистый нетворкинг. Ты начинаешь общаться в совершенно другом комьюнити.

И вот такая любовь объединяет не только сердца, но и плодотворно сказывается на финансовом состоянии.

Бокс или бег

Те, кто бегают, они другие. Я против боевых видов спорта. Я ушел из бокса, хотя был многократным чемпионом города Прокопьевска и областных соревнований. Потому что это крайне травмоопасно. У меня скуловая кость сломана, стоит имплантат под глазом и нос перебит. Ни к чему это.

Травм много от бокса, и я не его адепт. Я думал даже сына научить защищаться, но нет. Сейчас общество не требует первобытного умения постоять за себя. Нет, теперь нужны другие качества. Бег позволяет быть уверенным в своих силах, тренированным, хорошо себя чувствовать физически и путешествовать, участвуя в соревнованиях. Бокс – тем более травмоопасен, чем выше профессиональный уровень спортсмена.

Многие спрашивают: «Зачем ты бегаешь по лесу?» А у меня фишка – самомотивация: хочу быть уверенным, что, если будет война, принесу пользу, возможно, спасу целый город, потому что смогу сделать марш-бросок на 50 км по болоту и в лесу. Вот для чего я бегаю и через деревья прыгаю. А все остальное – свежий воздух, красивые виды и кайф от леса – это уже второй момент.

Здесь есть тонкая грань. В обществе считается, что если идешь на бокс, становишься мужиком. А по факту, когда бегаешь в лесу, пробуждаются инстинкты предков-охотников.

Я во время бега по лесу чувствую скорость и соединение с природой, слышу зверье, убегающее с троп, звуки природы. Они лучше воспринимаются за счет кровоснабжения мозга. Ты все запоминаешь, каждый кустик видишь, хотя в высоком темпе бежишь. Именно на скорости возникает чувство воссоединения с природой.

Мозг работает на повышенных оборотах. Надо в сотые доли секунды принять решение, как поставить стопу, чтобы не подвернуть ее, потому что там везде неровная поверхность. Решить, какой длины сделать шаг, какой силы толчок для прыжка через препятствие. Все это на скорости 4 мин на 1 км – мозг развивается не хуже, чем при игре в шахматы!

Всегда может быть хуже

Одна показательная история. Это произошло на втором курсе института. Все мои одноклассники сдали сессию, а я завалил химию. Они, счастливые, пошли отмечать, а я, расстроенный, купил тетрадь и ручку, сел на скамейку, и написал стих:

Я слышу звон колоколов и шум фонтана,
И на меня находят вновь и вновь воспоминания,
Как будто было все недавно,
Они звучат все громче, звонче, их невозможно слушать
одному!
Но в то же время я не отдал бы никому то чувство,
Которое пускает по лицу слезу...

Просто пришли слова. Рядом сидела бабуля на скамейке, и я ее спрашиваю: «Стих написал – хотите, прочитаю, может, что подправить?» Она: «Да, конечно». Отложила книжку, я ей прочитал этот стих, и бабушка прослезилась. Мы с ней так долго потом разговаривали.

Пожаловалась, что про войну никто не помнит, нет уважения к памятникам и старикам. Рассказывала про людоедство и роддом на Менделеевской, где ребенок пропал. Люди же с ума сходили от голода. Не то что все кошки были съе-

дены, но и до такого доходило, что детей воровали. Для меня это было откровением, нигде этого не найдешь.

Она помнит, как снаряд попал в здание на этой же улице, где мы сидели сейчас, и были погибшие. Получается, я этот стих написал для нее – улица и воспоминания о тех временах. Не знаю, как так получилось. И я про себя подумал: «Какая ерунда этот экзамен, чтобы я из-за него переживал! У людей такая жизнь была!» Меня это так впечатлило, что я пошел и пересдал химию на пятерку (но поставили все равно четверку, так как снизили балл за передачу).

Многие моменты определяют отношение к той или иной проблеме. Очень важна адекватная оценка происходящего в сравнении с чем-то. Это психология. Так и со спортом – в моменте тяжело, но, во-первых, вспомни, что если сдашься, проще не будет. И, во-вторых, в будущем точно станет легче. Это закон причины и следствия.

В бизнесе я делаю более простые вещи, чем на гонках. На соревнованиях я преодолеваю значительные расстояния. Организм близок к истощению и работает на пределе. Бежишь и задыхаешься, но даже в крайних ситуациях не останавливаешься, дотягиваешь и финишируешь. Из-за этого вера в себя растет. Доказываешь себе, что можешь, и это переносится на другие сферы жизни.

Уверенность чрезвычайно важна. Психологи доказали, что от нее зависит исход множества событий. Такие преодоления и достижения в спорте подтверждают собственную си-

лу. И соревнования укрепляют внутренний стержень, чтобы не забывать, что я могу.

«Ты в силах сам себя настроить. Ты победитель, ты выиграл, ты можешь. Большинство не могут, а ты можешь, ты сильнее!» Это дает право на соответствующее поведение в обществе. Меняется биохимия организма, и выделяются гормоны позитивного спектра. Ты это чувствуешь, и другие это тоже ощущают.

Самое важное – здоровье и характер. Расскажу фрагмент истории моего рода. В начале XX века нашу семью репрессировали, забрав дом. Деда расстреляли, потому что он защищал свое имущество. Мой отец судился несколько лет для реабилитации деда и впервые в России выиграл суд. Про это написали на mail.ru и РБК. А ФСБ все равно не дает данные. Хотел бы это указать в книге, потому что семейная история у многих людей одинаковая. И я бы сказал по чести: «Как я, потомок такого деда, могу быть слабым?»

Так что помните: «Всегда может быть хуже!» И спорт отлично показывает вам ваши слабости.

Преодоление страха как инструмент укрепления характера

Страх – это не точка, у которой нет продолжения и это не тупик. За счёт спорта мы учим мозг осознанно отключать эмоции и, подготовившись, преодолевать инстинктивный страх. Этот навык поможет во всех сферах жизни, в т.ч. в спорте и в бизнесе.

Например, начав бегать, я не мог себе представить, как можно одолеть дистанцию 40 км., но через 3-4 месяца, осознавая, что тысячи людей бегают, и все у них нормально, я сделал вывод, что тоже могу справиться. На старте билось сердце и был страх, но я его преодолел, и в итоге закончил дистанцию.

Соответственно, регулярно выходя на старт, испытываешь страх, что будет сложно, некомфортно и больно. Это испытание, но ты его регулярно преодолеваешь и учишь мозг, что так во всем.

Даже в бизнесе, начиная какую-то кампанию, ты боишься дискомфорта от того, что у тебя будут новые коммуникации, другие сложности, и ты не хочешь их подпускать. Но осознаешь это с точки зрения вероятности – чем больше делаешь, тем больше сложностей, но при этом больше возможностей, – и появляется результат, становится лучше. Ты понимаешь, что должен делать это как можно больше, потому

что это не убьет тебя. Ты осознанно подходишь к тому, что контролируешь этот страх не с той точки зрения есть он или нет, а с той точки зрения, что этот страх можно допустить и это лишь психология.

Когда ты прыгаешь с парашютом, занимаешься бейсджампингом или выступаешь на соревнованиях, от которых замирает сердце, твой организм тебя сдерживает и говорит: «Не надо туда, там могут попасться сложные участки, тебе может стать плохо, может свести мышцу. Да не надо этого. Тебе будет страшно, плохо...». Но ты это обходишь и преодолеваешь, несмотря ни на что.

Этот навык преодоления страха я считаю одним из самых важных условий успеха. Если ты делаешь то, что обычные люди не делают, ты уже в себе больше уверен. Я бы поставил это на первое место.

Я ищу в своей жизни инструменты, которые приводили бы меня регулярно в ресурс. На мой взгляд, системное преодоление страха, пусть раз в месяц, раз в 2 недели, но тренирует мозг на понимание, что ты можешь и способен преодолеть все невзгоды и препятствия на пути.

Другой аспект, что периодически это необходимо делать для уверенности в себе. Чем больше ты преодолел, тем больше можешь еще преодолеть, и это повышает уверенность в себе. А с таким настроением с большей вероятностью получится добиться успеха.

Я, когда пробежал суточный бег двести двадцать километ-

ров, стал другим человеком. Всех это удивляет, но для меня самого это было очень страшно. Я не знал, смогу или нет, но если многие люди это делали до меня, то, вероятно, и я в состоянии справиться. Смогу ли с первого раза, я не был уверен, но, когда это сделал, – мне так много это дало. Я стал другим человеком, потому что к своему бэкграунду прибавил нечто особенное. Это двигает вперед.

Поэтому преодоление страха, как система укрепления характера и психологической уверенности в себе – очень важный инструмент.

У каждого человека должно быть хобби

Биохакинг – это не что-то запредельное с инъекциями, таблетками и 30-кратными дозировками химических веществ. Я рассматриваю биохакинг как совершенно доступный инструмент продления активной жизни.

Биохакер не поедет на лифте, а пойдет пешком. Он пользуется часами для подсчета десяти тысяч шагов в день. У него всегда присутствует физическая активность. Он оптимизирует свой образ жизни, разбирая, как ему спать и что есть. Дальше это фиксируется, анализируется и улучшается. Идет постоянный процесс оптимизации деятельности: что добавить, а что убрать.

Однако есть одно заблуждение. Оно касается самого названия «биохакинг». Оно переводится как «взломай биологическую систему», что уже не совсем адекватно. Я придумал другое название и назвал свой проект иным смыслом. Слово «Биотропика» переводится как «лекарство для жизни». Не грубый взлом системы, а мягкое и аккуратное приношение чего-то полезного.

Я понимаю, если буду заниматься только одним видом спорта, бегом например, рано или поздно выгорю психологически. Я специально стал интегрировать плавание и велосипед, чтобы не чувствовать скуки и однообразия. Езжу на

шоссейнике, МТБ использую, плаваю в бассейне и в спортзал хожу. Это дает разноплановые нагрузки и в то же время вносит разнообразие.

У каждого человека должно быть хобби. Коллекционирование рыбок, путешествия, кубинские сигары, гонки на мотобайках. Человеку необходима отдушина.

Увлечения определяются общей целесообразностью синергии здоровья и яркости жизни. Я на соревнования беру семью. Они мне помогают на дистанции, проводят на воздухе по три-четыре часа и сами участвуют в детских забегах. Для них это приключение, а для меня полезное хобби. Такие события добавляют красок в обыденную рутину. Сборы, поездка, лес, новые знакомства, тренировочный процесс, эмоции, впечатления и общие воспоминания.

Однако необходимо выбрать увлечение, дающее максимум пользы. Например, курить кубинские сигары – это вред для здоровья, а от выращивания рыбок мало толку. Выбирайте то, что делает тело здоровее: прогулки на свежем воздухе или бег в лесу.

Поэтому у каждого человека должно быть хобби. Но не простое, а приносящее пользу – как самому человеку, так и его семье. Жизнь одна, и время течет очень быстро, поэтому нужно совмещать приятное с полезным.

Спорт должен быть в жизни

Продолжительность жизни растет. Я взял множество интервью у докторов различных специализаций, и все как один говорят о высокой степени важности спорта в зависимости от физического потенциала организма. Кто-то говорит, что это лаборатория по запуску химических веществ, кто-то, что иммунитет укрепляет, кто-то, что опорно-двигательный аппарат лечит и многое другое во благо нашему организму.

Это очень важно еще раз проговорить. Я не зря заостряю внимание на том, что спорт действительно чрезвычайно важен для нас. Многие же люди критикуют: «Да нет, спорт не нужен. Вредно изнашивать колени. И т. д., и т. п. в том же духе».

А вот невролог в моей студии мне в очередной раз подтвердила: «Во время физической нагрузки, легкого бега или прыжков на скакалке расслабляются затылочные мышцы, улучшается венозный отток крови из головного мозга, и уходят головные боли». Есть же всего три причины мигреней: первая – черепные мышцы напряжены, вторая – внутричерепное давление, третья – нарушение венозного оттока. И вот как раз с третьим пунктом скакалка помогает справиться. Расслабляя мышцы шеи, организм лучше выводит венозную кровь из мозга.

Приглашенные в студию максимально открыты – это не

какая-то платная индивидуальная узкая консультация: люди заинтересованы больше рассказать. Они приходят, чтобы поделиться опытом. А для меня это возможность выяснить интересующие меня вопросы. Все как один – и неврологи, и ортопеды, и иммунологи, и аллергологи, и доктора медицинских наук – говорят о необходимости спорта на постоянной основе.

Вместе с тем хочется предостеречь: не надо сразу десять километров бегать или с головой уходить в сверхнагрузки. Я даже на этот счет разговаривал с Максимом Вылегжаниным и Павлом Андреевым, чемпионами мирового класса. У всех в году есть три-пять недель отдыха от спорта, и они просто легко плавают, бегают и катаются на велике. Но без интенсивных нагрузок.

После такого отдыха, естественно, спортивные показатели падают. Что они делают: бегут с переходом на шаг – называется кросс-поход. Это хорошая вводная тренировка: бежишь 2—3 км с пульсом 140, потом переходишь на шаг 1 км с пульсом до 110, потом опять бежишь с повышенным пульсом. Происходит аэробная нагрузка с отдыхом и восстановлением.

Так спортсмены восстанавливаются после отпусков. Я прямо полюбил кросс-поход – могу просто перейти на шаг, откорректировав пульс не ниже 110—100.

После отпуска пульс 150, а обычно около 130. Поэтому советую кросс-походы для развития выносливости и перво-

начального погружения в спорт. И дополнительно в периоды перехода на шаг что-то можно в телефоне сделать, кому-то позвонить по делам. Отличный вариант синергичного эффекта мультиактивности.

Ты сам себе критерий успеха

Отличие бегуна от обычного человека – педантичность. Например, атлет должен понимать, что если перед выходом на длинную дистанцию не намажет кремом определенные места, вероятность схода с гонки увеличивается. Эта педантичность не дается просто так – ты ей учишься благодаря занятиям спортом. Я педантичен, потому что для меня ответственность важна во всех сферах жизни. Это мое кредо – если опаздываю, извиняюсь и предупреждаю заранее.

Надо продумать все до мелочей: что ты ешь, что пьешь, как тренируешься и готовишься. Один раз не выпустил газ из кока-колы, облился, в нос попало – не зарядился углеводами, и драгоценное время на дистанции потерял. Потом взял аскорбинку с глюкозой в таблетках и поперхнулся, разжевывая.

На гонке, например, надо продумать, в какой кармашек углеводный гель положить, чтобы израсходованный тюбик не протек. Если положить не в тот и сунуть туда по ошибке руку, она станет липкой. И потом не сможешь глаза от пота протереть нормально. Это ведет к дискомфорту и отвлечению. Так что нужно класть гель в отдельный карман – тот, что для мусора.

С опытом это все, конечно, приходит. Подготовка – это тоже своего рода приключение. Куда поместить фонарик,

как сложить кепку, где солевые таблетки. Надо запомнить где что, потому что и таблетки разные, и питание, и одежда. В специальном рюкзаке 15 карманов, крепление для палок, специальные замочки – очень много нюансов, которые необходимо учесть.

Харуки Мураками, японский писатель, наряду с другими известными людьми и учеными, подтверждает развитие творческих способностей из-за бега. За счет физической активности можно концентрировать внимание на чем-то, совершенствуясь в ментальной сфере. Конечно, учитывая все мелочи, мозг развивается.

Отрадно, что в беге ты сам себе критерий успеха, потому что от тебя все зависит. Так же и в бизнесе, учебе и жизни, в целом, просто не так быстро проявляется.

Предпринимательство – это спорт. Поработаешь – будет результат. Однако в беге тренированность проявляется быстрее, и меньше понижающих коэффициентов, влияющих на рост. Так же, как и в бизнесе, в спорте очень много зависит от мелочей. Связь предпринимательства и спорта будет обсуждаться в соответствующей главе.

Спорт важен для развития личности, так как он помогает многое осознать, спроектировать и сделать выводы. В жизни бывают сложности, и если их воспринимать с точки зрения спорта, становится легче. Мысли будут такие: «Ну откатился, так откатился; провал, так провал – еще потренируюсь и вернусь сильнее».

Когда воспринимаешь жизнь как гонку в лесу, становится проще преодолевать ежедневные вызовы. Сначала думаешь: «Темно, неизвестно, не хочу туда». А потом: «Я уже был в таких условиях, законы те же, я это знаю. Так что пройду!» Те же самые физические законы и в спорте, и в бизнесе, и в жизни. Всякое бывает, и не всегда готов на 100 %, но проанализировав, как что на тебя действует, улучшишь ситуацию, и в следующий раз будет легче.

Еще бег научил меня заниматься делом с полной отдачей. Если не бежишь на пределе сил, не закончишь с достойным результатом и не получишь по факту завершения удовольствия от проделанной работы. Здесь уместна аналогия с предпринимательством – нужно полностью выкладываться в каждом проекте. Если не будешь что-то делать с максимальной отдачей, не получишь наилучший результат. Отдача посредственная – результат такой же. Если в спорте и бизнесе так, почему в жизни должно быть по-другому?

Психологический настрой

От психологического настроения зависит работоспособность. У меня был такой пример – на одной из четырехдневных гонок три дня после старта я бежал хорошо: в первый день был 19-м, во второй – 35-м, в третий – 27-м. Окончив третий день с таким хорошим результатом, я порадовался, что создало боевой настрой на последний день. Финишировал третий день, 62 км, с чувством удовлетворения. Было тяжело, но под конец смог прибавить и неплохо закончил.

Но на финише третьего дня мне сказали: «Вы не были на старте, и мы вас дисквалифицируем!» Я начал спорить с рыжей девушкой-организатором. Она говорит: «Вы не присутствовали на старте». Хорошо, что мой друг снимал старт третьего дня, и там четко видно меня и мой номер.

Меня восстановили, но эта рыжая бестия продолжала всем вокруг говорить: «Нет, не может быть, я не могла пропустить!» Хотя это была ее ответственность – всем чипы ставить на рюкзак, чтобы контролировать участников забега. Но она не справилась со своими прямыми обязанностями, и пыталась себя оправдать, скинув вину на другого. Я показываю видео, она: «Нет, все равно не было!» И пошла всем всем это говорить. Другие организаторы все нормально приняли и со всем разобрались.

На следующий день выхожу с боевым настроением показать

еще лучше результат. А там ведущий объявлял старт и говорит: «Представляешь, вчера какой-то парень на старте не был, потом где-то присоединился и финишировал». Я такой злой, говорю ему: «Ты что, как баба, трещишь, не проверив информацию! Сплетни распускаешь! Что позволяешь себе?!» Я на него наехал, поматерился на эмоциях, и он, испугавшись, замолчал.

И мы стартанули. Дальше на пункте питания встретил еще одного парня, участвующего в диалоге: «Да ладно, всякое бывает», – говорит. Я ему успел сказать, что это все продолжается. Он: «Да это все рыжая никак не успокоится». И после пункта питания я понимаю, что у меня стена. Не могу бежать. Это негативные эмоции сказались, и я не смог держать темп, думая только об этой несправедливости. В итоге прибежал 77-м. Не смог сдержать напор негативных эмоций, и меня это придавило.

Сейчас понимаю, что можно было использовать спортивную злость во благо. Доказать, что зря обо мне так плохо думают. А я отвлекся от гонки, и ребята, которых я обгонял в первые дни, меня по итогу опередили. Обидно, конечно. Это мой личный пример неудачного настроения. Теперь точно могу сказать, что психологическое состояние крайне важно для хорошего результата. И нельзя позволять дурным мыслям лезть в голову.

Да, физическое состояние на первом месте. Но не менее важна и психология, вытаскивающая ресурсы из материаль-

ного тела. Если нет тренированности, на психологии хорошо марафон не пробежишь. Нужно тренироваться, а вот больше или меньше, это уже зависит от физического состояния организма.

Работа со страхами

Подсознание нас ограничивает, выдавая в соответствии с нашими установками ощущение предела. О нем организм разными способами напомнит задолго до его появления, поэтому очень сложно вымотаться до потери сознания.

Есть такой миф, что, мол, побежишь под солнцем, и можешь упасть в обморок, ударившись головой. Вообще заблуждение полнейшее! Никогда не ударишься головой! Организм всегда отключает все системы плавно. Ты как будто завершаешь программу, отключаешься, но организм сначала мягко опускает тело, а уже потом полностью отключает. Никогда не бывает так, что, бух, потерял сознание и упал плашмя, разбив голову в кровь. Как с высококлассным компьютером – правильное, мягкое завершение сеанса работы. Присаживаешься, опираешься на что-то и кладешь голову очень аккуратно на поверхность. Поэтому не надо бояться, что упадешь и разобьешься.

Есть люди, которые страшатся всего. А надо разобраться в вопросе.

Мы боимся того, что не произойдет никогда или же шанс один из ста. Но мы продолжаем опасаться, проживая так бесценные годы жизни. И это накладывает ограничения на деятельность. Понятно, что родители переживают за ребенка, что он упадет и т. д. Но ведь если он побежит сто раз, упадет

только один или два раза. Это не говорит о том, что ребенку не надо бегать. Просто необходимо поменять отношение к страху – разобраться с ним логичными доводами рассудка.

Например, люди боятся, что на пробежке в лесу к ним может выйти медведь. Ну, во-первых, у этого события ничтожно малая вероятность. А во-вторых, медведь сам в первую очередь убежит. Много же людей бегают по лесу. Ну а если есть сильный страх, подготовься – возьми на пробежку перцовый баллончик, нож, топорик, ружье, в конце концов.

Я сделал пост в «Инстаграм» [kotenkovizkedra](#) «Как защищаться от диких животных». Бежал ночью тогда, и мне было страшно. Снял видео и выложил его с вопросом: «Что делать в таких случаях?» И люди в комментариях классную информацию дали. В частности, как защищаться от собак. И вот там было: «Просто наклоняйся и берись за камень». И я проверил, когда на меня три собаки лаяли. Я пробежал по деревне, и они на меня уже кидались. Берусь за камень, поднимаю, и они врассыпную. Если в них когда-то кидали предметы и попадали, все, они точно рефлекторно убегут. Это работает – используйте! Даже если камня нет, просто присядь, как будто что-то берешь. Это отличные лайфхаки для бегунов: камень и баллончик.

Наши страхи – только в голове. Занимаясь спортом, получаешь колоссальное количество плюсов. И, да, может что-то произойти, но вероятность одна на миллион. Бегая, понимаешь, что ничего с тобой не случится. Если не готов бегать

по лесу, тренируйся на дорожке в зале. Когда будешь готов, по пересеченке начинай. Конечно, на трейлах разное бывало, но это ничтожно малые риски по сравнению с тем, что может в потенциале дать бег.

Если же вы все равно боитесь, занимайтесь в тренажерном зале. Уверенность повысится, и потом в лесу убежите, если что случится. Постепенно поднимайте градиент на дорожке в зале. Адаптируетесь – бегайте по улице. Тысячу раз повторили – начинайте в лесу.

То есть прагматичный подход работы со страхами – мы не сидим и боимся, а плавно повышаем уровень нормы, что в конечном итоге ведет к полной капитуляции любых страхов.

Вечно

сомневающиеся

Есть задающие миллион вопросов люди, которые ничего не начинают. У меня такой бизнес-партнер – он все хочет, но ничего не делает, боится. Говорит: «Нет, еще рано». Я ему: «Ты что, полгода теряем!» «Нет, я еще не набрал команду, не уверен в тех-то и тех-то. А если что-то произойдет?» Я говорю: «Да давай это что-то уже произойдет. И, чтобы оно случилось, еще надо постараться. И там дальше 50/50 – или получится, или нет. Надо попробовать».

Лучше и выгоднее что-то сделать и понять, сработает или нет. Вероятность, что получится, гораздо выше. Я всегда говорю таким сомневающимся: «Все отложи, просто начни бегать. И вся остальная шелуха отпадет». Хочешь тренировать-

ся – надел кроссовки и беги. Нет кроссовок, надел валенки и попер, как медведь. Бег – самый доступный вид спорта – ничего не надо, любую одежду надень и беги.

Некоторые думают о деньгах. Мол, дорого это все. И тут важно разграничивать, на каком уровне бегать. Спорт высоких достижений и активность для здоровья – это принципиально разные вещи. Просто бегай для позитивных изменений в жизни. Надевай обувь и беги. Что, кроссовок нет у тебя? Не обязательно дорогие, и за 2000 рублей есть, и за 3000. Надень хоть старые ботинки и 2—3 км пробеги, и ничего ты там себе не натрешь. А даже если и натрешь, ты уже выполнил работу.

Можно и в валенках бегать. Задача – запустить работу организма. Чего там бояться-то? 30—50 лет назад вообще без обуви бегали. Бекила, победитель Бостонского марафона, два раза его босиком пробежал в 1936 году. А Леонид Швецов, выдающийся тренер и атлет, и сейчас рекомендует бегать босиком для тренировки стоп и стабилизации.

Всегда есть нытики, но кому надо, тот использует информацию себе во благо. Но кто-то начинает отрицать и сомневаться. Эта книга для тех, кто хочет вырваться в первую очередь из темницы своего разума.

Я желаю принести пользу тем, кто этого реально хочет. Есть ребята, которым что-то нужно, и они просят совета, цепляясь за любую поддержку и информацию. Если мне необходимы сведения, я читаю книги, открываю Ютуб и

ищу то, что нужно. Если чувствую, что не хочу бегать, а мне надо, я ищу мотивацию для бега.

Мне пишут: «Дурак, зачем в дождь бежишь». Я говорю: «Да я жду эту погоду, чтобы потренироваться». Когда зимой, в дождь со снегом, летели крупницы льда в лицо, ветер завывал, я так ждал этой погоды и чтобы сделать тренировку, преодолеть себя и погодные условия.

Нужно себе ответить на вопрос: «Зачем и почему тебе это нужно?» Как вариант ответа: «Потому что видишь людей с другим качеством жизни. Они классно себя чувствуют, могут пробежать 5, 10, 20 километров и получить удовольствие от этого. Ты представляешь, куда бы ни ехал, ты можешь побегать там, подняться в горы, где большинство людей не бывает»...

Я еду в поезде, вижу лесные тропы и про себя думаю: «Классно бы тут побегать!» Я, когда еду в Москву, закладываю несколько свободных часов. Останавливаю машину где-то у кафе, убегаю на час-два, возвращаюсь, поем, и к вечеру доеду до Москвы. Так интереснее.

Бег или другой вид спорта делают сильнее. Все врачи говорят: «Спорт, безусловно, должен присутствовать в жизни». Спортсмены живут дольше и хорошо себя чувствуют. И качество жизни у них лучше, и круг общения здоровый. Они и в бизнесе эффективны, потому что характер отточен постоянными тренировками.

Если спорт еще грамотно совместить с образованием и

интеллектуальным развитием, то вообще жизнь будет на другом уровне. Чтобы быть сильным и здоровым, нужно заниматься спортом. «Куда ты бежишь?» – «Я бегу в лучшее будущее».

Люди рано или поздно приходят к этому. Я это осознал в 30, а кто-то в 40 лет. Они говорят: «Я в 45 лет начал бегать, сейчас мне 52, и я превосходно себя чувствую, вес сбросил, выступаю, езжу по миру – так кайфово».

И такие возрастные атлеты советуют: «Как можно раньше начинайте думать о здоровье! Я пришел к этому в 45. До этого выпивал, плохо себя чувствовал, и ноги болели. Начал тренироваться, скинул вес, вошел в режим и отработал питание». Вот для чего проект «Биотропика» нужен – чтобы помочь людям улучшить их состояние в любом возрасте.

Так что не сомневайся, а просто аккуратно начинай заботиться о теле. Ну а я продолжу в этом помогать своей книгой, блогом в «Инстаграме» и проектом «Биотропика».

Психотерапевтический эффект бега

Когда плохое настроение или проблемы на работе, мне жизненно необходимо сделать длительную тренировку. Убегаю в лес на два-три часа, иногда даже на четыре. Позавчера четыре часа бегал с переходом на шаг. По полям и лесам. Хотелось глубже забежать, где нет людей и больше природы с пением птиц. Мне это необходимо, особенно когда психологически нестабильно и тяжело себя чувствую.

Убегаешь на два, три, четыре часа и получается немного отрешиться. А потом возвращаешься и чувствуешь себя очищенным, восстановившимся. Для меня бег – это спасение. Там просто лес: птицы поют, а в то же время ветер, дождь и снег. И вроде физически бежать не очень комфортно, но это очень сильно разгружает психологически.

Меня друг забрасывает за 25 километров от города и уезжает, а я должен обратно добраться сам. Я знаю дорогу и бегу домой. Да, это непросто, но сложности бывают у всех, и сильного человека они укрепляют, а слабого угнетают. И каждый постоянно делает выбор в пользу силы или слабости. Если сильный, это не сложности, а укрепляющие события:

Не бойтесь капризов судьбы,

На примере природы: ни ветер, ни дождь, ни снег нам не помеха.

Как только мы вышли из материнской утробы,
Мы были готовы к огорчениям и смеху.
(«На бегу» – мой стих)

Я жду плохой погоды. Чтобы не замерзнуть, нужно бежать не останавливаясь – это главный урок. Каждая подобная тренировка служит для укрепления внутреннего стержня. Считаю, что человек был рожден преодолевать такие неудобства, как плохая погода, – это заложено в нас эволюционно.

Бег для меня – это возможность побыть наедине с собой, абстрагируясь от мира. Уйти в точку, бежать и дышать. Повторюсь, уверен, что во время бега я не старею. То есть если потренировался, день прошел не зря. Я сам себе создал эту установку, и она меня питает, формируя соответствующий образ жизни.

В лесу бегать – это особенный кайф. С утра встал и попер по лесу. Движение – жизнь. Даже не просто жизнь, а остановка процессов старения при помощи сил природы!

В прошлом выпивал и покуривал, чтобы решить психологические проблемы и загасить стресс. Чуть что брался за сигарету. Одно время пристрастился, а потом просто ситуационно получалось – возникает стресс, и надо покурить. Это ничего не давало, и было четкое понимание, что от сигарет мне плохо, голова начинает болеть и дышать тяжело. Также в компании единомышленников по выходным частенько выпивал.

Это все было до беговой эволюции в 2017 году. Сейчас новая компания, другие единомышленники. Начиная бегать, ставишь цели, и тренировочный процесс меняет тебя изнутри. Невозможно и выпивать, и бегать. Когда начинал, друзья из старого окружения звали на гулянки. Отвечал: «Давай не пиво пить, а пошли в баню сходим». Кто-то обижался. Другие, чтобы быть со мной, поменялись, оздоровились. Кто-то просто исчез, потому что кроме пива и гулянок другое неинтересно.

Поэтому и я стал неинтересен. Так было и будет. Кто-то приходит, кто-то уходит. Изменение своего сознания, собственных интересов неминуемо приведет к обновлению окружения. Будьте готовы, сопротивляться этому бесполезно.

Вначале тренировок продолжал еще выпивать, но наутро бежать было невыносимо. Получается издевательство над организмом: кровь густая, кислорода нет, голова болит, все сосуды сужены. А ты бежишь. Только хуже делаешь. Нет, с внедрением в жизнь физической активности все негативное, как шелуха, отваливается. Поэтому я и говорю, что спорт – это инструмент трансформации тела и сознания. Спорт дисциплинирует, что экстраполируется на всю жизнь.

Шелуха отваливается

У меня друг пробежал марафон, и я тоже захотел. Но для этого нужно тренироваться, поставив бег в приоритетные задачи. Когда есть конкретика, формируется самодисциплина. Лучше чувствуешь организм, и есть понимание, что вредные привычки не способствуют прогрессу. А иначе зачем это все? Время-то зря не хочешь тратить.

Шелуха осыпается. Общение под бокальчик пива становится пустой тратой времени. Хочется и побегать, и с семьей побыть, и на работе все задачи выполнить, и почитать бы успеть. Да много чего желательно сделать, а следовательно, активности, пожирающие энергию, отваливаются.

Мне задают вопрос в «Инстаграме»: «Как бросить пить?» Я говорю: «Значит, недостаточно еще тебе это надоело. Надо, чтобы старый образ жизни осточертел. Чтоб крутануло тебя».

Сейчас меньше людей курят и больше спортом занимаются. Меня даже Семён, старший сын, при виде людей с сигаретами спрашивает «Почему они курят?» Я говорю: «Раньше просто люди не знали о последствиях курения и алкоголя. Сейчас ни один спортсмен, имеющий цель, не будет ни курить, ни пить».

Начни бегать и станет противно на ходу кашлять по-стариковски. Поставь цель пробежать марафон или полумара-

фон за определенное время. Начнешь каждый день тренироваться и поймешь: «Если курить, развиваться будешь медленнее. Пробежишь 15 км, покуришь, и эффект будет, как от 5 км». Какой смысл? Осознание само придет. Потом такого рода мысли будут: «О, надо и массаж сделать, чтобы ноги расслабить». И так все здоровое притянется, а пагубное отвалится.

У всех своя жизнь – семья, дети, работа, заботы, жизненные трудности и стрессы. Но если вы начинаете бегать, рано или поздно организм скажет: «Откинь плохое, чтобы бежать было легче!» Чтобы восстанавливаться быстрее. Сам организм будет корректировать питание, говоря, как и что есть, какого образа жизни придерживаться. Ты раз-два выпьешь, пострадаешь, и мозг скажет: «Нам эти удовольствия не в приоритете, учитывая, насколько завтра будет плохо».

Однажды я вечером выпил. Утром была пробежка с человеком, и я не мог отказаться. Мы пробежались. После мне настолько плохо было, что я впредь так больше не делал. Потому что такого рода занятия уже во вред будут.

Я ведь хочу получить удовольствие от тренировки. Ты же не просто так занимаешься спортом а закладываешь кирпичики здоровья. Чтобы остановить физическое старение. Если выпьешь, вся эта сложенная из кирпичиков стена рухнет, и будешь еще два дня себя плохо чувствовать. Раньше не мог удержаться, а сейчас вполне – легко себя контролирую. Я сознательно принял новый смысл жизни. Просто есть четкое

понимание, что если хорошо себя чувствуешь, энергии у тебя больше, жизнь интереснее, а дела продуктивнее.

Когда бегаю, у меня растет уважение к себе, и повышается уверенность в своих силах. В большинстве случаев мне не важно, какое место я займу на соревнованиях. Но изначально, готов признать, бежал, старался, задыхался, чтобы в десятку попасть. Был пятым или седьмым на крупных забегах. Был в топ-5 на крупнейших трейлах. Например, сто человек участвует, а ты пятый. Иногда седьмой или десятый, но если приближаешься к лидерам, получаешь ни с чем не сравнимое самоудовлетворение.

Ты любитель, но можешь бегать с профессионалами. На дистанции есть такие атлеты, и они убегают вперед, формируя ведущую группу, потом я с кем-то бегу, и после уже все остальные. Я не в основной массе, но и не вкладываю все жизненные силы в спортивные достижения, как профессиональные бегуны. Это приятно и тешит самооценку, что правильно тренируюсь и восстанавливаюсь.

В то же время понимаю, что если буду больше уделять внимания бегу, лучше стану восстанавливаться и смогу повысить свои результаты.

Не трать все силы на одно

Не тратить все жизненные силы на один вид спорта. Как по принципу Парето – вкладываешь 20 % усилий, получаешь 80 % результата. Пробежал марафон за 2:49, и чтобы уменьшить это время до 2:47, нужно очень много пахать. Лучше научиться классно гонять на МТБ. И потратить даже меньше сил, чем на то, чтобы эти две минуты на марафоне добить. Я уже участвовал в МТБ-марафонах и понимаю, что мне надо подтянуть в этом виде спорта. У меня два велика – один на даче, второй в городе.

На каяке хочется погрести – это плечевой пояс развивает. Я по пять часов гребу. У нас в Ленинградской области тысяча огромных озер. Представляете, три часа плывешь – добрался до какого-нибудь острова, вышел, посмотрел, чай из термоса попил, подышал и поплыл дальше.

У меня нет времени на переживания – это напоминает детей, и поскольку я многодетный отец, вижу, что они не заморачиваются. Они постоянно в процессе делания чего-то. Сейчас же беда у мужчин – они что-то вечно думают, а надо делать, собирая разные навыки. Это развитие нейропластичности мозга.

В мире много интересных мероприятий, можно поехать в Швейцарию и пробежать по горам, а заодно попутешествовать. Найти там памятник Суворову – мечтаю о переходе

через Альпы – хочу преодолеть гонку ТрансАльп, надеюсь, получится. Для этого и готовимся. Там люди бегут в парах, пять или шесть дней по территории четырех стран: Италии, Австрии, Швейцарии, Франции – это круто.

На последнем сборе я удивился, как классно можно погонять на шоссейном велосипеде. Мы за пять дней в Турции объехали четыре города, штук десять деревень. Ты туда специально не поедешь, а тут фишка – заезжаешь, пьешь кофе на набережной, сидишь, прокатился и попер дальше. Заезжаешь, спустился с гор, вдоль моря едешь. Поэтому говорят, что самое классное – это гонять на шоссейнике в Италии или Франции, там виды плюс много кафешек.

Главное – ты не просто тусуешься. Мне так неинтересно. Просто поехать – это не то. По работе много особо не наездишься, это международная деятельность должна быть. Нужно каждый раз задавать себе новые точки на карте. Пока еще не поучаствовал в одной гонке, сразу регистрируйся на следующую, чтобы, закончив одну, через три дня готовиться к следующей. Это стимулирует.

Спорт трансформирует жизнь, выводит ее из серости. Мне многие говорят: «Коль, блин, хочу тренироваться, помоги зацепиться». Я говорю: «Ну давай, вот в футбол мы играем компанией, приходи». Он пять раз пришел – все, забросил. Мысль в том, что это ему легко досталось. Когда сам вкладываешься, чтобы зацепиться, держишь на крючке эту возможность. Ты специально три месяца готовишься к гор-

ному бегу, добираясь на горнолыжные склоны для пробежек. И тут вступает в силу характер. Как бы сложно ни было, надо. Поэтому важно ставить цели, которые интересны именно вам.

Но при этом нужно абстрагироваться от конкретных видов спорта. Многие говорят: «Помоги, я выпиваю, но хочу изменить образ жизни». Понимают, что нужно отказаться от этой вредной привычки. Или может так – хотят, но не знают как. Спорт решает эту проблему. Вот ты живешь где-нибудь в деревне, начни бегать, и все подтянется. Лучшие люди соберутся. Хочешь что-то изменить – начни со спорта. Как можно и о питании думать, и общество поменять, и все сразу? Это невозможно.

Сосредоточься. Абстрагируйся, не думай, просто начни заниматься физическими упражнениями, совершая регулярные тренировки. Все само подтянется и изменится.

Три-четыре года назад я закис

Почувствовал, что какой-то застой. Избыточный вес, давление... Сейчас 84 кг вешу, а тогда – 86. Но если посмотреть на фото, я был толстяком. Мышечная масса же тяжелее, чем жировая. Давление было повышенное. Покуривал тогда. Много на работе нервничал. Думал, что это нормально до момента встречи институтского друга, когда он сказал, что получил звание мастера спорта по борьбе и пробежал марафон за 2:48. Он мне и говорит: «Что-то ты себя подзапустил». Продолжает: «Я все детство мечтал получить мастера спорта, недоборолся, сосредоточился на боевом самбо и начал выступать, вес скинул хорошо». Физически красивый. И я думаю: «Вот я говно!»

Потом еще один друг пришел, он тоже борется, и они вместе говорят: «Ты себя запустил». Я говорю: «Да, давление, тяжело». Лишний вес, даже слегка, откладывает отпечаток на качество жизни, повышая риски заболеваний, и в первую очередь гипертонией. Я тогда жрал все подряд, конфеты, пока не наемся, не было понимания, что это вредно.

Понял, что отстал. Парням благодарен, что подтянули меня. Я резко начал делать вещи, которые привели бы меня в форму. Наконец-то себе на носу сделал операцию – он задышал, и голова стала меньше болеть. Миндалины удалил. После этого семь дней не мог есть и скинул 6 кг. Меня это все

двинуло вперед. Начал на массаж ходить. С партнером договорился и поменялся кедровой бочкой на массажное кресло. С 86 кг скинул до 73 за полгода.

Сначала бегать не мог, восстанавливался. Ежедневно вставал в шесть утра и давай на массажном кресле по часу сидеть плюс начал включать аффирмации: «Ты становишься здоровее». Стал делать вещи, прибавляющие здоровья. Почувствовал себя лучше, пошел бегать по чуть-чуть, 1,5—3 км возле дома на прорезиненной дорожке. Тяжеловато, особенно сначала, потом думаю – надо улучшать результаты. Так исключил полностью курение, выпивку и вредную пищу.

Я же с детства бегал. Лыжными гонками занимался. У меня в душе отпечаталось, как мы бежим по лесу, эти запахи. Я просто вернулся к тому, что очень сильно любил. Мне ничего не надо, только дайте по лесу без ограничений побегать. Я бегу, лечу и мне нужно быстрее. Когда бежишь с пульсом 150—160, видишь и чувствуешь лучше, все замечая. К бегу пришел, потому что он самый доступный. Проще всего взять кроссовки. Даже экипировка в принципе не нужна – 3 км легко пробежишь в самой обычной одежде.

Все разделилось на до и после. Начал участвовать в соревнованиях, открыл для себя возможность ездить по миру. Мне нравится природу смотреть. Я в Карелии все объездил по соревнованиям – гонки ультра или просто трейлы. Овладевая навыком бега, открываешь возможность поучаствовать в классных мероприятиях, где тебя будут кормить,

поить и вдохновлять. Это не просто тренировка, а еще и возможность увидеть много всего нового. И с единомышленниками пообщаться.

Другой человек

Когда занимаешься бегом или другими активностями, вырабатываются эндорфины, дофамин, серотонин и прочие хорошие гормоны. Я могу отследить свое настроение четыре года назад и сейчас. Это кардинально два разных человека: один угрюмый и вечно недовольный, второй радостный и наполненный.

Все семейные люди меня поймут. Мне даже жена после моих пробежек говорит: «Опять побегал! Не могу смотреть на твое довольное лицо, я-то тут с детьми, кастрюльки, подгузники, все кричат». Она уже меня понимает, а я с улыбкой прихожу. Налаживается атмосфера в семье. Спасибо ей за то, что поддерживает меня в моих увлечениях.

Более того, это на бизнес положительно влияет – если утром что-то происходит, думаю, сейчас приду на совещание, все мне ответят за все. Побегая, прихожу, улыбаюсь: «Ну, кто закосячил? Давайте разбираться». Не то чтобы продуктивнее, но правильнее, без эмоций, принимаешь решение. Иногда могу грубо сказать кому-то, что неправильно, но это моя особенность. И после пробежки это уходит – другим человеком становлюсь. Влияет на мировосприятие. Принимаешь не эмоциональные, а более разумные, адекватные решения.

Можно сказать, что бегая, я забываю обо всем, и нахо-

жу возможность побыть в уединении. В беге можно соревноваться не с кем-то, как в боевых видах спорта, а соперничать с самим собой.

Даже если ты физически в одной кондиции, а потом в другой, то уже соревнуешься, пусть даже не улучшая результат, но преодолевая себя. Это многого стоит. Ты пробежал хуже, чем в прошлый раз, но на тот момент сделал все возможное и от тебя зависящее. Ты финишировал, значит не сдался, не снизив темп и дотерпев. Смог победить слабака в себе.

Каждый раз, идя через не хочу на тренировку, как бы сложно ни было, но преодолевая, после завершения упражнений никогда не жалеешь. И чувство выполненного долга перед самим собой растет.

Конечно же, бывают провалы даже в обычной жизни. Ступить шагу не можешь, не испытывая интереса ни к чему. Сидишь на совещании, а мне пофиг на все, хотя решается потратить – не потратить деньги, вложить или нет, выгодный проект или нет. Это психологическая усталость, и ничего не заводит. Единственное, о чем думаю: «Лишь бы это не попало на период какой-нибудь гонки, я тогда ее не вытяну». К счастью, это проходит.

Что делать – надо минимизировать активность, с достоинством переживая этот этап, восстанавливаясь и идя дальше к своим целям.

Отношение к смерти

Я хотел бы отодвинуть смерть и прожить максимально активно все отведенные мне годы. Чтобы узнать как, провожу интервью с докторами и спортсменами. И всем задаю вопрос о рабочих инструментах достижения долголетия. Бояться смерти бессмысленно, но мне неприятно осознавать, что без меня много чего пойдет наперекосяк у моих близких. Моя задача – держать до какого-то момента все под контролем.

Хочется быть активным дедом, а не обузой. Этим я оправдываю то, что сейчас много тренируюсь, а не трачу время на посиделки и прогулки с детьми. Истинная цель – в перспективе сделать как можно больше и для них тоже, и дольше быть полезным.

Существует теория, что у сердца есть конкретное количество сердцебиений. Тренируясь, ЧСС повышается, и сторонники этой теории утверждают, что спортсмены тем самым сокращают себе жизнь. Однако научно доказано, что в долгосрочной перспективе спортсмены все же сокращают себе количество ударов сердца. У элитных спортсменов во время тренировки ЧСС значительно повышается (до 150—170 ударов), но падает до 40—50 ударов в минуту, когда они спят. То есть интенсивные тренировки компенсируются отличным отдыхом.

Привнося спорт в жизнь, мы отодвигаем свою старость. Никто не скажет четко, но по общим статистическим данным тот, кто активен, живет насыщеннее и дольше. Потому что процессы старения замедляются. Главное, без сверхнагрузок и регулярно. И тогда будет железобетонное здоровье: может, не как в молодости, а еще даже лучше.

Быть открытым к новому

Федерико Феллини перед смертью сказал: «Вот бы еще раз влюбиться!» Так и я в поиске интересных идей и приключений. Мне бы вот найти что-то, что зацепит. У меня так было в бизнесе: найдешь что-нибудь классное, и все, зацепило. Был период застоя в работе, но появилась идея с «Биотропикой», и мне прямо в удовольствие совещания проводить, следить за прогрессом и погружаться в процесс создания уникального проекта. Здесь уместна аналогия с новой любовью: заинтересовываешься человеком, и все в организме активизируется. И у меня так с новым видом спорта, проектом.

Считаю, что надо как можно больше информации собирать из мира. Бывает, с кем-то пообщаешься, что-то услышишь, перепроверишь, и, оп, загорелся. Нужно быть настроенным на новые территории, и если сердце не открыто, срочно менять образ жизни.

У меня образ жизни такой – постоянно ищу приключения для своей пятой точки.

Сейчас, например, прочитал историю про женщину – она не занималась бегом, но тут ей захотелось сделать что-то необычное. Она была открыта к необычному. И, когда где-то услышала: «Пробеги по пяти самым большим мировым пустыням», сказала себе: «Е-мое, ведь на это не все способ-

ны! Мне определено надо это сделать!» И все, пазл сложился. Переехала в горы на высоту, поступила на службу фитнес-тренером. У нее было много свободного времени, и она бегала по лестницам вдоль фуникулера. Ей все говорили: «Ты что делаешь, это бессмысленно, ты никогда не бегала на такие расстояния!» Она никогда не тренировалась в беге, а стала гонять, как заведенная. В итоге приехала на соревнования и у всех выиграла на каждом этапе. Красота! Вот такие истории я люблю! Они подтверждают, что ты тоже можешь.

Все ультрадистанции – это больше психология, и тут либо сможешь себе объяснить, для чего ты это делаешь, либо будет куча сомнений, и станешь тормозить. Во втором случае либо с трудом добежишь, либо сойдешь с дистанции, и точно без удовольствия.

Надо быть открытым к приключениям. Почему меня манит Трансальпийская гонка? Потому что я узнал, что там Суворов прямо в непосредственной близости переходил с войском. Все, у меня пазл сложился – это мое, мне надо! Потому что я все прочитал про Суворова и вдохновляюсь им как выдающимся непобедимым полководцем.

А вот еще один пример – друг, чемпион России по спортивному ориентированию, рассказывал, как решился бежать в Крыму. Он думал «надо – не надо», а тут гонку проложили таким образом, что маршрут проходит прямо мимо дома его родителей. Он говорит: «Все, я точно должен бежать, потому что родители будут мне махать. Я пробегу, еще и водич-

ки мне дадут. Все, я должен!» Он колебался, но был готов, и тут, раз, маршрут через его дом проложили.

То есть надо быть открытым, осознанно желая изменить то, что не нравится. В этом случае – через спорт, который служит мощным инструментом позитивных физических и психологических преобразований. Нужно осознанно фокусироваться на одной точке. Придумать, что там может быть полезного, кроме как поучаствовать в соревнованиях. Все идет на пользу: и интересно, и смысл есть, и самое главное – понимаешь, что без этого зачахнешь.

Только представь, сколько красивых мест в мире! Ты, если не будешь в нормальном физическом состоянии, не поднимешься на гору 2000 метров. А там такие виды! Требуется быть физически активным, чтобы раскрасить жизнь яркими красками, больше успеть, увидеть, попутешествовать. И самое главное, чтобы еще раз влюбиться...

Про смысл жизни

Самый главный смысл жизни – быть счастливым, и ты можешь быть таким по разным причинам. Кто-то счастлив от того, что дарит кому-то радость, кто-то от того, что создал что-то такое, что сделало людей более здоровыми. Кто-то может быть счастливым от того, что у него есть возможность расслабиться, отдохнуть и получать удовольствие. Интересно, что у разных людей разное понятие счастья.

Мои наблюдения говорят о том, что один и тот же человек в разные периоды жизни, даже в течение дня, может быть счастлив от разных вещей. Но, по сути, счастье – это совокупность.

Ощущение счастья не так просто достичь, потому что оно убегает от тебя. Например, сейчас в условиях какой-то нестабильности для меня ощущение уверенности и безопасности было бы счастьем, на мой взгляд. Когда у меня есть какие-то риски, что накладывает отпечаток на мою свободу действий, я несчастлив. Получается, что такое счастье? Отсутствие несчастья.

Чтобы ощутить счастье, надо, чтобы в один момент сошлось несколько событий + физическое состояние, гормональный фон и уверенность в себе – это психология, физиология, событийные обстоятельства вокруг тебя – когда все это сочетается, ты ощущаешь счастье.

Иногда ты за чем-то гонишься, но у тебя в провале какой-то элемент безопасности. Ты сейчас физически здоров, но у тебя какая-то ситуация в бизнесе, которая тебя тревожит. Ты же не можешь быть счастлив, когда тебя это беспокоит. Или у тебя затемпературил ребенок, болеет, ты переживаешь, и хотя у тебя на работе поперло, ты не можешь быть счастлив от того, что контракт подписал, когда дома не все в порядке. Или с женой какая-то конфликтная ситуация. Или, например, ты приболел. Ты же не можешь быть счастлив, ощущая себя не в лучшем физическом состоянии, испытывая недомогание.

Соответственно, счастье – это совокупность факторов, которые должны сойтись, как в тетрисе. Когда в этом тетрисе все складывается, у тебя, бубум, и ощущение счастья, и оно тоже так коротко, потому что другая эмоция может этот всплеск перекрыть. Поэтому для меня счастье – это кратковременная совокупность факторов. Я много думал на этот счет, что истинный смысл жизни человека, как можно чаще и ближе приближаться к ощущению счастья, научиться его ловить. Может, какие-то люди и могут ловить счастье в моменте, и иногда у меня это получается. У кого-то чаще, у кого-то реже, не знаю, наверное, это связано с психотипом, психологическим настроем.

Я изучаю техники благодарности, медитации и в нашем православии, и вот недавно с йогом встречался, который тоже человек верующий, воцерквленный, он чаще ощущает се-

бя счастливым, потому что это заложено у нас в вере.

Это, как смотришь на свою ногу – ботинок прохудился, глянул направо, а там человек без ноги. Понятное дело, что это все складывается в обстоятельства. Иногда ты мог быть несчастлив из-за этого ботинка. Но, когда ты видишь примеры для сравнения, то можешь быть более счастлив, и ты в состоянии сам себя на это настраивать. Кто-то называет это положительной психологической установкой, кто-то – техникой благодарности, кто-то – молитвой. Это все говорит о том, что мы сами можем увеличивать коэффициент, повышающий «счастливость». Это круто. Точно также, как с обучением мозга быть уверенным в завтрашнем дне за счет тех тренировок, которые делаешь, ты преодолеваешь страх, ты учишь свой мозг, что ты можешь пережить любые события. Точно так же ты учишь свой мозг быть более счастливым.

Сам себе проводишь психоанализ, что могло бы быть и хуже. Это психологический ход. Подытожим: счастье – это тетрис из совокупности факторов, которые складываются не всегда.

И чтобы все сложилось, у тебя должна быть гармония. Я бы даже продолжил, что счастье для меня – это не только совокупность факторов, но, если чуть-чуть с другого угла посмотреть, это еще и гармония всех сфер жизни. Благодаря ей все находится в зеленой зоне, и ты ощущаешь счастье.

Смысл нашего существования в том, чтобы удерживать все гармонично, чтобы колесо жизни крутилось.

Как начать заниматься спортом

Просто встань и иди на тренировку. Потому что через 30—50 дней в зависимости от психотипа и психофизиологических особенностей окончательно сформируется новая привычка. И начнешь получать истинное удовольствие. Но эти 30—50 дней нужно себя заставлять. Все это потом превратится в комфортное времяпровождение.

Еще лучше работает взаимомотивация. Когда мне не хочется бежать, но я вижу, что 17 человек прислали отчет, как они потренировались, я не могу остаться в стороне. Меня это заводит и заряжает. Я регулярно провожу челленджи по спорту. Все участвуют и поддерживают друг друга. Формируется групповая динамика.

Я однажды спросил: «Ребят, челлендж „Каждый день спорта“ закончился, и сегодня я решил сделать паузу на отдых. Слушайте, мне прямо чего-то не хватает. Кому тоже?» Все подряд пишут, что то же самое. То есть выработалась привычка. И только два человека из 20 написали: «Мне по фигу, все равно не хочется, заставляю себя». Но остальные: «Да, уже некомфортно без тренировки».

По результатам научных исследований привычка формируется от 21 до 50 дней. Соответственно, мы делали 30 дней спорта. Если не хватило, делай 50. Восстанавливаться тоже надо, но и в дни отдыха нужно какую-то легкую активность

сделать. Но некоторые все равно пишут, что не могут заставить себя. В этом случае я рекомендовал бы провести самоанализ: «Что может дать тот или иной вид спорта? Что тебе даст какое-то достижение или получение новых навыков в нем?»

Я же говорю: бег – не панацея, просто он самый доступный и эффективный. Видишь результат практически сразу, хорошо потеешь, пульс повышается, преодолеваешь себя. Конечно, кроме этого есть и более легкие формы нагрузок: велосипед или просто спортивная ходьба, трекинг-походы или плавание – все это можно использовать. Самое главное – активность каждый день.

Чтобы начать заниматься новым видом спорта, надо придумать заряжающую тебя цель. Примерно вот такой может быть ход мыслей: «Поеду-ка я в Токио на марафон! А зачем мне нужен этот марафон, если я их столько уже пробежал?! Подожди, если поеду в Токио, увижу великую гору Фудзияму. Более того – могу приехать чуть раньше и попариться в старинных банях, которым 2700 лет. Там еще необычные женщины-гейши, к которым можно сходить, – они тебя купают в офура фурако, национальных банях, одевают, делают массаж и приносят еду. Это прикольно и интересно». Это первый вариант.

Есть другой вариант – перечитав все, увидеть, что Токийский марафон включен в шестерку самых главных таких соревнований мира. Потому что он ровный и, поучаствовав

в нем, останется всего пять марафонов пробежать. Считанные единицы спортсменов имеют возможность включиться во все главные марафоны мира. Пробежав сначала токийский и потом все остальные, попадешь в эту элитную группу людей. Плюс понимаешь, что это же вторая трасса по ровности после берлинской, и поэтому на ней можно показать отличный результат, улучшив личный рекорд.

То есть нужно придумать цель, всецело обосновав ее. Зацепиться, чтобы начать действовать. Люди бесцельно живут, поэтому нужно сознательно подходить к отбору приоритетов и вопросу мотивации.

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.