

Джон Дж. Дерозалиа

Анна В. Гончарова (перевод с английского)

Ментальный тренинг для скайдайверов и всех остальных



Путь к высоким
результатам

Джон Дж. Дерозалиа
Ментальный тренинг для
скайдайверов и всех остальных.
Путь к высоким результатам

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68620965
SelfPub; 2023*

Аннотация

В книге американского психолога Джона Дерозалиа рассказывается о том, как эффективно использовать возможности мозга для достижения выдающихся результатов в спорте и других сферах жизни. Отдельная глава посвящена отношениям в команде. Приведены конкретные психологические упражнения с пояснениями о том, как они работают. Книга написана на примере скайдайвинга, которому автор посвятил более тридцати лет, успешно используя ментальный тренинг для подготовки к соревнованиям спортсменов и команд мирового уровня, среди которых чемпионы мира и национальные сборные по парашютному спорту (скайдайвингу).

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ВВЕДЕНИЕ	9
ГЛАВА 1	14
ГЛАВА 2	40
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Джон Дж. Дерозалиа Ментальный тренинг для скайдайверов и всех остальных. Путь к высоким результатам

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Тот, кто выходит на арену соревнований, сталкивается с величайшим вызовом, который только может быть брошен человеку: течение наших собственных мыслей. Несмотря на то, что мы владеем огромной силой для создания своей реальности, немногие учатся простым ментальным техникам, которые приводят к удивительным результатам. Если мы можем чётко представить наши достижения, они становятся реальностью.»

Эллен Рид

Вскоре после того, как в 1997 году я начал занимать-

ся скайдайвингом (затяжными прыжками с парашютом), я неожиданно сделал два вывода. Во-первых, скайдайвинг – прежде всего ментальная деятельность, несмотря на требуемую высокую степень физических навыков и умений, необходимых для продвижения в этом спорте. Мне нравится, как об этом говорит великий бейсболист Йог Берра: «Девяносто процентов игры наполовину зависят от ментальных усилий».

Во-вторых, я отметил отсутствие ментальной подготовки в этом виде спорта. Посетите любую Олимпийскую деревню, и вы непременно найдёте штатных спортивных психологов и инструкторов по ментальному тренингу. В бейсболе, футболе, баскетболе, теннисе, гольфе и т.д. используются различные программы ментального тренинга в качестве обязательной составной части подготовки спортсменов. В скайдайвинге они отсутствуют. Литература в этой области лишь поверхностно касается темы и почти не упоминает о захватывающей и значительной технологии достижения высоких результатов, развивающейся на протяжении последних двадцати пяти лет.

Мне, как профессиональному психотерапевту и инструктору по ментальному тренингу, предоставилась уникальная возможность. К этому времени я уже успел влюбиться в скайдайвинг, и меня не покидала мысль соединить моё увлечение и профессию. Я стал систематически изучать литературу о тренингах по улучшению результатов в спорте и других областях жизни и проводить собеседования с луч-

шими скайдайверами мира. Моей целью была разработка практических эффективных приёмов ментальной подготовки для скайдайвинга. Так как моё исследование было в лучшем случае экспериментальным, и я не знал, насколько восприимчивым к нему окажется парашютное сообщество, я решил начать с предложения провести семинары на территории небольших аэроклубов, расположенных в удалённых частях страны. Немногочисленная аудитория – хороший старт.

Через шесть месяцев интенсивной работы я был готов. Я многому научился, разрабатывая и адаптируя разные техники – и оригинальные, специально созданные мной, и прошедшие испытание временем в других видах спорта и сферах деятельности – и экспериментируя со скайдайверами-добровольцами, демонстрировавшими отличные результаты. Я направил нескольким небольшим аэроклубам письма с предложением провести бесплатные семинары, но не получил ни одного ответа. Телефонные звонки также показали отсутствие заинтересованности. Как-то вечером в Нью-Йорке в Эйрспид Скилз Кэмп я рассказал обо всём Крейгу Жирарду и Кирку Вернеру, и они посоветовали обратиться к Тиму Вагнеру, руководителю аэроклуба «Скайдайв Аризона». Когда я позвонил Тиму, он сразу же пригласил меня провести семинар в следующем месяце во время чемпионата США 1998 года. Планы на маленькую аудиторию незначительного аэроклуба остались в прошлом.

Семинар прошёл с огромным успехом. На следующий

день меня попросили провести ещё один, и опять успех. Я узнал, что многие парашютисты очень хотят заниматься ментальным тренингом, но просто не знают, как и что делать, где получить информацию. Несколько самых результативных команд и индивидуальных скайдайверов, с которыми я познакомился, прибегали к различным приёмам ментального тренинга, одна из команд использовала довольно серьёзную программу, но никто из них не внедрил в целостную систему подготовки скайдайверов лучшие и новейшие достижения в области ментального тренинга. Я принял вызов и приступил к самому амбициозному проекту моей жизни.

Результатом последовавших потрясающих двух лет явилась эта книга. Я узнал гораздо больше, чем когда-либо ожидал узнать; много раз, когда я думал, что закончил писать, я узнавал что-то новое, что необходимо было включить в книгу. Сейчас, когда она закончена (закончена ли?), я вижу, что это только начало.

Эта книга – только набросок, ещё очень многое предстоит изучить. Обширная задача создания и применения техники ментального тренинга в нашем необычном виде спорта распространяется на многие годы обозримого будущего. Я буду рад любым предложениям, комментариям и замечаниям, которыми вы решите со мной поделиться.

«Существует живость, жизненная сила, энергия, ускорение, которое проявляется через тебя в действии, и потому

что ты такой один во всём мире, это проявление уникально. И если ты его заблокируешь, оно никогда не осуществится через какой-нибудь другой проводник и будет потеряно. Мир его не получит. Тебе не следует заниматься определением, насколько оно хорошо или ценно, или как оно соотносится с другими проявлениями. Твоя задача – сохранить его в себе ясно и точно, чтобы канал оставался открытым.»

Марта Грэхем, цитировано Агнес Демилль,
«Марта: Жизнь и деятельность Марты Грэхем»

ВВЕДЕНИЕ

«Если это возможно, это уже сделано.
Если это невозможно, это будет сделано.»

Стив Уалленда

В 1954 году произошло событие, которое потрясло мир и существенно расширило границы сознания человека. Англичанин Роджер Баннистер, алет, отказавшийся отступить от неисполнимой мечты, пробежал милю за три минуты пятьдесят девять секунд, участвуя в соревнованиях, которые никогда не забудут те, кто на них присутствовал. До этого дня считалось, что человеку не под силу преодолеть дистанцию в милю менее чем за четыре минуты. Это был общепринятый и широко известный медицинский факт – человек биологически и структурно не предназначен бегать с такой скоростью – факт, который Роджер Баннистер решил игнорировать.

Его уверенность, убеждённость, осознание позволили ему заглянуть за пределы «реальности». Однако его поразительные физические достижения блекли перед их психологическим воздействием на мир. В течение нескольких дней четырёхминутный барьер был преодолён ещё одним бегуном.

Две недели спустя – ещё одним. Потом ещё, и ещё, и ещё...

Почему вдруг так много атлетов продемонстрировали достижения, которые ещё несколько недель назад были невозможны? Ответ прост: спортсмены больше не верили, что это невозможно. Их старая реальность пошатнулась, их нынешняя реальность приняла новые параметры только потому, что у кого-то была мечта, и этот кто-то отказался верить в иллюзии.

Каковы ваши границы? Какие тайные убеждения сдерживают реализацию ваших мечтаний? Вы считаете себя недостаточно смыслёными или недостаточно тренированными? Вам нужны доказательства, что ваша мечта выполнима? То, к чему вы стремитесь, достижимо только для других, «особенных», потому что они обладают качествами и способностями, намного превышающими ваши?

Ментальный тренинг для достижения высоких результатов – это процесс, ведущий к интересному феномену, называемому изменение. Изменение либо происходит, либо нет. Это одна из тех вещей в мире, которая либо чёрная, либо белая. Серого цвета здесь нет. Если изменение небольшое – это уже изменение. Если оно существенное – тоже изменение. Не бывает чего-то среднего.

Изменение может быть малым или большим. Важна не степень, а направление. Говоря в общем, небольшое изменение сейчас лучше, чем существенное изменение потом, потому что «потом» может никогда не наступить.

Не существует также «попытки» измениться. Если вы пытаетесь измениться, вы не меняетесь – вы «пытаетесь» измениться. Вы можете выпрыгнуть из самолёта или вы можете не выпрыгнуть из самолёта. Вы можете упражняться каждый день или вы можете не упражняться каждый день. Но вы не можете «пытаться» выпрыгнуть из самолёта или «пытаться» упражняться каждый день. Вы или это делаете, или нет. Парадокс изменения заключается в следующем: чем настойчивей вы пытаетесь, тем меньше вы изменяетесь. Эта книга не о попытке измениться. Она об изменении.

Есть история о женщине, которая привела своего сына к Ганди, так как она переживала, что малыш употребляет слишком много сахара. Она попросила Ганди, чтобы тот строго наказал мальчику перестать есть сахар. Ганди посмотрел на мальчишку, на мать и сказал им идти домой и вернуться к нему через неделю. Когда они вновь пришли, он отвёл мальчика в сторону и поговорил с ним. Затем подвёл его к матери со словами: «Я сказал ему больше не есть сахар». Женщина удивлённо посмотрела на Ганди и спросила: «Я не понимаю, почему Вы не сказали это ему когда мы были здесь неделю назад?» Ганди глянул на неё и ответил: «Сначала я должен был перестать есть сахар».

Я могу обучать только тому, что умею делать сам; я могу вас вести до той черты, до которой простирается мой собственный опыт. Пытаться делать что-то по-другому – это просто говорить, а не делать. Я не доверяю людям, чьи дей-

ствия не соответствуют словам, думаю, вы тоже. Я лично опробовал все методы и техники, описанные в этой книге. Они открыли для меня неисчислимое количество дверей и создали возможности, о которых я даже не подозревал. Они углубили мою интуицию и способность проникать в суть вещей, увеличили мою эффективность как тренера.

Я прошу вас читать эту книгу как будто вы новички, в состоянии игры в открытия и эксперименты. Настоящие мастера, с которыми я сталкивался в своей жизни, – скромные, радостные, ведомые детской любознательностью. Они постоянно используют любую возможность учиться.

Я прошу вас, так сказать, «оставить оружие за дверью», не оценивать критически приведённые здесь методы, техники, концепции, пока вы их не попробуете применить. Если что-то не сработает, можете вернуться к этому позднее. Другими словами, берите на вооружение то, что вам подойдёт, остальное можете оставить. Главное – делайте всё с удовольствием.

Эта книга для парашютистов и всех остальных. При правильном подходе она может изменить вашу жизнь и ваши спортивные достижения; кстати, разделение на области применения очень иллюзорно. Я желаю вам во время работы с методами и техниками, о которых я написал, не переставать удивляться неразделимости жизни и спорта и учиться глубоко ценить их взаимозависимость. Вы убедитесь, что, работая над одним, вы работаете и над другим, поймёте, что любой опыт пробуждения может быть трансформирован в возмож-

ность тренировки для улучшения достижений, если вы этого захотите. Выбор, однако, за вами.

ГЛАВА 1

ПАРАДИГМА ИЗМЕНЕНИЯ

Жизнь – это серия замечательных возможностей, блестяще замаскированных под невозможные ситуации.

Несомненно, в каждом правиле есть исключения, но настоящий чемпион – тот, кто демонстрирует замечательные способности не только в области специализации, но и за её пределами, и рассматривает каждую ситуацию как возможность роста и изменения. Быть выдающимся только в своей сфере – значит быть просто высококвалифицированным практиком. Чемпион же воспринимает саму жизнь как площадку, на которой разворачивается реальная игра, и происходит обучение основным навыкам.

Жизнь предлагает бесконечное разнообразие крупиц опыта всякого размера, формы и цвета. Что-то нам нравится, что-то заставляет нас быть на грани и выводит за пределы. Если рост является конечной целью, мы можем учиться на любом опыте. Всё становится возможным, когда мы решаемся отправиться на поиски неизвестного и рискуем изведать что-то новое, не зная, захватит ли оно нас с головой или уничтожит, или произойдёт и то, и другое.

Когда речь идёт о внешнем опыте, о деятельности, способ жизни на грани является приемлемым и даже предпочтительным для многих людей, особенно для тех из нас, кто занимается потенциально опасными видами спорта. Однако когда мы говорим о внутреннем опыте, чувствах и эмоциях, большинство из нас отдадут предпочтение чему-то ещё, чему угодно другому, только не исследованию «территории». Подножие этой тропы представляется слишком непредсказуемым.

С детства я боялся высоты и полётов. Несмотря на это (на самом деле из-за этого) несколько лет назад я начал заниматься скайдайвингом, чтобы отвлечься от очень тягостной ситуации в моей жизни. Я решил, что прыжки из самолёта хотя бы на время отвлекут меня от душевных страданий, ну а если мой парашют не раскроется, ну что ж, тоже хорошо. Я не очень радовался тому, как со мной обходилась жизнь. Вспоминая сейчас тот период, я понимаю, что мне легче было прыгать из самолёта с высоты двух миль, чем сидеть на земле со своими мыслями и чувствами. Имея такой несложный выбор, решение принять было просто.

Необходимы определённые усилия, чтобы пережить ранящие, доставляющие неудобство эмоции, требуется присмотреться к ним, прочувствовать их, прикоснуться к ним, попробовать их и просто свыкнуться с ними. Нужно мужество, чтобы их перенести и принять, изучить их влияние на наше тело и поведение, не уклоняясь от них, не отгоняя их от

себя. Естественная неприязнь к дискомфорту подталкивает нас к минимизации его воздействия. Однако, чем сильнее наше сопротивление, тем больше дискомфорт.

Мы прибегаем к «здравомыслию». Мы стараемся избавиться от наших страхов и неприятных эмоций, применяя рациональное мышление. Мы запутываемся в череде попыток что-то сделать, исправить, изменить в жизни в соответствии с нашим представлением, как должно быть. Мысль о том, чтобы остановиться и прислушаться, ничего не совершая в эту минуту, редко приходит в голову. Тем не менее, такое простое упражнение осознания момента может легко вывести нас из лабиринта душевного смятения. В некоторых случаях это единственная надежда найти решение. Об этом же говорит Джозеф Яворский, используя термин «осознанность», развивая тему «целостности и отстранённости». В своей книге «Синхронность: внутренняя дорога лидерства» он пишет: «Прислушиваясь, я актуализирую свою осознанность, из этого вырастают мои действия. Порой лучшим способом осознать себя является ничего не делать, сидеть и ждать, пока не придёт точное понимание, того, как следует поступать дальше».

Вслушивание в себя и выражение всего спектра эмоций не поощряется в некоторых видах спорта, особенно там, где поза и бравада являются подспудными условиями участия. В таких видах спорта проявляется тенденция принимать определённые чувства и эмоции за проявления слабости. (Это на-

блюдение, не критика.) В этом контексте понятие ментального тренинга часто трактуется неверно и рассматривается как противоречие поставленным спортивным целям или, в лучшем случае, как развитие излишней восприимчивости, без которой мы все можем прекрасно обойтись.

В то время как в некоторых видах спорта большое внимание уделяется совершенствованию ментальных способностей через самопознание, в других этому не придаётся никакого значения, особенно, если занятие такими видами спорта предполагает избегать эмоциональной восприимчивости. В конце концов наше нежелание исследовать эмоциональную сферу ограничивает наши спортивные достижения и желание совершенствоваться.

Верно и обратное. Что касается скайдайвинга, я никогда не встречал сообщества людей, способных более наполненно проживать каждый миг и сильнее выражать любовь к жизни. Скайдайверы – удивительные люди, добровольно рискующие всем ради приобретения опыта. Безусловно, и в других видах спорта существуют аспекты, имеющие ту или иную степень риска.

Изучение «внутреннего опыта» является необходимым условием для улучшения достижений, раздвигает границы и открывает новые захватывающие возможности. Как только мы научимся чувствовать себя комфортно на ещё недавно неизвестной территории, мы сможем достигать того, что казалось невероятным.

Французский поэт и философ Гийом Аполинер очень хорошо это выразил:

«Подойдите к краю.
Мы не можем, мы боимся.
Подойдите к краю.
Мы не можем, мы упадём.
Подойдите к краю.
И они подошли.
И он их толкнул.
И они полетели.»

Первый шаг: осознанность

Любое обучение зиждется в той или иной форме на осознанности. Ментальный тренинг в особенности использует осознанность как основу для создания возможности из опыта. Чем лучше мы понимаем умственный и эмоциональный механизм, тем более эффективной и гибкой будет наша спонтанная реакция на предлагаемую ситуацию. Неведение может быть счастьем, но ни продуктивности, ни результативности здесь нет. В лучшем случае оно возвращает отрицание возможностей и не даёт нам реализовать весь потенциал, блокируя доступ к инструментам, с помощью которых мы можем осуществить намеченные цели.

Вы не будете прыгать с системой, тщательно её не прове-

рив (я надеюсь). Вы не станете управлять парашютом, ничего не зная о его состоянии и рабочих характеристиках (надеюсь, опять-таки). Мы, скайдайверы, всегда хотим иметь самое лучшее снаряжение и обычно готовы потратить на это дополнительные деньги. Но, к сожалению, мы мало внимания уделяем нашему ментальному оснащению. Мы принимаем его как есть, не удосуживаясь узнать, как оно функционирует или насколько эффективно оно работает в определённый отрезок времени.

Большинство из нас недооценивают степень воздействия чувств, эмоций, отношения, мыслей, настроения и убеждений на наши достижения. Мы забываем (или просто отказываемся верить), что создание соответствующих ментальных условий является основным фактором, определяющим тот или иной результат. Физические навыки без ментальной подготовки – как отлично отрегулированная гоночная машина, заправленная низкосортным топливом: когда она не заводится, мы не можем понять, что произошло. Затем мы усугубляем проблему, пытаясь найти ответы не там, где они могут быть.

В книге «Новые подходы в спортивных тренировках» Джеймс Лоер поясняет: «Важность эмоций заключается в их связи с мотивацией. Эмоции – это биохимические процессы мозга, которые могут привести к потоку сильнейших изменений в теле... Тело – область физического; талант и умения – область физического; эмоции – нейрхимический процесс,

следовательно, – область физического; мышление и визуализация – электрохимические процессы мозга и тоже область физического. Спортсмены ошибочно полагают, что то, о чём они думают, особенно в негативном ключе, никак не отражается на их достижениях... Что ж, давайте признаем раз и навсегда: мысли и чувства – тоже область физического; они настолько же реальны и во всех отношениях важны для достижений, как и талант, и умения.»

Аргументы Лоера убедительны. Слишком часто можно наблюдать, как сильнейшие спортсмены или команды показывают не лучшие результаты, и дело здесь не в технике, и не в способностях, а в отношении и установках. Но они не замечают того, что отчётливо видно другим со стороны. Они ослеплены своим собственным отрицанием возможностей.

Такой сценарий часто встречается в жизни. Все мы терпели неудачи в достижении цели из-за отсутствия ментальной подготовки или недостаточного упорства. Вопрос в том, учли ли мы свои ошибки на пути к следующей цели или отказались признать своё участие в проблеме и предпочли винить что-то или кого-то другого? Если выбрали последнее, мы заиклимся на поиске решений там, где их нет.

Попав в эту ловушку, мы чувствуем себя сбитыми с толку и надеемся, что наша проблема, какая бы она ни была, решится сама собой. Мы становимся похожи на человека во тьме, ищущего ключи от машины под фонарным столбом. Когда прохожий спрашивает, где утеряны ключи, человек

отвечает: «В конце квартала». Когда его спрашивают, почему он не ищет свои ключи в конце квартала, он отвечает: «Потому что здесь светлее». Говорят, что сложности нам доставляют не проблемы, а решения. Мы стремимся туда, где всё знакомо и комфортно, и это уводит нас от тех направлений, где мы можем найти ответы. Поэтому «нехоженная дорога» остаётся нехоженной.

Тренировка осознанности – важный инструмент для достижения высоких результатов. Без него мы бесконечно будем искать ответы там, где их нет. В то же время, зная о ценности осознанности, но не понимая, как ей пользоваться, мы также находимся в невыгодном положении. В любом случае результатом будет существенное уменьшение потенциала.

Что такое осознанность?

Быть осознанным – значит быть внимательным, прислушиваться к тому, что происходит с вашим мозгом, с вашим телом, чтобы понять, через какой умственный и физический опыт вы проходите. Если бы осознанность могла говорить, она бы спросила:

«Что СЕЙЧАС происходит? Какие чувства, эмоции, мысли и ощущения возникают прямо сейчас? Что я себе говорю об этой ситуации? Я уверенный, энергичный, спокойный и сосредоточенный или я раздражённый, озабоченный, уставший, напряжённый и обиженный? Чувствую ли я, как отве-

чает на это моё тело? Какие мышцы сокращаются? Чувствую ли я их сжатие? Как чувствует себя мой желудок? Мои ладони потеют? Испытываю ли я какие-то физические ощущения или я абстрагировался от своего тела в данный момент?» (Многие попадают в эту категорию, никогда не обращая внимание на тонкие физические реакции, сопровождающие эмоциональные события.)

Каждая эмоция имеет свой физический эквивалент, и каждое физиологическое изменение отражается на наших эмоциях. Эмоциональное напряжение проявляется напряжением в теле; стресс и напряжение всегда выражаются в физических симптомах. Тело отвечает на любое жизненное проявление как на умственном, так и на физическом уровне. Кроме того, оба уровня демонстрируют как позитивную, так и негативную реакцию. Например, в какой-то момент напряжение может мобилизовать все силы человека, увеличить скорость реагирования и улучшить его качество. В другом случае напряжение ухудшает гибкость, заставляя мышцы сокращаться. Это может ограничить подвижность, приводя к уменьшению скорости, неэффективности движений, нестабильности падения. Область воздействия – от значительных последствий, например, при неправильном отделении от летательного аппарата, до несущественных, почти незаметных, вроде немного пониженной скорости реакции. Но даже небольшое ухудшение результата определяет разницу между победой и поражением, между первым местом и

отсутствием награды.

Тренировка осознанности

Цель:

Улучшить физическую и психологическую осознанность, оценить общую способность действовать, определить области умственного, эмоционального и физического стресса, установить уровень волнения. (Уровень волнения касается состояния физического и эмоционального возбуждения в определённый момент времени. Идеальный уровень волнения – это состояние, при котором комбинация энергий позволяет достичь оптимальных результатов, это тонкая грань, баланс высокой и низкой психической энергии.)

Лучше делать это упражнение письменно. К нему можно прибегнуть в любое время, в любом месте, особенно полезным оно будет накануне важного события.

Время:

Выполняется в течение 5 минут.

Способ выполнения:

Уединитесь в спокойном месте, где вас никто не потревожит и начните с проведения умственной/эмоциональной проверки. Просто запишите все мысли и чувства, которые вы испытываете по отношению к ситуации. Обратите внимание на свой внутренний диалог – что вы говорите сами себе о том, что происходит. Записывайте всё, что приходит на ум, даже если это кажется смешным. Вы единственный, кто всё это будет читать, так что будьте честными.

Теперь мысленно просканируйте своё тело, проведите физическую проверку. Начните с пальцев ног, систематично продвигаясь вверх по телу – ступни, голени, икры, бёдра, ягодицы, живот, поясница, спина, грудь, шея, лицо, голова, плечи, руки, кисти рук. Наблюдайте за любыми ощущениями, приятными или неприятными, которые у вас возникают. Особое внимание обратите на области напряжения, зажатости, боли и любой деятельности, идущей в вашем желудке, груди, голове и т.д. Прислушайтесь к своему дыханию. Это очень важно: дыхание – настоящий барометр вашего общего состояния. Вы дышите грудью или животом? Через нос или ртом? Вдохи-выдохи глубокие или поверхностные, регулярные или сбивчивые? Просто отметьте все эти особенности, ничего не меняя в данный момент.

Разделите свои умственные и физические реакции на позитивные (функциональные) и негативные (дисфункциональные). Перед вами – полный физический и психологический реестр, который показывает, с какими областями надо

поработать. Очень часто само проведение такого упражнения уменьшает или полностью убирает негативные чувства и ощущения, расслабляет мышцы.

Ниже приведён пример упражнения по тренировке осознанности парашютиста перед экзаменом AFF.

Умственная осознанность:

Позитивные реакции

Чувствую себя подготовленным

Настроен на хороший результат

Способен визуализировать и сфокусироваться на выполнении задания

Негативные реакции

Уровень волнения повышен

Беспокойство по поводу возможной критики и ответного смущения

Воспоминания о прошлых ошибках и неудачах

Раздражён на себя самого за волнение

Физическая осознанность:

Позитивные реакции

Чувствую себя сильным и энергичным

Дышу слегка поверхностно, но в целом нормально

Негативные реакции

Зажатость в области шеи и поясницы

Расстроенный желудок

Потные ладони

Потные подмышки

Второй шаг: принятие

Очень часто этап принятия опускается или не рассматривается нами вообще в надежде осуществить быстрые перемены. Как только мы признаём, что какая-то часть нашей жизни требует улучшения, мы склоняемся к немедленным действиям по устранению проблемы. Несмотря на то, что такой путь может показаться правильным, внутреннее изменение обычно требует дополнительного шага, особенно когда мы пытаемся изменить прочно укоренившуюся модель поведения или черту характера.

Обсуждаемый этап заключается в том, чтобы принять себя таким, какой я есть в данный момент. Не таким, каким я хотел бы быть или надеюсь быть, а именно таким, какой я есть. Изменение становится возможным, когда я способен сказать: «Нравится мне это или нет, но я такой».

Удивительным во внутреннем изменении является то, что я никогда не могу заставить изменения произойти. Но я могу позволить им произойти, создав соответствующую атмо-

сферу. Цветок может вырасти, если я подготовлю почву, посажу семечко, буду удобрять и поливать, обеспечу достаточно солнечного света. Но я не могу заставить его расти. Точно так же я могу создать все необходимые условия для того, чтобы внутренние преобразования произошли в моей жизни, но я не могу заставить их произойти. Я могу позволить им это сделать.

Схожим образом Эндрю Купер описывает феномен «зоны» или «потока» в своей книге «Игра в зоне: изучение духовных аспектов спорта». Он говорит о «зоне» – приподнятом, почти сверхъестественном состоянии, в котором паразитические действия совершаются почти без усилий, или, используя определение Чиксентмихайи, состояния «глубокой концентрации, высокой результативности, позитивного настроения, усиленного чувства владения мастерством, осознанности и исключительности». Оба автора соглашаются с тем, что ни один выдающийся спортсмен не может войти в «зону» по своему желанию. Это состояние наступает само по себе, когда выполняются определённые условия, а спортсмен не делает сознательных попыток его вызвать. В тот момент, когда спортсмен осознаёт, что он находится в «зоне», описанное состояние исчезает. Удивительно, что достичь вершин человек может только не пытаясь этого сделать.

Многие из нас, особенно те, кто вовлечён в соревновательный процесс или достижение определённого уровня, становятся слишком самокритичными, когда находят соб-

ственные ошибки и недостатки. Мы используем самокритику в качестве мотивации для совершенствования и исключения повторения прежних ошибок. Но в большинстве случаев самокритика закрепляет проблему, от которой мы пытаемся избавиться. Иногда нам удаётся произвести желаемые изменения, дорого за это заплатив – мы лишаемся удовольствия от той деятельности, которой занимаемся. Мы меняем любовь к тому, что делаем, на надежду улучшить результаты. Мы жертвуем радостью путешествия ради того, что кажется более высокой целью – ради победы.

Жёсткая, негативная мотивация подрывает первопричину занятия спортом. Социально престижная цель – победа – ставится выше всего, включая радость и счастье. Мы не стали бы заниматься скайдайвингом, если бы это не приносило удовольствия и развлечения. Таким образом, нужно задать себе два вопроса.

Стоит ли победа всего этого?

Стоит ли быть крайне серьёзными всё время в надежде, что будем вознаграждены улучшением результатов и высокими баллами? Стоит ли наказывать себя каждый раз, когда мы не оправдываем своих собственных ожиданий? Самокритика по определению – это злость, направленная внутрь самого себя. Это жестокая и вводящая в заблуждение попытка манипулировать собой и контролировать самих себя, применяя силу и угрозу наказания. Когда говорит критика, внут-

ренне мы слышим вот такое послание:

«Я не испытываю уважение к тебе такому, какой ты есть. Твои ошибки и несовершенство существенно понизили ценность твоей личности. Ты должен измениться, и измениться немедленно, если хочешь, чтобы я к тебе относился хорошо. До тех пор, пока ты не выполнишь это условие, я буду продолжать критиковать и мучать тебя».

Однажды я услышал: «Если бы кто-то вёл себя со мной так, как я себя веду по отношению к себе самому, я бы избил этого человека до бесчувственности». Для большинства из нас правда заключается в том, что если бы кто-то другой предъявлял к нам требования, которые мы сами себе выставляем, мы бы очень быстро прекратили с ним все отношения.

Если вам кажется, что подобный внутренний диалог — преувеличение, могу вас заверить, что это не так. Я слышал его в своей собственной голове бессчётное количество раз; на протяжении многих лет мне приходилось работать с сотнями очень талантливых, способных, чрезвычайно успешных людей, которых донимал и преследовал тот же голос. Никто из нас не был сумасшедшим, или же все были сумасшедшими. Просто в детстве мы заучили и перенесли во взрослую жизнь определённые модели функциональных нарушений. Мы воспитывались в системе (семья, школа), которая поддерживала строгий стиль обучения, основанный на убеждении в том, что дети по сути ленивы и немотивированны, и если предоставить их самим себе, они никогда не

сделают ничего стоящего, требующего приложения усилий. Нам внушили, что мотивация должна прийти «вследствие чего-то», с очень неприятным стимулом, самое большое в котором – угроза неприятия, осуждения, покинутости. Во взрослой жизни многие из нас продолжают причинять эмоциональную боль самим себе в качестве мотивации. Да, боль и неприятие являются мотиваторами. Они, конечно, могут заставить меня петь и танцевать. Но со временем их воздействие будет разрушительным. Они убивают всякое удовольствие от нашей деятельности, и являются, в лучшем случае, мотиваторами второго уровня.

Принятие – мощная и динамичная сила.

Принятие мотивирует поддержанием удовольствия. Следовательно, мы быстрее улучшаем показатели, так как не тратим время и энергию на борьбу с самими собой. Проблема заключается в следующем: как только кто-нибудь (особенно я сам) так или иначе угрожает мне, я обязательно начинаю сопротивляться (или сводить счёты). Даже если я уступлю, это не произойдёт без борьбы. Сначала может показаться, что я сдался, но на самом деле я ушёл в подполье. Я собираю силы перед приближающейся схваткой и пытаюсь сбежать. Я говорю себе: «Никому не сходит с рук такое обращение со мной». Я прибегаю к своему самому эффективному оружию – саботажу.

Всё вышесказанное может показаться нелепостью, но, по-

верьте, такая внутренняя борьба знакома многим спортсменам, даже спортсменам мирового уровня; скорее всего, в какой-то степени она присутствует и вас. Она является одной из главных причин «выгорания».

Надо отметить, что негативная мотивация иногда действует в течение непродолжительного срока, но с течением времени срабатывать перестаёт. Парадокс: вместо того, чтобы усилия и энергия приводили к существенным улучшениям, наши результаты начинают ухудшаться. Мы крутим колёса, но никуда не едем. Тогда мы реагируем на такое разочарование ещё большим давлением на себя самих, усиливается давление – усиливается стресс и сопротивление. И мы движемся по кругу.

Порой, после потраченных впустую усилий, мы всё-таки добиваемся успеха, но получаем лишь утешительный приз. Мы достигаем цели обессиленными и понимаем, что наша победа бессмысленна и лишена всякого удовольствия. Мы сжимаем в руке заветный приз и чувствуем себя при этом несчастными и измождёнными. Мы дорого заплатили за это событие – в буквальном и переносном смысле, а теперь понимаем, что оно не стоило вложений.

С другой стороны, принятие предлагает ровный продуктивный путь, весьма эффективно способствующий переменам. Это даёт нам возможность расти и принимать на себя риск в объективной атмосфере, свободной от страха и самокритики.

Для того, чтобы научиться принятию, начинаем с решения не критиковать себя.

Вместо осуждения, относимся к себе доброжелательно, несмотря на наши недостатки и ограничения. Это не означает, что нам безразлична победа и высокие результаты. Как раз наоборот, мы ведём себя так потому, что стремимся к победе. Мы продолжаем активно оценивать свои навыки, остаёмся непреклонными и решительными в своём желании расти и меняться, при этом относимся к себе с пониманием и симпатией, так как знаем, что самокритика только подстёгивает сопротивление и закрепляет нежелательное поведение. Мы знаем, что, осуждая себя за несовершенство, провоцируем свой ум в будущем не привлекать наше внимание к очередным недостаткам из-за опасения снова получить осуждение. Таким образом, посыл принятия самих себя такими, какие мы есть, понятен – мы можем себе доверять.

Третий шаг: действие

Тренировка – это составление плана действий и дисциплинированное и смелое следование ему. Необходимо наметить цель, разработать средства её достижения и взять на себя твёрдое обязательство добиваться цели до тех пор, пока не она не будет достигнута или пересмотрена. Успех обычно приходит к тому, кто упорно стремится к цели и получает от этого удовольствие.

Дисциплина

Словарь Уэбстера даёт следующее толкование слову «дисциплина»:

1) развитие самоконтроля, характера; 2) система правил и методов...

За последние десятилетия слово «дисциплина» завоевало плохую репутацию. Дисциплина не имеет ничего общего с силой, принуждением, доминированием или страданием. В действительности, если правильно применять дисциплину, жизнь становится скорее легче, чем сложнее. Дисциплина удобна в использовании и, возможно, больше, чем какая-нибудь другая ментальная характеристика важна для достижения высоких результатов.

В ментальном тренинге дисциплина означает внутреннее качество, позволяющее сосредоточиться и двигаться к цели по намеченному плану. Не имеет значения вероятность того, что цель может быть никогда не достигнута. Дисциплина – это выполнение плана действий и приложение всех усилий, несмотря на возможный исход.

Дисциплина – это следование обещанию и обязательству, несмотря на ощущения в данный момент.

Если ты согласился с режимом тренировки, включающем в себя подъём в шесть утра, медитацию в течение двадцати минут и пробежку на две мили, твоя приверженность дис-

циплине будет поддерживать такой режим. Если во вторник утром после звонка будильника ты решишь спать дальше, потому что тебе не хочется вставать, дисциплина поднимет тебя с постели, несмотря на твоё настроение.

Дисциплина – это действие, а не благие намерения.

Если встреча с командой назначена на девять утра, дисциплина обеспечит твоё появление вовремя. Если ты пришёл в девять тридцать, значит, дисциплина дала трещину. Замечательно, что у тебя были самые лучшие намерения появиться вовремя, но это не оправдывает опоздание. Большинству из нас приходилось в жизни разочаровываться в людях с хорошими намерениями. Не стоит разочаровывать самих себя такими же благими намерениями.

Дисциплина – это отсутствие попыток оправдания.

Это не означает совершенство, но имеет в виду отсутствие поиска поводов для оправдания. Это означает быть хозяином своего поведения, признавать свои ошибки и невыполненные обещания, данные себе или другим, распознавать упущения самоконтроля и принимать меры для улучшения ситуации.

Дисциплина означает размышление перед принятием решения.

Поговори с друзьями, близкими, инструкторами, проведи всестороннее исследование, если требуется, получи всю необходимую информацию заблаговременно, потому что, как только ты примешь решение, благодаря дисциплине те-

бе придётся его выполнять. Если ты считаешь, что не следует брать на себя то или иное обязательство, не бери. Это нормально. Не позволяй, чтобы тебя заставляли брать обязательство, которое ты не хочешь выполнять. Ничего плохого нет в том, чтобы сказать, что ты сейчас не готов, не хочешь или не можешь взваливать дополнительную ответственность.

Дисциплина – осознание важности взятой на себя ответственности и верности себе и своему слову.

Если ты решил сделать А, Б и В, чтобы перейти к пункту Г, дисциплина требует, чтобы ты действовал именно так. Кроме того, если ты не выполнишь этот план, как ещё ты сможешь узнать, работает он или нет? Если сделаешь А, Б и В и не придёшь к пункту Г, ты, по крайней мере, будешь уверен, что соблюдал дисциплину и сделал всё возможное. Что бы ни говорили, сделать всё возможное – это не мало, хоть проигрыш и не приносит удовольствия. Не зависимо от результата знание того, что ты выложил на сто процентов, позволяет оставаться честным перед самим собой, как ни горько разочарование от неудачи.

Неудачей мы часто называем нежелательный результат. То, что ты получил, – это обратная связь, а не провал. Ты понял, что А, Б и В не приводят к Г. Если ты решишь попробовать ещё раз, у тебя будет очень ценная информация и новая точка отсчёта.

Дисциплина – твой лучший друг и защитник.

Здоровая дисциплина – это скорее поощрение, чем наказание. Это внутренний голос, постоянно напоминающий о твоих целях и шагах, которые требуется предпринять, чтобы их достичь. Иногда этот голос должен быть громким и требовательным, чтобы добиться твоего внимания и напомнить о последствиях, если ты не будешь придерживаться плана тренировок. Как хороший друг или наставник, он знает, что, в случае неудачи из-за лени, откладывания на потом или плохого самоконтроля, придётся платить сожалениями и угрызениями совести.

Смелость

Смелость – это готовность действовать в условиях страха или дискомфорта. Смелость – это не отсутствие страха, а, скорее, реакция на него. Научиться плавать для того, кто любит воду – это не смелость, но это смелость для того, кто воды боится. Требуется смелость, чтобы сохранить присутствие духа в момент страха.

Стоит признаться, что для большинства из нас страх является постоянным спутником. Разница между нами, пожалуй, не в степени страха, который мы испытываем, а в том, каких именно вещей мы боимся. Я знаю многих людей, которые каждый день рискуют своей жизнью, однако в них вселяют

ужас ситуации, в которых возможно эмоциональное отторжение или замешательство. Есть люди, которые могут прыгать из самолёта на высоте двух миль над землёй, но съёживаются от страха при мысли о выступлении перед аудиторией; в нашей стране это страх номер один. Сколько людей боятся потерпеть неудачу? Страх неудачи является основной причиной стресса, выгорания и волнения. Сколько из нас ещё больше боятся успеха? Этот страх скрывается особенно тщательно, и обычно мы маскируем его, убеждая себя, что на самом деле боимся неудачи. Мы говорим себе: «Разве здравомыслящий человек будет бояться успеха?» Вы будете удивлены, насколько это соответствует истине.

Смелость – это качество, которое нужно развивать и поддерживать; это навык, который требует практики и повторения, чтобы быть освоенным.

Смелость – это не унаследованное качество, которое нам либо даётся при рождении, либо нет. Это свойство, которое необходимо воспитывать и развивать на протяжении времени. Развить смелость не легко, это требует практики, терпения, неоднократных попыток и усвоения опыта ошибок.

Если мы хотим достичь смелости в спорте, мы должны практиковаться каждый день в обычной жизни. Один из способов – воспринимать любое препятствие или трудность как возможность для роста. Другой – развивать позитивное отношение к неудаче. Смелость требует настойчиво продол-

жать попытки, несмотря на следующие одна за одной неудачи, веря в то, что очередная неудача – это шаг, предшествующий успеху.

Смелость – это способность рассказать другим, «кто я есть».

Мы не изолированы друг от друга. Требуется смелость, чтобы захотеть посмотреть на себя со стороны и поделиться этими наблюдениями с другими. Принять свои изъяны и ограничения очень полезно, но это ещё не всё. Очень часто для того, чтобы преодолеть проблему, стоит поделиться ей хотя бы с одним человеком.

Соппротивление этому является одной из форм страха и самоотрицания, а настоящее долговременное изменение не может произойти без полного принятия себя. Кроме того, открытый честный рассказ о себе – это дар тому, с кем мы делимся такой информацией, в то же время – это шанс получить обратную связь. Такое поведение даёт возможность и другим быть самими собой. Соккрытие наших осознаваемых недостатков из-за стыда или стеснительности только заставит их спрятаться поглубже, что усложнит в будущем работу с ними. Они станут тайнами, а тайны впоследствии всегда выходят на поверхность и создают проблемы. Мы можем какое-то время обманывать других, но сами всегда знаем правду.

Не обольщайтесь: ментальный тренинг – это тяжёлая рабо-

та. Она включает в себя внутренние изменения, и для большинства людей это трудный и пугающий процесс, хоть нам и не хочется это признавать. Мы думаем, что действительно очень хотим измениться, чтобы улучшить свою жизнь, чтобы стать самыми лучшими скайдайверами; мы думаем, что готовы сделать что угодно, чтобы это произошло. Однако такие мысли не обязательно соответствуют правде. Какая-то часть нашего «я» может стремиться к изменению, но остальные части желают оставить всё как есть. Мы живём и действуем определённым образом многие годы и порой не верим в то, что можем измениться. Мы знаем, кто мы, кем стали. Можем ли мы быть какими-то другими? Можно ли доверять процессу изменения? Дисциплина и смелость – средства, которые дают нам возможность попробовать.

ГЛАВА 2

МЫСЛЕННЫЕ КАРТИНКИ И ОБРАЗЫ

«Мы должны быть тем изменением, которое хотим увидеть.»

Ганди

Если я спрошу вас, что вы делали прошлым вечером или вчера днём, что вы собираетесь делать на следующей неделе, какого цвета ваша машина или как вы собираетесь провести свой отпуск, если я скажу вам не думать о левом локте – единственным способом обработать все эти мысли является представить или нарисовать их в своём воображении. Например, чтобы сказать, сколько стульев в вашей гостиной, сначала вы должны представить свою гостиную, затем посчитать в ней стулья. Чтобы назвать цвет своей машины, вы должны нарисовать её в своём воображении и увидеть, какого она цвета. Чтобы осмыслить будущее событие как отпуск, вы должны сначала выбрать место отдыха из перечня возможных, содержащихся в вашей памяти, затем создать картинку того места, куда вы собираетесь поехать, и того, чем

вы там будете заниматься. В конечном счёте большинство наших размышлений являются сочетанием воспоминания и создания. В любом случае наш мозг продуцирует картинки и образы и отображает их на ментальном экране либо в медленном темпе, либо с невероятной скоростью.

Наш мозг можно сравнить с огромной видеобиблиотекой, где всё время что-то проигрывается. В нашей мысленной жизни мы постоянно переходим от одного образа к другому. Какая-нибудь мысль всегда наступает на пятки предыдущей. Если вы мне не верите, оставьте чтение на шестьдесят секунд и попробуйте ни о чём не думать. Давайте-давайте, я подожду.

Ну как, получилось? Это невозможно, не так ли? На самом деле для того, чтобы просто понять слова «ни о чём», вы должны сначала подумать о том, что такое «ни о чём», а затем постараться осуществить требуемое. Таким образом, чтобы ни о чём не думать, вы должны подумать о чём-то, что называется «ни о чём». Ваш ум должен найти картинку или образ, представляющий концепцию под названием «ни о чём». Именно так происходит процесс мышления. Возможно, это звучит сложно, но в действительности таковым не является. Так как слова и мысли абстрактны, мы должны связать их с формами, для того чтобы понять. Слово «красивый», например, не имеет смысла, если ваш мозг не может ни с чем его ассоциировать или сравнить. Следовательно, мы используем картинки и образы.

Наш ум не может обработать отрицательную команду.

"Не думай о розовом слоне, сидящем в центре кухонного стола." Единственный способ понять это требование – сначала представить розового слона, сидящего в центре кухонного стола. Затем следует забыть эту картинку, чтобы выполнить инструкцию. Это значит, что вам придётся всё время напоминать себе о том, что требуется забыть. Вы должны держать в голове картинку и постоянно повторять, что о ней не надо думать. Звучит глупо, не правда ли? Уже не говоря о том, что это невозможно. Связь устанавливается так быстро, что мы даже не замечаем, что это произошло.

Проделывать подобное в своей жизни нам приходится довольно часто. Мы пытаемся заставить свой ум забыть мучительные или неприятные воспоминания, «взяв себя в руки» и принуждая не думать о чём-то. Но это не работает. Усилия приводят к обратным результатам и укрепляют нежелательную мысль или образ. К счастью, существует метод, который действует, пусть даже временно.

Осознанный ум может удерживать только одну мысль в данный промежуток времени.

Я могу заменить одну мысль другой в любое время, когда захочу. Другими словами – я могу заменить одну умственную картинку другой. Вместо того, чтобы думать о розовом слоне, сидящем в центре стола, я могу заняться мате-

математическими вычислениями или вообразить себя выигравшим миллион в лотерею, или вспомнить сцену из любимого фильма, или представить то, что я хочу, если это не слон. Невозможно держать в уме две мысли одновременно. Я не могу думать о розовом слоне и решать математическую проблему в одно и то же время. Эти мысли могут сменять одна другую очень быстро в моей голове, создавая впечатление, что они существуют вместе, но это не так. Одна должна уйти, прежде чем появится другая.

Давайте рассмотрим пример. Вы тренируете бейсбольную команду, и ваш знаменитый отбивающий постоянно замахивается слишком низко и пропускает каждую подачу. Скорее всего, когда он в следующий раз возьмётся за биту, вы скажете ему: «не делай такой низкий замах». Однако отрицательная установка «не делай такой низкий замах» на самом деле заставит его мысленно увидеть себя низко замахвающимся. В свою очередь, это усилит сложившийся в его уме образ и увеличит шансы того, что в следующий раз он снова сделает низкий замах. Понимая это, сведущий тренер проинструктирует игрока «делать замах выше», замещая таким образом нежелательную картинку требуемой. Это также исключит ненужные усилия, борьбу и энергию, которую спортсмен потратит впустую, безрезультатно пытаясь вытеснить что-то из своего ума. Компетентный тренер знает, что человек не может представить сразу две картинки – низкий и высокий замах, поэтому направляет мысли игрока к желаемой цели.

Вспоминается ещё один пример. Во время крайнего прыжка участник формации из 4 парашютистов сделал ошибку при построении. Не желая её повторения, он постоянно твердил себе: «не забудь снова порядок построения». Чтобы понять эту фразу, он должен был проигрывать опять и опять ситуацию с ошибкой, которой хотел избежать. Сам того не подозревая, каждый раз, повторяя отрицательную команду, парашютист программировал себя на ошибку. Непреднамеренно он усиливал ту модель поведения, повторить которую не хотел. Подавая себе команду снова и снова, он закрепил в уме соответствующую картинку, и в следующем прыжке повторил прежнюю ошибку. В известном смысле у него не было выбора. Он эффективно запрограммировал себя на ту же ошибку.

Мы создаём то, что видим.

Как гипнотерапевт, я часто сталкиваюсь с людьми, которые хотят бросить курить, похудеть или изменить в себе то, чем они недовольны. Некоторые думают, что гипноз магическим образом заставит их делать то, что в действительности они делать не хотят, или изменит то, что они сами не смогли изменить. Не зависимо от цели, которую ставят перед собой мои клиенты, я начинаю с того, что задаю вопрос, видят ли они себя в желаемом состоянии. Если они хотят отказаться от курения или сбросить лишний вес, я говорю: «Можете представить себя некурящим?» или «Можете ли представить

себя такой стройной, какой вы хотите стать?». Я заставляю их визуализировать себя без той проблемы, с которой они пришли, так, как будто они уже достигли результата. Если они не могут увидеть эту картинку в своём воображении – они ещё не готовы к переменам.

Часто мне говорят: «Я действительно хочу быть стройной, но я не могу себя представить такой». Это свидетельство того, что человек видит себя только в сегодняшнем состоянии, с лишним весом. Если такие люди могут представить себя только с лишним весом и желающими похудеть, они постоянно будут создавать в своей жизни ситуации, в которых будут неизменно находиться «в процессе похудения». Они не похудеют никогда. Или, что ещё хуже, достигнут цели, но станут так неуютно себя чувствовать в этом изменённом состоянии, что начнут саботировать свой недавний успех и вернуться на исходные позиции. Они увязнут в бесконечном сидении на диетах, за которым следует набор веса и возвращение на диету, и так до бесконечности. Несмотря на то, что им может очень не нравиться иметь лишний вес, это то состояние, с которым они знакомы, а пребывание в знакомом состоянии для большинства людей очень комфортно.

Это одна из основных причин, почему не срабатывают диеты. Обычно не диета виновата, а то, как мы себя видим, и это не даёт нам меняться. Наша неспособность, а чаще – нежелание видеть себя такими, какими мы хотим стать, заставляет нас повторять дисфункциональное, непродуктив-

ное поведение.

Точно так же, когда спортсмены говорят мне, что хотят стать чемпионами мира, я задаю вопрос: «Что ощущает человек, ставший чемпионом мира?» Если мне не могут ответить, скорее всего, эти люди никогда не будут чемпионами. Чтобы двигаться к цели, нужно видеть её своим внутренним взором. Сначала нужно создать мысленную картинку, и затем следовать ей, чтобы добиться результата. Вероятно, если вы оглянетесь на свои достижения, вы вспомните, что представляли себя добившимися успеха задолго до того, как всё свершилось в реальности.

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.