АЛЕКСЕЙ
ЛЕДЕНЕВ

ДЗЮДО ДЛЯ БИЗНЕСА

стратегия побед для будущих миллиардеров и руководителей

«Отрабатывай мастерство, соревнуйся с собой прежним, и ты будешь актуальным там, где захочешь проявиться».

ИГОРЬ РЫБАКОВ, МИЛЛИАРДЕР, АВТОР БИЗНЕС-БЕСТСЕЛЛЕРОВ

Алексей Сергеевич Леденев

Дзюдо для бизнеса. Стратегия побед для будущих миллиардеров и руководителей

Серия «Сила успеха. Книги по стратегии развития бизнеса»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69121204
Дзюдо для бизнеса. Стратегия побед для будущих миллиардеров и руководителей: Эксмо; М.; 2023
ISBN 978-5-04-185869-8

Аннотация

Мастера дзюдо не сражаются между собой, не ищут врагов, весь путь познания и совершенствования происходит у них внутри. Автор этой книги, дзюдоист, мастер спорта России международного класса, делится своей историей успеха. Историей, в которой неизвестный парень из Тюмени достиг олимпийских высот, стал известной персоной в медиапространстве, смог создать и развить несколько крупных компаний в разных сферах бизнеса, стать известным и знаменитым. Автор делится секретами гибкого и мягкого пути,

которые позволят реализовать свои даже самые непредсказуемые мечты и желания в достижении успехов как в бизнесе, так и во всей жизни. Вы узнаете, в каком направлении необходимо развиваться, чтобы максимально реализовать те качества и таланты, которыми вас наделила природа.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

От автора 6
Мой путь 8
Глава 1. Схватка с самим собой 17
Практикум. Как научиться визуализации? 26
Глава 2. Лучше уступить, чем сломаться 30
Конец ознакомительного фрагмента. 35

Алексей Сергеевич Леденев

Дзюдо для бизнеса. Стратегия побед для будущих миллиардеров и руководителей

Посвящаю эту книгу своей второй половине, моей постоянной поддержке и музе Татьяне Леденевой

© Леденев А.С., текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

От автора

Вы никогда ничего не измените, борясь с существующей реальностью. Чтобы что-то изменить, создайте новую парадигму, которая сделает существующую модель устаревшей.
БАКМИНСТЕР ФУЛЛЕР

Я надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы уже никогда не сможете мыслить как прежде. Пусть семена знаний и опыта, которые я посею в вашем разуме, будут прорастать, не давая покоя, пока наконец вы не последуете за голосом подсознания и не начнете создавать успех и счастье внутри и вокруг себя.

Изложенные здесь идеи собирались и анализировались мною много лет. Глядя на мир через призму дзюдо, которому посвятил 15 лет жизни, я понимаю, что данная стратегия может пригодиться нам всем не только в спорте, но и в бизнесе, а также в любой сфере обыденной жизни.

Дзюдо сформировалось более ста лет назад на основе еще более древних японских боевых искусств, оно впитало мудрость многих поколений борцов, и я считаю, что заложенную в нем огромную силу и философскую глубину можно и нужно трансформировать для получения желаемого результата в любых делах. У меня это получилось – я достиг своих вершин в спорте, счастлив в семейной жизни, успешен в карье-

ре и в бизнесе. Значит, получится и у вас!

Я не теоретик, а человек, которому пришлось набить много шишек, прежде чем начать понимать, как все устроено и работает в этом мире. Так называемое «везение» – продукт постулатов, заложенных в нашем подсознании, и тех действий, которые мы предпринимаем, чтобы их изменить в нужную сторону. И стратегия дзюдо способна в этом помочь.

В каком-то смысле ваше везение уже в действии: я приготовил рецепты успеха, вам осталось лишь воспользоваться этой возможностью!

С любовью,

Алексей Леденев

Мой путь

Неважно, будешь ли ты лучше кого-то. Важно, будешь ли ты лучше, чем вчера.
ОСНОВАТЕЛЬ ДЗЮДО ДЗИГОРО КАНО

Я хочу познакомить вас с некоторыми моментами своей биографии, чтобы показать, что тот путь успеха, который предлагаю читателям, я прошел сам, и все мои выводы и рекомендации подкреплены собственным опытом и примерами из жизни.

Сперва поясню для тех, кто этого не знает, что такое дзюдо. Так называют японское боевое искусство, спортивное единоборство без оружия. Данное слово в переводе с японского означает «мягкий, гибкий путь», поскольку учение, созданное Дзигоро Кано, основано на идее, что можно идти по пути меньшего сопротивления и выиграть.

Мой «гибкий путь» начался еще до того, как я появился на свет. Начнем с того, что я не должен был родиться вообще. Я не был запланированным ребенком, беременность моей мамы оказалась сюрпризом для родителей. При рождении моя шея настолько сильно была перетянута пуповиной, что мне пришлось начать бороться за жизнь уже в материнской утробе. Неудивительно, что символом моей жизни стала борьба.

Моя встреча с дзюдо как боевым искусством была предопределена: можно сказать, что я потомственный дзюдоист, мой папа занимался данным видом единоборства и даже показывал неплохие результаты. Но решение пойти в спортивный зал и приступить к постижению «гибкого пути» ко мне пришло лишь в десятилетнем возрасте.

Предыстория такова. В июле 1994 года мы с родителями отдыхали в Испании. Играя в бассейне, я познакомился с местными мальчиками. Мы решили устроить что-то вроде состязаний. Прежде я никогда не занимался борьбой и остерегался мериться силами с худыми и жилистыми соперниками: они казались мне очень сильными и ловкими. Как раз такими были те испанские ребята, а сам я с детства имел склонность к полноте и всегда выглядел пухленьким.

Мы соревновались в бассейне, стоя по колено в воде. Я состязался с каждым поочередно и победил всех четверых испанцев. Это меня так вдохновило, что я побежал к папе и сказал, что «научился» бороться и с удовольствием пойду на секцию дзюдо. На что папа ответил: давно пора. Кто бы мог тогда подумать, что этот шаг определит всю мою последующую жизнь?

Датой рождения дзюдо считается 28 октября 1882 года – день основания Кано первой школы этого боевого искусства – Кодокан («институт изучения пути»). В отличие от бокса, карате и других видов единоборств с преобладающей ударной техникой в стойке, основу дзюдо составляют броски, бо-

левые приемы, удержания и удушения как в стойке, так и в партере.

Я начал свой «путь мягкости и уступчивости» в школе «Динамо» в городе Тюмени и достаточно быстро стал звездой дзюдо в нашем городе и в регионе. В конце 1990-х наша семья перебралась в Москву, где я узнал, что Россия на Тюмени далеко не заканчивается и, кроме меня, есть еще огромное количество звезд, которые тоже хотят быть лучшими.

Первые полгода в столице я был «мальчиком для битья», но упорный характер и сильная мотивация на успех не позволили сломаться, уже к концу первого года пребывания в Москве я начал показывать хорошие спортивные результаты и попал в сборную команду России.

Десять лет жизни я посвятил профессиональному дзюдо и достиг, на мой взгляд, значительных успехов. Но когда почувствовал, что борьба не вдохновляет меня, как прежде, и я не получаю прежних ярких эмоций от завоевания медалей, то начал продумывать путь ухода из спорта. Летом 2009 года в Ванкувере я выиграл Олимпийские игры среди полицейских и пожарных и понял, что на этой прекрасной ноте надо завершать свою профессиональную спортивную карьеру.

Я не знал тогда, что даже если уйду из дзюдо, дзюдо никогда не уйдет из моей жизни. Его принципы и философия останутся со мной навсегда и определят мои дальнейшие успехи в других сферах жизни.

Спустя пару лет после окончания карьеры в профессиональном дзюдо я встретил ту единственную, с которой захотел разделить жизнь и встретить старость. Мы поженились, и в этом таинстве брака и нескончаемой любви у нас родились уже четверо детей!

Почти сразу после ухода из спорта я стал участвовать в различных телешоу и фотосессиях для топовых глянцевых изданий. Венцом моей медийной карьеры стали «Танцы со звездами» – телевизионное шоу на федеральном канале, после победы в котором меня стали узнавать на улице.

Летом 2010 года по приглашению Игоря Крутого я выступал с песней на итальянском языке на популярном фестивале «Новая волна» в Юрмале и ощутил гамму непередаваемых эмоций, идя по красной дорожке и слыша крики сотен людей: «Леша, ты лучший! Мы любим тебя!» В тот миг я почувствовал себя настоящей звездой. Но так и не нашел своего места в шоу-бизнесе. Я не понимал, что нового и прекрасного могу создать в этой области, поэтому стал отказываться от подобных предложений. Мне захотелось реализоваться в деловой сфере и понять, как работают бизнес-модели.

Первый бизнес, в котором я поучаствовал – создание фитнес-клуба в Подмосковье. Потом была работа в одной из структур Департамента спорта города Москвы в качестве специалиста по развитию направления. Затем в моей жизни произошла встреча, приведшая к тому, что я стал трудиться в крупной корпорации, имеющей в собственности сотни ак-

тивов, банки и многое другое. Я смог, на мой взгляд, отлично проявить себя, но самое главное – получить колоссальный и уникальный опыт в бизнесе.

Позже в моей жизни появились и по сей день остаются собственные компании и бизнесы. Это и сельскохозяйственные направления, и строительство различных инфраструктурных объектов, и финансовый трейдинг.

Сейчас я являюсь одним из партнеров крупной строительной компании, которая реализует несколько масштабных проектов на территории Российской Федерации. Наша компания уже осуществила ряд крупных кейсов и ввела в эксплуатацию строительные и инфраструктурные объекты, которые уже улучшают жизнь наших сограждан, а некоторые из наших осуществленных проектов являются значительным вкладом в социальный комфорт населения.

КАЗАЛОСЬ БЫ, ГДЕ БЫВШИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТСМЕН-ДЗЮДОИСТ, А ГДЕ ГЛОБАЛЬНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО КАК ОТРАСЛЬ БИЗНЕСА? НО В ЭТОМ «НЕСООТВЕТСТВИИ» И ЗАКЛЮЧЕНА ВСЯ ПРЕЛЕСТЬ «ГИБКОГО И МЯГКОГО ПУТИ», ГДЕ, ИМЕЯ ЖЕЛАНИЕ И ЧЕТКОЕ ВИДЕНИЕ, МОЖНО РЕАЛИЗОВЫВАТЬ ДАЖЕ САМЫЕ ТРУДНОДОСТИЖИМЫЕ МЕЧТЫ И ЖЕЛАНИЯ.

Как человек, владеющий стратегией дзюдо, я за считаные

годы смог получить дополнительные знания и навыки, колоссально расширить свои компетенции и стать успешным не только в спорте, но и в бизнесе, который выбрал.

Хотя я больше не участвую в спортивных соревновательных поединках по дзюдо, все равно каждый день уделяю время тренировкам, чтобы держать себя в форме, не только физической, но и ментальной. Физические нагрузки позволяют мне быть более стрессоустойчивым, это словно медитация в движении, помогающая отбросить все мысли и очистить разум. Поэтому спорт должен всегда присутствовать в жизни людей, идущих по пути успеха. Я называю себя фанатом спорта в самом лучшем смысле этого слова.

После окончания спортивной карьеры я по-прежнему продолжаю вести здоровый образ жизни и пришел к мысли, что отсутствие мяса в рационе полезно для физического здоровья, а отказ от поглощения энергии убийства правильнее для духовного роста, поэтому я уже более одиннадцати лет придерживаюсь вегетарианства.

Меня всегда огорчало, что дзюдо – непопулярный в России вид спорта, ведь на самом деле у него есть колоссальный потенциал. Сейчас я создаю компанию, которая могла бы монетизироваться в сфере медиа, и главная история в моем проекте – «Дзюдо со звездами», благодаря которой десятки знаменитостей уже познакомились с этим боевым искусством.

Стратегия, которую используют борцы дзюдо, очень эффективна в отношении многих, если не всех сторон нашей жизни – но чтобы прийти к этой мысли, мне потребовалось немало лет пути, моего пути, моего дзюдо. А ваш «гибкий путь», возможно, только начинается – здесь и сейчас.

茶道

Глава 1. Схватка с самим собой

Победи себя – и выиграешь тысячи битв.
СИДДХАРТХА ГАУТАМА (БУДДА)

Человек формировался в условиях постоянной борьбы: изначально им владела необходимость выживать в суровых природных условиях, конкурируя с соплеменниками за лучший кусок пищи, за возможность продолжить род. На протяжении всей истории люди постоянно искали способы продемонстрировать свое превосходство – так возникли турниры, боевые и соревновательные поединки. Нашим современникам по-прежнему свойственно конкурировать не только в спорте, но и в жизни. Например, с коллегами за повышение, с другими фирмами за рынки сбыта и так далее. Но важно понимать, что для достижения успеха и гармонии вовсе не нужно пытаться превзойти соперников.

Мастера дзюдо не сражаются между собой, не ищут врагов, весь путь познания и совершенствования происходит у них внутри. Суть в том, что человек должен не смотреть на других, а в первую очередь развиваться сам, максимально реализовывать те качества и таланты, которыми его наделила природа.

Каждый раз, участвуя в соревнованиях или оказываясь в кризисной ситуации, я выходил победителем независимо от

результата. Как? Просто я считаю, что проигрышей не бывает, любой исход можно рассматривать с различных сторон. Вопрос лишь в том, какую интерпретацию произошедшему даешь лично ты.

Впервые прийти к этому осознанию мне помогли события в собственной жизни, связанные с переездом в столицу. Когда я учился в старших классах школы, мои родители решили перебраться в Москву из Тюмени. Я сомневался, хочу ли этого, переживал, что город очень большой и я никого там не знаю, за то, чем я буду заниматься и с кем дружить? Опять придется менять все коллективы – школу, спортклуб и так далее. Такие мысли не отпускали меня, страх перед неизведанным был огромен, и не находилось ни единого фактора, который бы смог заставить меня переосмыслить свое ментальное состояние.

Но именно в тот период мне предстояло поехать в Москву на юношеский чемпионат России. Как я сейчас понимаю, ничего случайного в жизни не бывает. Надо отметить, что для меня это были первые крупные выездные соревнования за пределами моего региона. Чемпионат проходил в течение нескольких дней на территории Лужников в огромном спорткомплексе, и одно это уже приводило в волнение: тысячи атлетов съезжались со всей России, чтобы выяснить, кто на данный момент сильнее в дзюдо.

Я провел несколько схваток, старался сражаться как лев, но из-за переживаний и трепета перед такой глобальной за-

дачей – стать чемпионом России – сломался и проиграл, в тот раз страх оказался сильнее меня, я был повержен.

После поражения я долго анализировал произошедшую ситуацию, и ко мне пришло понимание, что жить замкнутым в своей скорлупе в маленьком городе уже нельзя, надо переезжать в Москву и пытаться реализоваться как в спорте, так и в жизни. В столице широкая конкурентная среда во всех сферах, очень сильная школа борьбы и много таких же, как я, атлетов, которые жаждут победы и готовы расти и развиваться на фоне друг друга. Четкое понимание того, что регион, где я живу, уже не способен предоставить мне должную мотивацию и условия к спортивному росту, окончательно убедило меня переехать в Москву.

Что касается моего страха в отношении этой серьезной перемены, то я стал рассматривать его как очередное испытание, которое надо пройти, чтобы стать сильнее. Я принял мысль, что все новое и неизведанное – это прежде всего интересное и захватывающее приключение.

Так грандиозный провал на чемпионате подтолкнул меня к принятию одного из самых правильных и ключевых решений в жизни. Даже думать сейчас не хочется, что все могло сложиться иначе и я бы остался в Тюмени…

Вспомните поговорку про обратную сторону медали, смысл которой в противопоставлении «парадной» стороны жизни и ее более прозаической «изнанки». Так вот, у медали помимо двух сторон есть еще и боковая грань – и при лю-

бом, даже незначительном, повороте вы видите ее по-новому. Отсюда рождается вывод, что граней у медали не две и даже не три, а бесконечное множество.

Столь же огромное количество интерпретаций можно создать относительно любой ситуации. Если применить эту метафору к событиям нашей жизни, возникнет понимание, что нет в чистом виде побед и поражений, успехов и неудач – все зависит от того, на какую «грань» вы сейчас смотрите.

Лично я предпочитаю всегда мыслить позитивно и предлагаю вам во всем искать плюсы, рассматривать любые жизненные обстоятельства как полезный опыт и повод для самосовершенствования. Конечно, эта мысль только кажется простой. Когда захлестывают негативные эмоции, справиться с ними бывает сложно, нужна поддержка извне. К счастью, в мире есть множество вдохновляющих практик. Мой источник вдохновения, как вы уже поняли, – это дзюдо.

Философия дзюдо основана на движении. Движение формирует броски, атаки, действия. Движение – это путь! Внешние факторы не могут сломить мастера дзюдо, потому что он двигается по пути развития и осознанности и все, что происходит вовне, рассматривает как элемент образования. Все схватки и состязания происходят в первую очередь внутри него самого. Это бесконечное преодоление собственных слабостей и привязанностей, возвышение над самим собой, а не над соперниками или конкурентами.

ЛЮБУЮ СФЕРУ ЖИЗНИ МОЖНО РАССМАТРИВАТЬ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ФИЛОСОФИИ ДЗЮДО. И СДЕЛАВ ЭТО, МЫ ОБНАРУЖИМ, ЧТО, ДОБИВАЯСЬ УСПЕХА, ЧЕЛОВЕК НЕ ОБГОНЯЕТ ИЛИ ПЕРЕРАСТАЕТ КОГО-ТО ДРУГОГО. ОН СТАНОВИТСЯ ЛУЧШЕ САМ ПО ОТНОШЕНИЮ К ТОМУ, КЕМ БЫЛ РАНЬШЕ. КОМПЕТЕНЦИИ, КОТОРЫМИ ОН ВЛАДЕЛ, УСОВЕРШЕНСТВОВАЛИСЬ – СООТВЕТСТВЕННО,

ОН СТАЛ ПРОФЕССИОНАЛЬНЕЕ И ЗАНЯЛ БОЛЕЕ ВЫСОКУЮ ПОЗИЦИЮ.

Когда я десятилетним пришел в секцию дзюдо в Тюмени, то не умел ничего. За следующие пятнадцать лет я поменял множество коллективов и мест тренировок – и в Тюмени, и в сборной команде России, и в Москве. Менялся тренерский состав, спарринг-партнеры и коллеги по сборной. Я участвовал в сотнях соревнований, мои компетенции в дзюдо выросли до максимальных для меня показателей, арсенал приемов исчислялся десятками, я мог осуществлять броски в разные стороны с множеством модификаций захватов и иногда без захватов, использовал различные манеры и формы борьбы: плотную, классическую, европейскую. И всего этого я достиг, соревнуясь с самим собой, выигрывая поединок у себя, а не у какого-то конкретного претендента или конкурента.

Поэтому не тратьте время на сравнение себя с другими, сравнивайте себя с тем, кем вы были вчера или год назад, проверяйте – растут ваши компетенции или вы регрессируете? Для этого надо выстроить свою личную градацию успеха, шкалу достижений, отражающую то, на что вы равняетесь и к чему стремитесь.

Как сказал однажды Алексей Арешкин, мой старший товарищ по сборной России, видя, как сильно я переживаю из-за зависти к чужим успехам и достижениям: «Старайся никогда не сравнивать себя с кем бы то ни было, сравнение –

это плохой инструмент. Он забирает много внутренней энергии, а взамен ничего не дает. Ты не можешь повторить чужой путь и опыт, можешь только приобрести свой, поэтому создавай свою жизнь и свой успех сам». С тех пор я всегда пытаюсь формировать собственное видение жизни, опираясь на свой опыт и знания, на внутреннее мировоззрение, создавая в воображении четкое представление того результата, к которому хочу прийти.

ДЗИГОРО КАНО, ОСНОВАТЕЛЬ ДЗЮДО, ДО 15 ЛЕТ БЫЛ ФИЗИЧЕСКИ СЛАБЫМ МАЛЬЧИКОМ И НЕ ОТЛИЧАЛСЯ КРЕПКИМ ТЕЛОСЛОЖЕНИЕМ.

ЕСТЕСТВЕННО, СВЕРСТНИКИ НЕРЕДКО ИЗБИВАЛИ КАНО. ИМЕННО ПОЭТОМУ ОН РЕШИЛ ЗАНЯТЬСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ. В 22 ГОДА КАНО СОЗДАЛ НОВЫЙ ВИД ЕДИНОБОРСТВ ПОД НАЗВАНИЕМ ДЗЮДО. ОН ДАЛ ИНТЕРПРЕТАЦИЮ ДАННОМУ ИСКУССТВУ, КАК ПУТИ УСТУПЧИВОСТИ: «НУЖНО ПОДДАТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ».

Много лет назад я проходил тренинги личностного роста – это большая работа над собой, над комплексами, обидами и детскими психологическими травмами. Тренер, который вел это мероприятие, как-то дал задание представить в точности, до мелочей, то, где и какими мы хотим быть через 5, 10 или 15 лет, закрепить эту картинку в голове, разобрать ее до мельчайших подробностей, потом записать и начать реализовывать в жизни. Мое видение себя через отрезок в 10 лет было следующим: бесконечно длинный пляж, недалеко от берега яхта, и мои дети, играющие на берегу…

Каково же было мое изумление, когда пару лет назад, лежа на песке на итальянском побережье, я поймал себя на ощущении дежавю: передо мной играли мои дети, недалеко виднелась яхта, на которой мы приплыли, рядом отдыхала моя супруга… Я вспомнил, что именно эту картинку вплоть до каждой детали, до песчинки на пляже, рисовал в своем воображении десять лет назад, на тренинге личностного роста. Это открытие одновременно поразило и чрезвычайно восхитило меня, в очередной раз подтвердив, что в этой жизни

возможно все. Вопрос лишь в умении создавать видение будущего и наличии огромного желания, стремления к успеху и счастью.

Пользуйтесь силой визуализации для достижения своих целей! Поверьте, чем красочнее, глобальнее и амбициознее будет ваша «картинка» успеха, тем лучше, потому что если вы не свернете с пути, то рано или поздно добьетесь ее реализации.

Схватка в дзюдо – это не драка двух людей, а поединок с самим собой.

Не равняйтесь на других, создавайте собственное видение мира. Добивайтесь успеха, совершенствуя свои навыки. Не конкурируйте с соперниками, побеждайте самих себя! Каждый день становитесь лучше, чем вы были вчера!

Практикум. Как научиться визуализации?

Визуализация – один из самых эффективных инструментов практической психологии, в котором нет никакого шаманства. Научно доказано, что наш мозг не делает различий между реальной картиной и воображаемой – все, что создается нашей фантазией, для него так же актуально, как и то, что происходит в действительности. Поэтому мы можем использовать силу своего воображения, чтобы детально представить, чего хотим достичь, и проложить ментальный путь к получению желаемого, который затем осуществить в реальности. Есть различные техники визуализации, я расскажу о том способе, который применяю сам. Он состоит всего из нескольких важных принципов.

1. Поверьте в свое видение, чтобы оно стало реальностью.

В основе воплощения желаний лежит так называемый «закон притяжения». Он гласит, что мы притягиваем в свою жизнь то, на чем сосредоточены и о чем постоянно думаем. Поэтому, если мы фокусируемся на негативе, ситуация только усугубляется. Если же мы фиксируем свое внимание на положительных аспектах жизни и ставим позитивные цели на будущее, то всегда находим способы для их реализации.

2. Культивируйте в себе чувство благодарности.

Благодарность – самая здоровая из всех эмоций. Это умение быть признательным за настоящий момент, касающееся не только наших мыслей, но и психоэмоционального настроя, который мы испытываем сами и излучаем вовне. Чем сильнее вы ощущаете благодарность за то, что имеете, тем вероятнее у вас появится больше того, за что можно быть благодарным. При правильном подходе чувство признательности способно радикально изменить вашу жизнь. Первое, что нужно сделать, это выделить на регулярной основе небольшие промежутки времени, чтобы представлять, за что вы благодарны. Спросите себя, что вы чувствуете, имея замечательных людей, материальные или нематериальные ценности в своем настоящем. Зафиксируйте в себе это ощущение и старайтесь вызывать его как можно чаще, пока это не войдет в привычку.

3. Научитесь быть автором своей жизни!

Придумайте и запишите историю о том, как вы хотите жить. Писать нужно от первого лица так, как будто все это уже исполнилось. История должна вызывать у вас положительные эмоции – когда вы в хорошем настроении, вдохновение придет к вам естественным образом. Если необходимо, послушайте бодрящую музыку, выйдите на пробежку или почитайте мотивирующие цитаты, а после этого начните писать. Описывайте все до мельчайших деталей, включая те эмоции и чувства, которые испытаете от воплощения этих желаний. Так вы станете автором сценария своей жизни.

4. Сделайте практику визуализации частью своей повседневности.

Просыпаясь по утрам, не тянитесь первым делом за телефоном, вместо этого полежите спокойно в течение нескольких минут, представляя, как исполняются ваши желания: вы приобретаете дом мечты или находитесь в счастливых отношениях… Побудьте с этой мыслью какое-то время, а затем поднимайтесь и занимайтесь привычными делами. Так вы постепенно программируете свое подсознание, и воображаемая картина становится частью реальной жизни.

5. Используйте аффирмации.

Аффирмации представляют собой позитивные фразы-по-

слания самому себе, которые вы произносите, чтобы подкрепить свою цель или желание. Когда вы вновь и вновь утверждаете что-либо, то опять же программируете свое подсознание, практикуя самовнушение, помогающее достичь желаемого. Аффирмации можно произносить вслух или про себя, но всегда в настоящем времени, как будто у вас уже все есть. Например: «Я заслуживаю все подарки судьбы, которые приходят ко мне». «Все мои желания исполняются». Эта практика должна сопровождаться позитивным настроем, такими как радость, благодарность и вера в успех – тогда у вас все получится.

Глава 2. Лучше уступить, чем сломаться

Над рекой рос крепкий раскидистый дуб.

Однажды яростным порывом ветра его вырвало с корнем из земли.

Дерево упало в реку, и течение понесло его.

Проплывая вдоль берега, дуб заметил растущий на нем тростник и закричал:

– Почему такой ничтожный слабак, как ты, смог выстоять против ветра, а меня он вырвал с корнем?

– Просто, – ответил тростник, – вместо того чтобы стоять упрямо и непреклонно, я уступал ветру и пригибался под каждым его порывом, поэтому он прошел мимо и не тронул меня!

ЭЗОП

Мораль известной басни Эзопа о дубе и тростнике в том, что лучше уступить, чем сломаться. Это один из основных стратегических принципов дзюдо и одно из важнейших умений в человеческой жизни.

Именно как путь «уступчивости» интерпретировал дзюдо его основатель Дзигоро Кано. Поддаться, чтобы победить, быть гибким, иметь дипломатичное мышление, всегда находиться в состоянии принятия происходящего – именно этому учит философия дзюдо.

Техника борьбы дзюдо основывается на наблюдении за движениями оппонента и потоками его энергии, чтобы в определенные моменты перенаправлять ее и, добавляя свой импульс, производить бросок соперника. То есть не сопротивляться, а искусно направлять ход поединка в нужное русло. Толкай, когда тебя тянут, заканчивая движение броском, – на этом основываются лучшие техники мастеров дзюдо.

Перенеся эту стратегию на обыденные ситуации, вы изумитесь, насколько интереснее и вариативнее станет принятие любых решений. Главное – мыслить гибко, а действовать решительно.

НА МОЙ ВЗГЛЯД, ГИБКОСТЬ – ОДНО ИЗ СИЛЬНЕЙШИХ КАЧЕСТВ РУКОВОДИТЕЛЯ. ЧТОБЫ ДОБИВАТЬСЯ УСПЕХА В БИЗНЕСЕ, ВАЖНО УМЕТЬ РАССМАТРИВАТЬ БЕСКОНЕЧНОЕ МНОЖЕСТВО ВАРИАНТОВ РЕШЕНИЯ ТЕХ ИЛИ ИНЫХ ЗАДАЧ И ВЫБИРАТЬ КРЕАТИВНЫЕ, «НЕХОЖЕНЫЕ» ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ.

Занимая руководящие посты в бизнесе, я всегда придер-

живался данной стратегии, отработанной и доведенной до совершенства за годы занятий дзюдо. Мне особенно запомнился поединок, ставший пиком моей профессиональной карьеры в спорте. 2009 год, Ванкувер, Канада. Олимпийские игры среди полицейских и пожарных по дзюдо. Я понимал, что это моя последняя схватка подобного уровня, так как еще до чемпионата решил, что заканчиваю свой путь профессионального дзюдоиста. На тот момент я занимался дзюдо уже 15 лет, и около 10 из них был в сборной команде России. Ко мне пришло осознание того, что каждый спортсмен перманентно желает закончить спортивную карьеру, потому что это действительно очень тяжелый физический труд. Это постоянный надрыв и преодоление себя – через боль, через усталость, потому что только так можно наработать технику и объем навыков, с помощью которых выходят на новый уровень профессионализма.

Часто профессиональные атлеты задают себе вопрос: зачем? Зачем я это делаю с собой, зачем я терплю эту боль и непрерывно преодолеваю сложности? И каждый отвечает на него по-своему: кого-то мотивируют тщеславие и жажда успеха, для кого-то важна финансовая составляющая, кто-то тешит свое самолюбие и амбиции. Но рано или поздно мотивировать себя становиться все сложнее и сложнее, тут-то и наступает момент, когда понимаешь, что – все. Пора уходить и открывать для себя новые горизонты. Некоторых подвигает на такое решение слабеющее здоровье, не выдержи-

вающие колоссальных перегрузок связки и суставы.

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.