

Дмитрий Рудица

**НЕВНИК**  
**МАРАФОНЦА**



# Дмитрий Рудица

## Дневник марафонца

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22598837](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22598837)

### Аннотация

Приветствую тебя, уважаемый Читатель! Думаю, данная книга будет полезна тебе, если ты впервые встал на путь марафона. Эта маленькая и простая книга посвящена как раз-таки быстрому, не всегда легкому, но увлекательному вхождению в мир марафона! Прочитав известного писателя Харуки Мураками и анализируя его опыт, я задумался, а так ли это все трудно и сложно? «Встав» на плечи гигантов, таких как Денис Михайлов (Фруктоед), Андрей Онистрат (Бегущий Банкир), Дин Карназес (Марафон Мэн), я понял: раз смогли они, смогу и я! Короткий путь с февраля по ноябрь оставил за спиной два полумарафона и два великих марафона в двух столицах мира – Москве и Нью-Йорке. Для кого-то этот результат покажется смешным, но для человека с избыточным весом в 130 кг на старте подготовки и 85 кг в пиковой форме, стоящего у самого старта мирового 40-го Нью-Йоркского марафона, восхищенного ликованием толпы, парящими вертолетами с телекамерами и взрывом пушки, гласящей всем о старте – это того стоит! Если ты интересуешься своим здоровьем, рекордами, смыслом жизни и тем, на что способен самый простой человек, то эта книга как раз для тебя! Мой друг, это именно так книга которая изменит твою жизнь в

лучшую сторону! Гарантирую тебе 100% возврат денег, в случае если это будет для тебя иначе! Буду рад каждому твоему отзыву!

## Дневник марафонца

День первый. Пять утра

Организм уже справляется с новым биологическим ритмом: как правило, пробуждение идет минут за пять до установленного на телефоне будильника. Как говорит мой тренер: «Утренняя тренировка сложнее, но дает двойной результат!».

Когда-то я прочел, что до Нью-Йоркского марафона необходимо «выбежать» пять тысяч километров в качестве подготовки. И теперь, глядя на свою тысячу, я сразу вспоминаю слова тренера – двойной результат :), то есть уже две тысячи есть лишь только потому, что я тренируюсь утром.

Утром прочел вчерашние сообщения. Вопрос Ирины: «Ты что грустный-то такой?». Сразу думаю о физической усталости, а потом – погоди, нет! Есть еще причины на то: рутина – бухгалтерия просто выносит все настроение, а может и еще что-то... Но это было первое, что в голову пришло.

Строгое органическое питание реально дает колоссальное количество энергии! Учитывая, что мой сон длится в лучшем случае пять часов, я еще хожу, бегаю, работаю и принимаю решения головой.

Турецкие авиалинии прислали мне «контрольный в голову», сообщив, что рейс изменили: теперь я прилетаю не на Хэллоуин, а в обед «1-го касима...». Чисто интуитивно понял, что касим – это ноябрь. Но я привык идти по жизни

с философией «что бы ни делалось, все к лучшему». В любом случае забег 6 ноября, а в Турции и погулять можно, учитывая время между рейсами длиною в ночь. Прав я был, зарекаясь не летать студенческими рейсами с пересадками незнамо где. Прямой рейс, конечно, стоил дороже, но он стоил того, чтобы быть на Хэллоуин в Нью-Йорке.

В общем, как всегда – раба по капле нужно выдавливать. Что по бегу: найкранер выстроил график безотдыхного режима – маленькими дистанциями по 10 километров, но каждый день. А шестой завершающий в 30 километров – челендж того, что еще не делал в жизни. Прикольно. Буду делать!

Третье сентября

Челендж в 30 километров на прошлых неделях разбился о психологическую сторону моей личности... Дистанция простая, ранее пробегал полумарафон – 21 километр с драйвом с позитивом, но никак не 30 километров.

Осилив лишь скрипя зубами 15 километров, физика-то осталась, но блок в голове: что, почему? Усталость, эмоционалка, питание – сложно разобрать, всего хватает.

Третий заход на 30 километров. Максимально убираю все психологические факторы типа недосыпа, переутомления, делаю перед забегом день релакса, растяжки, плавания. Смена деятельности – уже отдых, как говорится, только отдых не 100% на диване, а статика и совершенно другая группа

мышц.

В четверг потянулся на специальном тренажере, в пятницу ощутил колоссальный прилив физической силы, ограничив общение с возможным негативным подтекстом, будь то простые переговоры или работа с убеждениями и возражениями начинающих агентов. Утром исключил поход до метро и управление автомобилем с водителем в моем лице. Свел фокус до одной задачи – пробежать 35,5 километров. Это то на 6,5 километров меньше марафона, но пробежав данный рубеж, остаток на драйве уже сделаю однозначно.

Вечером, заказав такси от дома до зала, постирав спортивные вещи, накачав любимой музыки с Битпорта, порадовал себя покупкой, хоть и на бонусы с карты. Даже учитывая несостоявшуюся фотосессию, к которой тщательно готовился, подумал: «А на сколько она приблизит меня к моему челленджу?» Понял, что совершенно ни на сколько. Вспомнил Романа Аркадьевича Абрамовича, который просто физически избегает камер и фотографов, и видео с его участием хрен где найдешь. Понял, что видимо это мой удел – просто быть победителем.

Нарисовал картину 35,5 км на экране treadmill в своем зале. Неописуема радость от собственной победы! Предстоящий трехнедельный лидерский тренинг, который уже много недель планировали и ждали с нетерпением; вкус свежесжатого мною домашнего сока, лежащего в рюкзаке, который ждет только победителя, а не прошлонедельного саботажни-

ка, не побившего даже свой рекорд, понимаю, что данный рекорд рвет все мои шаблоны и зоны комфорта в клочья и мелкую пыль, оставляя меня лицом к новым победам, личным, физическим, ментальным. И почему же, по счастливой случайности, наверное, финансовые показатели от сего растут как на дрожжах?

Нынешний Дима уже не тот Дима. Вчерашний человек, бывший лучшим из худших, сегодня уже лучший из равных, а завтра лучший из лучших! В общем, ранний подъем требует дисциплины раннего засыпания, вечер короток, дом, мягкая кровать с чистым бельем, теплая ванная перед сном с мотивирующим роликом. Тотальный настрой на победу, победу себя. Не слом, не насилие, а приятный осознанный вход в уже новую жизнь!

«Понедельник – день тяжелый» – самое дрянное выражение, которое слышал, использовал, и в которое когда-то верил. Набросал план еще с воскресенья – план новых побед, новой генерации и извлечения прибыли. Засыпая вечером, уже ворочаясь, думал: «Поскорее бы понедельник!».

Утром вскочил, поскорее одевшись и пробежавшись по утренним вопросам, понял, что за окном-то дождь. Раньше, еще на родине, подобный дождь, приковывал к дому, к игровой приставке и, с одной стороны, вызывал радость, что идти никуда не надо, с другой – полностью опустошал день.

Увидев сообщение в вайбере с утра, пунктик настроения серьезно подскочил. Не зря, не зря даешь некоторые вещи,

польза ведь и есть обратная связь! Дождь явно расслабляет, но уже выйдя из дома, появляется довольная улыбка, победил все же лень :) или страх :).

Направляясь к офису, в голове разгоняются мысли: сколько, откуда, с кем, как сегодня сгенерим денежных ассигнаций? И вдруг замечаю на полу копеечку, всю в воде. Как-то пристыжено взглянул и прошел мимо, обернулся, вернулся, поднял, и подумал: «...а кого я стесняюсь то?». Как, блин, тут генерить деньги, если копеечку нагнуть и поднять уже бурю эмоций вызывает? Положив в карман, задумался: все же сколько людей прошло мимо, а я поднял – и еще один утренний позитив.

А ведь так везде – деньги просто вокруг, и поднять, оказывается, просто, и вопрос совершенно не в спине больной или коленях. Благодарю свой город, свою столицу буквально за все, что в жизни у меня есть. Формат настроения явно изменен на предстоящий позитивный день.

Девятое сентября

Ностальгия. Уже как год утро начинается со свежавыжатых фруктов с медом и с замороженными ягодами. И все это настолько тонизирует, распирает энергией и просто кайфово, особенно после длительной пробежки, после которой, по идее, свалиться бы и уснуть, но тут совершенно другие энергии начинают циркулировать в теле. Вдохновение, радость, движение, скорость речи и мысли, как будто поезд набирает



обороты – сначала медленно пыхтя, отправляясь от перрона и разгоняясь до той невероятной скорости, когда уже не остановить.

В общем, есть с чем сравнить. Первое, что описал, кофе, ньюпорт и пару минут созерцания восхода на Макдональдс авеню, где я жил, наблюдая, как люди быстренько куда-то бегут; поезда метро, курсирующие над землей, а не под землей, как в Москве, создают сильный скрип и шум, который даже через наушники слышно, – все это добавляет какую-то гипнотическую силу этому ритуалу. И без кофе уже не утро, и без поезда уже не медитация, и сигарета, раньше вызывавшая отвращение наличием ментола, уже как мятная жвачка – стала атрибутом жизни.

Но все это выглядит как поезд метро Рейл, который, не успев разогнаться, снова вынужден тормозить на новой станции, учитывая, что плотность станций в Бруклине достаточно высокая. И так ведь и день проводил – провел встречу, закурил, запил кофе, сходил на обед в Чайниз Фуд поесть курочки гриль. И что уж говорить о вечере, когда даже на прогулку после такого идти не хочется, не говоря уже о том, что без кофе проснуться просто невозможно.

Научен описаниями квартир :). Я же говорил, пока делал сделку, думал, что я как минимум выгружая рекламу в личный кабинет, каждый вариант и подписанный, и нет, и вообще чужие, брал делать рекламу. И если даже расшибусь до уровня вонючего бомжа, которому жить уже нигде, то все

свои дневники превращу в хорошую книгу, которую все равно продам и заработаю на ней :).

В общем, голова миллионера уже тогда работала не на то, где брать деньги, а на то, где брать вдохновение и энергию продолжать движение. Ведь я знал, что в любом случае обречен на успех: или сделка или книга и мировая известность.

Авторство за жизнь взял на себя, надоело читать Лондона «Мартина Идена», что сам могу. Могу проснуться без допингов, без будильников, с целью и с желанием пробежать, с желанием утром завтрак дорогому человеку приготовить, праздник устроить не по календарю, а по факту желания и хорошего дня, поехать в любой конец планеты не в отпуск на неделю, как велела партия и штатное расписание, а вот просто так, даже без наличия денег, друзья заждались, сами платят только вот приезжай. Короче, все это дает твой выбор, твое авторство своей жизни, а недвижка – прекрасный помощник тебе в этом деле.

# 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.