

ЭРИК БЕРТРАН  
ЛАРССЕН

# НА ПРЕДЕЛЕ

УЗНАЙ, НА ЧТО  
ТЫ СПОСОБЕН,  
ЗА НЕДЕЛЮ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| <b>Петля на прямой линии жизни</b> .....         | 13 |
| <b>Часть первая. Подготовка</b> .....            | 23 |
| Лагерь в Трендуме, лето 1992-го .....            | 25 |
| Для чего проходить адскую неделю? .....          | 41 |
| Испытания делают вас сильнее .....               | 45 |
| Установите новую планку .....                    | 46 |
| Создайте импульс .....                           | 47 |
| Переносите границы .....                         | 48 |
| Ощутите подъем во время спада .....              | 50 |
| В погоне за чувством удовлетворения .....        | 54 |
| Действие! .....                                  | 55 |
| Подготовка .....                                 | 59 |
| Взгляните на жизнь шире .....                    | 69 |
| Три важные задачи .....                          | 75 |
| Обратная связь .....                             | 75 |
| Оцените свой потенциал изменений к лучшему ..... | 78 |
| Визуализация .....                               | 79 |
| Спорт и питание .....                            | 85 |
| Когда становится трудно .....                    | 87 |

|  |     |
|--|-----|
| Постановка цели .....  | 89  |
| Чего вам не хватает .....  | 94  |
| Правила адской недели .....  | 109 |
| Золотые правила успеха<br>во время адской недели и в жизни в целом ..... | 111 |
| <b>Часть вторая. Практика</b> .....                                      | 113 |
| Проснись и пой .....   | 115 |
| <b>Понедельник: привычки</b> .....                                       | 118 |
| Фокусные зоны .....  | 118 |
| Что такое привычка? .....  | 126 |
| Составьте список своих привычек .....                                    | 129 |
| О смене привычек .....   | 135 |
| Практические задания .....   | 142 |
| <b>Вторник: настрой и сосредоточенность</b> .....                        | 144 |
| Зоны внимания .....  | 144 |
| Что такое настрой и сосредоточенность? .....                             | 149 |
| Сфокусированность .....  | 152 |
| Как менять настрой в течение дня .....                                   | 161 |
| Практические задания .....   | 164 |
| <b>Среда: тайм-менеджмент</b> .....                                      | 166 |
| Зоны внимания .....  | 166 |
| Что такое тайм-менеджмент? .....   | 169 |

|   |     |
|---|-----|
| Возьмите себя в руки,<br>когда все валится из рук .....       | 174 |
| Важность планирования .....                                   | 186 |
| План на год .....   | 187 |
| План на месяц .....   | 188 |
| План на неделю .....  | 191 |
| План на день и его претворение в жизнь .....                  | 194 |
| Список дел .....  | 196 |
| Одно дело за раз .....  | 199 |
| Дела, которые появляются<br>в самый неподходящий момент ..... | 201 |
| Практические задания .....                                    | 202 |
| <b>Четверг: вне зоны комфорта</b> .....                       | 204 |
| Зоны внимания .....   | 204 |
| Один день без сна .....                                       | 207 |
| Жизнь вне зоны комфорта .....                                 | 209 |
| Смелость и страх .....  | 212 |
| Чувство удовлетворения .....                                  | 215 |
| Практические задания .....                                    | 216 |
| <b>Пятница: отдых и восстановление</b> .....                  | 218 |
| Зоны внимания .....   | 218 |
| Переключайтесь .....  | 223 |
| Медитация .....   | 225 |

## Содержание

|   |     |
|---|-----|
| Практические задания .....  | 230 |
| <b>Суббота: внутренний диалог</b> .....                           | 231 |
| Зоны внимания .....   | 231 |
| Внутренний диалог .....   | 233 |
| Выбор слов .....  | 242 |
| Вопросы .....   | 247 |
| Как мы позволяем влиять на себя, или Все<br>взаимосвязано .....   | 255 |
| Практические задания .....  | 259 |
| <b>Воскресенье: посмотрите<br/>на свою жизнь со стороны</b> ..... | 260 |
| <b>Вместо заключения</b> .....                                    | 266 |
| <b>Об авторе</b> .....  | 270 |

*Посвящается Луизе — любви всей моей жизни и моей музе*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Петля на прямой линии жизни

Плывут две молодые рыбешки, а навстречу им  
рыба постарше. Она кивает им и говорит:  
«Доброе утро, ребята. Как водичка?»  
Юнцы проплывают еще немного, тут один  
из них поворачивается к другому  
и спрашивает: «А че такое “водичка”?»  
*Из речи Дэвида Фостера Уоллеса\* перед  
выпускниками Кенъонского колледжа в 2005 году*

Один день сменял другой,  
а я не знал, что это и есть жизнь.

*Стиг Йоханссон\*\**

Две эти цитаты связаны одной темой. Они говорят о жизни, окружающей нас ежедневно, всегда и повсюду, и которую мы по этой самой причине редко замечаем.

Представьте свою жизнь в виде длинной прямой линии. Вы родились, живете, а спустя много лет умираете. Вы живете в благополучной стране. Примитивная борьба за выживание, которая так актуальна для многих людей на Земле, мало вас занимает.

---

\* Дэвид Фостер Уоллес — американский писатель, мыслитель-эссеист. *Здесь и далее прим. перев.*

\*\* Стиг Йоханссон — шведский писатель.

На пределе

Однако с возрастом вы осознаете, что каждый ваш день похож на предыдущий. Недели и даже годы пролетают по одному сценарию. Возможно, вам уже трудно их различить.

У вас есть все необходимое. В целом жизнь вас устраивает.

Чаще всего дела идут ни шатко ни валко.

Скорее всего, вы испытывали взлеты и падения, но по большей части события плавно перетекали одно в другое.

И все же чего-то не хватает. Наверное.

А теперь еще раз представьте, что жизнь — длинная прямая. Вообразите, что вы намереваетесь нарушить эту линию, сделав в цепи событий огромную петлю в виде одной недели, во время которой вы отступите от повседневной рутины, привычек и взглядов, руководствуясь которыми вы живете. Может, это как раз то, что вам нужно, — нечто новое, ряд испытаний, способных заставить выйти за пределы обыденности. Ведь так легко увязнуть в рутине, привыкнуть к проторенной колее и прийти по ней в тупик.

Я везунчик: мне довелось поработать в самых разных условиях, отраслях, бизнес-сферах, среди разных социальных групп. Я трудился в компаниях, занимающихся телекоммуникациями и финансами, был специалистом по кадрам, работал со спортсменами и тренерами пятнадцати национальных сборных в Норвегии и за ее пределами,

во всевозможных дисциплинах — от рукопашного боя, гольфа и парусного спорта до лыжных гонок по пересеченной местности и тхэквондо. У меня есть опыт взаимодействия с Navy SEAL\*, SAS 22\*\* и представителями норвежских войск специального назначения. Большую часть времени я работал в Норвегии, но в последнее время много путешествую по всему миру, делюсь своим опытом. Каждую неделю я общаюсь с менеджерами и специалистами из всевозможных областей.

Свои знания и опыт я получил от выдающихся людей. От тех, кто гордится своей профессией, трепетно относится к своему делу, к своим коллегам и руководителям. Это уверенные в себе люди с сильным характером. Но и среди них есть те, кто не похож на остальных, — это офицеры войск специального назначения. И в Норвегии, и за ее пределами. Этим людям удалось совершить переворот в моем мировоззрении. Во многом благодаря тому, что я называю ментальной подготовкой.

Один из важнейших элементов такой подготовки — адская неделя. Я разговаривал с матерыми офицерами британского спецназа и после пары кружек пива, когда атмосфера

---

\* United States Navy SEAL — основное тактическое подразделение сил специальных операций ВМС США, предназначенное для разведки, проведения специальных и диверсионных мероприятий, поисково-спасательных операций и других задач.

\*\* Special Air Service — Специальная авиадесантная служба, подразделение вооруженных сил Великобритании. 22-й полк SAS образован во время Второй мировой войны.

становилась дружеской, замечал, сколько историй и воспоминаний о совместно пройденных испытаниях проистекает из той самой недели. Эти невероятно сильные духом люди спустя много лет ностальгируют по тем временам, они вспоминают их с юмором, нескрываемым удовольствием и гордостью. Большинство из них признают, что эта неделя была не только испытанием на физическую выносливость, но и полезным уроком, глубоко содержательным от начала и до конца.

Я хочу предложить вам гражданскую версию адской недели.

В этой книге я расскажу о том опыте, который я приобрел, прожив такую неделю. Моя неделя началась в пять часов утра в понедельник и закончилась в десять вечера в воскресенье, когда я отправился спать. В промежутке между этими точками произошла замена моего прежнего «я» улучшенной, более осознанной версией. И вы всего за неделю можете стать лучшей из всех возможных версий себя. Проведите адскую неделю в ближайшее время, чтобы увидеть, как она работает, создать импульс и прочувствовать его силу. Вы определенно не пожалеете.

Любому из нас чертовски хорошо известно, что нужно сделать, чтобы дела шли лучше, чтобы мы преуспевали и гордились собой. Но мы этого не делаем. Мой опыт показывает: адская неделя дает понять, что ежедневно предпринимать необходимые для успеха действия вовсе не так страшно, как кажется. Ваша неделя будет состоять из простых идей

и простых действий. Вы будете есть здоровую пищу. Каждый день заниматься спортом. Эффективно отдыхать. Слушать окружающих. Сосредоточенно работать. Рано вставать. Рано ложиться. Доводить начатое до конца. Отсекать ненужное. Правильно расставлять акценты. Внимательнее относиться к окружающим. Вы станете оптимистичными, энергичными, настойчивыми, активными, предприимчивыми. На одну неделю вы превратитесь в лучшую версию себя. Всего на неделю. Это много или мало? В любом случае этот опыт останется с вами на всю жизнь.

У вас может возникнуть впечатление, что я тот парень, который полагает, будто достаточно рано просыпаться и мчать во весь опор — и всю жизнь дела будут идти как по маслу. Конечно же, все не так просто. Но, с другой стороны, в некоторой степени так оно и есть. Недостаточно до упора жать на газ. Нужно также быть полностью вовлеченным в процесс, уметь находить равновесие, понимать жизнь и проживать ее на всю катушку.

Жизнь каждого человека уникальна. Для одних она состоит из череды трудностей, для других — сплошь из безоблачных дней, третьим знакомы и подъемы, и спады, а у четвертых дела идут относительно ровно. И все же я верю, что любой человек, независимо от того, в каких обстоятельствах он находится, может сделать свою жизнь лучше.

Некоторые считают стремление к саморазвитию эгоистичным. Но не стоит забывать, что, будучи на высоте, вы

имеете возможность помогать окружающим. Неслучайно в самолетах просят сначала надеть кислородную маску на себя и только потом помогать другим пассажирам.

Другими словами, не нужно опасаться, что моя адская неделя сделает из вас чудовище. Скорее наоборот. Вы станете лучше. Обретете гармонию и цельность. Да, вы станете более продуктивным, но, кроме этого, еще более приятным человеком, чем были прежде.

Техники, инструменты и способы развития самосознания, которые я описал в этой книге, просты. Просты настолько, что зачастую действуют отталкивающе: могут ли они быть эффективными? Их простота выглядит избитой, а потому многие проявляют скептицизм: как нечто столь элементарное способно повлиять на трудные, сложные, даже безнадежные ситуации?

С наибольшей долей критики к моим словам относятся хорошо образованные люди за сорок, занимающие видное положение в мире бизнеса. И я понимаю их скепсис. Когда-то я и сам отнесся бы с недоверием к адской неделе.

Мне присущи консервативность и рациональность, я впитал их в своей семье. Условия, в которых мне пришлось работать, лишь укрепили мои взгляды. Но со временем я пришел к осознанию той невероятной силы, какой обладают эти техники. И это стало важным шагом. Ведь для того чтобы техники работали и приносили результаты,

нужно в них верить, полностью погружаться и применять в своей жизни. Бесспорно, утверждение, что нечто простое способно произвести колоссальный эффект, вызывает сомнения. Но бесспорно и то, что скептик, который возьмется за дело небрежно и вполсилы, лишь утвердится в своих подозрениях.

Чаще всего мы думаем так: мне не нужна инструкция, чтобы пользоваться фотоаппаратом, работать на компьютере, скототить ящик для стола. Возможно, так оно и есть. Как правило, мы без промедления бросаемся эксплуатировать фотоаппарат, так и не узнав, как использовать его потенциал на всю катушку.

То же самое происходит и в жизни. Большинству людей удается запустить необходимые механизмы. И они работают исправно. При этом невероятно полезные книги о том, как сделать свою жизнь насыщенной, добиться потрясающих результатов, в полной мере реализовать свой потенциал, обрести равновесие — в общем, как жить лучше, лежат без дела. Большинство думают так: «Никто не имеет права вмешиваться в мою жизнь и диктовать мне, как жить. Я делаю то, что делаю, и надеюсь на лучшее».

Не подумайте, что я говорю о том, будто есть книга, которая даст ответы на все ваши вопросы. Но я твердо убежден: существуют простые инструменты, способные сделать вашу жизнь лучше, кем бы вы ни были.

И еще один важный момент: речь идет не о том, чтобы стать лучшим человеком *в мире*, — а о том, чтобы стать лучшей версией *себя*. Именно *ваше* определение успеха имеет ключевое значение. Вы должны решить, какая жизнь будет для вас достойной.

Звучит просто, но вместе с тем это не так легко. Как и большинство людей, вы можете решить отложить инструкцию и взять фотоаппарат в надежде сделать снимки приемлемого качества.

Если перспектива, которую я предлагаю, все же вдохновит вас, то адская неделя несомненно привнесет в вашу жизнь свежую струю. Вы получите новый опыт, который сможете использовать всю оставшуюся жизнь. Решайте, прожить ли вам неделю на пределе. Решайте, делать это как следует или спустя рукава. Эта книга работает так же, как и многие ей подобные, — настолько, насколько книга способна работать. Она поможет вам сделать паузу, задуматься, усвоить урок и что-то изменить в своей жизни. Вы можете извлечь из нее пользу, и не практикуя адскую неделю. Но практика — хорошее подспорье.

Для начала прочтите книгу целиком — желательно за одну-три недели. Едва ли вам понадобится больше времени, учитывая ее небольшой объем. Затем начните готовиться к *своей* адской неделе. Подготовка должна в идеале занять минимум три недели, но не больше месяца. После этого приступайте к делу.

Идут дни. Проходят недели. Пролетают годы. Если посчастливится, мы проживаем невероятное число недель. Если вы доживете до восьмидесяти лет, то в вашем распоряжении будут 4160 недель. Какие из уже прожитых недель вы помните? Какие из них преподнесли вам лучший урок? В какие вам удалось чего-то добиться? Какие оказались значимыми? Какие приблизили вас к цели, к осуществлению вашей мечты?

Эта книга — лекарство, которое я вам прописываю. Оно призвано дать вам ответ на вопрос, какой потенциал в вас заложен, и направить по нужному пути.

Возможно, именно эту неделю вы запомните лучше остальных. Приглашаю вас провести ее вместе.

Эрик Бертран Ларссен, *Осло*



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

