

Изправи се бързо на крака, ако искаш да победиш

Сигурно никога не сте чували за него. В Унгария той е национален герой. Там всеки знае името му и неговата невероятна история. А след като я прочетете, никога няма да го забравите...

През 1938 година Карой Такаш от унгарската армия е най-добрият състезател по стрелба с пистолет в света. Всички очаквали от него да спечели златото на олимпиадата през 1940 година, която трябвало да се проведе в Токио.

Тези очаквания се изпарили напълно в един ужасен ден няколко месеца преди олимпиадата. По време на тренировъчни военни маневри на неговия взвод в дясната ръка на Такаш избухва граната. Ръката му, която използва за стрелба, е отнесена.

Такаш остава един месец в болницата, потънал в депресия заради загубата на едната си ръка и края на своята олимпийска мечта. В такъв момент повечето хора биха се предали. И по всяка вероятност биха прекарвали остатъка от живота си в самосъжаление. Но Такаш е роден победител. А победителите знаят, че са по-силни от всякакви обстоятелства. Разбират, че животът е труден и не могат да се оставят да бъдат сломени от случайността. За тях възможността за поражение не съществува.

Такаш прави нещо невероятно: успява да се съвземе и, вдъхвайки си кураж, решава да се научи да стреля с лявата си ръка. Аргументът му е съвсем прост. „Защо не?“ – казва си той.

Вместо да се фокусира върху това, което е изгубил – дясната си ръка на първокласен стрелец, той решава да се фокусира върху това, с което разполага – изключителна умствена сила и здрава лява ръка, която след достатъчно тренировки може да го превърне в шампион.

Такаш тренира сам. Никой не знае какво е намислил. Може би е искал да се предпази от хората, които биха се опитали да го откажат от възродената му мечта. През пролетта на 1939 година той се появява на унгарското национално първенство по стрелба с пистолет.

Останалите състезатели се приближават към него да изразят съчувствието си и да го поздравят за проявената сила да гледа надпреварата от трибуната. Всички са изненадани, когато го чуват да казва: „Не съм дошъл да гледам, а да се състезавам.“ И още по-изненадани от победата на Такаш.

През 1940 и 1944 година олимпийските игри са отменени заради Втората световна война. По всичко личи, че олимпийската мечта на Такаш ще остане несбъдната. Но той продължава да тренира и през 1944 година се класира за олимпиадата в Лондон. На 38 години Такаш печели златния медал и поставя нов рекорд в стрелбата с пистолет. Четири години след това печели златното отличие на олимпиадата в Хелзинки. Такаш доказва, че притежава такава сила на волята, която винаги те кара да се изправяш на крака.

Победителите във всяка сфера на живота притежават едно специално качество, което ги прави неудържими. Една особена черта на характера, която им помага да преодоляват всички големи препятствия по пътя към успеха. Победителите се възстановяват бързо. Не е достатъчно просто да се изправиш на крака. А да го направиш бързо. Те поемат удара, понасят поражението, приемат, че по пътният вятър ги е изоставил и вече не издува платната им, но въпреки всичко се възстановяват незабавно. С усилие на волята намират положителната страна на случилото се – *каквато* и да е тя – и си казват: „Всичко е наред. Винаги има изход. Ще го открия и този път.“ Изтупват прахта от себе си и продължават оттам, където са се препънали.

Бързото възстановяване е толкова важно, защото само така запазваш инерцията и порива, който те движи напред. Такаш се възстановява само за един месец. Ако се беше предал на отчаянието, рухвайки под натиска на обстоятелствата, избирайки ролята на мъченик и потъвайки в самосъжаление, щеше да изгуби своята психическа издръжливост – своята самоувереност – и никога нямаше да се върне в играта.

Когато е повален на ринга, боксьорът разполага с десет секунди, през които да се изправи. Ако се изправи на единайстата, мачът е изгубен. Спомни си това правило следващия път, когато бъдеш повален на земята.

Такаш е имал пълното право да се отдаде на самосъжаление. Правото да потъне в депресия и да се пита „Защо на мен?“ до края на живота си. Правото да стане посредствен. И дори правото да позволи на ужасния инцидент да го тласне към пропастта на алкохолизма, да го накара да се оттегли от света и да сложи край на живота си. Имал е пълното право да се превърне в неудачник.

Само че той взема решението да надникне дълбоко в себе си и да намери начина. Да се съвземе и да започне да стреля отново. Победителят винаги търси решение. Неудачникът търси път за бягство.

Следващия път, когато те повалят на земята, постъпи като победител. Постъпи като Такаш. Изправи се бързо на крака и изненадай всички около себе си.

Когато животът ти нанесе удар под пояса, какво правиш, потъваш ли в самосъжаление? Или веднага търсиш начин да се върнеш в играта?

Когато се натъкваш на предизвикателство, пилееш ли време да мрънкаш и да се оплакваш пред онези, които не биха могли да ти помогнат? Или се оглеждаш за хората, които вече са се справили с този вид предизвикателство?

Следващия път, когато животът те повали на земята, представи си, че си боксьор, който разполага с 10 секунди да се изправи на крака или ... лошо му се пише. Фокусирай се върху начина да се върнеш в играта. Защото колкото повече оставаш извън нея, толкова по-трудно ще бъде да възстановиш изгубената инерция.

Какво те спира?

Независимо дали мечтаеш да отслабнеш, да си купиш идеалния дом, да удвоиш дохода си или да изучиш тънкостите на футбола, за да ръководиш отбора на дъщеря си, ще откриеш, че има определени неща, които те спират.

Деветдесет и пет процента от хората гледат на препятствията като на причина защо не могат да превърнат мечтата си в реалност. Те виждат препятствието, обезкуражават се, волята им се прекъсва и се отказват. За разлика от тях победителят вижда препятствието, изпада в ярост и събира цялата си решителност да го преодолее.

Когато реших да стана състезател по спортни шейни и да започна подготовка за олимпиадата, знаех, че ще трябва да преодоля две основни препятствия. Трябваше да изпълня две условия – иначе щях да гледам игрите по телевизията: първо, да вляза в ранг-листата на най-добрите 50 състезатели в спорта. Така че разполагах с два сезона, през които да се науча да се спускам, и още два, през които да се състезавам на международни форуми и да работя за класирането си в световната ранг-листа.

Ако сте любопитни как точно го направих, цялата история е разказана подробно в книгата ми *The Courage to Succeed* (*Кураж за победа*).

Но най-важното от тази история е как да развиеш психическа издръжливост и при вида на всяко препятствие да можеш да събереш цялата си пламенност и въодушевление за преодоляване на предизвикателството.

Най-често единственото, което трябва да направиш, за да превъзмогнеш бариерите по пътя, е просто да усвоиш някои нови умения. Може да се наложи да поискаш помощ. Както беше при мен. И то неведнъж. Може да се наложи да създадеш екип. Макар че в повечето случаи става дума за вътрешна бариера – липса на увереност или съмнение, че можеш да се справиш.

Бариерите не са нещо лошо. Приеми ги като знаци по пътя, които ти подсказват на какво трябва да обърнеш внимание. Върху какво трябва да се съсредоточиш. Бариерите по пътя ти помагат да формулираш точно и ясно целите си.

Какво ти пречи да осъществиш мечтите си? Кое забавя напредъка ти? Твоята задача е да разпознаеш тези бариери и да съсредоточиш цялата си енергия върху тяхното отстраняване. Когато го направиш, пътят към мечтите ти ще бъде разчистен.

Кои са трите основни препятствия, които се изправят на пътя към мечтите ти?

Какво можеш да направиш днес за преодоляването на тези предизвикателства?

Познаваш ли някой, който има опита и се е справил с този вид предизвикателства?

Обади му се, покани го на кафе и разбери как го е постигнал – ще ти помогне с радост. Успешните хора обичат да говорят за успеха си.

Облечи думите в действие

Победителите във всяка област ще ти кажат, че съществува дефицит на хора, които са готови за запретнат ръкави. Дефицит на хора, които постигат резултати. А това е страхотна новина. Както и възможност за всички нас. С други думи, ако искаш да се придвижиш напред в своята област, трябва само да започнеш да постигаш резултати.

Как да го направиш ли? Като се превърнеш в човек на действието. На решителните действия.

Не е достатъчно да имаш добри идеи. Нито дори страхотни идеи. Хора с идеи се срещат под път и над път. Безценни са онези, които знаят как да осъществят една идея. Всичко, което съществува на този свят, е резултат от идея, която е била приложена на практика. Това важи дори за стола, на който седиш.

Успешните хора са активни. Те довеждат нещата докрай. Не обичат да отлагат. Действат на момента. От друга страна, пасивните хора не постигат успех. Те имат навика да отлагат. Да оставят всичко за после. Винаги чакат перфектните условия, за да пристъпят към действие.

Само че имам една новина за теб. Перфектните условия не съществуват. Какво би станало, ако Айзенхауер беше чакал перфектните условия за десанта в Нормандия? Или ако Кенеди беше изчакал условията да станат перфектни и едва тогава да изпрати човек на луната? Или ако Колумб беше чакал перфектните условия, за да поеме на известното си пътешествие?

Когато заминаваш на семейна почивка, вероятно не чакаш всички светофари да превключат на зелено. Просто палиш колата и тръгваш и преодоляваш червените светофари един по един. Използвай този подход навсякъде.

Състоянието на отдаденост създава възможностите. Спри да говориш и започни да действаш.

Направи нещо. Започни от някъде. Пристъпи към действие. Създай си инерция. В противен случай ще съжаляваш и ще бъдеш под непрекъснат стрес. Стресът се поражда от факта, че не си свършил онова, което е трябвало да бъде свършено.

Щом направиш първата крачка, щом пристъпиш към действие, умът ти се фокусира върху въпроса как да изпълниш съответната задача. В мига, в който пристъпиш към действие, вече си изпреварил конкуренцията – всички онези клетници, които продължават да „обмислят“ стратегията си.

Действието създава увереност. Бездействието подхранва страховете. Спомни си в детството как стоиш на трамплина над плувния басейн. Колкото повече отлагаш скока, толкова повече расте страхът ти. Но още с първия скок, страхът изчезва и до края на следобед не спираш да се гмуркаш в басейна. Направил си крачка напред и след това си се забавлявал. И то много!

Знаеш какво трябва да направиш. Направи го сега. Направи първата крачка. Пристъпи към действие. Превърни се в маниак на тема действие. Няма да съжаляваш.

Но ако нямаш намерение да пристъпиш към действие, направи на всички ни една услуга и **СПРИ ДА ГОВОРИШ ЗА ТОВА!**

Какво можеш да направиш през следващите 15 минути, така че да се приближиш към мечтата си?

Защо не го правиш?

Новата ти мантра трябва да бъде: „Направи го сега!“ „Направи го сега!“ „Направи го сега!“

Силата да избираш

В книгата си *Roots (Корени)* Алекс Хейли разказва за нещо неочаквано, което се случило непосредствено след отмяната на робството. Новоосвободените роби недоумявали как да живеят като свободни хора. През целия им дотогавашен живот някой друг е взимал решенията вместо тях и затова те не знаели какво означава да избираш.

С дуги думи трябвало да развият своите „мускули за взимане на решения“. Голяма част от бившите роби останали при господарите си и работили за тях до края на живота си.

Във филма *Отмъщението Шоушенк* затворническият библиотекар Брукс, когото пускат на свобода след 50 години, прекарани зад решетките, не знае как да живее като свободен човек. Не знае как да използва правото си на избор. Цял живот други са му казвали какво да прави. Свободата за Брукс се оказва толкова непосилно предизвикателство, че той слага край на живота си, извършвайки самоубийство (най-лошият избор в живота).

При повечето хора „мускулите за взимане на решения“ се нуждаят от допълнителни упражнения. Когато сме малки, родителите и учителите ни казват какво да правим. После започваме работа и тогава шефът е този, който ни казва какво да правим.

Носим се безучастно по течението на живота, вместо да оформяме сами бъдещето си. Просто съществуваме, вместо да живеем истински. А накрая се оказва, че сме използвали само нищожна частица от заложите си. Забравяме, че притежаваме властта да избираме какви искаме да бъдем, какво искаме да постигнем, къде искаме да живеем и прочее. Отказваме се да носим отговорност за успехите и провалите си и живеем като жертви, вместо като победители.

Ти си господар на собствената си съдба.

Ти си капитан на душата си.

И аз, и ти притежаваме властта да избираме как да живеем. Животът ти днес е резултат от изборите, които сам си направил. Ако не харесваш живота си, значи, трябва

да промениш изборите, които правиш. През целия си живот съм се занимавал с продажби. Всеки месец на ниски продажби означаваше, че не съм бил достатъчно активен през предишните няколко месеца.

По същия начин, ако панталоните започнат да ме стягат на кръста, значи напоследък съм преяждал. Елементарно е.

Баща ми обичаше да казва: „Въпросът не е какво ти се случва, а как се справяш със случилото се.“ И също: „Имаш властта за избираш съдбата си.“ Едва когато започнах да действам, ръководен от вярата си в тези истини, животът ми взе да става интересен. Ще ти разкрия една малка тайна. Има един вълшебен миг, който разделя обстоятелствата от крайния резултат. И този миг се нарича *избор*.

Когато ти се случи нещо, когато ти се случат обстоятелствата, когато ти се случи нещо несправедливо от твоя гледна точка, недей да мрънкаш и да се оплакваш. Мигът, в който започнеш да обвиняваш обстоятелствата, е мигът, в който се превръщаш в жертва. В този момент можеш да се простиш с надеждите си за бъдещето. Запомни: от теб зависи как ще реагираш на обстоятелствата.

Избирай мъдро, прави каквото трябва и не след дълго ще започнеш да постигаш впечатляващи резултати. За какъв живот мечтаеш? Добрата новина е, че можеш да създадеш живота на мечтите си.

Ако спреш да се оправдаваш и започнеш да поемаш отговорност за резултатите си, животът ти ще стане наистина вълнуващ. Точно това се случи с мен.

Обичаш ли да се оправдаваш? Нима не осъзнаваш, че в живота на всеки има трудни моменти? Нима не осъзнаваш, че оправданията са за неудачниците?

Спри да си търсиш оправдания. Ако един победител те чуе да се оправдаваш, ще избяга възможно най-далече от теб. Вземи решението да отстраниш препятствията, които те спират. Вземи решението да се превърнеш във вдъхновение за хората, които срещат същите предизвикателства като теб.

Петнайсет сантиметра

В началото на спортната ми кариера един от треньорите ми за олимпиадата обичаше да казва: „Рубен, от големия успех те делят само петнайсет сантиметра.“ Отначало не разбрах какво имаше предвид и той ми обясни: „Петнайсет сантиметра е разстоянието между ушите ти. Успехът ти зависи от това с какви мисли храниш ума си.“ Говореше за „вътрешната победа“. Но трябваше да минат години, докато разбера какво имаше предвид. Днес обаче си давам сметка, че е бил безкрайно прав.

Сигурно сте чували, че в спорта умствената подготовка е много по-важна от физическата. Трябва да призная, че винаги съм бил леко скептичен в това отношение. И наистина бях такъв до една студена октомврийска утрин през 1998 година.

Започнах да тренирам като състезател по спортни шейни през 1984 година и се оттеглих веднага след олимпиадата в Албервил през 1992 година. След Албервил не се качих на шейната цели шест години.

Но през тези шест години прочетох стотици книги за успеха и изслушах хиляди мотивационни записи. През цялото това време съм тренирал психическата си издръжливост, без дори да си давам сметка.

През 1998 година, шест години след оттеглянето ми, реших да започна подготовка за олимпиадата в Солт Лейк сити през 2002 година.

Първият ден от тренировките ми беше незабравим. Стоях на старт-линията на пистата в Калгари, готов да се спусна с шейната за първи път след шестгодишно прекъсване. За своя изненада се чувствах спокоен, невъзмутим и уверен. Сигурно няма да ми повярвате, но първите четири спускания бяха най-добрите през цялата ми кариера. Имах чувството, че контролирам шейната по-добре отвсякога. Четири лични рекорда след прекъсване от шест години. Невероятно! В този ден престанах да бъда скептичен. В този ден повярвах в силата на човешкия ум.

Успехът изисква решителни действия. Ключът е в това да се накараш да действаш.

Олимпийските атлети използват няколко умствени техники за повишаване на своите предимства пред конкуренцията – техники, разработени по такъв начин, че да подхранват тяхната страст, увереност и психическа издръжливост – техники, които всеки би могъл да използва, за да постигне по-добри резултати както в личния, така и в професионалния си живот.

Първо, всеки ден прочитаме целите си. Записваме целите си като поредица от положителни утвърждения, които ни помагат сами да се програмираме за желания от нас успех.

Използваме и подсъзнателни техники. Стените на офиса ми са покрити с най-различни спомени от олимпийските игри. Около мен винаги има снимки, които непрекъснато атакуват ума ми с идеята, докъде искам да стигна. Това ми помага да стана неударим по пътя към мечтите ми.

Най-успешните хора във всяка област са винаги нащрек за онова, което ще им даде предимство пред конкуренцията.

Успехът не се случва от самосебе си. Той изисква решителни действия. Томас Едисон е казал: „Гениалността представлява 2% вдъхновение и 98% труд.“ Ключът към успеха във всяка една област е да бъдем способни на последователни и настойчиви действия.

Каква е целта, към която се стремиш? По-добри продажби? Повишение в службата? По-добри оценки? Колко силно я желаеш? Толкова силно, че си готов да се програмираш за решителни действия?

Запомни, че само петнайсет сантиметра те делят от успеха.

