

# HELL WEEK

SEVEN DAYS TO BE  
YOUR BEST SELF

ERIK BERTRAND LARSSEN



# ПЕКЕЛЬНИЙ ТИЖДЕНЬ

**СІМ ДНІВ  
НА ПОВНУ СИЛУ**

## ЕРІК БЕРТРАН ЛАРССЕН

Переклад з англійської Однороженко Катерини



«МОНОЛІТ»  
Дніпро  
2016

УДК 174.4  
ББК 88.332.2  
Л25

*Ларссен, Ерік Бертран*

Л25 Пекельний тиждень. Сім днів на повну силу / Ерік Бертран Ларссен ; Пер. з англ. К. Однороженко – Д.: Моноліт, 2016. – 232 с.

ISBN 978-966-2236-02-6

Колишній норвезький спецпризначенець, магістр економіки, відомий тренер з особистісного вдосконалення та бізнес-консультант Ерік Бертран Ларссен, працюючи з олімпійськими чемпіонами, відомими підприємцями й такими міжнародними гігантами, як Microsoft, розробив власну ефективну стратегію досягнення успіху й гармонії в усіх сферах життя — так званий метод Бертрана. Його суть викладена у трилогії, з двома частинами якої (світовими бестселерами «Be Your Best With Mental Training» та «Hell Week») український читач вже міг познайомитися у російських перекладах.

Книжка, яку ви тримаєте зараз у руках, незважаючи на подібну назву, — це абсолютно новий твір автора, що раніше не видавався ані російською, ані українською. Це настояна та відфільтрована квінтесенція двох попередніх робіт, доповнена новими ідеями і краще структурована для легкого та швидкого «перетравлювання». Саме тому вона, безперечно, буде корисна та цікава й тим, хто вже має уявлення про метод Бертрана, й тим, хто чує про нього вперше, — усім, хто прагне розкрити свій потенціал та раз і назавжди змінити життя на краще.

УДК 174.4  
ББК 88.332.2

*Видання захищено авторським правом. Копіювання, передрук, тиражування заборонено і переслідується згідно з діючим законодавством.*

*Правову підтримку видавництва забезпечує компанія Web-protect*



- © Erik Bertrand Larssen  
Видано зі згоди Stilton Literary Agency
- © Переклад українською мовою, видання українською мовою, оформлення  
ФОП Першеїн О. М., 2016

ISBN 978-966-2236-02-6

*Присвячується моїй чарівній дружині Луїзі.  
У тебе найщиріше серце та найчуйніша душа.  
Дякую, що надихаєш мене кожного дня. Я кохаю тебе.*



# Зміст

Вступ .....	1
<i>Сім днів пекельного тижня</i> .....	8
<i>Як працювати з цією книжкою</i> .....	12

## **Частина перша.**

### **Планування та підготовка**

Крок перший: не бійтеся скрути .....	23
Крок другий: підготуйте свій розум .....	33
Крок третій: зміцніть зв'язок між розумом та тілом ...	42
Крок четвертий: зберіть відгуки .....	55
Крок п'ятий: визначте цілі .....	67
Крок шостий: візуалізація — зав'язуємо вузлик на пам'ять .....	77
Крок сьомий: розробляємо програму .....	87

## **Частина друга.**

### **І настав пекельний тиждень**

Сім правил пекельного тижня .....	
Понеділок: приборкуємо силу звички .....	

Вівторок: входимо в образ .....  
Середа: управляємо своїм часом .....  
Четвер: виходимо із зони комфорту .....  
П'ятниця: відпочинок і відновлення .....  
Субота: контролюємо внутрішній діалог .....  
Неділя: осмислюємо життя .....

### **Частина третя.**

#### **Життя після пекельного тижня**

З першого по третій місяць  
після пекельного тижня .....  
З третього по шостий місяць  
після пекельного тижня .....  
Один рік після пекельного тижня .....



# Вступ

**Якщо ти проходиш крізь пекло,  
не зупиняйся, йди далі.**

**Вінстон Черчилль**

Офіційно моя кар'єра тренера з особистісного розвитку почалася десять років тому, але її перші зерна було посіяно набагато раніше, коли я дев'ятнадцятирічним хлопцем пішов на курси підготовки офіцерів для моторизованих частин норвезької армії. Той факт, що мене взагалі туди прийняли, можна назвати дивом, адже в юнацькі роки я не дуже скидався на хорошого солдата. Навпаки, я був сухорлявим хлоп'ям, яке важко знаходило спільну мову з однолітками і часто діставало від них на горіхи.

На щастя, мене любила й підтримувала моя родина, і це означало, що сухорлявість не заважала мені плекати почуття власної гідності. Згодом я надолужив і у фізичному розвитку, але на вербувальників справили враження мої внутрішні якості — моя наполегливість. Мене навіть розглядали як потенційного бійця розвідувального підрозділу, який вважали у школі найпрестижнішим (і який вплинув на моє рішення вступити два роки по тому до парашутного батальйону норвезьких військ спеціального призначення, де особовий склад готують до операцій у глибокому тилу ворога, так само як у повітрянодесантних військах США).

Отож я сидів на своїй першій лекції з виживання в екстремальних умовах. Навички виживання важливі для всіх солдатів, а тим більше для розвідників, яким доручають особливо ризиковані завдання. Вони часто опиняються в ситуаціях, коли покладатися доводиться лише на свої сили — скажімо, якщо операція провалюється або треба тікати з полону і знаходити шлях до підрозділу без навігаційного обладнання.

Я обвів поглядом решту учнів, які здавалися ще міцнішими та впевненішими за мене, і замислився, чи не намагаюся скочити вище себе.

І тут старший офіцер нашого класу взяв крейду і намалював на чистій дошці вертикальну лінію. На цій лінії він позначив числа від нуля до десяти, нуль знизу, десять угорі.

Офіцер показав на цифру чотири і промовив: «Це те, на що вважаєте себе здатними ви». Потім показав на цифру два: «Ваша мати, напевно, чекає від вас не більше від цього». Вказівний палець повільно піднявся до сімки. «Офіцери в цій кімнаті знають, що ви можете набагато більше». Викладач суворо на нас подивився.

«А ось вам реальність. Ви можете навіть більше, ніж їм здається. — Його палець зупинився на десятці. — І найголовніше, ви можете набагато більше, ніж *вам* здається».

Ці слова не йшли мені з голови, коли ми з товаришами по службі передислоковувалися з класу до столової, а звідти до казарми. Тієї ночі я лежав і думав, яке просте твердження офіцера і яке воно при цьому глибоке. Здавалося, в ньому криється одна з головних таємниць життя.

Наступного ранку я піднявся до світ сонця з рештою свого загону, заряджений бажанням якнайшвидше руха-

тися вгору по вертикальній осі. Під час того тренінгу з виживання я штовхав себе до межі можливого. Ніколи я ще не проходив таких великих відстаней без крихти в роті і не плавав так довго у крижаній воді. Ніколи ще не знаходив дороги лише по зірках і не розпалював багаття за допомогою самого хмизу та прядива зі шматка мотузки.

Із кожним новим досягненням я відкривав у собі більше і більше сильних сторін. Я зрозумів, що офіцер казав правду, і я можу набагато більше, ніж уявляв. Це розуміння, намічене словами викладача і закріплене тренінгом з виживання, змінило моє життя назавжди і врешті-решт привело до того, що я став тренером з особистісного розвитку.

Втім я мав спершу виконати військовий обов'язок, відслуживши командиром загонів глибинної розвідки та повітряного десанту. Тобто доки мою кар'єру і життя замалим не обірвала автомобільна катастрофа (але про це пізніше). Проте я повернувся і додав до свого військового досвіду Афганістан, Косово, Боснію, Македонію та багато інших місій. Я тренувався і бився пліч-о-пліч з британськими повітрянодесантними спецпризначенцями. Ці роки відіграли величезну роль у моєму становленні та відкрили мені очі на цінності (працьовитість, рішучість, характер), які я високо ставлю як людина та як тренер з особистісного розвитку.

Після виходу у відставку мені кортіло нових випробувань, і я вирішив поринути у світ бізнесу, де, певна річ, є свої поля бою та гарячі точки. Озброєний магістерським дипломом Норвезької школи економіки та ділового адміністрування, я працював у фінансовому секторі та в компанії, яка здійснювала підбір персоналу і підготовку керівних кадрів.

На цьому етапі кар'єри я на власні очі бачив, як багато людей щодня зазнає професійних невдач. Здебільшого було очевидно, що проблема в *самому* працівникові й ні в кому іншому. І він зазвичай це усвідомлював. Був, приміром, один керівник компанії, який знав, що йому слід краще організувати свою роботу. Він розумів, що треба ретельніше готуватися до нарад з персоналом, чіткіше формулювати ідеї у розмовах з клієнтами та демонструвати своєму начальству переконливішу видимість порядку та контролю. Дивно, як з усіма цими недоліками він втримався на посаді — хоча в компаніях на посередність часто дивляться крізь пальці, принаймні доки не сповзають до її рівня, і вся робота не йде нанівець.

У перші роки знайомства з діловим світом я бачив багато таких ситуацій. Я завжди обертався серед спортсменів і зрозумів, що й тут відбувається те саме, навіть на найвищому рівні, де можна було б сподіватися більшої дисциплінованості та відданості справі. Замість дотримуватися здорової дієти хлопці крадькома смакують піцу або гамбургери з картоплею фрі. А час, який слід витрачати на корисний післяобідній сон, проводять в Інтернеті. Подібно до другорядного керівника, про якого я розповідав, мої знайомі спортсмени визнавали, що самі винні у своїх невдачах. Але позбутися поганих звичок не могли. Навіть коли в них були необхідні для вдосконалення знання і можливості, вони обирали шлях найменшого опору.

А ще були винятки: переможці, рекордсмени та лідери у своїй галузі. Можливо, через те, що сам я досить пізно досяг життєвого успіху, мене завжди цікавили ці люди. Чим вони відрізняються від інших? Звідки беруть насна-

гу планувати кожну зустріч або змагання та протистояти кожній спокусі? Чому вони виграють? У чому їхній секрет?

Я почав працювати над цими питаннями більш систематично. Виявилось, що розбіжностей між переможцями та рештою з нас *напрочуд мало*. Людей, що досягають найвищого рівня, об'єднує одна річ: вони приділяють увагу деталям. Там, де інші задовольняються нормою, вони виробляють виняткові звички. Їм краще вдається приймати дрібні позитивні рішення у повсякденному житті. У межах окремо взятої доби всі ці рішення можуть нічого не змінити, але з плином часу — тижнів, місяців, років — вони дають колосальний ефект. Оскільки природжені здібності не мають до цього механізму ніякого стосунку, його може запустити кожен. Це не питання таланту. Це питання вибору.

Усвідомивши це, я зрозумів, що знайшов своє покликання. У цьому вся суть особистісного вдосконалення: давати лад своїм звичкам сьогодні, щоб досягати великих зрушень у майбутньому, і бути готовим до ситуацій, в яких потрібно відповідати найвищим вимогам. Я маю глибоку віру в те, що ми здатні мати набагато краще і навіть ідеальне життя. Щонайменше ми можемо невпинно прагнути до такого рівня досконалості, або самореалізації, як її іноді називають.

Коли я взявся за проблему особистісного розвитку, це стало моєю місією: допомагати людям, які хочуть бути справжніми фахівцями у мистецтві жити. Звичайно, у кожного на це свій погляд. Одні ставлять за мету триматися на найвищому щаблі у різноманітних сферах, включно з роботою та сімейними стосунками. Інші, в тому числі провідні спортсмени, прагнуть досконалості лише в од-

ному. У будь-якому разі процес досягнення мети однаковий. Суть у тім, щоб домогтися ключових зрушень.

Але як? Це було наступним питанням, над яким я замислився. Як переконати людей у тому, що вони здатні змінитися? Як змусити їх розкрити свої сильні сторони? І тут я згадав про пекельний тиждень. Кожного разу, коли я зустрічаюся з колишніми військовими, чи то з хлопцями, з якими разом служив, чи то з цілковитими незнайомцями, мова рано чи пізно заходить про пекельний тиждень. Кожен, хто набув цього досвіду, проносить його крізь усе життя. Люди описують певні епізоди тижня з найменшими подробицями. Часто їхні розповіді пов'язані з моментом, коли вони ледь не зламалися, та якимось перебороли себе. Минають десятки років, але стійкість, яку вони відкрили в собі в ту хвилину граничної скрути, залишається в центрі їхнього «я». Коротко кажучи, наука пекельного тижня — це раз і назавжди.

Для мене це безумовно так. Уважніше придивившись до структури пекельного тижня, я зрозумів, що його легко пристосувати до цивільного життя. Звісно, його варіації можна побачити у реальному світі — згадайте хоча б студентські братства, в яких упродовж першого тижня глузують з новачків. Я чув, що такий пекельний тиждень може бути трохи садистським, навіть за військовими стандартами, і це, напевне, не дуже добре впливає на молодь.

Мій пекельний тиждень для цивільних мав будуватися навколо принципу, який я засвоїв ще у дев'ятнадцять років: *«Ви можете набагато більше, ніж вам здається»*. Виклик у тому, щоб вийти за межі рутини, вивільнивши резерви нерозкритого потенціалу. Такою є сутність мого пекельного тижня.

Я часто наводжу цифру 4160. Це загальна кількість тижнів, які ви проживете, якщо вам виповниться вісімдесят років. Більшість із них пролітає так швидко, що ви не встигаєте відрізняти їх один від одного. Постійно нагадують про себе потреби повсякдення — від приготування їжі до суспільних, родинних та батьківських клопотів. На роботі тижні бгаються під натиском електронних листів, дзвінків та нескінченних зустрічей. Звісно, є відпустки, коли можна звільнитися від рутини, але на відпочинку ми тікаємо від реального життя, замість того щоб його аналізувати.

Пекельний тиждень — це нагода застосувати принципи особистісного вдосконалення у фіксованих часових рамках. Упродовж семи днів, починаючи з п'ятої ранку понеділка і закінчуючи десятою годиною вечора у неділю, ви будете жити на повну силу. Ви будете працювати на таких рівнях, які здавалися вам нереальними. Ви заміните своє старе «я» новою, кращою версією.

Хіба можливо змінити життя всього за тиждень? Скептики часто вказують мені на дослідження, згідно з якими формування нових звичок може тривати декілька місяців. Я з цим не сперечаюся. Клієнтам я чітко пояснюю, що пекельний тиждень — це початок процесу, а не його кінець. Проте я твердо вірю, що людина, яка сприйме цей проект серйозно, може змінити своє життя на краще.

Пекельний тиждень не про муки заради досягнення мети. Він про повну самовіддачу незалежно від того, проводите ви зустріч чи старанно готуетесь до екзамену. Він про досягнення рівноваги між різноманітними сферами діяльності. Про те, як допомагати іншим і бути хорошою людиною. Про те, як наводити лад у житті, як розуміти життя і як жити на максимумі свого потенціалу.

## Сім днів пекельного тижня

Ця книжка крок за кроком проведе вас програмою, за якою працюють мої клієнти, аби ви не тільки здійснили те, що вважаєте можливим і потрібним, а й досягли того, про що й не мріяли. У кожного дня свої тема й акценти, про які я детальніше розповім далі. Але для того, щоб ви дістали уявлення про виклики, які чекають на вас від світання понеділка до смеркання неділі, наводжу тут короткий огляд тижня. Маю підкреслити, що на пекельний тиждень можна перетворити лише звичайні, рутинні сім днів. Ви мусите, як завжди, ходити на роботу і залагоджувати усі домашні та сімейні справи. Різниця полягатиме лише у тому, що ви будете виконувати ці завдання на максимально високому рівні, приймаючи додаткові виклики пекельного тижня. Це буде непростий час. Проте обіцяю, що він мине захопливо і недарма.

### Понеділок: звички

Цього дня ми будемо з'ясовувати, які звички вам допомагають, а які заважають. Є давнє прислів'я: «Спочатку звички як павутиння, а зрештою — як линви». Ви почнете виробляти хороші звички, які прослужать вам багато років. Пам'ятайте: ви визначаєте звички, а не звички визначають вас.

### Вівторок: настрої та зосередженість

Скільки різних настроїв у вас буває за день? Чи вмієте ви підходити з потрібним настроєм до певної ситуації?



Вівторок пекельного тижня відповідає на ці питання завдяки підвищеній увазі до вашого психологічного стану. Ви навчитеся керувати своїми настроями та привносити потрібну енергію в спілкування та різноманітні події дня.

## Середа: управління часом

Сучасний світ ніби змовився не допускати доцільного управління часом. У середу ви навчитеся давати йому відсіч ретельним плануванням та підготовкою. Серед завдань, над якими ви працюватимете, буде чітке визначення цілей, ведення обліку справ та розподіл свого життя на дні, тижні, місяці й роки.

## Четвер: зона комфорту

Якби цей тиждень мав бути легким, він би не називався пекельним. Ви наочно переконаєтеся в цьому в четвер, найважчий день, який виведе вас із зони комфорту, аби ви відкрили нові рубежі. Для початку ви не будете спати аж сорок одну годину. Забудете про усі соціальні мережі. Глянете в обличчя принаймні одному зі своїх найбільших страхів. Це буде пекло, але обіцяю, що ви не пожалкуєте.

## П'ятниця: відпочинок і відновлення

Після найважчого дня пекельного тижня ми присвяtimo час відпочинку, який по-справжньому відновлює сили. Відпочинок не розкіш. Це нагальна людська потреба, він дає нам змогу функціонувати на максимально високому рівні. Ймовірно, у звичайному житті ви замало робите

для підзарядки розуму та тіла. У п'ятницю ви зосередитеся на тому, щоб це змінити.

### Субота: внутрішній діалог

Думки визначають характер. Змінюючи моделі мислення, ви можете активно змінювати своє життя. В передостанній день пекельного тижня ви спрямуєте думки у позитивне русло. Потенційно кожен з нас може стати своїм найзапеклішим ворогом або найкращим товаришем. Цього дня ви дізнаєтеся, як обернути внутрішній діалог на свою користь.

### Неділя: осмислювання

Заключний день пекельного тижня — це можливість оглянутися і побачити, чого ви досягли. Вам знадобиться час, аби проаналізувати набутий досвід та осмислити своє життя за допомогою цільового самоаналізу та спілкування з ключовими людьми. Ви здійснили велику інвестицію в себе. У неділю подбайте, щоб вона принесла дивіденди.

Нічого особливого, так? Насправді пекельний тиждень — серйозний виклик. Але, допомігши сотням клієнтів його здолати, я кажу: якщо ви наважитесь і пройдете курс, то зрозумієте, що досягати свого максимуму не так важко, як ви боялися. Маленькі вчинки мають великі наслідки. Ви будете правильно харчуватися, тренуватися щодня та ефективно відпочивати. Будете прислухатися до людей, що вас оточують, зосереджено працювати, рано проки-

датися й рано лягати. Ви будете справними у всьому, за що братиметеся. Будете відрізняти головне і правильно розставляти пріоритети. Іншим людям буде добре поруч з вами. Ви будете віддавати. Будете позитивними і щасливими. Ви будете енергійними, наполегливими, далекоглядними і динамічними. Цілий тиждень ви будете найкращою версією себе. І цей тиждень змінить ваше життя назавжди.

Пам'ятайте: ви можете набагато більше, ніж вам здається. А тепер почнімо!

## Як працювати з цією книжкою

Описаний у цій книжці процес є відтворенням того, як я працюю зі своїми клієнтами. Переходячи від планування до розписаної по днях інструкції пекельного тижня, а потім — до «післяпекельних» настанов, ви долучатиметеся до того самого курсу, який я пропоную сотням бізнес-лідерів, провідних спортсменів та інших успішних людей.

Книжка розбита на три основні частини.

**Частина перша «Планування та підготовка»** присвячена планувальній та підготовчій роботі, у тому числі збиранню відгуків людей, які посідають чільне місце у вашому житті, та прискіпливому огляду звичок, пов'язаних з фізичною активністю й харчуванням. Цей процес зазвичай триває два-три тижні.

**У другій частині «І настав пекельний тиждень»** йдеться власне про пекельний тиждень, причому кожен день відповідає певній складовій того, що я іноді називаю «методом Бертрана». Сьогодні працюємо над настроєм, завтра — над управлінням часом тощо.

**Частина третя «Життя після пекельного тижня»** навчає застосовувати досвід пекельного тижня у подальшому житті.

Коли я працюю безпосередньо з клієнтами, двох однакових процесів у нас не буває. Хтось легко сприймає програму і навіть влаштовує декілька пекельних тижнів на рік. Інші мають пережити певний період спротиву, перш ніж пристосуватися до курсу. Кілька клієнтів навіть вирішили, що пекельний тиждень їм не підходить. Звичайно, я сподіваюся, що ви на повну потужність від-

працюєте від старту до фінішу, бо таким чином ви матимете максимум користі. Але суть у тому, що єдиного правильного підходу до пекельного тижня не існує. Так само як не існує єдиного правильного способу читати цю книжку.

Ви можете прочитати її від дошки до дошки і лише потім вирушити у подорож пекельним тижнем. Мені до душі такий запал, і я зробив книжку досить короткою, щоб її можна було опанувати за вільну неділю або один міжнародний переліт.

Інший варіант – відкривати розділи книжки відповідно до етапу пекельного тижня, на якому ви перебуваєте у певний момент, тобто читати першу частину під час підготовки, другу – впродовж пекельного тижня, а третю – подальшими тижнями та місяцями. Цей підхід мені також подобається, тому що він заохочує знову і знову повертатися до тих розділів, які найважливіші для вас саме тепер.

Хочу підкреслити ще одну важливу річ: у кожного пекельний тиждень проходитиме по-своєму. Провідним спортсменам треба буде менше зосереджуватися на тренуваннях та дієті й більше уваги приділяти, скажімо, управлінню часом та конструктивному сприйняттю труднощів. А для керівників високого рангу все може бути навпаки.

Я писав цю книжку для всіх і намагався викладати матеріал таким чином, аби ви знайшли для себе оптимальний спосіб його засвоєння. Послідовно рухатися від початку і до кінця чи стрибати по розділах – вирішувати вам. У мене до вас лише одне прохання: хоч який би шлях ви обрали, присвятіть йому себе на всі сто відсотків. Пекельний тиждень можна пройти лише на повній потужності.

ОСОБИСТІ РОЗПОВІДІ  
ПРО ПЕКЕЛЬНИЙ ТИЖДЕНЬ

*Спираючись на власний тренерський досвід, я створив портрети трьох типових клієнтів, які наочно ілюструють мою програму, і склав для кожного з них щоденник, записи з якого буду наводити далі. Навіть якщо ваша життєва ситуація дуже відрізняється від окреслених, я думаю, ці розповіді допоможуть вам краще зрозуміти, що таке пекельний тиждень. Скажу про кожного з клієнтів ще декілька слів.*

*Дейву трохи за сорок, і він працює у ЗМІ. У них із дружиною двоє малят, яких вони обожають, чудовий будинок і багато друзів. В цілому непогане життя. Головна проблема пов'язана з роботою. У перші роки кар'єри Дейв упевнено рухався вгору по щаблях видавничького бізнесу, але останнім часом забуксував, і тому прагне перезапустити систему. Окрім того, що Дейв намагається вийти з професійного глухого кута, він хоче відновити свою фізичну форму. Все життя він займався спортом, проте специфіка середнього віку вже почала даватися взнаки: вага показує десять зайвих фунтів, а у харчуванні потроху з'являються погані звички. Дейв розуміє, що вже ніколи не побіжить, як у двадцять п'ять, але він хотів би повернутися до оптимальних фізичних кондицій, покращивши дієту та посиливши тренувальний режим.*

*Джилліан — професіоналка за тридцять, яка працює у відділі нерухомості одного з провідних банків. На папері у неї є все: блискуча освіта, прекрасна родина й насичене*

*світське життя. Так було завжди. Успіх прийшов легко. Але, на жаль, з роками Джилліан щораз важче відповідати високим стандартам. Тиск, під яким вона за все береться і в усьому прагне досконалості, стає обтяжливим. Вона хоче знайти розуміння щастя, яке б не так залежало від успіху. Крім того, вона хоче навчитися краще розставляти пріоритети у житті.*

*Адам працює у сфері інформаційних технологій, виконує проекти для великої промислової компанії. У професійному житті Адама чимало звершень, проте це коштувало йому серйозних проблем зі здоров'ям. Коли він уперше з'явився на моєму порозі, то важив, мабуть, на п'ятдесят фунтів більше від норми. Він любить своїх дітей, але через надмірну вагу йому щораз важче проводити з ними час. Жодна з дієт і нових фітнес-програм, які він перепробував, не дала результату. Він потребував нового поштовху в житті та гадав, що пекельний тиждень може йому в цьому допомогти.*





Частина перша

**ПЛАНУВАННЯ  
ТА ПІДГОТОВКА**



## **Провалюючи підготовку, ви готуєтеся до провалу.**

**Бенджамін Франклін**

Хто був кумиром вашої молодості? Для багатьох людей відповіддю на це питання буде професійний спортсмен, відомий музикант, улюблений письменник або кінозірка. Коли я був молодим, найбільшими героями для мене були полярні дослідники — так, трохи нетипово, але не забувайте, що я виріс на засніжених просторах Норвегії, де такі імена, як Фрітьйоф Нансен і Ральф Хойбак (двоє з наших найдосвідченіших шукачів пригод), можна почути не рідше за імена американців Дерекка Джитера або Лебрана Джеймса.

Одним з моїх найулюбленіших першопрохідців був знаменитий Роальд Амундсен, який дістався Південного полюса 14 грудня 1911 року, випередивши Роберта Фолкона Скотта на тридцять чотири дні. Багато було написано про ці надзвичайні перегони та про суперечки навколо них. Я глибоко поважаю обох дослідників, але вірю, що Амундсен першим досяг мети, і вважаю, що він зробив це завдяки кращій підготовці.

Полярні експедиції украй важкі, а їх успіх залежить від величезної кількості факторів. Деякі з них можна контро-

лювати або принаймні передбачати, тоді як інші людині абсолютно непідвладні. Амундсен зосередився на тому, що залежало від нього. Свою команду, наприклад, він зібрав зі знавців полярного краю, які водночас були вправними майстрами та лижниками. Замість приречених коней Скотта Амундсен використовував собак. Продовольчі потреби було точно розраховано і поділено на пайки, куди входило багате на калорії какао, а не традиційно британський низькокалорійний чай, як у Скотта.

Я міг би ще довго наводити приклади, але ви зрозуміли суть. Як закликає бойскаутське гасло: «Будь готовий». Я рано засвоїв цей урок завдяки дитячому захопленню полярними дослідженнями. В армії нам утовкмачували його такими максимами, як «Виживає підготовлений» та «Увага до деталей — запорука безпеки». Підготовка в буквальному сенсі становила різницю між життям і смертю.

У сучасному світі ставки не такі високі, але підготовка лишається життєво важливою для успіху. Серед спортсменів, які показують найкращі результати у змаганнях, усі без винятку знають, як готуватися протягом місяців, тижнів і хвилин, що передують старту. Це також стосується керівників бізнесу, акторів та усіх інших, чия професія передбачає певний ігровий елемент (а якщо замислитися, в якій професії його немає?). Переможці роблять усе, аби підвищити вірогідність свого успіху.

Щоб перемогти у пекельному тижні та за допомогою його уроків змінити життя на краще, ви маєте підготуватися. Для цього і знадобиться перша частина книжки. Ми з вами подбаємо, щоб нічого не лишилося на ласку долі. Я безліч разів бачив, як люди повторюють цю помилку. Підготовка здається їм нудною, марною або важкою, тому

вони схрещують пальці й сподіваються на краще. Під час пекельного тижня ви не будете покладатися на випадок. Ви почнете його, знаючи, що на вас чекає успіх. Адже ви будете підготовлені.

## Сім кроків до старту

Як я зазначав у вступі, підготовку до пекельного тижня слід розпочинати за два-три тижні. Це ключовий період, тому що саме за цей час ви надбаєте рушійної сили та мотивації, необхідних для позитивного результату. Реальне та тривке перетворення неможливе, якщо ви не знаєте, які саме сторони свого життя прагнете змінити. Пам'ятайте, що дрібні рішення у підсумку дають найбільший ефект.

Я розробив сім кроків, які допоможуть вам визначитися з цілями пекельного тижня та скласти план їх досягнення. Думайте про це так: пекельний тиждень — це власне виступ, на кшталт десятикілометрового запливу. Всі ми знаємо, що на той момент, коли суддя дає відмашку, ліву частку роботи плавці вже виконали. Вони систематично тренувалися, відшліфовували деталі, психологічно готували себе до того, що чекає попереду, уявляли кожен аспект запливу, подумки прокручували всілякі сценарії та вирішували, як будуть реагувати на виклики, з якими можуть зіткнутися. Звісно, один із цих плавців робив усе це старанніше за інших, і саме його рука першою торкнеться стінки.

План, що я пропоную, допоможе вам піднести на такий самий рівень підготовку до пекельного тижня. Деякі його кроки орієнтовані на дію, тоді як інші більш умоглядні і потребують роздумів над своїм життям — його минулим,

сьогоденням і майбутнім. Якщо ви ще не ведете щоденника, наполегливо раджу завести його для цього процесу. На сторінках цієї книжки ви побачите записи моїх колишніх клієнтів. Подібно до цих людей, у найближчі тижні ви багато чого дізнаєтеся про себе. Ці відкриття потрібно буде занотувати.

# Крок перший: не бійтеся скрути

Якби я мав обрати одне слово на позначення пекельного тижня та його методу, цим словом було б *«скрута»*. Для солдатів, що проходять військову версію цього семиденного випробування, вся річ у волі йти далі. Саме тому мені подобається цитата Черчилля зі вступу: «Якщо ти проходиш крізь пекло, не зупиняйся, йди далі».

Під час підготовки до пекельного тижня поняття скрути має посідати центральне місце. На початку роботи моїх клієнтів іноді спантеличує така настанова, тому що в основі мого методу лежить зосередженість на успіху. Вони плутають скруту з поразкою. Поразка негативна. Скрута позитивна. Насправді це одна з найкращих форм мотивації, за умови, що ви готові до неї.

Колись я служив разом із парашутистом, якого прозвали Кригою, бо він любив холод. Звісно, норвежці непогано переносять мороз, але цей хлопець його ледь не смакував. Одного дня я спитав його про це і дістав просту відповідь. «Мені добре вдається мерзнути», — сказав він. Не знаю чому, але Крига сприймав низькі температури набагато краще за інших людей. Не подумайте, що

це йому легко давалося. Я бачив, як його зуби цокотіли, а губи синіли, як і в решти солдатів. Але Крига умів переступати через це і зазирати по інший бік болю. І це слугувало йому потужною мотивацією. Кожного разу, коли він долав холод, це давало йому відчуття перемоги та визнання.

Я хочу, аби під час пекельного тижня у вас добре виходило мерзнути. Я певен, що можна не тільки привчити себе давати раду в скруті, а й діставати від неї задоволення. До того ж цей процес дає сили та зміцнює характер. Це прекрасна можливість, але багато людей нею нехтують, тому що мають настанову уникати скрути. Пам'ятайте, що скрута не дорівнює поразці. Вона дорівнює перспективі. Скрута — це частина подорожі до гідної мети.

Власний гіркий досвід навчив цього мене одного лютого ранку 1996 року. Тоді я ще служив в армії та повертався після двадцятичотиригодинної відпустки з дому до частини. Гірські дороги зледеніли, тому я не квапився. На одному з крутих поворотів автобус із туристами, що прямував до лижного курорту, врізався у моє маленьке «Рено». Перед самим зіткненням я прибрав позу, яку ми використовуємо в парашутних стрибках: підтягнув коліна до грудей, зігнув спину та шию, лікті притиснув до тулуба, а кулаками обхопив голову.

Пролунав різкий металічний звук, і я відчув страшену силу удару — навіть двох, адже автобус перекинувся і штовхнув мене ще раз. А потім усе стихло. Декілька секунд я сидів не рухаючись, а далі взявся оглядати своє тіло, плескати по ногах, стегнах, животу та грудях. Мені здалося, що я цілий. Я видерся назовні крізь потрощене лобове скло та переключився у військовий режим, долу-



чившись до убезпечення місця події та допомоги пораненим туристам. Згодом приїхали рятувальні служби.

Один з поліцейських підійшов до мене і сказав, що вони шукають пасажирів «Рено», показавши на уламки моєї машини. Тільки тоді я дозволив собі сповзти на землю.

— Думаю, вам краще пройти до швидкої, — сказав офіцер. Адреналін вивітрився з мого тіла, і я раптово відчув біль у коліні, грудях, шиї та голові.

На щастя, жодне з моїх ушкоджень якимось дивом не виявилось серйозним: кілька забитих ребер, легкий струс мозку та неглибока рана в коліні. Я вийшов з лікарні, відчуваючи себе щасливчиком. Дошкуляв хіба що пекельний біль у голові та шиї.

Саме тоді почалася справжня боротьба. Перший рік після аварії був найважчим у моєму житті. Біль не минув. Він мучив мене цілий день, кожного дня. Я зумів скласти нормативи парашутиста, але біль врешті-решт змусив мене піти з армії.

Я прийняв рішення вивчати економіку в Норвезькій школі економіки та ділового адміністрування, сподіваючись, що через академічні навантаження забуду про біль. Але першого ж дня лекцій виявилось досить, аби біль переміг. Я не міг зосередитися. Спав у кращому разі уривками. Втратив дівчину. Мене охоплювали відчай та жаль до себе. До яких спеціалістів я тільки не ходив — від хіропрактиків до психотерапевтів. Моя депресія лише посилювалася. Я їздив до Швеції, Сполучених Штатів та Австралії, шукаючи інших спеціалістів, — нічого не допомагало. Я впадав у зневіру, і навіть доходило до страшніших думок.

Одного дня мене приїхав провідати батько. Я розповів йому усе, як є. «Гадаю, це непросто», — мовив він. Ми

трохи потеревенили, а потім він сказав дещо несподіване: «Еріку, у тебе склалася одна з тих ситуацій, коли, як то кажуть, відділяють кукіль від пшениці. Тепер ти маєш показати, з якого ти тіста».

Того ж дня я мав розмову з пастором, якого моя сім'я знає багато років. Він також поцікавився, як у мене справи, і я знову сказав правду. Вдруге за день я почув неочікувану відповідь. «Хіба це не дивовижно!» — вигукнув мій співрозмовник. «Дивовижно?» — перепитав я. «Так, — сказав він. — Діапазон емоцій, що в нас вирують. Він дивовижний. Людська істота здатна відчувати все: від найвищого щастя, кохання, радості, перемоги та безпеки до найглибшого суму, страху й горя».

Я довго розмірковував над змістом цих двох розмов, і поступово ситуація поставала переді мною в іншому світлі. Скрута, в якій я опинився, — свого роду виклик. Батьківські слова допомогли мені це зрозуміти. Вони роздмухали в мені спортивний азарт. Хто кого: я виберуся з цієї халепи, чи вона мене проковтне і не вдавиться?

Слова пастора, водночас, навели мене на роздуми про життєві злети та падіння. Я збагнув, що перед аварією був на фантастичному піднесенні: робив блискучу військову кар'єру, був закоханий у свою дівчину, мав багато друзів. Тепер мені відкрився зворотний бік медалі. Я переживав спад і, як не дивно, був цьому радий. Життя стає яскравішим та насиченішим, коли вмієш відчувати його злети та падіння, цінувати не тільки позитивні, але й негативні емоції.

Дійшовши цього нового бачення, я почав опановувати себе. Скруті я відповідав дрібними змінами, фізичними й психологічними. Я взявся зміцнювати свої сили та вміння зосереджуватися, спочатку дозволяючи собі довші пере-

рви та періоди відпочинку. Я був у пеклі. Мені треба було рухатися далі.

Скрута починала мені подобатися. Я хотів перемогти. Мені знадобилося одинадцять років, аби пройти бізнес-школу. Подорож виявилася довшою та важчою, ніж я уявляв. Проте коли я зателефонував до екзаменаційної комісії, аби дізнатися підсумкову оцінку за свою магістерську роботу, і жінка на тому кінці дроту промовила «п'ять», я розплакався від щастя.

Досвід аварії та відновлення після неї зробив мене тим, хто я є сьогодні. Без нього я не здобув би того, що маю. Насправді я вважаю, що мені пощастило пройти це випробування, адже завдяки ньому я дізнався, як злетити та падіння змінюють одне одного. Я знаю, коли б не насунула темрява, я зможу вибороти собі шлях до світла.

Це одна з моїх історій про скруту. А які траплялися з вами? Ось питання, на яке ви маєте відповісти на цьому етапі підготовки до пекельного тижня. Звісно, я не закликаю виходити з дому і шукати пригоду на свою голову (тим паче страшну автомобільну катастрофу). Але я хочу, щоб ви переглянули значення та роль скрути у вашому житті.

Пам'ятайте, що під погожим вітром кожен може летіти вперед. Кращі відрізняються від решти тим, що вміють мобілізуватися у годину негоди. Ділова людина може знаходити мотивацію в тому, аби досягати високих результатів на проблемному ринку. Для спортсмена це може бути продовження гри попри травму.

Хоч би якою була ваша мета, на шляху до неї потрібно передбачати спади. Важливо тримати це в пам'яті, оскільки емоції великою мірою залежать від очікувань. Якщо ви чекаєте на самі веселощі та забави, ваші емоції спрацю-

ють зовсім не так, як могло би бути, якби ви передбачали певні перепони. Разом із труднощами шлях до мети наповнюється змістом.

Підійдіть до цього правильно, і перешкоди стануть бажаними гостями у вашому житті. Вам не захочеться, щоб усе і завжди було легко, адже ви знатимете, що на зворотному боці чекає щось прекрасне. Це може бути просто приплив ендорфінів після короткого періоду фізичних навантажень. Або потужне відчуття гордості, яким винагороджує п'ятниця, якщо упродовж робочого тижня викладався на всі сто. Якщо ви звільните себе від страху скрути, вам відкриється справжня повнота життя.

## План дій

**Проводимо облік.** Я завжди пропоную клієнтам скласти перелік їхніх злетів і падінь. До плюсової колонки вони записують найпочесніші звершення та найщасливіші моменти. В мінус може піти, наприклад, втрата роботи або розрив стосунків. Ця вправа потрібна для того, щоб ви просто усвідомили наявність у вашому житті періодів піднесення та спадів. Приймавши факт, що вони є, ви з меншою ймовірністю впадете у відчай, коли трапиться щось погане. Замість нарікати на долю, ви сприймете негаразди як належне та уживете заходів, аби лишити їх у минулому.

**Вчимося на помилках.** Скрута допомагає ставати сильнішими і дізнаватися про себе щось нове, але для цього треба вміти дивитися на виклики життя як на уроки. Тут дуже корисно пам'ятати, що негативні стани тимчасові (так само, як і позитивні). «І це мине», — каже давнє при-

слів'я. Завдяки такому способу мислення вам буде легше аналізувати проблему, набувати розуміння, чому вона виникла, та придумати, як її позбутися.

**Ділимося болем.** Якщо пригадати мою історію скрути, період після аварії, коли я замкнувся у собі, був дуже похмурим. Але варто було відверто поговорити з батьком і пастором, як темрява почала розсіюватися. Складіть список людей, до яких напевне можна звернутися, коли справи кепські. Налагоджена мережа і резервна система допоможуть вам готуватися до неприємностей. Особливо якщо ваша мережа наповнена позитивними людьми. Не забувайте, що це двостороння взаємодія. Коли хтось із вашої резервної системи стикається з труднощами, ви маєте бути поруч. Працюючи над цим, ви навчитеся розпізнавати подібний стан у людей, що вас оточують, і сприймати скруту як простий факт життя.

**Передбачаємо альтернативи.** У справжніх лідерів завжди наготові щонайменше план В, а часто ще й плани С, D та E. Дуже важливо мати вибір саме у хвилину негоди та скрути. Можете для початку уявити найліпший варіант, але подумайте також про результати, які будуть прийнятними хоча б на короткий термін. Пекельний тиждень обов'язково запропонує вам здолати ту чи іншу скруту. Під час підготовки обміркуйте один можливий сценарій та передбачте декілька варіантів його розв'язання.

**Забуваємо про виправдання.** Якщо вибір, за приказкою, є ворогом страху, то виправдання — одні з найвідданіших його союзників. У скрутних ситуаціях ми схильні замика-

тися та ігнорувати свої можливості, і це дає зелене світло усіяким виправданням. А виправдання, у свою чергу, мають звичку накопичуватися і переростати у щирі відмову. Перед вами постає проблема. Ви даєте на-гора перелік пояснень, чому вона вам не до снаги. Зрештою, ви переконали себе, що ця проблема не така вже і проблема, тоді як насправді вона з кожним днем стає лише більшою. Під час пекельного тижня ви наберетеся духу відкинути виправдання та зустріти скруту з відкритим забралом.

**Осмилюємо.** Долати скруту — значить вирішувати проблему, а до вирішення будь-якої проблеми краще підходити з ясною головою. Для цього потрібно навчитися досягати спокійного стану, в якому ви цілком контролюєте свої емоції. Це одна з причин, чому я так палко пропагую медитацію. На сторінках цієї книжки я неодноразово повертатимуся до неї, але у зв'язку зі скрутою скажу лише таке: я ще ніколи не зустрічав завзятого прихильника медитації, який би водночас не вмів цінувати скруту. Фактично, це те саме.

**Підключаємо почуття гумору.** Всім відомо про здатність сміху поліпшувати настрій. Гумор є потужним засобом проти всіляких негараздів. Своїм клієнтам, зокрема безнадійно серйозним, я раджу стрибати — так само, як дорогою до школи стрибають діти. Можете поскакати, спускаючись із пагорба, або по стоянці, або ж, якщо треба, зачинити двері та стрибати по офісу. Де б ви це не робили, гарантую, що на вашому обличчі з'явиться усмішка. Цей короткий момент легкодумності допоможе вам гідно зустріти скруту.

### Розповідь Дейва

*Відносно скрути я, без сумніву, не такий звитяжний боєць, як би мені хотілося. Усі ці розмови про «сім потів» ніколи мене по-справжньому не зачіпали. Майже все життя я хилився до шляху найменшого опору. Розмірковуючи про це напередодні пекельного тижня, не можу достеменно сказати, хто тут головний винуватець — страх чи лінощі. Напевно, вони працювали командою. Проте, коли я пильніше придивляюся до свого минулого, у пам'яті постають моменти, коли я дійсно не боявся скрути і брав на плечі більше, ніж вважав, що подужаю. Наприклад, коли мені не було ще й тридцяти, я декілька років жив за кордоном і часто почувався самотнім. Здобуваючи магістерський ступінь, я примудрився втриматися на роботі. Я поховав матір, яка вмерла від раку. Працював із психотерапевтом над певними особистими проблемами. Згадуючи ці, без сумніву, скрутні часи, я усвідомлюю, що мені багато чого під силу. Отже, буду мати це на увазі, коли натраплю на перешкоди під час пекельного тижня чи після нього.*

### Розповідь Адама

*Я такий собі король виправдань — спитайте лишень мою колишню дружину. Тому цей пункт плану дій одразу впав мені в око. За останні десять років я присягався повернутися у форму сотні разів, якщо не більше. Проте кожного разу знаходжу залізний привід відкласти це на потім. Або починаю над собою працювати тільки для того, аби через кілька днів натрапити на поважну (як я собі кажу) причину зупинитися. На заваді тренуванням і здоровому хар-*

*чуванню може стати, приміром, конференція, яку я маю відвідати через кілька тижнів. Замість присвятити ці тижні переходу на здоровий спосіб життя і подивитися, як воно буде на конференції, я списую цілий місяць і присягаюся почати, як тільки повернуся з подорожі — чого, звісно, не відбувається. Розірвати хибне коло буде нелегко, але я розумію, що маю це зробити.*