

**ЭТА КНИГА ПОСВЯЩЕНА
МАРКУ ЛИ, МАЙКУ МОНСУРУ И РАЙАНУ ДЖОБУ
ИЗ ТАКТИЧЕСКОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ АРМИИ США «МОРСКИЕ КОТИКИ»,
КОМАНДА НОМЕР ТРИ, ОПЕРАТИВНАЯ ГРУППА «КОСТОЛОМ».
ОНИ ЖИЛИ, СРАЖАЛИСЬ И ПОГИБЛИ КАК НАСТОЯЩИЕ ВОИНЫ.**

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. МЫСЛИ 9

ЧАСТЬ 2. ДЕЙСТВИЯ 119

ПРИЛОЖЕНИЕ. ТРЕНИРОВКИ 195



МЫСЛИ

ЛЮДИ ВСЕГДА ИЩУТ
КОРОТКУЮ ДОРОГУ.
ЗНАЙТЕ ОДНО: КОРОТКОГО
ПУТИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

ЧАСТЬ 1

ПУТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

ЛЮДИ ВСЕГДА ИЩУТ КОРОТКУЮ ДОРОГУ.
ОНИ ХОТЯТ СРЕЗАТЬ.
ЗНАЙТЕ ОДНО:

**КОРОТКОГО ПУТИ
НЕ СУЩЕСТВУЕТ.
ВЫ НЕ НАЙДЕТЕ ЕГО.
КОРОТКИЙ ПУТЬ — ВРАНЬЕ.**

ОН НЕ ПРИВЕДЕТ ВАС НИКУДА.
ЕСЛИ РЕЧЬ О ЛЕГКОЙ ДОРОЖКЕ, ТО ВЫ НЕ УВИДИТЕ ПУНКТА НАЗНАЧЕНИЯ.
ВЫ НЕ СТАНЕТЕ СИЛЬНЕЕ. УМНЕЕ. БЫСТРЕЕ. ЗДОРОВЕЕ. ЛУЧШЕ.

ВЫ НЕ ОБРЕТЕТЕ **СВОБОДУ**.
ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ, ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ, СТАНОВЛЕНИЕ ДРУГИМ
ЧЕЛОВЕКОМ НЕВОЗМОЖНЫ САМИ ПО СЕБЕ. ВЫ НЕ ДОБЬЕТЕСЬ НИЧЕГО,
ПЫТАЯСЬ СРЕЗАТЬ, НАЙТИ ОБХОДНОЙ ПУТЬ ИЛИ ПОЙТИ ПО ЛЕГКОЙ ДОРОЖКЕ.

ЛЕГКОЙ ДОРОЖКИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

ЭТО ПУТЬ В НИКУДА.



СУЩЕСТВУЕТ ЛИШЬ РАБОТА ДО СЕДЬМОГО ПОТА,
ЗАДЕРЖКИ ПО ВЕЧЕРАМ, ПОДЪЕМЫ НИ СВЕТ НИ ЗАРЯ, ПРАКТИКА,
ПОВТОРЕНИЕ, РЕПЕТИЦИИ, УЧЕБА, ПОТ, КРОВЬ, «ВКАЛЫВАНИЕ»,
РАЗДРАЖЕНИЕ И ДИСЦИПЛИНА. ДИСЦИПЛИНА.
ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫ.

**ДИСЦИПЛИНА — НАЧАЛО ВСЕГО
ХОРОШЕГО В ЧЕЛОВЕКЕ.**

ОНА ПОМОГАЕТ РАБОТАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.
ОНА ПОМОГАЕТ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ЛЕНЬ, СПЯЧКУ И НЕ ИСКАТЬ ПРЕДЛОГОВ.
ДИСЦИПЛИНА ОТМЕТАЕТ В СТОРОНУ БЕСКОНЕЧНЫЕ «НЕ СЕГОДНЯ»,
«НЕ СЕЙЧАС», «МНЕ НУЖНО ОТДОХНУТЬ», «СДЕЛАЮ ЗАВТРА».

ТАК КАК НАЙТИ ЛАЗЕЙКУ?
КАК СТАТЬ СИЛЬНЕЕ, УМНЕЕ, БЫСТРЕЕ, ЗДОРОВЕЕ?
КАК СТАТЬ ЛУЧШЕ?
КАК ДОСТИЧЬ ИСТИННОЙ СВОБОДЫ?

**У ВАС ЕСТЬ ОДИН ВАРИАНТ.
ПУТЬ ДИСЦИПЛИНЫ.**

ЗАЧЕМ

ЗАЧЕМ?

РАЗ ЗА РАЗОМ МЕНЯ СПРАШИВАЮТ О ПРИЧИНАХ.

О МОЕЙ МОТИВАЦИИ. КОГДА Я БЫЛ МОЛОД, Я ГОТОВИЛСЯ К ВОЙНЕ. Я ЗНАЛ, ЧТО ГДЕ-ТО ТАМ ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК ГОТОВИТСЯ ВМЕСТЕ СО МНОЙ. ЭТОТ ЧЕЛОВЕК — МОЙ ВРАГ, ОН РАБОТАЛ, ТРЕНИРОВАЛСЯ, ПЛАНИРОВАЛ И ЖДАЛ ВСТРЕЧИ СО МНОЙ НА ПОЛЕ БОЯ.

Я НЕ ЗНАЛ КОГДА.

Я НЕ ЗНАЛ ГДЕ.

**НО Я ЗНАЛ, ЧТО МЫ ТОЧНО
ВСТРЕТИМСЯ.**

Я ХОТЕЛ БЫТЬ ГОТОВЫМ.

УМСТВЕННО. ФИЗИЧЕСКИ. ЭМОЦИОНАЛЬНО.

ПОЭТОМУ Я ТРЕНИРОВАЛСЯ. Я ГОТОВИЛСЯ. Я ДЕЛАЛ ВСЕ, ЧТО В МОИХ СИЛАХ, ЧТОБЫ ДОСТОЙНО ПОДОЙТИ К ТОМУ СУДЬБОНОСНОМУ МОМЕНТУ.

КОГДА Я СТАЛ ЛИДЕРОМ, Я ИСПОЛЬЗОВАЛ ТОТ ЖЕ МЕТОД.

Я ТРЕНИРОВАЛ СВОИХ ЛЮДЕЙ ПО СХОЖЕЙ СХЕМЕ:

МЫ ДОЛЖНЫ БЫЛИ РАБОТАТЬ ЖЕСТКО, ДО ПОСЛЕДНЕЙ КАПЛИ ПОТА, ЧТОБЫ СРАЖАТЬСЯ ЖЕСТКО, ДО ПОСЛЕДНЕЙ КАПЛИ КРОВИ.

ТОТ ДЕНЬ НАСТАЛ. МЫ ВСТРЕТИЛИ ВРАГА НА ПОЛЕ БОЯ.

МЫ БЫЛИ ГОТОВЫ. МЫ СРАЖАЛИСЬ.
МЫ ПОБЕДИЛИ.

А ПОТОМ ВСЕ ЗАКОНЧИЛОСЬ.
Я ПЕРЕСТАЛ БЫТЬ СОЛДАТОМ; Я НЕ ВЕЛ ЗА СОБОЙ ЛЮДЕЙ.
Я НИКОГО НЕ ГОТОВИЛ К ВОЙНЕ.
ТАК ЧТО ДВИЖЕТ МНОЮ СЕЙЧАС?
ОТВЕТ ПРОСТ:
ЛЮДИ, С ВОЙНЫ НЕ ВЕРНУВШИЕСЯ.

МАРК, МАЙКИ И РАЙАН.

НО ДЕЛО НЕ ТОЛЬКО В НИХ.
БЫЛИ И ДРУГИЕ.
СОТНИ.

ТЫСЯЧИ.

БЕССЧЕТНОЕ КОЛИЧЕСТВО.

ОНИ СРАЖАЛИСЬ И ПОГИБЛИ, ЧТОБЫ ПОДАРИТЬ МНЕ СВОБОДУ.

**И РАДИ НИХ Я ПРОВЕДУ С ПОЛЬЗОЙ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ. КАЖДУЮ МИНУТУ.
КАЖДУЮ СЕКУНДУ.**

Я БУДУ ЖИТЬ ТАК, ЧТОБЫ ПОЧТИТЬ ИХ ЖЕРТВУ.
МОЯ ЖИЗНЬ БУДЕТ СТОИТЬ ЦЕНЫ, КОТОРУЮ ОНИ ЗАПЛАТИЛИ.
ЗА МЕНЯ.

ЗА НАС.

Я НЕ ПОДВЕДУ ИХ.



ОТКУДА ПРИХОДИТ

ОТКУДА ПРИХОДИТ ДИСЦИПЛИНА?

НА ЭТОТ ВОПРОС ЕСТЬ ПРОСТОЙ ОТВЕТ.

ОНА ПРИХОДИТ ИЗНУТРИ.

ЭТО ВНУТРЕННЯЯ СИЛА.

КОНЕЧНО, ВАМ МОГУТ ЕЕ НАВЯЗАТЬ.

НАПРИМЕР, ИНСТРУКТОР ПО СТРОЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ.

ИЛИ ТОТ КОУЧ-ГУРУ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ. ОДНАКО ПРАВДА ЖЕСТОКА:

ИЗВНЕ ВЫ НЕ ПОЛУЧИТЕ НАСТОЯЩЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

**ОНА СЛАБА.
ОНА НЕ ВЫЖИВЕТ
В ОДИНОЧКУ.**

НАСТОЯЩАЯ ДИСЦИПЛИНА, ТА, ЧТО ВЫ ИЩЕТЕ, —

САМОДИСЦИПЛИНА.

САМОДИСЦИПЛИНА ПРОИСТЕКАЕТ ИЗ ВАС САМИХ,

ТЕРМИН ОЧЕВИДЕН.

ОНА ПРИХОДИТ, КОГДА ВЫ ПРИНИМАЕТЕ РЕШЕНИЕ БЫТЬ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫМ.

КОГДА ВЫ РЕШАЕТЕ СТАТЬ ЛУЧШЕ.

ДИСЦИПЛИНА?

КОГДА ВЫ ПРИНИМАЕТЕ РЕШЕНИЕ ДЕЛАТЬ БОЛЬШЕ, БЫТЬ ЧЕМ-ТО БОЛЬШИМ.
САМОДИСЦИПЛИНА ПРИХОДИТ, КОГДА ВЫ РЕШАЕТЕ ОСТАВИТЬ
СЛЕД В ИСТОРИИ. ЕСЛИ ВЫ НЕ СЧИТАЕТЕ СЕБЯ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫМ
ЧЕЛОВЕКОМ,

ВЫ ПРОСТО ЕЩЕ НЕ ПРИНЯЛИ ПОДОБНОГО РЕШЕНИЯ.

ПОКА ЧТО НЕ ПРИНЯЛИ.

ВЫ НЕ СОЗДАЛИ НОВОГО ЧЕЛОВЕКА.

ПОКА ЧТО НЕ СОЗДАЛИ.

ВЫ НЕ СТАЛИ ИМ.

ПОКА ЧТО НЕ СТАЛИ.

ТАК ОТКУДА ОНА БЕРЕТСЯ?

ОНА КРОЕТСЯ В ВАС.

ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ.

ВОЗЬМИТЕ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

СТАНЬТЕ САМОЙ ДИСЦИПЛИНОЙ, ПРИМИТЕ ЕЕ ХОЛОДНУЮ
НЕОСТАНОВИМУЮ МОЩЬ.

ВЫ СТАНЕТЕ ЛУЧШЕ, СИЛЬНЕЕ, УМНЕЕ, БЫСТРЕЕ, ЗДОРОВЕЕ. И НЕ ЗАБУДЬТЕ:

ВЫ СТАНЕТЕ СВОБОДНЫМ.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПРОКРАСТИНАЦИЮ

ЛЮДИ МЕЧТАЮТ ЗНАТЬ, КАК ПЕРЕСТАТЬ ЛЕНИТЬСЯ.
ОНИ ХОТЯТ ПОНЯТЬ, КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПРОКРАСТИНАЦИЮ.

У НИХ ЕСТЬ ИДЕЯ...
МОЖЕТ БЫТЬ, ДАЖЕ ВИДЕНИЕ СИТУАЦИИ.

НО ОНИ ПОНЯТИЯ НЕ ИМЕЮТ, КАК ПРИСТУПИТЬ К РЕАЛИЗАЦИИ ПЛАНА.
ПОЭТОМУ ОНИ ЗАДАЮТСЯ ВОПРОСАМИ. ОНИ ГОВОРЯТ: «С ЧЕГО МНЕ НАЧАТЬ?»
«КОГДА ЛУЧШЕ НАЧАТЬ?»
У МЕНЯ ГОТОВ ПРОСТОЙ ОТВЕТ:

НАЧИНАЙТЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

ВОТ И ВСЕ.

ВЫ ХОТИТЕ УЛУЧШИТЬ СВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ?

ВЫ ХОТИТЕ СТАТЬ КРУЧЕ?

ВЫ ХОТИТЕ НАЧАТЬ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК, СЕСТЬ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ
ДИЕТУ ИЛИ СОЗДАТЬ БИЗНЕС?

ВЫ ХОТИТЕ НАПИСАТЬ КНИГУ, СНЯТЬ ФИЛЬМ, ПОСТРОИТЬ ДОМ,
СОБРАТЬ КОМПЬЮТЕР, СОЗДАТЬ ПРИЛОЖЕНИЕ?

