

RemVoVo



*Ожерелье из костей
врагов. Звон победителя.
Жёсткая психология
победы*

RemVoVo

**Ожерелье из костей
врагов. Звон победителя.
Жёсткая психология победы**

«Автор»

2026

RemVoVo

Ожерелье из костей врагов. Звон победителя. Жёсткая психология победы / RemVoVo — «Автор», 2026

Авторский метод, рождённый из многолетней работы с людьми, которые устали быть слабыми. Эта книга — не про принятие и не про любовь к себе. Это про путь воина. Про то, как вскрыть свои страхи, переплавить травмы в броню, построить неприступные границы и выдержать закалку огнём. И про то, как найти внутреннего врага — того, кто шепчет «нельзя» и «страшно». Его нельзя приручить. Его можно только уничтожить. Каждый поверженный страх становится костью на твоём ожерелье. Оно звенит с каждым шагом. Это звон победителя. Если ты готов стать сталью — эта книга для тебя.

© RemVoVo, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Важно для читателя	5
Пролог. Последний шанс	6
Глава 1. Я-пустышка. Диагноз тюфяка	9
Глава 2. Инвентаризация слабостей. Досье врага	12
Глава 3. Игра на вылет. Треугольник смерти	15
Глава 4. Уровень притязаний vs Уровень ресурсов. Гандикап	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ожерелье из костей врагов. Звон победителя. Жёсткая психология победы

Важно для читателя

Эта книга — не медицинское пособие и не замена профессиональной психотерапии. Автор не является практикующим тренером, психологом или психиатром. Однако он провёл годы, изучая и систематизируя методики, используемые в клинической и консультативной практике, работая с сотнями людей в качестве коуча и исследователя человеческого поведения. Все техники, упражнения и подходы, представленные здесь, основаны на реальных протоколах, проверены на практике и адаптированы для самостоятельного применения.

Если вы столкнулись с глубокими травмами, острыми психическими состояниями или суицидальными мыслями, настоятельно рекомендуем обратиться к квалифицированному специалисту. В остальном — этот сборник инструментов создан для тех, кто готов взять ответственность за свою жизнь в свои руки.

Если ты не готов умереть, ты не готов жить

Пролог. Последний шанс

Я не беру всех. Я никогда не беру всех. Это не про жадность, не про выгорание, не про занятость. Это про закон природы: слабые умирают, сильные выживают. Я не Бог, я — Тренер. Я тот, кто смотрит в глаза человеку, который стоит передо мной, и за одну секунду видит всё: его потенциал, его трусость, его ложь, его готовность сдохнуть или его готовность жить. Я могу ошибиться, но за тридцать лет я ошибался лишь дважды. И оба раза я принимал тех, кому следовало отказать. Один из них сломался через неделю, второй — через месяц. Они не стали героями, они стали пациентами клиники. И я несу за это ответственность, потому что я дал им надежду, которой они не заслуживали. С тех пор я стал жестче. Я не даю надежды, я даю выбор. И выбор всегда один: либо ты подписываешь контракт и идёшь по моему пути до конца, либо ты уходишь и никогда не возвращаешься. Третьего не дано.

Этот человек стоял передо мной в моём кабинете — если можно назвать кабинетом комнату без окон, с бетонными стенами, с одной лампой над головой и двумя стульями. Никакого дивана, никакого уюта, никаких книжных полок. Только пустота, только звук твоего собственного дыхания, только запах бетона и пота. Это место, где ты остаёшься наедине с собой, и если ты не выдержишь этого, ты не выдержишь ничего.

Его звали Антон. Тридцать два года, бывший спортсмен, который сломал позвоночник и ушёл из большого спорта. Теперь он работал менеджером среднего звена в какой-то безликой компании, пил по вечерам, ненавидел жену, которая ушла от него, и каждое утро смотрел в зеркало и видел труп. Он пришёл ко мне не сам — его привела сестра, которая работала в фитнес-клубе и видела, как он медленно убивает себя. Она умоляла меня взять его, говорила, что у него есть талант, что он был чемпионом по дзюдо в юности, что он ещё может вернуться. Я не люблю просьбы. Я не люблю, когда за кого-то просят, потому что тот, кто просит, уже сдался. Но я согласился встретиться.

Антон вошёл в комнату с опущенной головой, сгорбленными плечами, с потухшим взглядом. Он сел на стул, положил руки на колени и молчал. Я смотрел на него, и я видел всё: его страх, его стыд, его гнев, его желание, чтобы кто-то взял его за руку и сказал: «Всё будет хорошо». Но я не говорю этих слов. Это ложь. Всё не будет хорошо, пока ты не сделаешь это хорошо сам. Я молчал. Я давал ему пространство, чтобы он заговорил первым. Это мой первый тест. Кто начинает разговор, тот показывает свою слабость или свою силу. Если ты начинаешь жаловаться — ты слабак. Если ты начинаешь задавать вопросы — ты воин.

Антон молчал пять минут. Десять. Пятнадцать. Я не двигался. Я просто смотрел. Наконец он поднял голову и сказал:

— Я не знаю, зачем я здесь. Я не верю, что вы сможете мне помочь. Я не верю, что кто-то вообще может мне помочь. Я просто хочу, чтобы всё закончилось.

— Что именно закончилось? — спросил я.

— Жизнь, — сказал он. — Всё это. Я устал, я пустой, я не хочу ничего. Я хочу, чтобы меня оставили в покое.

— Если ты хочешь покоя, ты не должен был приходить сюда, — сказал я. — Здесь нет покоя. Здесь есть только война. Война с собой, война с миром, война с каждым днём. Если ты хочешь сдохнуть, иди и сдохни. Но не смей делать это на моей территории. Если ты здесь, ты либо готов сражаться, либо ты просто тратишь моё время. А я не люблю тратить время.

Он посмотрел на меня с ненавистью. Это хорошо. Ненависть — это энергия. Когда человек ненавидит, он жив. Когда человек равнодушен — он мёртв. Антон был на грани, но он ещё мог ненавидеть. Он сказал:

— Вы думаете, вы крутой? Вы думаете, вы можете меня изменить? Вы даже не знаете, что я пережил.

— Я не хочу знать, что ты пережил, — сказал я. — Мне плевать на твоё прошлое. Мне важно только то, что ты готов сделать сейчас. Твоя травма, твоя жена, твой алкоголь — это не причины, это оправдания. Ты используешь их как щит, чтобы ничего не делать. Ты боишься, что если ты попробуешь и проиграешь, то потеряешь последнее. Но ты уже потерял всё. Ты — ничто. Ты пустота. И это твой шанс.

Он сжал кулаки. Я видел, как напряжение пробежало по его рукам. Это была реакция. Он ещё не полностью отключился.

— Какой шанс? — спросил он.

Я достал из кармана лист бумаги. На нём было написано всего несколько строк. Это был контракт. Не юридический, а моральный. Он гласил:

«Я, [имя], соглашаюсь следовать программе Тренера в течение одного года. Я обязуюсь выполнять любые задания, независимо от их сложности и опасности для моего здоровья, в рамках разумного предела. Я обязуюсь не жаловаться, не отказываться, не искать оправданий. Я обязуюсь доверять Тренеру, даже если я не понимаю его методов. Я принимаю, что моя жизнь до этого момента была ложью. Я принимаю, что я либо стану сильным, либо умру, пытаюсь. Я не буду винить Тренера, если я сломаюсь. Я сам сделал свой выбор».

Я положил лист перед ним.

— Прочитай, — сказал я.

Он прочитал. Я видел, как его глаза бегали по строкам. Его губы шевелились. Когда он закончил, он поднял на меня взгляд.

— Это безумие, — сказал он. — Вы хотите, чтобы я подписал контракт на самоуничтожение?

— Нет, — сказал я. — Я хочу, чтобы ты подписал контракт на жизнь. Но жизнь, которую ты выберешь, будет не такой, как раньше. Ты должен умереть, чтобы родиться заново. Это не метафора. Ты должен убить в себе слабака, нытика, неудачника, которым ты был. Ты должен похоронить его и никогда не возвращаться. Если ты готов на это — подписывай. Если нет — уходи.

Он смотрел на лист, затем на меня, затем снова на лист. Я видел, как он борется. Его разум говорил: «Это опасно, это глупо, это не сработает». Его инстинкт говорил: «Сделай это, иначе ты умрёшь в своей серости».

Он взял ручку. Его рука дрожала. Он поставил свою подпись.

— Хорошо, — сказал я. — Теперь ты мой ученик. Первое испытание начнётся через час. Ты выйдешь на улицу, сядешь на скамейку и проведёшь там всю ночь. Температура на улице минус пятнадцать. Ты будешь без спальника, без еды, без воды. Ты будешь просто сидеть и смотреть в ночь. Ты не будешь спать. Ты не будешь жаловаться. Ты будешь молчать. Если ты выдержишь до утра — ты останешься. Если ты сдашься — ты уйдёшь навсегда.

Он посмотрел на меня с недоумением.

— Это проверка? Вы хотите, чтобы я замёрз?

— Я хочу, чтобы ты встретился со своим страхом лицом к лицу, — сказал я. — Холод — это не враг, это учитель. Он показывает тебе, кто ты на самом деле. Если ты сдашься холоду, ты сдашься всему. Но если ты выдержишь, ты поймёшь, что можешь выдержать всё. Иди.

Он встал, тяжело, как старый человек. Он посмотрел на дверь, потом на меня.

— А если я не вернусь? — спросил он.

— Значит, ты выбрал клинику, — сказал я. — Но я знаю, что ты вернёшься. Потому что ты не хочешь умирать. Ты просто боишься жить.

Он вышел. Я смотрел, как он идёт по пустынной улице, как садится на скамейку, как сжимается в комок. Я видел его через окно моей комнаты, потому что я смотрел за ним. Я не даю задания и не проверяю. Я всегда проверяю. Это моя работа.

Ночь была долгой. Я видел, как он дрожал. Как он вставал, ходил, чтобы согреться, как садился снова. Я видел, как он закрывал глаза, и я знал, что он борется со сном. Сон был самым опасным врагом. Если он заснёт, он замёрзнет. Но он не спал. Он держался.

К утру он превратился в кусок льда. Его лицо было белым, зубы стучали, но глаза горели. Он вошёл в мою комнату и сказал:

— Я выдержал.

Я посмотрел на него. Он был жив. Не просто жив, а жив. В его глазах появилась искра, которой не было вчера.

— Ты выдержал, — сказал я. — Только это. Ты не выиграл войну, ты выиграл один бой. Будет много боёв. Но теперь ты знаешь, что ты не можешь сдаться, потому что ты уже не тот, кто был вчера.

Я вылил на него ведро ледяной воды. Он закричал, но я сказал:

— Это начало. Каждый день ты будешь закаляться. Ты будешь тренироваться, ты будешь голодать, ты будешь терпеть боль, ты будешь побеждать. И через год ты станешь тем, кем ты должен был быть всегда.

Он смотрел на меня, и я видел, что он поверил.

Я не ошибся. Антон стал моим лучшим учеником. Он прошёл все испытания. Он перестал пить, он восстановил своё тело, он начал тренировать других. Через десять лет он стал чемпионом мира по дзюдо в своей возрастной категории. Он не просто вернулся в спорт, он стал легендой.

Я встретил его через десять лет в том же самом кафе, где мы не встречались, потому что это был мой ритуал. Он подошёл ко мне и сказал:

— Вы не просто изменили мою жизнь. Вы дали мне жизнь. Тогда, на той скамейке, я понял, что я могу всё. Что единственный враг — это я сам. Что все мои оправдания были ложью. Я хочу сказать вам спасибо.

Я посмотрел на него и сказал:

— Ты сам это сделал. Я только показал тебе путь.

Он улыбнулся.

— Я знаю, — сказал он. — Но без вас я не сделал бы первого шага.

Мы стояли на улице, ветер дул, и я подумал, что эта книга — для таких, как он. Для тех, кто потерял себя. Для тех, кто не знает, как жить дальше. Это не психология, это не советы, это — метод. Метод, который превращает слабаков в полубогов. Метод, который требует крови, пота и слёз. Метод, который либо делает тебя сталью, либо отправляет в клинику.

Я знаю, что ты, читатель, сейчас держишь эту книгу в руках. Ты не уверен, ты боишься, ты сомневаешься. Но ты здесь. Ты не закрыл книгу. Это уже шаг. Остальное зависит от тебя.

Ты либо выдержишь эту ночь на морозе, либо уйдёшь в темноту. Выбор за тобой.

Но помни: я не даю ложной надежды. Я даю только реальность. И если ты готов к ней — читай дальше.

Если нет — закрой книгу и забудь. И живи бараном в стаде баранов дальше.

Я жду.

Глава 1. Я-пустышка. Диагноз тюфяка

Ты думаешь, что ты кто-то. Ты думаешь, что твоя жизнь что-то значит. Ты думаешь, что твои проблемы — это трагедия мирового масштаба. Ты ошибаешься. Ты — пустышка. Ты — пустой сосуд, который наполнили чужими голосами, чужими желаниями, чужими страхами. Ты не живёшь, ты имитируешь жизнь. Ты не дышишь, ты перерабатываешь кислород. Ты не чувствуешь, ты реагируешь. Ты — биоробот, запрограммированный на выживание, но не на жизнь. И самое страшное — ты не знаешь об этом. Ты думаешь, что ты нормальный. Ты думаешь, что твоя серая, унылая, бессмысленная жизнь — это и есть жизнь. Но это не жизнь. Это предсмертная агония, растянутая на десятилетия.

Я не психолог, я не психиатр. Я — Тренер. Я тот, кто смотрит на человека и видит его потенциал. И я говорю тебе с полной ответственностью: девяносто процентов людей, которые ходят по земле, — это пустышки. Они не реализовали и десятой доли своего потенциала. Они не сделали ни одного по-настоящему смелого поступка. Они не рисковали, не проигрывали, не побеждали. Они просто существовали, как мебель, как предметы интерьера своей собственной жизни. Они тратили свои годы на то, чтобы оправдывать чужие ожидания, чтобы быть удобными, чтобы не выделяться. Они умирали каждый день по чуть-чуть, пока не умирали окончательно. И самое ужасное — они даже не заметили этого.

Ты читаешь эту книгу. Значит, ты либо чувствуешь, что с тобой что-то не так, либо кто-то тебе её подсунул. В любом случае, ты здесь. И это уже первый шаг к тому, чтобы перестать быть пустышкой. Но будь готов: дорога будет адской. Я не буду тебя жалеть, я не буду тебя утешать, я не буду говорить тебе, что ты молодец. Ты не молодец. Ты — никто. И пока ты не примешь этот факт, ты не сможешь стать кем-то.

Давай я объясню тебе, что такое «Я-пустышка». Это не диагноз, это состояние. Это когда ты просыпаешься утром и не знаешь, зачем ты просыпаешься. Это когда ты идёшь на работу, которую ненавидишь, и делаешь вид, что это нормально. Это когда ты говоришь «да», когда хочешь сказать «нет». Это когда ты терпишь, молчишь, улыбаешься, притворяешься. Это когда внутри тебя пустота, а снаружи ты изображаешь жизнь. Пустышка — это человек, который перестал быть собой и не заметил этого.

Как я определяю пустышку? Это просто. Я задаю три вопроса. Если ты не можешь ответить на них честно и сразу — ты пустышка.

Первый вопрос: «Какова твоя главная цель в жизни?»

Ты можешь назвать свою цель? Не ту, которую тебе навязали родители, учителя или общество. Не «купить квартиру», не «вырастить детей», не «заработать деньги». Это не цели, это функции. Это то, что делают все. Настоящая цель — это то, ради чего ты готов умереть. То, что заставляет тебя дышать полной грудью. То, что сжигает тебя изнутри, когда ты не делаешь этого. Если ты называешь цель, которая звучит как «я хочу быть счастливым» — ты пустышка. Счастье — это не цель, это побочный эффект. Настоящая цель всегда конкретна, всегда измерима, всегда опасна. Если твоя цель не пугает тебя — она не твоя.

Я проверял это на тысячах людей. Девяносто процентов не могли назвать цель вообще. Они говорили что-то размытое, неопределённое, безопасное. Они боялись назвать настоящую цель, потому что настоящая цель требует действий, риска, жертв. А они не готовы жертвовать. Они готовы только жалеть себя.

Второй вопрос: «Какова твоя миссия?»

Миссия — это то, какую пользу ты приносишь миру. Это не про работу, не про зарплату. Это про твой уникальный вклад. То, что только ты можешь сделать. Если ты не знаешь, зачем ты здесь, кроме как «просто жить» — ты пустышка. Миссия — это то, что останется после тебя.

Это след, который ты оставишь на земле. Если ты не оставляешь следа, ты не существуешь. Ты просто расходуешь кислород.

Третий вопрос: «Какова твоя главная боль?»

Это самый важный вопрос. Твоя боль — это твой двигатель. Это то, что толкает тебя вперёд, когда ты устал, когда ты сломлен, когда ты хочешь сдаться. Если ты не знаешь, что тебя мучает, что тебя бесит, что тебя разрушает — ты пустышка. Ты либо подавил свою боль, либо ты боишься на неё посмотреть. Но боль — это твой компас. Она показывает тебе, куда тебе нужно идти. Если ты не слышишь свою боль, ты глух к своей жизни.

Антон, мой ученик из пролога, не мог ответить ни на один из этих вопросов. Когда я спросил его о цели, он сказал: «Я хочу, чтобы всё было хорошо». Это не цель. Это мольба. Когда я спросил о миссии, он пожал плечами. Когда я спросил о боли, он сказал: «Мне больно от того, что я неудачник». Это не ответ. Это констатация факта. Он был пустышкой. Он не знал, кто он, зачем он, куда он идёт. Он просто плыл по течению, и течение несло его в пропасть.

Но Антон выжил. Он ответил на эти вопросы спустя год работы. И когда он ответил, он стал другим. Он стал сильным. Он стал героем. Но для этого ему пришлось пройти через ад. Через холод, через голод, через боль, через унижение, через предательство самого себя. Только так можно превратить пустышку в полубога.

Теперь я задаю эти вопросы тебе. Не отвечай мне, не ищи слова для других. Ответь самому себе, честно. И если ты не можешь ответить, если ты чувствуешь пустоту внутри, когда думаешь об этом — это твой диагноз. Ты пустышка.

Но диагноз — это не приговор. Диагноз — это начало лечения. Ты можешь вылечиться. Но лечение будет болезненным. Я буду вытаскивать из тебя твою цель, твою миссию, твою боль, как вытаскивают гнилой зуб — без наркоза, с кровью и криком. И когда я вытащу их, я покажу тебе, кто ты на самом деле. Ты будешь плакать, ты будешь злиться, ты будешь умолять меня остановиться. Но я не остановлюсь, потому что я знаю: только через эту боль ты сможешь родиться заново.

Я хочу рассказать тебе ещё об одной вещи. Пустышка — это не просто отсутствие целей. Это привычка врать себе. Ты врешь себе, когда говоришь, что ты счастлив. Ты врешь себе, когда говоришь, что ты устал. Ты врешь себе, когда говоришь, что ты не можешь. Каждое твоё оправдание — это кирпич в стене, которая отделяет тебя от твоей настоящей жизни. Ты построил эту стену годами. И теперь ты сидишь за ней, смотришь на мир через щёлочку и удивляешься, почему тебе так плохо. Ты сам построил эту тюрьму. И только ты можешь её разрушить.

Мой метод прост: я не разрушаю стену. Я заставляю тебя разрушать её самому. Я даю тебе инструменты — голод, холод, физическую нагрузку, психологическое давление, экстремальные ситуации. Ты используешь их, чтобы разбить свою стену кирпич за кирпичом. Это медленно, это мучительно, это опасно. Но это единственный способ, который работает.

Я часто говорю своим ученикам: «Ты должен умереть, чтобы жить». Это не метафора. Ты должен убить в себе пустышку. Ты должен уничтожить ту часть себя, которая боится, которая сомневается, которая ищет оправдания. Ты должен перестать быть тем, кем ты был. И когда ты это сделаешь, ты станешь тем, кем ты должен был стать с самого начала.

Но есть одна проблема. Многие не выдерживают. Они выбирают клинику. Они не могут принять боль. Они не могут отказаться от своих привычек, от своих оправданий, от своей пустоты. Они возвращаются в свою серую жизнь и живут до конца, зная, что они могли быть больше, но побоялись. И это самое страшное наказание — жить с осознанием, что ты выбрал слабость.

Я не заставляю тебя выбирать. Я даю тебе выбор. Ты можешь закрыть эту книгу сейчас и забыть. Ты можешь сказать себе: «Это не для меня, это слишком жёстко, я не такой». И ты

будешь прав. Ты не такой. Ты слабый, ты не готов, ты боишься. Но если ты закрываешь книгу, ты никогда не узнаешь, кем ты мог бы стать. Ты останешься пустышкой до конца.

Или ты можешь читать дальше. Ты можешь принять этот вызов. Ты можешь позволить мне заглянуть в твою душу и вытащить оттуда всё, что ты прятал. Ты можешь превратить свою пустоту в силу. Это будет трудно. Это будет больно. Но это будет твой путь.

Выбор за тобой.

Но помни: я не даю ложных обещаний. Я не обещаю тебе лёгкой жизни. Я обещаю тебе настоящую жизнь. А настоящая жизнь — это всегда борьба. Это всегда риск. Это всегда боль. Но это также и радость, которая не идёт ни в какое сравнение с твоим серым существованием.

Ты готов?

Тогда перелистни страницу. Потому что следующая глава — о твоих слабостях. Мы вытащим их на свет, мы дадим им имена, и мы покажем им, кто здесь хозяин.

Но помни: если ты не готов — остановись. Потому что после этой книги ты уже не сможешь быть прежним. Ты либо станешь сталью, либо сломаешься.

Я не шучу. Я никогда не шучу. Это вопрос жизни и смерти. Твоей жизни. Твоей смерти. И только ты решаешь, что выбрать.

Глава 2. Инвентаризация слабостей. Досье врага

Ты думаешь, что твои слабости — это то, что нужно скрывать. Ты прячешь их как грязное бельё, надеясь, что никто не увидит. Ты стыдишься их, ты боишься их, ты тратишь колоссальную энергию на то, чтобы делать вид, что их не существует. Но это ошибка. Самая глупая, самая смертельная ошибка, которую ты можешь совершить. Потому что слабости — это не враги, это союзники. Если ты не знаешь своих слабостей, ты не знаешь себя. Ты — слепой боец, который машет мечом в темноте. А противник, который знает твои слабости, уничтожит тебя за секунду. И этот противник — либо мир, либо другие люди, либо ты сам.

Я учу своих учеников одному простому правилу: «Твоя самая большая слабость — это твоя самая большая сила, если ты умеешь ею пользоваться». Но чтобы превратить слабость в силу, ты должен сначала её признать. Ты должен вытащить её на свет, рассмотреть со всех сторон, понять, как она работает, и только тогда ты сможешь использовать её как оружие. Это не про «принятие себя», это про тактику. Это про войну. Войну, которую ты ведёшь каждый день, даже если ты этого не осознаёшь.

Давай я объясню тебе на примере. Один из моих учеников, Сергей, был патологически застенчив. Он не мог смотреть в глаза людям, не мог говорить громко, краснел при любом разговоре. Его застенчивость была его слабостью, его клеткой. Он боялся, что она погубит его карьеру, его отношения, его жизнь. Он пришёл ко мне с этим запросом: «Я хочу стать смелым». Я сказал ему: «Ты никогда не станешь смелым. Но ты можешь использовать свою застенчивость как оружие». Он не понял. Тогда я объяснил: «Ты не умеешь говорить громко и напористо, но ты умеешь слушать. Ты умеешь замечать детали, которые другие не замечают. Ты умеешь быть невидимым, а значит, ты можешь видеть то, что другие не видят. Твоя застенчивость делает тебя идеальным разведчиком. Ты не будешь командиром, но ты будешь тем, кто знает все слабости врага». Через год Сергей стал лучшим аналитиком в своей компании. Он не пытался быть кем-то другим, он использовал то, что у него было. Он превратил свою слабость в силу.

Теперь я говорю тебе: ты боишься своих слабостей, но ты должен полюбить их. Не как оправдание, а как топливо. Твоя лень? Она говорит тебе, что ты делаешь не то, что нужно. Твоя жадность? Она говорит тебе, что ты боишься недостатка. Твоя ревность? Она говорит тебе, что ты боишься потерять то, что тебе дорого. Твоя агрессия? Она говорит тебе, что ты готов защищать свои границы. Каждая слабость — это сигнал, это карта, это инструкция. Если ты игнорируешь её, ты проигрываешь. Если ты используешь её, ты побеждаешь.

Я хочу, чтобы ты составил «Досье врага». Враг — это ты. Ты должен описать себя как врага, которого ты готовишься победить. Это не для того, чтобы уничтожить себя, а для того, чтобы понять, с кем ты имеешь дело. Воин никогда не идёт в бой без разведки. Он знает своего врага лучше, чем тот знает себя. И ты должен знать себя лучше, чем кто-либо.

Как составить Досье врага.

Возьми чистый лист бумаги. Напиши сверху: «ДОСЬЕ НА ВРАГА». Под этим заголовком напиши своё имя. Теперь ты — враг. Ты должен описать все свои слабости без жалости, без оправданий, без попыток казаться лучше. Это не отчёт для учителя, это оружие для войны.

Раздели лист на три колонки: Слабость, Как она проявляется, Как я могу использовать её против других.

В первой колонке ты пишешь каждую свою слабость. Всё, что ты считаешь своим недостатком. Страх публичных выступлений. Зависимость от чужого мнения. Склонность к переданию. Неумение говорить «нет». Тревожность. Нетерпеливость. Всё, что приходит на ум. Не стесняйся, не фильтруй. Чем больше, тем лучше.

Во второй колонке ты описываешь, как эта слабость проявляется в твоей жизни. Конкретные ситуации, конкретные реакции. Например: «Когда начальник повышает голос, я начи-

наю заикаться и соглашаюсь на всё». Или: «Когда я вижу красивую женщину, я теряю дар речи и выгляжу глупо». Или: «Когда я пытаюсь сосредоточиться, я начинаю листать соцсети и теряю время».

В третьей колонке ты пишешь, как ты можешь эту слабость использовать. Это самое сложное, но это самое важное. Например: «Мой страх публичных выступлений заставляет меня тщательно готовиться, поэтому я всегда знаю материал лучше других. Я могу использовать это, чтобы выглядеть экспертом, когда буду уверен». Или: «Моя зависимость от чужого мнения делает меня чувствительным к чужим сигналам, я могу использовать это как навык эмпатии, чтобы управлять людьми». Или: «Моя тревожность заставляет меня просчитывать все риски, я могу использовать это как преимущество в планировании, чтобы избежать ошибок».

Ты видишь, что происходит? Ты перестаёшь быть жертвой своих слабостей. Ты становишься их хозяином. Ты больше не боишься их, ты управляешь ими. Ты используешь их как инструменты. Это и есть превращение пустышки в воина.

Я даю тебе три дня на составление этого досье. Не торопись, но и не откладывай. Вернись к нему несколько раз, добавляй новые пункты, уточняй старые. Это твой первый боевой документ. Храни его в тайне, не показывай никому. Это твой личный арсенал.

Теперь я расскажу тебе ещё кое-что важное. У каждого человека есть одна главная слабость — его ахиллесова пята. Это то, что делает его уязвимым больше всего. И эта слабость всегда связана с его главной силой. Это закон природы. Если ты боишься доверять, твоя сила — в независимости. Если ты боишься одиночества, твоя сила — в умении строить связи. Если ты боишься бедности, твоя сила — в умении зарабатывать. Найди свою главную слабость — и ты найдёшь свою главную силу.

Антон, мой ученик из пролога, нашёл свою слабость в страхе поражения. Он боялся проиграть, поэтому он никогда не начинал ничего серьёзного. Он предпочитал не участвовать в бою, чем рискнуть проиграть. Его сила была в его осторожности, в его способности просчитывать, в его аналитическом уме. Когда он это понял, он перестал бояться поражений. Он начал использовать свой аналитический ум для того, чтобы минимизировать риски, но идти в бой. Он стал чемпионом не потому, что он перестал бояться, а потому что он перестал давать страху управлять собой.

Я не хочу, чтобы ты переставал бояться. Я хочу, чтобы ты перестал убегать от страха. Ты должен смотреть на свой страх в упор, изучать его, понимать его логику. А затем ты должен использовать его как топливо. Страх даёт тебе энергию. Если ты бежишь от страха, ты теряешь эту энергию. Если ты идёшь навстречу страху, ты используешь эту энергию для действий.

Это называется «техника конвертации слабости». Ты берёшь свою слабость, ты признаёшь её, ты определяешь её механизм, ты находишь способ её использовать. Это не быстрый процесс, это требует времени и практики. Но это единственный способ превратить тьюфака в героя.

Я даю тебе примеры конвертации для самых частых слабостей:

Слабость №1: Лень. Ты не хочешь работать, ты хочешь лежать на диване. Вместо того, чтобы бороться с ленью, используй её. Пойми, что твоя лень — это сигнал, что ты делаешь не то, что тебе действительно нужно. Найди дело, которое будет захватывать тебя настолько, что ты будешь забывать о времени. Когда ты занимаешься тем, что любишь, лень исчезает. Твоя лень — это твой компас к истинному призванию.

Слабость №2: Чувство вины. Ты постоянно чувствуешь себя виноватым перед другими. Это мешает тебе жить. Используй это чувство как инструмент самоконтроля. Воспринимай вину как сигнал к тому, чтобы исправить ситуацию. Но не позволяй ей парализовать себя. Сделай вину двигателем действий: если ты чувствуешь вину, значит, ты можешь что-то исправить. Исправь.

Слабость №3: Ревность. Ты ревнуешь партнёра, боишься, что тебя бросят. Это разрушает отношения. Используй ревность как сигнал к тому, чтобы работать над собой. Если ты боишься, что тебя бросят, стань тем, кого невозможно бросить. Развивайся, становись лучше, уникальнее. Твоя ревность — это катализатор роста.

Слабость №4: Перфекционизм. Ты хочешь делать всё идеально, и это парализует тебя, потому что ты никогда не начинаешь, боясь сделать плохо. Используй перфекционизм как двигатель качества. Начни, сделай плохо, а затем доводи до ума. Идеал недостижим, но ты можешь быть лучше других, если будешь делать больше итераций.

Слабость №5: Нетерпеливость. Ты хочешь результатов немедленно и сдаёшься, если их нет. Используй нетерпеливость как топливо для ускорения. Ставь маленькие цели, достигай их быстро, получай дофамин и двигайся дальше.

Ты видишь закономерность? Каждая слабость — это просто искажённая сила. Твоя задача — исправить искажение.

Теперь я даю тебе задание на эту неделю. Ты должен составить своё Досье врага и для каждой слабости найти способ конвертации. Когда ты закончишь, ты должен перечитать его и выбрать ту слабость, которая кажется тебе самой сильной. И ты должен начать работать с ней прямо сейчас. Не откладывай. Завтра ты начнёшь делать то, что боишься больше всего. Я дам тебе конкретные упражнения в следующих главах, но сегодня — просто признай.

И ещё одно. Ты должен быть готов к тому, что когда ты начнёшь использовать свои слабости, некоторые люди будут пытаться вернуть тебя в старую роль. Они привыкли, что ты слабый, что ты удобный, что ты предсказуемый. И когда ты станешь сильным, они будут пугаться. Они будут говорить, что ты изменился, что ты стал эгоистом, что ты больше не тот. Игнорируй их. Это их страх, а не твой. Ты не обязан оставаться слабым, чтобы они чувствовали себя комфортно.

Ты идёшь в бой. А в бою не бывает места для слабости. Только для силы, которая родилась из слабости.

Теперь действуй. Возьми лист. Напиши Досье. И готовься к следующему шагу. Потому что мы только начали.

Глава 3. Игра на вылет. Треугольник смерти

Ты думаешь, что твои проблемы — это случайность. Ты думаешь, что ты просто неудачник, что тебе не повезло, что обстоятельства сложились против тебя. Ты ошибаешься. Твои проблемы — это не случайность. Это твой выбор. Ты выбираешь их каждый день, когда встаёшь с кровати, когда идёшь на работу, когда возвращаешься домой, когда ложишься спать. Ты выбираешь их, когда ты жалуешься, когда ты оправдываешься, когда ты винишь других. Ты не жертва обстоятельств. Ты — игрок в игре, которую ты сам создал. И эта игра называется «Треугольник смерти».

Я не люблю психологические термины. Они размягчают мозг, они дают оправдания, они создают иллюзию сложности там, где всё просто. Но есть одна модель, которую я использую, потому что она работает. Она называется «Треугольник Карпмана». Ты, возможно, слышал о нём. Но то, что ты слышал, — это мягкая версия для слабаков. Я дам тебе жёсткую версию. Версию для воинов.

В этом треугольнике три вершины: Жертва, Агрессор, Спасатель. Ты постоянно переключаешься между ними. Ты даже не замечаешь этого. Это происходит автоматически, как дыхание. И это убивает тебя. Каждая из этих ролей — это ловушка. Это не позиции силы, это позиции слабости. Это способы избежать ответственности, способы не быть собой, способы оставаться пустышкой.

Жертва. Это самый распространённый образ. Ты говоришь: «Меня никто не понимает», «У меня нет выбора», «Я не могу», «Это несправедливо», «Все против меня». Ты выглядишь слабым, беспомощным, обиженным. Ты притягиваешь к себе сочувствие, жалость, заботу. Но это ложь. Жертва — это позиция власти. Ты манипулируешь через слабость. Ты заставляешь других чувствовать вину, ты заставляешь их спасать тебя. Ты не хочешь меняться, ты хочешь, чтобы тебя жалели. Жертва — это способ ничего не делать, получая при этом внимание и заботу.

Агрессор. Ты давишь, угрожаешь, критикуешь, обвиняешь. Ты всегда прав, ты знаешь, как надо, ты сильнее. Ты выглядишь жестоким, но на самом деле ты такой же слабый, как и Жертва. Агрессор — это тот, кто боится потерять контроль. Он боится, что если он не будет давить, его раздавят. Агрессор не уверен в себе, он компенсирует это нападением. Он не умеет говорить о своих чувствах, поэтому он кричит. Он не умеет просить о помощи, поэтому он требует.

Спасатель. Ты бросаешься решать чужие проблемы, ты даёшь советы, ты тащишь на себе чужую ношу. Ты выглядишь добрым, альтруистичным, заботливым. Но Спасатель — это тот, кто обесценивает других. Ты говоришь своими действиями: «Ты сам не справишься, я лучше знаю, что тебе нужно». Ты не даёшь человеку вырасти, ты держишь его слабым, потому что тебе нужна его зависимость. Спасатель боится быть ненужным, он боится, что без него всё рухнет.

Ты думаешь, что это просто роли? Нет. Это клетки. Ты сидишь в одной из них, и ты даже не знаешь об этом. Но самое страшное — ты меняешь их в течение одного дня. Утром ты Жертва, потому что не выспался. Днём ты Агрессор, когда кричишь на подчинённого. Вечером ты Спасатель, когда решаешь проблемы своей жены. Ты переключаешься, как актёр в дешёвом спектакле. И ты не живёшь, ты играешь. Твоя жизнь — это театр абсурда, где нет победителей, есть только проигравшие.

В этой игре ты тратишь энергию, ты теряешь время, ты разрушаешь отношения, ты уничижаешь себя. И самое ужасное — ты не можешь выйти из этого треугольника, потому что он даёт тебе что-то. Он даёт тебе оправдания. Он даёт тебе иллюзию контроля. Он даёт тебе внимание. Он даёт тебе чувство, что ты живёшь. Но это ложь.

Единственная достойная роль — это Воин. Воин не играет в треугольник. Воин не Жертва, не Агрессор, не Спасатель. Воин — это тот, кто принимает ответственность. Он не жалуется, он действует. Он не давит, он ведёт. Он не спасает, он учит. Воин — это тот, кто стоит над треугольником, как арбитр, как судья. Он видит игру, но не участвует в ней.

Как стать Воином? Я даю тебе технику, которую я называю «Клинок». Это способ разорвать треугольник одним ударом. Он работает всегда, если ты готов его использовать. Он состоит из трёх шагов.

Шаг 1: Осознание. Ты должен заметить, что ты в треугольнике. Как только ты чувствуешь, что ты жалуешься, обвиняешь или пытаешься кого-то спасти, ты говоришь себе: «Стоп. Это треугольник. Я играю в смертельную игру». Это самый важный шаг. Без него ты не сможешь выйти.

Шаг 2: Остановка. Ты перестаёшь играть роль. Ты не продолжаешь жаловаться, ты не продолжаешь нападать, ты не продолжаешь спасать. Ты просто замолкаешь. Ты делаешь паузу. Ты отстраняешься от ситуации. Ты смотришь на неё со стороны.

Шаг 3: Переключение. Ты задаёшь себе вопрос: «Что я могу сделать, чтобы решить эту проблему, не играя в треугольник?» И ты делаешь это. Не как Жертва, не как Агрессор, не как Спасатель. Как Воин. Ты говоришь о своих чувствах прямо, без обвинений. Ты говоришь о своих потребностях чётко, без требований. Ты предлагаешь решение, не навязывая его.

Пример. Ты на работе. Начальник дал тебе задание, которое ты не успеваешь сделать. Старый сценарий: ты жалуешься коллегам (Жертва), или ты злишься на начальника (Агрессор), или ты берёшь работу на дом, чтобы никого не подвести (Спасатель). Твой новый сценарий: ты идёшь к начальнику и говоришь: «Это задание требует больше времени, чем у меня есть. Мне нужна помощь или дополнительное время. Как мы можем это решить?» Ты не жалуешься, не злишься, не берёшь на себя чужую работу. Ты решаешь проблему как взрослый.

Это просто. Но простота обманчива. Твой мозг будет сопротивляться. Он привык к треугольнику. Он будет говорить тебе: «Это не сработает», «Они меня не поймут», «Это слишком сложно». Это саботаж. Не слушай его. Используй Клинок.

Я хочу дать тебе правило, которое работает безотказно. Я называю его «Правило нулевой терпимости к треугольнику». Ты не позволяешь себе входить в треугольник ни на секунду. Как только ты чувствуешь, что начинаешь жаловаться — ты останавливаешься. Как только ты чувствуешь, что начинаешь давить — ты останавливаешься. Как только ты чувствуешь, что начинаешь спасать — ты останавливаешься. Ты тренируешь себя быть Воином. Это трудно в начале, но становится привычкой.

Я приведу тебе пример из своей практики. Ко мне пришёл мужчина, Дмитрий, 40 лет. У него были проблемы на работе и в семье. Он жаловался на жену, на начальника, на коллег. Он был классической Жертвой. Я сказал ему: «Ты не Жертва, ты игрок. Ты играешь в треугольник. И ты проигрываешь. Хочешь выиграть? Перестань жаловаться». Он обиделся, но я настоял. Я дал ему технику Клинок. Через месяц он пришёл и сказал: «Я перестал жаловаться. Я начал решать проблемы. Мои отношения с женой улучшились, я получил повышение. Я не понимаю, как я раньше жил». Он перестал быть Жертвой, он стал Воином.

Теперь я даю тебе задание. В течение следующей недели ты будешь вести «Дневник треугольника». Каждый день ты записываешь три ситуации, где ты был в треугольнике. Ты пишешь, какую роль ты играл, как ты себя чувствовал, как ты мог бы использовать Клинок. В конце недели ты перечитываешь дневник и видишь свои паттерны. Это твоя карта.

И ещё одно. Ты должен научиться видеть треугольник в других людях. Когда кто-то пытается втянуть тебя в треугольник, ты не поддаёшься. Если кто-то жалуется тебе, ты не становишься Спасателем. Ты говоришь: «Я слышу тебя. Что ты собираешься делать с этим?» Это выбивает их из роли. Если кто-то нападает на тебя, ты не становишься Жертвой или Агрессо-

ром. Ты говоришь: «Я понимаю, что ты злишься. Давай обсудим это спокойно». Это обезоруживает.

Ты должен понять одну простую вещь: треугольник — это наркотик. Он даёт тебе иллюзию жизни, но на самом деле он тебя убивает. Чем дольше ты в нём, тем слабее ты становишься. Чем быстрее ты выходишь из него, тем быстрее ты становишься сильным.

Я не обещаю тебе, что это будет легко. Это будет тяжело. Ты будешь срываться, ты будешь возвращаться в старые роли. Но каждый раз, когда ты ловишь себя на этом, ты становишься сильнее. Потому что ты не сдаёшься. Ты продолжаешь бороться.

Помни: Жертва, Агрессор, Спасатель — это маски. Сними их. Покажи своё истинное лицо. Лицо Воина, который не боится ответственности, который не боится действовать, который не боится быть собой.

Ты способен на это. Я знаю. Потому что если бы ты не был способен, ты бы не читал эту книгу. Ты бы сдался ещё на прологе. Но ты здесь. Ты держишься. Это уже победа.

Теперь действуй. Выходи из треугольника. Стань Воином.

Следующая глава — о гандикапе. О разрыве между тем, кем ты хочешь стать, и тем, что ты можешь сегодня. Мы будем закалять твои ресурсы, пока они не догонят твои амбиции.

Но сегодня — выходи из игры. Игра закончена. Ты больше не игрок. Ты — победитель.

Глава 4. Уровень притязаний vs Уровень ресурсов. Гандикап

Ты хочешь быть полубогом. Ты хочешь побеждать, властвовать, добиваться, влиять. Ты хочешь жить на широкую ногу, иметь тело, от которого сохнут женщины (или мужчины), ты хочешь быть тем, кого уважают, боятся и за кем идут. Ты хочешь всего и сразу. И это нормально. Это правильно. Это единственная достойная позиция.

Но есть одна проблема. Твои хотелки живут на десятом этаже небоскрёба. А твои реальные возможности, твои привычки, твоя выносливость, твой характер — они в подвале. Ты хочешь прыгнуть в небо, но у тебя ноги как у младенца. Ты мечтаешь о миллионах, но ты не можешь заставить себя встать с дивана в 7 утра. Ты грезишь о власти, но ты боишься сказать «нет» своему начальнику.

Этот разрыв — между твоими амбициями и твоими реальными ресурсами — я называю «Гандикап». Это твоё отставание. Это разница между тем, кем ты хочешь стать, и тем, кто ты есть сегодня. Если ты честен с собой, ты знаешь, что этот разрыв огромен. Ты хочешь быть героем, но ты — тюфяк. Ты хочешь быть львом, но ты — мышь. Это не оскорбление, это констатация факта.

Но вот что важно. Ты должен не занижать планку. Ты должен не говорить: «Ну ладно, я не стану полубогом, я стану просто хорошим человеком». Это ложь. Это предательство. Если ты занижаешь планку, ты предаёшь свой потенциал. Ты должен оставить планку на уровне полубога. Ты должен тренировать свои ресурсы до тех пор, пока они не догонят твои амбиции.

Это как в спорте. Если ты хочешь поднять 200 кг, ты не начинаешь с 50. Ты ставишь цель — 200. И ты тренируешься, пока не поднимешь 200. Если ты ставишь цель 100, ты никогда не поднимешь 200. Ты останешься слабым. Так и в жизни. Если ты ставишь цель «быть чуть лучше», ты останешься серым. Если ты ставишь цель «быть непобедимым», ты либо станешь непобедимым, либо умрёшь, пытаясь. Но даже смерть в бою лучше, чем жизнь в болоте.

Я не верю в «реалистичные цели». Это для слабаков. Реалистичные цели — это оправдание для того, чтобы не напрягаться. Твоя цель должна быть нереалистичной, безумной, почти невозможной. И ты должен идти к ней, зная, что ты, возможно, не дойдёшь. Но если ты дойдёшь, ты станешь тем, кого никто не мог представить.

Но для этого ты должен знать свой текущий уровень ресурсов. Без иллюзий, без оправданий. Ты должен знать, сколько ты можешь поднять прямо сейчас, сколько ты можешь зарабатывать, сколько ты можешь вытерпеть, сколько ты можешь выучить. Это твой «пол». И ты должен принять его, не как приговор, а как стартовую площадку.

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.