

# **Мене не зламати. Гартуй дух і кидай собі виклики**

**КУПИТИ**

Дитинство Девіда Ґоґґінса було справжнім пеклом: ледь рухався після батькового паска, заїкався, учителі вважали його розумово відсталим, а однолітки цькували за колір шкіри. Та депресивний юнак із надмірною вагою і без майбутнього все-таки знайшов свій шлях. У цій книжці автор відверто розповідає про його торування: як видобував внутрішню стійкість, розвивав дисципліну й занурювався в біль, а потім виходив за його межі.

Боротьба Ґоґґінса з власними фізичними та психологічними обмеженнями — його унікальний шлях із максимально практичним підходом до трансформації мислення завдяки таким нетиповим технікам, як «Дзеркало відповідальності», «Банка для печива» і «Правило 40 відсотків». Ці потужні інструменти допоможуть читачеві побороти свої страхи, краще використовувати внутрішні резерви і перетворити біль у паливо для постійного руху вперед.

## Зміст

Вступ

Я мав стати статистикою

Правда очі коле

Нездоланний бар'єр

Як украсти душу

Броньований дух

Не про трофеї мова

Найпотужніша зброя

Талант — не обов'язкова вимога

Виняток із винятків

Сила, що криється в поразках

А що, як?

Подяки

## Вступ

Чи знаєте, хто ви насправді й на що здатні?

Певен, ви вважаєте, що так. Але факт не стає фактом лише від того, що ви в нього вірите. Заперечення — універсальна зона комфорту.

Не хвилюйтеся, ви не одні такі. У кожному місті, країні, у всьому світі мільйони людей вештаються вулицями з мертвими, наче в зомбі, очима. На голці в комфорту, з мисленням жертви, без жодного уявлення про свій реальний потенціал. Мені це відомо, бо частенько з такими стикаюся віч-на-віч, а ще — тому що, як і ви, колись був одним із них.

І теж мав достобіса гарну на те причину.

Життя роздало мені погані карти. Я народився у злиднях, у дитинстві мене лупасили, у школі тиранили, а «нігером» називали стільки разів, що й не злічити.

Колись ми жили бідно, на самі лише соцвиплати, а мешкали в будинку, орендованому за пільговою програмою. Мене душила депресія. Моє життя минало на самому дні, й майбутнє видавалося з біса похмурим.

Мало хто знає, що відчуваєш на самому дні. Я знаю. Це як сипучі піски: дно тебе хапає, тягне вниз і не відпускає. Коли так живеш, дуже легко плисти за течією і постійно робити той самий зручний вибір, який раз за разом тебе вбиває.

Та правда в тому, що всі ми робимо звичний, самообмежувальний вибір. Це природно, як захід сонця, фундаментально, як гравітація. Так влаштовані наші мізки, і саме тому мотивація — повна херня.

Навіть найкраща мотиваційна промова чи спосіб самоорганізації допомагають лише тимчасово. Вони не переналаштовують ваш мозок, не зроблять ваш голос гучнішим і не піднесуть ваше життя на новий рівень. Мотивація нікого не змінює. Погані карти, які мені випали в цьому житті, були мої і лише мої. І щось із ними робити лишалося теж мені.

Тож я пішов на пошуки болю, закохався у страждання і зрештою перетворив себе з найслабшого пиздюка на цій планеті на найнезламнішого чоловіка з усіх, що створив Бог. Принаймні так я собі кажу.

Є всі шанси, що дитинство вам випало значно краще за моє і ви навіть зараз живете досить нормальним життям. Але хоч би ким були ви чи ваші батьки, хоч би де жили, хоч би чим заробляли й скільки, імовірно, ви використовуєте десь відсотків сорок своїх реальних можливостей.

Соромидло.

Ми всі маємо потенціал до значно більшого.

Багато років тому мене запросили на панельну дискусію в Массачусетському технологічному інституті. Я ніколи не бував в університетських аудиторіях як студент. Навіть повну шкільну освіту ледь отримав. Та все ж мене запросили в один із найпрестижніших вишів країни обговорити тему ментальної витривалості з кількома іншими людьми. На певному етапі дискусії шанований професор МТІ заявив, що в усіх нас є генетичні обмеження. Непробивна стеля. Те, на що ми просто не

здатні, і психічна стійкість тут не допоможе. Мовляв, щойно ми впираємося в цю стелю, уся наша загартованість — порожній звук.

Здавалося, усі присутні прийняли його версію реальності, бо цей поважний професор із довічним контрактом славився саме дослідженнями психічної стійкості. Це була робота всього його життя. А ще це було лайно собаке: на мою думку, своєю теорією він знімав з нас усіх відповідальність.

До того моменту я відмовчувався, бо в оточенні всіх цих розумних людей почувався дурнем. Але хтось із присутніх звернув увагу на вираз мого обличчя і спитав, чи згоден я. А коли мене прямо про щось запитують, я не барюся з відповіддю.

— Маю сказати, що в реальності все не так, як у теорії, — сказав я, а потім розвернувся до професора. — У більшості людей усе саме так, як ви сказали, але не у ста відсотків. Завжди буде один відсоток тих, хто готовий іти й усе долати.

Далі я розповів те, що знаю з досвіду. Будь-хто може перетворитися на зовсім іншу людину й досягти того, що так звані експерти, як цей професор, вважають неможливим. Але на це потрібно чимало духу, воля й загартований ум.

Про це правильно сказав Геракліт — філософ, який жив у Перській імперії у V столітті до н. е. Він писав про чоловіків на полі бою так: «З кожних ста чоловіків десять узагалі не мали там опинитися, вісімдесят — це просто мішені, дев'ять — реальні бійці, і добре, що вони в нас є, бо на них тримається вся битва. А от один, один — це воїн...».

Разом з першим вдихом ви отримуєте право на смерть. Також ви отримуєте право знайти свою велич і стати тим єдиним воїном. Але тільки вам вирішувати, як готуватися до цієї битви.

Тільки ви здатні взяти контроль над своїм мисленням — а без цього ніяк не прожити сміливого життя, сповненого таких досягнень, які більшість вважає за межами можливостей.

Я не геній, як ті професори з МТІ, зате я — той єдиний воїн.

## Рекомендована література



Атомні звички. Легкий і перевірений спосіб набути корисних звичок і позбутися звичок шкідливих



48 законів влади



Психологія впливу.  
Оновлено та доповнено



Мистецтво говорити



Папка для документів  
(військовим ЗСУ)



Секрет служниці

Перейти до категорії  
Саморозвиток та мотивація

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**