



КАС Д'АМАТО

ЖИЗНЕННЫЕ УРОКИ ВОЛИ, НАВЫКА, ДИСЦИПЛИНЫ И
СИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К БОЮ НАСТАВНИКА МАЙКА ТАЙСОНА

Р ШАУ

КАС Д'АМАТО.

ЖИЗНЕННЫЕ УРОКИ ВОЛИ, НАВЫКА, ДИСЦИПЛИНЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К БОЮ НАСТАВНИКА МАЙКА ТАЙСОНА

Р. Шау

Огромная благодарность ученому Мальцеву Олегу, впервые эта книга переведена на русский язык в НИИ под руководством основателя **ДОКТОРА МАЛЬЦЕВА ОЛЕГА ВИКТОРОВИЧА**.

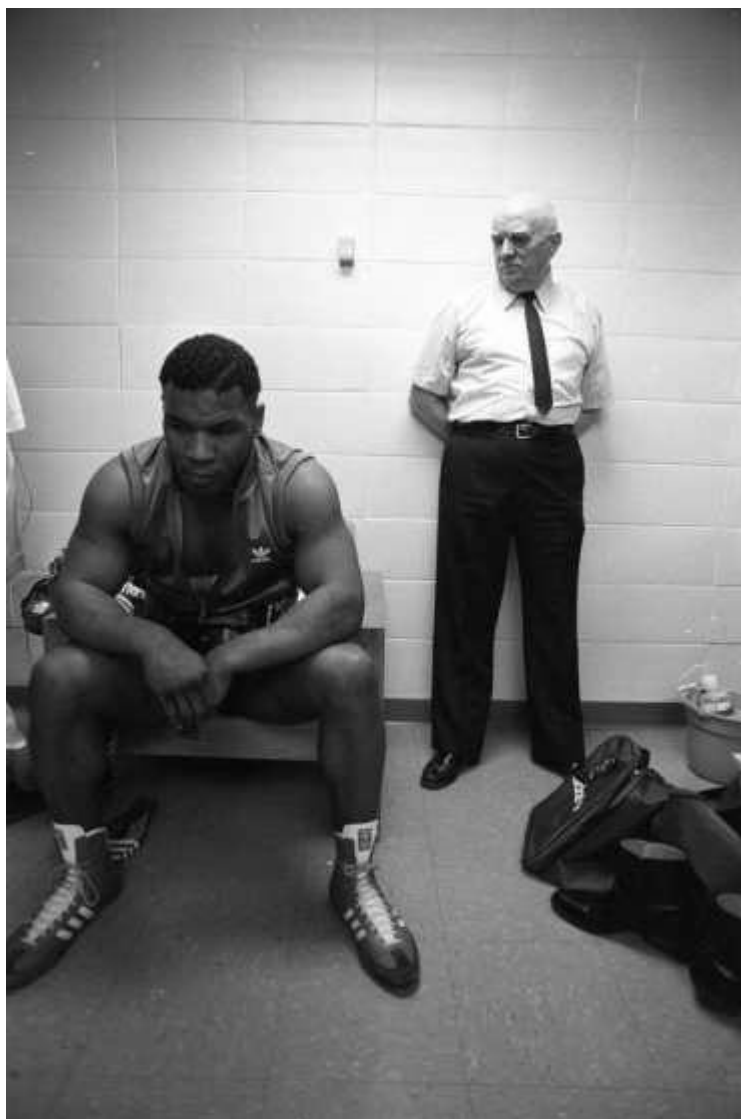
Ученый Мальцев Олег Викторович научно изучал методику подготовки **КАСА Д'АМАТО** на протяжении 10 лет.

Случай КАСА Д'АМАТО это то, что никто не может объяснить. Достаточно напомнить себе, что сам КАС, никогда не ступал ногой на ринг, он плохо видел на один глаз ...

Скоро будет написана книга учёным Мальцевым Олегом про методику КАСА Д'АМАТО.

Это будет единственная книга в своём роде, которая покажет, как на самом деле так все сложилось.

Почему и как, КАС СМОГ превратить мальчика – будущего **ЖЕЛЕЗНОГО МАЙКА**, который "боялся даже своей тени" в абсолютного чемпиона мира в тяжелом весе боксе в 18 лет!



*Парень приходит ко мне
с искрой интереса, и она
становится огнём. Я
добавляю в этот огонь
дров, и он
превращается в пламя.
Я добавляю дров в
пламя, и оно
становится
настоящим пожаром.*

Кас Д'Амато

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

#1 – БУДЬ ПРОФЕССИОНАЛОМ (ВСЁ В ГОЛОВЕ)

#2 – СТРАХ, ОН КАК ОГОНЬ (ЗАСТАВЬ ЕГО РАБОТАТЬ НА СЕБЯ)

#3 – ПЕРЕЖИВАНИЯ РАЗРУШАЮТ СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ (БУДЬ СПОКОЕН!)

#4 – СТРАХ ВЕЧЕН, ОБУЗДАЙ ЕГО

#5 – СТАВЬТЕ ЦЕЛИ

#6 – ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ТО, ЧТО ЗАСЛУЖИВАЕТЕ (ЗАСЛУЖИТЕ УСПЕХ!)

#7 – ВЫ ЯВЛЯЕТЕСЬ САМЫМ ХУДШИМ ВРАГОМ ДЛЯ САМОГО СЕБЯ (ЕСЛИ ВЫ ПОЗВОЛЯЕТЕ ЭТОМУ БЫТЬ!)

#8 – ЕСЛИ ВЫ СДАЕТЕСЬ, ВЫ ПРОИГРЫВАЕТЕ

#9 – ТРЕНИРОВКИ, ТРЕНИРОВКИ, ТРЕНИРОВКИ

#10 – ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИЛУ УМА

10 ПРИНЦИПОВ Д'АМАТО

ВВЕДЕНИЕ

Кас Д'Амато считается лучшим тренером по боксу, по сей день, он считается истинным провидцем.

Д'Амато несет исключительную ответственность за известность знаменитого Железного Майка Тайсона в 1980-х годах, наставляя подросткового Мальчика Динамита в течение многих лет в области воли, мастерства, дисциплины и того, как быть личностью.

От точных предсказаний о битве до чистой уверенности в том, что Тайсон будет претендовать на титул в тяжелом весе (и что он будет самым молодым человеком, который когда-либо это делал!). Д'Амато знал, что может превратить этот чистый холст в непроницаемую силу.

К сожалению, Кас Д'Амато скончался вскоре после первого профессионального боя Тайсона в 1985 году, за год до его предсказания о том, что скоро настанет время самого молодого чемпиона мира в тяжелом весе ...

Стоит отметить, что сам Д'Амато никогда не ступал ногой на ринг, будучи слепым на один глаз после уличной драки, его детская любовь к боксу привела его к тому, что он стал главным командиром, наставником за военной машиной - наставляя Флойда Паттерсона и Майка Тайсона, которые претендовали на титул золотого пояса в тяжелом весе, будучи немного старше 20 лет.

В этой книге не будет какого-либо дерьма, не будет расплывчатого набора правил или мотивационных мамбо-джамбо, если это то, что вы ищете, я рекомендую взять одну из перефразированных книг по самосовершенствованию на полке Барнс & Ноблс в вашем районе.

Оформленный так же как «50й закон» Роберта Грина и 50 Сента, вы найдете уроки, цитаты и примеры от Диаса наряду с моими примерами мощных уроков.

Давайте начнем с #1 первого урока ... наслаждайтесь!

#1 – Будь ПРОФЕССИОНАЛОМ (ЭТО ВСЁ В ГОЛОВЕ)



«Я считаю, что человек - профессионал, когда он может делать то, что должно быть сделано, независимо от того как он себя чувствует. Дилетант является дилетантом в своем эмоциональном отношении. Профессионал — это профессионал в том, как он думает и чувствует, и в его способности действовать в самых тяжелых условиях».

Кас Д'Амато

Дело не в удаче, в несчастье, шансе, или в заклинании вуду которая отделяет профессионалов от тех, кто считается дилетантом. Причина, по которой кто-то сидит в толпе при Грохоте в Джунглях (боксерский поединок между Мухаммедом Али и Джорджем Форманом), а кто-то на ринге, демонстрирует свою волю и умение своему противнику, не является тем что сказано ранее, там всё лишь оправдания.

Совершенство в принятии решений, разделяется профессионала от дилетанта.

Существуют две формы принятия решений, принятие решений основанные на ценностях, помогает вам проложить себе путь к достижению ваших целей, будь это ринг в Маниле или глава зала заседаний. Это путь профессионала.

Если вы поддаетесь посредственности, что и есть сегодняшний мир, вы будете принимать решения эмоциональные, основанные на чувствах. Это путь дилетанта.

Прежде, чем мы углубимся в эти две модели принятия решений, давайте заложим твердую правду.

Вы НИКОГДА не добьетесь успеха, если будете полагаться на свои чувства во время принятия решений.

Майк Тайсон, Арнольд Шварценеггер, Билл Гейтс, Уоррен Баффет, Элон Маск ... эти титаны никогда бы не достигли уровня успеха, если они базировали бы свои решения на том, как они себя чувствуют на данный момент времени, этого просто бы не произошло.

Два пути - ваше решение

«Две дороги расходились в желтом лесу,

К сожалению, я не мог пойти по двум

И будучи одним путешественником, я долго стоял

И смотрел вниз, насколько я мог, туда,

где он прогибалась в подлесье»

Принятие решений на основе ценности - это путь, который выбирают меньше всего ...

Когда приходит время принимать решения, мы сталкиваемся с двумя путями.

Есть два способа которыми вы можете пойти. Это может показаться не таким уж важным, но ваши решения со временем превращаются в массу.

Если вы выбираете путь победителя, время на вашей стороне. С каждым принимаемым решением вы будете становиться ближе к тому, где вы хотите быть.

Если вы выбираете другой путь, путь проигравшего, то оно становится вашим заклятым врагом. С каждым некачественным решением, с каждым днем вы попадаете в порочный круг.

Путь ДИЛЕТАНТА

Дилетанты принимают решения на базе своих чувств, особенно основываясь на том, как они чувствуют себя в момент принятия решения.

Им всё равно до своих ценностей, потому что они, вероятно, не обладают достаточной силой, чтобы преодолеть своё нынешнее состояние, их текущие чувства.

Если они мотивированы, они могут выполнить поставленную задачу, но что если они устали? Разговор закончен.

Путь ПРОФЕССИОНАЛА

Профессионал принимает свои решения на основе своих ценностей. Они знают, что они не всегда будут в состоянии делать то, что должно. Но прежде, чем они позволят своему нынешнему состоянию отпустить или проигнорировать возможность, или задачу, которую они должны выполнить, они возвращаются к своим ценностям. Они ценят результат задачи, и они действуют, черт побери.

Если победитель устал или чувствует себя подавленным, у него всё равно есть возможность совершенствовать себя, сделать шаг в том направлении, что есть его цель, вы можете делать что угодно, но они скажут «да» и сделают так 10 из 10 раз.

#2 – СТРАХ, ОН КАК ОГОНЬ (ЗАСТАВЬТЕ ЕГО РАБОТАТЬ НА ВАС)



«Бокс - это спорт самоконтроля. Вы должны понять страх, чтобы манипулировать им. Страх подобен огню. Вы можете заставить ее работать на вас: страх может согреть вас зимой, готовить пищу, когда вы голодны, давать вам свет, когда вы находитесь в темноте, и производить энергию. Позвольте ему выйти из-под контроля, и он может навредить вам, даже убить вас ... Страх - это друг исключительных людей».

Кас Д'Амато

Как говорится, страх заставляет некоторых людей ломаться, в то время как других приводит к установлению рекордов. Как говорили древние стоики, страх - это то, что есть - мы не можем этого избежать, и, если вы преследуете смелые цели (например, унифицированный титул чемпиона мира в тяжелом весе!), вы будете сталкиваться со страхом каждый день.

Страх провала.

Страх травм.

Страх оказаться нокаутированным и смущенным перед тысячами и тысячами людей. Единственное, вы можете взять что-либо под контроль, и это то, что Кас Д'Амато привил своим боксёрам-чемпионам Флойду Паттерсону и Майку, то что они могли контролировать, была реакция на страх. Вместо того, чтобы раскошелиться и породить неуверенность в себе, мы можем использовать его для беспрюиришного представления на высшем уровне.

Как говорил Кас Д'Амато Железному Майку:

«Страх является самым большим препятствием для обучения в любой сфере, особенно в боксе. Например, бокс - это то, чему ты учишься через тренировки. Ты делаешь это снова и снова, и вдруг ты пришел к этому...

Однако, в процессе попытки обучаться, если ты получил удар, получил травмы - это делает тебя осторожным, а когда ты осторожен, ты не можешь это повторить, а когда не можешь повторить, это замедляет процесс обучения ... Когда они ... приходят в спортзал и говорят - я хочу быть бойцом, первое, что я сделал бы, это побеседовал бы с ними о страхе ...

Я всегда использовал бы ... тот же пример, когда олень пересекает открытое поле и при приближении, внезапно инстинкт говорит ему, что есть опасность, и природа начинает процесс выживания, тело высвобождает адреналин в кровоток, заставляя сердце биться быстрее и олень совершает необычайные действия ловкости и силы. Это позволяет оленю выйти за пределы опасности, это помогает ему убежать в безопасное место в лес через поляну ... пример, когда страх - ваш друг.

То, чего больше всего боится ребенок, должно называться желтым или куриным, а иногда он будет делать самые глупые, дикие, безумные вещи, чтобы скрыть, насколько он боится. Я часто говорю им, что в то время как страх - это такая неприятная вещь, смущающая вещь ... тем не менее, это ваш друг, потому что кто-то спасает вашу жизнь, пожалуй, дюжину раз в день, независимо от того, насколько он скверный, нужно смотреть на него, как на друга, а это и есть страх ...

Природа дала нам страх, чтобы помочь нам выжить, мы не можем смотреть на страх как на врага.

Подумайте, сколько раз в день человек умирал, если бы у него не было страха. Он ходил бы перед машинами, умирал бы по десять раз в день. Страх - это защитный механизм ... Говоря с бойцами о страхе, я сократил время обучения, может быть на половину, иногда даже больше, в зависимости от человека».

В моих глазах величайшая демонстрация использования страха в качестве абсолютного побуждающего фактора - пример с древних времен ...

Александр Великий прибыл на берега Персии вместе с людьми...

Как только они добрались туда, они поняли, что враги их, значительно превосходят численностью ...

Войско Александра умоляло немедленно отступить, а позже вернуться с большим количеством людей.

99% людей предложили бы точно то же самое, это логическая реакция, ни так ли?

Но Александр Великий принял решение немного изменить подход ...

Он приказал своим людям сжечь свои лодки

Как только их единственный способ возвращения назад пылал в огне, по легенде, Александр обратился к своим людям и сказал:

«Мы возвращаемся домой на Персидских кораблях или нам смерть»

В этот момент их судьба была решена, они пойдут в бой все, и будут убивать или будут убитыми!

Это неортодоксальное решение привело к одному из самых больших потрясений всех время.

Людям нравится иметь варианты и не рисковать, когда мы ставим цели, всегда есть второй вариант в глубине нашего разума, подушка безопасности ... так называемый «План Б», на который вы готовы переключиться если вы не достигнете своей излюбленной цели.

Если вы примете подход Александра, вы поставите себя на путь успеха, сосредоточивая свое внимание на одном, и у вас нет вариантов, у вас нет выбора кроме как отдать для этого всё.

Этот принцип может быть применен к любой части вашей жизни.

Что с бизнесом, который вы пытались создать?

Сосредоточьтесь на нем на 100% ... уйдите в это головой и путь он заработает, если вы знаете, что есть удобная работа, которая оплачивает счета, вы даже близко не приблизитесь к тому чему хотели, и я говорю это по опыту.

Вы себя полностью вкладываете? Вы рискуете? Вы сосредотачиваетесь исключительно на той битве, что бы это ни было?

Или вы спрятали некоторые свои фишки, и следите одним глазом на тропу отступления?

Кас Д'Амато влил Тайсону, что его судьба предопределена, что он СТАНЕТ чемпионом мира в тяжелом весе - никакая другая профессия, никакой другой спорт, никакое другое дело не рассматривалось, не было другого выбора.

Тайсон жил путем Самурая когда речь шла о страхе и когда нужно было брать меч в руки.

«Для самураев одним из самых важных была честь, и в его психике настолько укоренилась идея защитить честь, что он был даже готов умереть, чтобы сохранить ее. В идеале смерть самурая должна была прийти в сражении с известным воином, и после великой битвы люди слагали бы истории в течение нескольких поколений. Если случай не был таким, то на протяжении всей жизни, пока он не умирал, служба своему господину, его честь быть чиста».

План отступить всегда будет приводить к среднестатистическому применению усилий; победа - это единственный выход, использовать используйте неизбежный страх в правильном направлении и достигайте новых высот.

#3 – ПЕРЕЖИВАНИЯ РАЗРУШАЮТ СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ
(Будь Спокоен!)



«Человек, который думает или волнуется о том, что в него попадут, не будет в состоянии хорошего предвкушения, его действительно ударят».

Кас Д'Амато

Нерушимое мышление - это результат постоянного выстраивания вашей психологической твердости, стойкости - это достигается тем, когда вы подвергаете себя жестким ситуациям и преодолеваете трудности. Поэтому, чтобы оставаться спокойным в стрессовых ситуациях, требуется интеллектуальная непоколебимость, но что на самом деле является этой стойкостью?

По данным Википедии:

«Психическая прочность - это совокупность атрибутов, которые позволяют человеку упорно трудиться в трудных условиях (например, тяжелые тренировки или сложные конкурентные ситуации в играх) и подыматься, не теряя уверенности».

Нет сомнений, что некоторые люди рождаются с более высоким уровнем психического состояния чем другие, они могут выдерживать больше, не ломаясь - они могут пробиваться через сложные ситуации, трудные времена и продвигаться вперед намного дальше, чем другие. Но, как и при формировании телосложения – это, может сделать каждый. У вашего соседа отправная точка может быть лучше, лучше основа чем ваша, но, как и все вещи, если вы не будете постоянно тренироваться, вы не можете ожидать какого-либо роста или дальнейшего развития.

Если вы хотите выковать силу духа как у Майка Тайсона, спецназа ВМС или неоспоримую волю Спартанского выносливого соревнующегося атлета, вам необходимо подвергать себя неудобным ситуациям. Вы должны сегодня, обеспечить награду на завтра.

Вы никогда не постройте категоричный образ мышления, если вы проводите дни лежа перед телевизором с фаст фудом. Вот что Чиксентмихайи описывает в книге «Поток» как приятное ощущение.

Если вы хотите стать психологически выносливым, вам нужно ставить себя в неудобные ситуации - ситуации, которые толкают вас дальше того, с чем вы можете справиться в настоящее время. Вам нужно прыгать в пресловутое "самое дно", вместо того, чтобы плескаться в безопасных, мелководных водах вашей повседневной жизни. Кас-Д'Амато привил это состояние как себе, так и своим бойцам чемпионам с точки зрения психики и физиологии. С интеллектуальной стороны - чувство спокойствия в схватке достигалась утверждениями, постоянными повторениями заявлений каждый день по несколько раз.

«Я слишком быстр, он меня не может поймать или ударить»

«Я выдержу любую плотину в победе, я нерушим!»

Постоянное повторение выстраивает убеждения, скажите ложь достаточно много раз, и вы сами начнете в это верить. В физическом смысле это сводилось к постоянным тренировкам.

Повторение одного и того же ухода от удара, одного и того же контрудара правой рукой или одного и того же нырка (дак), за которым следовал удар снизу (апперкот) в мешок, снова и снова, и снова. Эти тренировки были не только нацелены на комбинацию, но, как хирург, он пришел к точности острия булавки - попадая в нужное место в нужное время.

Кас знал, что, если его ученики будут надирать свои задницы тренируясь точно так как они будут бить противников отправляя их в нокаут с грохотом, а также если будут постоянно повторять утверждения самим себе, их будет не остановить в бою.

Они получают удар и будут продолжать двигаться вперед к победе.

Они не будут похожи на дилетанта, который выкидывает свой план в окно и готовит тот момент, когда стекло противника, которое держится до конца, жестко бьет в лицо.

#4 СТРАХ ВЕЧЕН, ОБУЗДАЙ ЕГО



"Ты должен понимать страх для того чтобы им манипулировать. Страх — как огонь. Если ты контролируешь его, как мы контролируем огонь, он может согреть тебя зимой, приготовить еду, когда ты голоден, показать свет, когда ты в темноте - он друг. Когда не контролируешь страх, он сожжет и тебя и все что вокруг тебя ... Страх является другом выдающихся людей"

Кас Д'Амато

На поле битвы в древности, в комнате правления в деловом смысле этого слова или на ринге, если у главной собаки не было чувства страха, это было проблемой. Мухаммед Али, Майк Тайсон, Конор Макгрегор ... много атлетов, которые оказались непобедимыми.

Никто не мог остановить их.

Они не просто победили своих противников, они разгромили их.

Они полностью уничтожили, в том числе их души.

Потом, купили их в свою пиар-шумиху.

Они начали соглашаться с фанатами, я лучший, никто НИКОГДА не сможет меня победить.

Они перестали усердно тренироваться как прежде, потому что они больше не боялись, они побеждали на соревнованиях так много раз, что они просто ожидали, что случится тоже самое.

Опасные ожидания.

Страх - то что зажигает огонь под вашей задницей, и заставляет пробежать эти лишние километры на беговой дорожке.

Страх это то, что зажигает огонь под вашей задницей, который заставляет вас остаться и пройти еще 10 раундов, в то время как все остальные сняли с себя одежду и перчатки закончив день.

Не важно, находитесь ли вы на ринге на 5-м бою или уже собираетесь уходить в отставку после своего 50-го боя, лучше, если у вас есть это мужество и чувство страха, побуждающее вас достигать максимума.

Как говорил Кас, страх может нанести вред вам, если вы не можете использовать его, когда он проявляется ...

Прятаться в скорлупу, неспособность двигаться ... отказ от стратегии - это результат страха, распространяющийся как степной пожар.

В другой крайности - отсутствие страха в результате самоуверенности может быстро дать вам предоставить проверку действительности, когда отсутствует ваш контроль над страхом и подготовка - готовится ваше поражение в бою, тем временем как ваш противник тренировался больше часов, чтобы быть уверенным, что он не будут тем, кого собирают с канваса после грохота.

#5 – СТАВЬТЕ ЦЕЛИ



«Если бы его не было здесь, я, вероятно, не был бы жив сегодня. Тот факт, что он здесь и делает то, что делает, и делает это всё лучше, дает мне мотивацию и интерес оставаться в живых. Потому что я думаю, что человек умирает, когда он больше не хочет жить. Но у меня есть, здесь, причина с Майком. И он дает мне мотивацию. Я буду жить, я увижу, как он станет успешным, потому что я не уйду из этого мира пока это не произойдет».

Кас Д'амато

Вы можете быть осведомленными, насколько вам хочется в каком-либо конкретном предмете, будь то ваше здоровье, питание, правовая система Соединенных Штатов или то, как выращивать идеальную новогоднюю елку. Вы можете найти буквально всю необходимую информацию об этих предметах и миллионах других в Интернете, на сегодня и в самом деле нет никакого оправдания тому, что у вас нет доступа к информации, которую вы ищете.

Итак, теперь, когда у вас есть информация, пришло время ставить перед собой определенные цели, очень немногие доходят до этого шага - перевести на бумагу ваши цели - это очень мощная вещь. Записывая, что вы хотите заработать 5000 долларов за месяц или то, что вы хотите набрать 315 фунтов за 10 упражнений ... здорово.

Но знаете ли вы, что есть еще один сверх шаг?

Почему вы хотите зарабатывать 5000 долларов в месяц?

Один простой принцип: «Я хочу, _____» не будет мотивировать вас настолько, чтобы вставать с постели в 5 утра для работы над этим проектом, это не будет мотивировать вас поздно ложиться спать, и это, безусловно, не даст вам движущей силы, в которой вы нуждаетесь чтобы идти до конца в трудные моменты.

Возможно, вы хотите зарабатывать 5000 долларов в месяц, чтобы поддерживать своих детей и обеспечивать им стабильное будущее в хорошей школе. Вы не просто хотите получить «А» на предстоящем экзамене, вы хотите получить «А» на предстоящем экзамене, чтобы в следующем году вы смогли перейти на выбранный вами курс, что позволит вам получить работу, о которой вы всегда мечтали, - все сводится к тому, чтобы жить жизнью, которую выбираете вы.

Скорее всего, если вам не хватает мотивации добиться успеха или вы ударились о препятствие и больше не идете вперед, вам нужно сделать шаг назад от своих целей и точно определить, почему вы к ним идете. Как только вы найдете почему у вас будет мотивация и сила воли, чтобы дойти до конца, независимо от того, с какими трудностями вы столкнетесь на этом пути - вы будете готовы сжечь свои лодки и никогда не оглядываться назад. Люди должны всегда иметь цели и четкую целеустремленность для того чтобы жить. Стагнация, выход на пенсию, десятилетие ничего не делание. Это приводит к смерти. Держат ум и тело занятыми обязательно не только для счастья, но и для здоровья! Жизни Каса Д'амато и молодого Майка Тайсона пересеклись, когда Тайсону было всего 13 лет, а Кас к тому времени, уже прошел длинную карьеру, и был в своих 70.

Неужели Кас прожил бы столько времени, сколько он прожил, если бы не было огня, с которым он наставлял Железного Майка Тайсона каждый день?

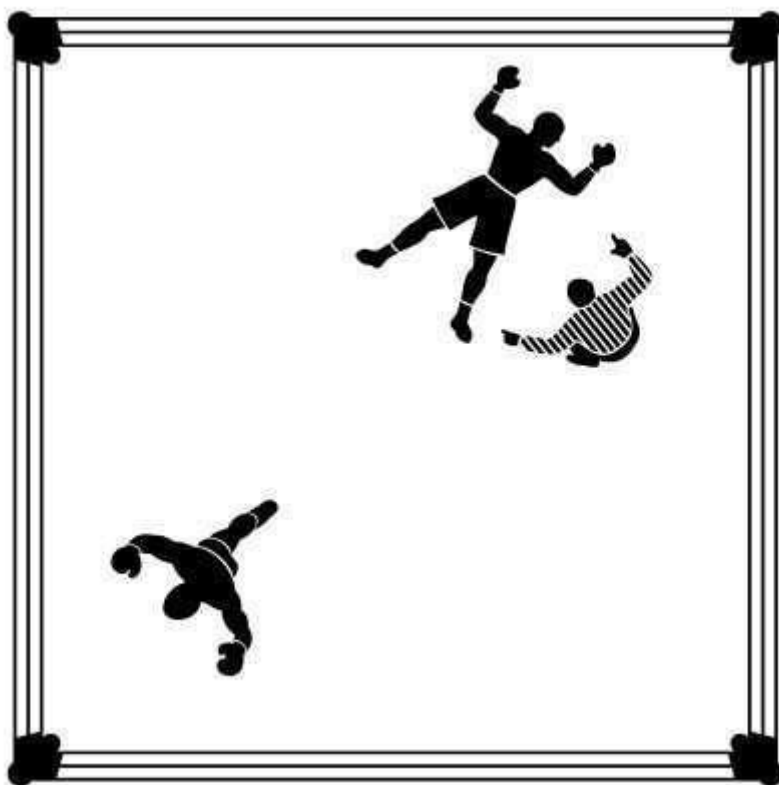
Без мечты создания нового рекорда самого молодого чемпиона мира в тяжелом весе, прожил бы Кас такую жизнь?

Я сомневаюсь.

Потратьте минутку, подумайте о своей, почему вы просыпаетесь каждое утро?

Какова причина, которая вас зажигает?

**#6 – ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ТО, ЧТО ЗАСЛУЖИВАЕТЕ (ЗАСЛУЖИТЕ
УСПЕХ!)**



«Когда на ринг выходят два человека, только один из них заслуживает победы. Когда вы выходите на ринг, вы должны знать, что заслуживаете победы именно вы. Вы должны знать, что судьба обязана вам победой, потому что вы тренировались усерднее своего противника. Вы бегали больше, спарринговались больше.»

Кас Д'амато

У вас есть ИМЕННО то, что вы заслуживаете.

У вас нет денег?

Вы богаты?

У вас избыточный вес?

Ваше тело напоминает греческого Бога?

Ваши привычки, решения и менталитет вплоть до нынешнего момента в вашей жизни несут ответственность за то, что у вас есть.

Не нравится то, что у вас есть? Ну, пора действовать.

Чарли Мангер, бизнес-партнер Уоррена Баффета из Беркшир Хезвей в своей книге «Альманах бедного Чарли», говорил слова, которые больше походят на правду, из всего, что я слышал, когда речь идет о получении того, чего вы хотите.

«Чтобы получить то, что вы хотите, вы должны заслужить то, что вы хотите, мир пока не до того безумное место, чтобы давать целой куче придурков, того чего они хотят»

- Чарли Мангер

Как вы заслуживаете того, чего хотите?

Вы прилагаете все усилия и предпринимаете необходимые шаги, чтобы претендовать на это. Вы не сбросите 100 фунтов жира, если вы не находитесь в калорийном дефиците (отслеживая потребление калорий и сжигая большего количества калорий 24- часа).

Ваши карманы не будут наполнены золотом, если вы не управляете бизнесом, который обеспечивает постоянную ценность вашим клиентам при наличии солидной прибыли. Это просто не может произойти, если вы не отвечаете требованиям, которых вы не заслуживаете, вы не получите ничего.

Тратить каждую секунду каждый день, думая о том, чего вы хотите в состоянии паралича, - это неправильный способ достижения ваших целей, вы должны думать позитивно, но что более важно, вы должны действовать.

Кас знал, что если он хочет, чтобы его человек, будь то Майк Тайсон или Флойд Патерсон, был тем, чья рука будет на вершине впечатляющим образом после боя, им нужно было проделать "тошнотворную" работу над собой.

Им нужно было трудиться больше и быстрее, обдумывать и продержаться дольше своего противника для того чтобы победить. Тренировочный режим Тайсона, о котором мы поговорим позже в этой книге, был очень насыщенным,

такая тренировка сломала бы большинство людей, как и морально, так и физически.

Если тренировки Тайсона были легкими, если Кас Д'Амато был бы мягким с Тайсоном, потому что он его любил, он никогда бы не пошел так далеко, он не заслужил бы победу над своими противниками. Не будете ожидать успеха, не ожидайте победы.

Вкладывайтесь в работу день изо дня, и вы получите именно то, что заслуживаете, когда придет время.

#7 - ВЫ ЯВЛЯЕТЕСЬ САМИМ СЕБЕ САМЫМ ХУДШИМ ВРАГОМ
(ЕСЛИ ВЫ ПОЗВОЛЯЕТЕ ЭТОМУ БЫТЬ!)



«Когда на ринг выходят два человека, только один из них заслуживает победы. Когда вы выходите на ринг, вы должны знать, что заслуживаете победы именно вы. Вы должны знать, что судьба обязана вам победой, потому что вы тренировались усерднее своего противника. Вы бегали больше, спарринговались больше.»

Кас Д'амато

Мы ведем бой каждый день, знаете ли вы это или нет.

Однако мы не говорим о противнике в физическом смысле.

Мы боремся с нашей летаргической натурой, которая прекращает идти дальше, довольствуется результатами, которых мы достигли в прошлый раз.

Мы боремся с сопротивлением и голосом в нашей голове. Мы воюем сами с собой. Ты сам себе злейший враг, если позволяешь этому.

Идите за небольшими победами каждый день, не смотря на свою натуру.

Пробежите лишнюю милю, режьте нормативы на один круг, сделайте все, что вы должны сделать, и закончите день став немного лучше, чем вы были вначале дня.

Как только вы побеждаете себя изо дня в день в тренировках до решающего дня, ваш противник в это время будет гулять в парке. Майк Тайсон - яркий пример того, как неудержимый человек побеждает сам себя.

Безусловно, Железный Майк действительно потерпел много поражений на ринге позже в своей карьере, но задолго до того, как перчатка другого человека отправила в нокаут Тайсона, он уже был победившим сам себя.

Он сам нокаутировал свои шансы на успех.

Он обленился с тренировками, жил расточительной жизнью, позволял женщинам отвлекать его от выполняемой работы. Как говорится, худшее, что может потерять воин, это свою дисциплину.

Когда Кас Д'амато скончался в 1985 году, вскоре после этого мы начали видеть маленькие щели, появляющиеся в доспехах Майка Тайсона.

Он больше не следил за строгой рутинной жизнью Каса, он больше не говорил с ним об интеллектуальной и психологической войне по вечерам. Оставшись один, Тайсон начал сам свое падение вниз.

#8 - Если вы сдаётесь, вы проигрываете



"Лузеры это победили которые сдались ... даже если вы проигрываете ... вы всё равно побеждаете ... если вы не сдадитесь"

Кас Д'амато

Возможно, вы начали новую работу в престижной компании по недвижимости.

Вы обзвонили несколько перспективных лиц, но ни один из них не предрасположен на покупку.

Вы приходите в уныние и прекращаете следить за ориентирами, вы убедили себя в том, что независимо от того, насколько убедительны ваши предложения и насколько выгодна предлагаемая недвижимость, никто не собирается покупать у вас дом или квартиру.

Вы получили серию потенциальных "красных" ориентиров от босса, но вы даже не обращаете внимания на них, вы убедили себя, что в результате ничего не изменится.

Вы говорите всем, что вы безнадёжный продавец, и сдаётесь.

Возможно вы находитесь от заключения сделки в один или два звонка, но вы даже не потрудились взять в снова в руки телефон.

Сет Годин называет это ямой, длительным периодом времени во время которого вы уходите в сторону и ничего почти не видите в контексте результатов. Большинство людей погружаются в яму, когда им не удается увидеть осязаемый результат за усилие, которое они приложили, они пришли в уныние и отступили с поражением.

Провал (яма) - это тест, если вы достаточно сильно хотите чего-либо и выдержите провал, есть большая вероятность что будет за это награда.

Провал - это момент времени, когда дилетант может стать профессионалом, если он не позволяет отсутствию прогресса, препятствовать неустанно продолжать идти своим путем. Когда дело доходит до любого фитнеса или бизнеса, там также будут плато - будут взлеты и падения. Вы будете взлетать и падать время от времени, это природа того, кто лучший в своем деле.

Это все в голове.

Работайте усердно.

Прокладывайте свой путь вперед и делайте любые повороты и изменения в зависимости от ваших результатов (или их отсутствия).

Люди, которые становятся жертвами осознанной беспомощности, это люди, которые не понимают, что эта дорога никогда не будет гладкой, вы никогда легко не приплывете к желаемому результату.

Включитесь в работу, внесите изменения и не живите мышлением обезьяны в клетке. Клетка всегда в вашей голове.

#9 – ТРЕНИРОВКИ, ТРЕНИРОВКИ, ТРЕНИРОВКИ



«Нет такой вещи, как естественный панчер. Существует естественная способность бить кулаком, а это другое. Никто не рождается лучшим. Вы должны тренироваться и тренироваться, чтобы стать лучшими».

- Кас Д'амато

Отработка физических навыков, будь то бросок агрессивного правого хука в тяжелую грушу или обратное сальто на батуте, становятся более отточенными и в конечном итоге пропитываются в ваш ум с постоянным повторением.

Вам больше не нужно сознательно думать о повороте своей ноги и поворота торса для хука, это происходит по щелчку пальца.

Нанесите удар в неподготовленного человека, и он начнет либо поднимать руки вверх, сдастся, либо ничего не сделает, либо начнет отступать.

Через постоянные тренировки, тренировки, тренировки, боксер или практикующий боевые искусства, перепрограммирует свой мозг проводя долгие часы в спортзале, чтобы уметь реагировать по-разному.

Когда боец видит, что удар идет без сомнения, он отскакивает в сторону, прежде чем нанести мощный правый или левый хук в подбородок агрессора.

Железный Майк Тайсон не был одарен неукротимой волей, мастерством, мощностью и скоростью, которые он демонстрировал миру на ринге в течение 1980-х и 90-х годов... к этому он пришел через постоянные тренировки.

Посмотрите на ежедневный режим Тайсона (7 дней в неделю!)

5 AM

Подъем и пробежка 3 миль (часто с тяжелым рюкзаком).

6 AM

Возврат домой, душ и спать.

10 AM

Подъем, овсянка на завтрак.

12 PM

10 раундов спарринга в ринге.

2 PM

Стейк и макароны, фруктовый сок, подготовка к следующей тренировке.

3 PM

Возврат на ринг, больше спарринга и технических упражнений, а затем 60-минутная сессия на велотренажере.

5 PM

2000 приседаний; 500-800 отжиманий на брусах; 500 отжиманий; 500 пожимания плечами с 30 кг штангой (это было разбито на 10 раундов, все по кругу)

Тайсон также делал 10 минут упражнений для шеи во время этой тренировки.

7 PM

Стейк и макароны, фруктовый сок.

8 PM

30-минутная тренировка на велотренажере.

После последней тренировки на день Тайсон изучал "религиозно" записи великих боксеров, анализируя их методы как для наступательных, так и для оборонительных целей. Тайсон говорил, что он смотрел эти записи снова и снова с 14 лет до 20 лет.

Кас Д'амато не заставлял Тайсона сразу делать 2000 приседаний в день, постоянно тренируясь день за днем, он медленно добавлял по 50 здесь, 50 там и в итоге проработал до 2000 (в течение 2 часов!) к 20 годам.

Стоит отметить, что ни Кас, ни сам Тайсон не верили, что подъем веса, создает силу и объем, необходимые для доминирования на ринге, сила Тайсона исходила непосредственно из ударов в тяжелые мешки - с раннего подросткового возраста. Кас заставлял Тайсона быть в все более и более тяжелые мешки, помогая ему нарастить эту силу, подобную взрыву, посредством бедер, за что он и был известен.

Если вы продавец, вам лучше повторять сценарии и звонить потенциальным покупателям ежедневно. Если вы хотите быть на подиуме в марафоне, вам не помешало бы начать работать каждый день.

Ключ к успеху - неустанные усилия и постоянные тренировки с дисциплиной.

Тайсон не был счастливымчиком. Билл Гейтс не был счастливымчиком. Марк Цукерберг не был счастливымчиком. Они все работали каждый день в течение многих лет.

Теперь твоя очередь!

#10 – ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИЛУ УМА



«Нет такой вещи, как естественный панчер. Существует естественная способность

бить кулаком, а это другое. Никто не рождается лучшим. Вы должны тренироваться и

тренироваться, чтобы стать лучшими».

- Кас Д'амато

Дисциплина, навык, воля, желание стать лучше и страсть продолжать идти вперед, когда вы в проигрыше. Независимо от того, насколько вы богаты, насколько вы в хорошей форме, если вы не построите мышление, столь же прочное, как скала, вы не достигнете больших успехов в своих начинаниях.

В то же время, Кас знал, что Железный Майк может использовать манипулятивные техники, психологическую войну со своими противниками.

Он находился «в их головах» задолго до того, как они встречались на ринге.

Любое преимущество в плюс, когда речь идет о противнике мирового класса, поэтому психологическая война применялась часто и сознательно.

Кас научил Тайсона, что ключ состоит в эмоциональной реакции.

Нужно чтобы противник забыл о заранее рассчитанной, ориентированной на терпении стратегии в начале боя, и вместо этого - стремительно продвигался в эмоциональный блицкриг, становясь широко открытым для предельного встречного удара, который приведет их к поражению.

Многие считают это мусорным разговором.

10 ПРИНЦИПОВ Д'АМАТО

10 Уроков

- #1 – Будь профессионалом (Всё в голове)
- #2 – Страх, он как огонь (заставь его работать на себя)
- #3 – Переживания разрушают сосредоточенность (Будь Спокоен!)
- #4 – Страх вечен, обуздай его
- #5 – Ставьте цели
- #6 – Вы получаете то, что заслуживаете (Заслужите Успех!)
- #7 – Вы являетесь самым худшим врагом для самого себя (Если вы позволяете этому быть!)
- #8 – Если вы сдаётесь, вы проигрываете
- #9 – Тренировки, тренировки, тренировки
- #10 – Используйте силу ума

