

УДК 61  
ББК 5  
М74

Published by arrangement with HarperOne,  
an imprint of HarperCollins Publishers  
и литературного агентства Andrew Nurnberg.

**Моавад Тревор, Стейплс Энди.**

М74 **Успешное мышление: как контролировать свою жизнь и уйти от негативных мыслей / Тревор Моавад, Энди Стейплс / пер. с английского О. Захватова. — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 272 с. — (Trend book).**

ISBN 978-5-17-138984-0

Тревор Моавад — эксперт по психологическому развитию и стратегический советник самых известных людей в мире. Он сотрудничал с футболистом Расселом Уилсоном, актером Уиллом Смитом, с престижными футбольными программами NCAA и титулованными тренерами. В 2017 году Sports Illustrated назвал Тревора «лучшим в мире тренером мозга». Миссия Моавада — мотивировать лучших.

В книге «Успешное мышление» вы найдете необходимые средства и механизмы для достижения желаемых результатов. Моавад Тревор рассказывает, как правильно применять его уроки о нейтральном мышлении и улучшить повседневную жизнь. Он преподносит уроки, которые извлек из своих величайших карьерных успехов, а также из личных неудач. Эта книга обязательна к прочтению всем, кто хочет повысить уровень мастерства и реализовать истинный потенциал.

**УДК 61  
ББК 5**

ISBN 978-5-17-138984-0

© О. Захватова, перевод  
© ООО «Издательство АСТ»  
© Trevor Moawad, 2020

# ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

---

\* \* \*

«Из этой книги вы узнаете, как применять в жизни те же концептуальные подходы, которые я реализую на футбольном поле».

— *Рассел Уилсон, чемпион Суперкубка*

\* \* \*

«Каждый должен ознакомиться с новой книгой моего дорогого друга Тревора Моавада, легенды и наставника. Его труд — ежедневный витамин, необходимый каждому».

— *Сиара, американская певица*

\* \* \*

«Для того чтобы быть чемпионом на поле и вне его, нужно находиться не только в отличной физической форме, но и в идеальном психическом состоянии. Мне посчастливилось работать с Тревором, и я могу с уверенностью сказать, что он заслуживает доверия. Он — один из лучших специалистов в этой

сфере. Эта книга откроет перед вами некоторые из мощных концепций, к которым наши тренеры и игроки имеют уникальный доступ».

— Джимбо Фишер, главный тренер  
в Техасском университете A&M

\* \* \*

«Последние восемнадцать лет мне посчастливилось работать с Тревором, и вот что я скажу: если бы за преданность делу, честность и порядочность вручали золотые медали, Тревор, несомненно, стал бы трехкратным золотым медалистом. Его безграничная преданность тем спортсменам, с которыми он работает, не имеет себе равных. Я учился у Тревора и полагаюсь на его ценные советы».

— Майкл Джонсон, четырехкратный  
золотой медалист Олимпийских игр  
и президент компании *Michael Johnson  
Performance*

\* \* \*

«За последние пятнадцать лет сфера спортивной психологии существенно расширилась, и Тревор Моавад оказался в самом ее центре. На протяжении восемнадцати лет мы с Тревором были коллегами. Он не

только работал с лучшими футбольными программами колледжей, элитными спортсменами, военными и ведущими корпорациями, но и занимал в ней лидирующее положение. Эта книга обязательна к прочтению спортсменам, тренерам, руководителям компаний — всем, кто хочет усовершенствовать свой образ мышления!»

— Чад Болинг, директор по психологической подготовке «Нью-Йорк Янкис»

\* \* \*

«Тревор Моавад обладает уникальным пониманием человеческого поведения. Книга, которую вы держите в руках, обеспечит вас средствами, необходимыми для достижения желаемых результатов. Моавад обладает невероятной способностью упрощать самые сложные реалии. Благодаря его советам я могу предпринимать решительные действия, способные помочь в достижении поставленной цели. Коротких путей не существует. Тревор помогает мне увидеть перспективу текущего положения и предлагает практические варианты решений, заряжающие энергией для смелого движения вперед. Эта книга дает возможность внимательно пронаблюдать за тем, что он сделал для меня, Ника Сабана, Джимбо Фишера, Кирби Смарта и многих других за последние восемнадцать лет».

— Мел Такер, главный футбольный тренер Университета Колорадо

\* \* \*

«Я неустанно тренирую свое тело, чтобы быть готовым к соревнованиям. Работа с Тревором над нейтральным мышлением позволила усовершенствовать психологические навыки и сформировать сознание победителя».

— Маркус Строман, питчер «Нью-Йорк Метс»

\* \* \*

«Наш разум обладает невероятной силой. Тревор тщательно разъясняет, как правильно применить его уроки о нейтральном мышлении и усовершенствовать повседневную жизнь. Нам важно понять не только то, что нужно делать для достижения личных и профессиональных целей, но и от каких моделей поведения необходимо избавиться. Независимо от вашего призвания, Тревор поможет вам изменить образ мышления и жизни».

— Лоренс Фрэнк, президент по баскетбольным операциям в «Лос-Анджелес Клипперс»

\* \* \*

«Тревор обладает уникальной способностью устанавливать связи с самыми влиятельными спортивными лидерами, спортсменами и мировыми программами».

ми. Он не только выстраивает связи, но и поддерживает отношения и постоянно находит способы обеспечить должную отдачу».

— Джордж Пайн, основатель и генеральный директор Bruin Sports Capital

\* \* \*

«Когда речь заходит о психологической подготовке, Тревор находится на пике славы. Его советы бесценны как на поле, так и вне его. Эта книга обязательна к прочтению всем, кто хочет повысить уровень мастерства и реализовать истинный потенциал».

— Кристофер Бреартон, исполнительный директор MGM Studios и член совета директоров USA Swimming

«Посвящается всем, кто стремится к совершенству. Лучший день в вашей жизни наступит тогда, когда вы поймете, что ваша жизнь — это ваша жизнь. Никаких извинений, никаких оправданий. Вам не на кого опереться, положиться или обвинить.

Только вы в ответе за свою жизнь. Только вы отвечаете за это удивительное путешествие и за его качество».

— Тревор Моавад

# Предисловие

*Рассел Уилсон<sup>1</sup>*

Перед каждой игрой я работаю с тренерами и товарищами по команде, стремясь разработать наилучший план нападения. Утвердив стратегии, я встречаюсь с Тревором. Именно он помогает сформировать правильный психологический настрой, который столь же необходим для победы, как и любая другая часть подготовки. По сути, Тревор помогает раскрыть мой потенциал и достичь пика возможностей.

Уроки Тревора обладают высокой эффективностью. Применение им можно найти как на поле, так и вне его — практически в любой сфере деятельности, какую только можно вообразить. Каждый желающий способен извлечь пользу из его наставлений — не стоит ограничиваться исключительно элитными спортсменами. Из этой книги вы узнаете, как применять в жизни те же концептуальные подходы, которые я реализую на футбольном поле.

Впервые к психологическому тренингу я приступил в начале 2012 года, когда приехал в Брейдентон, штат Флорида, чтобы пройти подготовку к драфту Национальной футбольной лиги в Академии *IMG*. Первый человек, с кем меня познакомил мой агент Марк Роджерс, как раз и был Тревор. Хотя Академия распола-

---

<sup>1</sup> Рассел Уилсон — американский профессиональный игрок в американский футбол, выступающий за клуб Национальной футбольной лиги «Сиэтл Сихокс». — *Прим. ред.*

гала тренерами, способными улучшить скорость бега и точность броска, именно Тревоора мне захотелось узнать ближе. На тот момент он возглавлял департамент спортивных мероприятий в *IMG* и занимался психологической поддержкой спортсменов. *«Я бы очень хотел с тобой поработать, — однажды признался я Тревору. — Мой ум — одно из лучших моих качеств, и все же я хочу его усовершенствовать».*

Я обладал всеми необходимыми физическими данными. Я показывал отличные результаты, играя за Университет Северной Каролины и за Университет Висконсина. И тем не менее все вокруг утверждали, что мой рост (метр восемьдесят) не дотягивал до позиции квотербека в НФЛ. Поэтому, собираясь на встречу с командами перед драфтом, я хотел, чтобы в глаза бросался не рост, а психологический потенциал: мой подход к игре, подход к жизни, умение противостоять трудностям. Тревору предстояло подготовить меня к этим мероприятиям.

Мы проводили очень много времени вместе. Я тренировался на поле, а как только тренировка заканчивалась — переходил к психологической подготовке. Мы с Тревором сблизились не только благодаря его стремлению к успеху, но и благодаря его страсти к безграничному разуму (компания «Безграничный разум», которую мы создали вместе, получила свое название неслучайно). Я рассказал ему о любимых игроках: Дрю Бриз, Майкл Джордан и Дерек Джетер всегда отличались умением преодолевать препятствия. Тревор, к слову, увидел немалое сходство между мной и Дрю Бризом — другим квотербеком, который тре-

нировался в Академии одиннадцатью годами ранее. Многие считали Дрю низкорослым для игры в НФЛ. И что в итоге? В итоге, когда Бриза введут в Зал славы после окончания его карьеры, всем усомнившимся придется взять свои слова обратно.

Я хотел научиться всему, чему научился Бриз, и Тревор стал моим проводником. Мы выполняли многочисленные упражнения на повышение концентрации, обсуждали разнообразные сценарии: «Как бы ты отреагировал?», «Какие действия предпринял бы?» Каждый из этих тренингов оказал на мою подготовку исключительно положительное влияние. Я достаточно часто практиковал похожие методы со своим отцом. Позже, когда его место занял Тревор, я получил психологическую поддержку не только в отношении спортивной карьеры, но и в жизни.

Мы продолжили работать и после моего вступления в «Сиэтл Сихокс». Тревор присутствовал почти на всех футбольных мероприятиях. Он разделял со мной как радость побед в Суперкубке, так и горечь поражений. На протяжении сезона мы общались практически на ежедневной основе, а каждый четверг старались встречаться лично и разговаривать по душам. Он прилетал ко мне, где бы я ни находился. Для меня это важная часть подготовки. Во время наших бесед я отвечал на следующие вопросы: «Как я себя поддерживаю?», «Как я поддерживаю товарищей по команде?», «Какие слова я использую?», «Как влияю на себя?», «Как влияю на других?», «Как я проявляю себя, выходя на поле?» Устойчивая психика и правильный настрой — вот залог

успеха. Каждое препятствие на жизненном пути — это карта к новому пункту назначения. Какую историю мы хотим рассказать? Как напишем эту историю? Тревор помогал мне подобрать лучшие слова.

Спорт очень похож на бизнес. Занимаясь бизнесом, вы преследуете основную цель — выиграть. В спорте вы тоже стремитесь к победе. Спорт очень похож и на родительство. Когда вы живете в семье, вы помогаете своим близким добиваться успеха, обеспечиваете необходимую поддержку. Будучи квотербеком, моя цель — поддержать остальную десятку парней. Чем я могу посодействовать? Что я могу сделать, чтобы каждое воскресенье мы одерживали победу? Что ж, довольно непростая задача. И все же у нас не раз получалось превратить трудные ситуации в великие моменты. В моменты ясности, роста, в исключительные моменты.

Успех во многом зависит от языка, на котором мы говорим, от фраз, которые используем. Успех зависит от языка нашего тела. Те же самые истины применимы и к генеральному директору, и к молодому человеку, устраивающемуся на первую в жизни работу. В конце концов, наши слова, язык тела и окружение влияют на внутренний и внешний рост, на наши возможности. В этом и кроется смысл.

За десять лет сотрудничества мы постоянно убеждались в том, что самое важное в нашей работе — это **нейтральное мышление**. К сожалению, в исключительно позитивном мышлении нельзя быть уверенным

на сто процентов. Да, я отношу себя к категории позитивных людей, но если вы проигрываете со счетом 16:0, то весь позитив мгновенно испаряется. В такой момент ему на смену приходит негатив. А негатив, как вы знаете, всегда работает против нас. Негативное мышление однозначно не приведет вас к успеху. Нейтральное мышление — вот путь к истине. Что мы чувствуем? Как обстоит ситуация? Какие действия необходимо предпринять? Подобный настрой напоминает образ мышления «морских котиков»<sup>2</sup>, оценивающих ситуацию посредством вопросов: «Какова наша цель?», «Как ее достичь?» Тот же подход работает и в спорте. Кто-то ответит, что все дело в спокойствии, но лично я полагаю, что истина кроется глубже. Я предпочитаю придерживаться нейтральной позиции.

Спустя время нейтральное мышление становится естественным состоянием разума. Я, например, не верю в неудачи. Вместо этого я верю в самосовершенствование — если, конечно, мы правильно используем знания. Сталкиваясь с взлетами и падениями, мы всегда можем обращаться к накопленному в прошлом опыту. Ничего сложного в этом нет — это как езда на велосипеде. Величайшие спортсмены и бизнес-лидеры используют подобный подход на автопилоте. Вы спросите: как им это удается? Все просто: они выра-

---

<sup>2</sup> «Морские котики» — тактическое подразделение Сил специальных операций ВМС США, предназначенное для ведения разведки, проведения специальных мероприятий, поисково-спасательных операций и выполнения других задач. — *Прим. ред.*

ботали привычку. Я работаю над собой почти каждый день. Я безуданно тружусь, чтобы стать лучше, ибо вершины совершенства я до сих пор не достиг. Накопленный опыт позволяет нам подготовиться к следующему великому моменту.

**Разум** — важнейшая составляющая наших успехов. В мире спорта мы постоянно тренируем мышцы, чтобы оставаться крепкими и выносливыми и быть на высоте даже в самые тяжелые моменты. Однако помимо физических упражнений я также решил тренировать и психику. Если мы не начнем над собой работать — мы никогда не сможем стать лучше. Хотя ямайский легкоатлет Усэйн Болт и вышел из утробы матери, обладая способностями к бегу, ему все равно пришлось усердно тренироваться, чтобы стать чемпионом. Я, например, родился с большими руками и способностью бросать футбольный мяч. Но я бы никогда не достиг успеха, если бы не развивал природные навыки. То же самое относится и к нашему разуму. Человек использует его независимо от того, чем занимается. Но вы только представьте, на что он способен, если его развивать! Вот почему мы с Тревором создали программу «Безграничный разум». Мы помогаем людям совершенствоваться в спорте, в корпорациях, командах, школах.

Многие из этих уроков вы изучите в этой книге. Я твердо верю в этот тренинг и уверен, что он способен изменить самооценку. Он может изменить отношения. Он может изменить наше представление об успехе и о том, как мы его добиваемся. Он может изменить общество. Он может *изменить мир*.

# Пролог

В декабрьское воскресенье 2015 года все шло по плану. Мой клиент Рассел Уилсон выполнил двадцать одну из тридцати передач на 249 ярдов и три тачдауна, в результате чего привел команду «Сиэтл Сихокс» к победе над «Кливленд Браунс» со счетом 30:13. Это был четвертый сезон подряд, в котором «Сихокс» одержали победу. Сначала плей-офф казался чем-то непостижимым, поскольку ребята стартовали со счетом 2:4, но в итоге «Ястребы» вступили в постсезон с отличными результатами.

Я находился в ложе над стадионом Сенчури Линкфилд в Сиэтле вместе с мамой Рассела, его братом и будущей женой Сиарой. Они праздновали, смеялись, улыбались и фотографировали, желая запомнить каждую деталь. Я тоже помню каждую деталь, но мне для этого снимки не нужны. Знаете, какой образ запечатлелся в моей памяти? Образ Соланж, моей жены, сидящей среди всей этой радости с совершенно опустошенным видом. Моя задача в работе с Расселом — помочь ему подготовиться к любым возможным поворотам событий, будь то на поле или на послематчевой пресс-конференции. Что ж, у Рассела, в отличие от меня, все шло под контролем.

В тот день с самого утра Соланж была на иголках. Если честно, разлад в наших отношениях я заметил раньше, еще в 2013 году. Познакомились мы в 2005 году

в аэропорту Шарлотт, когда наши рейсы задержали по причине урагана. Я жил в Брейдентон, штат Флорида. Соланж жила в соседней Сарасоте. Она была бывшей моделью и в то время работала в ветеринарной клинике, поэтому, как только я вернулся домой, тут же одолжил собаку у друга и записался к ней на прием. Так у меня появился повод увидеть ее. Спустя шесть месяцев мы обручились. Свадьба состоялась в 2007 году. Но по мере того, как рос спрос на мои услуги в качестве психологического тренера, я все меньше и меньше времени проводил дома. Я не уделял ей достаточно внимания.

«Я не хочу устраивать сцен, но я должна признаться, что больше не хочу здесь находиться, — сказала она мне, сидя в ложе. — Меня это убивает. Это не та жизнь, которая мне нужна, и не тот вид деятельности, которым я хочу заниматься. Я хочу жить, Тревор. Я хочу уйти. Прямо сейчас».

Мы оба знали, что отношения себя изживали, но до тех пор мы никогда не обсуждали назревающую проблему. Рождество мы провели вместе с моей семьей в Сиэтле, после чего Соланж вернулась в наш дом в Аризоне, а я отправился на следующее мероприятие — помогать футбольной команде Флориды готовиться к матчу «Пич Боул» против Хьюстона. Игра прошла ужасно. Квотербек Шон Магуайр сломал ногу, и несмотря на то, что он боролся до конца, команда Хьюстона вырвала победу со счетом 38:24. После игры я должен был лететь домой, а оттуда уже ехать на встречу с футбольной командой Аризоны. Им предстоял матч с Западной Виргинией.