

УДК 796.41:929
ББК 75.6
Б64

Бирюкова Вера

Б64 Прыжок Веры. Философия олимпийской чемпионки / Вера Бирюкова — Москва: АСТ, 2022.— 240 с.— (Звезда Рунета).

ISBN 978-5-17-152107-3

Вера Бирюкова — гимнастка, чемпионка Олимпийских игр и заслуженный мастер спорта, автор бестселлера «Вера — твой пропуск к пьедесталу» — книги для будущих чемпионов и их родителей. Блогер с аудиторией более 1,8 млн подписчиков.

Книга «Прыжок Веры» — это своего рода размышления на темы, которые волнуют каждого. Вера Бирюкова не понаслышке знает, как порой бывает непроста жизнь спортсмена, какова теневая сторона спорта, и в чем его сила. Находясь в спорте более 15 лет, Вера поняла самое главное — невозможно разобраться в сложных вопросах, добиться поставленных целей и жить полноценной счастливой жизнью без веры в себя.

В этой книге мы с вами ходим по разным комнатам своей души... Заглядывание в каждый уголок — это уже шаг в поиске веры, если таковая потерялась или её кто-то у вас отнял. Не переживайте, мы обязательно её вернём.

УДК 796.41:929
ББК 75.6

*В книге и на обложке использованы фотографии
Виктора Крутицкого.*

*Модели: Кононченко Вера, Кононченко Екатерина, Крутицкая
София, Кузьмина Анна, Кузьмина Дарина, Ляхно Милица,
Назаренко Екатерина, Осьмакова Виктория, Скрынникова
Мария, Соловьева Варвара, Усова Диана, Станькова Эмилия,
Сычева Ксения, Устименко Полина, Ябирова Самира.*

ISBN 978-5-17-152107-3

© Вера Бирюкова, текст, 2022
© Виктор Крутицкий, фото на обложке, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2022

Пока держишь в голове что-то плохое, не жди хорошего.

Для кого эта книга?

Трудно, но возможно сохранить внутри веру. Эта книга для думающих людей: взрослый ли ты человек или подросток, занимаешься ли ты спортом или идешь другим жизненным путём — всё равно. Книга объединяет, помогает разобраться в сложных вопросах и занять устойчивую жизненную позицию; не учит, а рассуждает о разных житейских подвохах и пытается помочь преодолеть их. Мне приходит множество вопросов от подписчиков в директ и на сайт, где есть форма обратной связи, но... Ответить всем не всегда хватает времени. Поэтому я решила объединить все основные вопросы в эту книгу и попробовать ответить на них максимально подробно. Я уверена, что многие найдут здесь ответы на вопросы, о которых болит душа.

Предисловие

— Здравствуйте, а Вера дома?

— Я дома, проходите, присаживайтесь. Сейчас поставлю чайник.

Речь на самом деле будет, конечно, не обо мне. Просто так совпало, что моё имя и тема нашего разговора звучат одинаково. Речь обо всех нас, мои хорошие. О нашем доме и о том, живёт ли в нём наша вера.

Конечно, я говорю метафорически, имея в виду следующее: дом — это душа, там и должна жить вера. Если дом периодически подвергается набегам злоумышленников, нападкам нехороших людей, замусоривается и не убирается, то вере там плохо, и она покидает такой дом. А дом без веры — это, на минуточку, жизнь по инерции. Жизнь по чьему-то сценарию, по чужому желанию — возможно даже использование вас для достижения своих целей. Я сейчас говорю не о чём-то религиозном или вселенском... Я говорю о вере в себя. Именно она — фундамент будущих целей,

мечтаний и полноценной счастливой жизни без оглядки на кого-либо.

Никогда не думала, что напишу книгу. Но я ее написала. Во многом потому, что именно вы подпитали мою веру. Никогда не думала, что решусь написать вторую. Но вера крепла благодаря отзывам, которые вы писали: вы хотели услышать продолжение моих мыслей. Вера росла, когда дети и взрослые писали, что я помогла им многое понять о непростой жизни спортсмена, рассмотреть разные стороны медали, увидеть теневую сторону спорта и узнать его же силу. Я счастлива от того, что помогла многим людям первой книгой, а люди помогли мне укрепить мою веру. У нас с вами произошёл энергообмен, и это самое естественное, что бывает на белом свете между людьми, которые хотят расти САМИ и строить СВОЙ волшебный мир.

О чём будет эта книга? О вере. Как она будет строиться и из каких глав состоять? Я пока не знаю. Просто пишу, просто делюсь мыслями, не претендую на бессмертие книги. Знаете, сейчас очень много книг-коучей. Не знаю, как вам, но мне кажется порой, что от всего доступного многообразия пухнет голова: теперь советы дают все, кому не лень. Тренинги, вебинары, курсы, книги. Те, кто чего-то достиг, и те, кто ничего не достиг, но точно знают как достигнуть, одинаково активны в соцсетях, на телеканалах, в изданиях — повсюду. Мы живём в информационном веке, и очень важно научиться фильтровать информацию, чтобы не вляпаться в какую-нибудь историю. В наше интересное непростое время верить нельзя

Прыжок Веры. Философия олимпийской чемпионки

никому. Что я хочу сказать этой фразой? Ведь я, наоборот, призываю вас к вере. То, что любую информацию нужно проверять самому, а не верить на слово блогеру, известной личности или телеканалу. Узнавая новое, не забывайте, что многие продукты, в том числе информация, стоят денег, и недобросовестные люди не гнушаются ничем, если разговор идёт о деньгах: им всё равно, что польётся в эфир. Это и о здоровье, и о бытовых услугах и товарах, и абсолютно обо всём том, что мы называем жизнью. Спорт, к сожалению, не исключение.

Так о чём я?

— Здравствуйте, а Вера дома?

Как раз об этом.

Тяжело сбить с пути человека, который верит в себя, доВЕРяет себе и проВЕРяет информацию перед тем, как пуститься в свой путь к мечтаниям и целям. Вера — основа основ. Если у вас есть вера, то вы никогда не сдаётесь и идёте своим путём.

Какая она получится, эта книга? Я пока не знаю. У меня нет литературного образования, я не писательница, не поэтесса. Я не умею красиво выстраивать текст, очередность мыслей и... Что там ещё полагается уметь в писательском деле? Рассказывать не мой конёк, не профессиональное ремесло — вы в курсе, кто знает меня давно. Это занятие в свободное от моих основных дел время.

Я пишу этот текст как будто вместе с вами, пытаюсь сделать так, чтобы нашей вере было уютно в нашем доме, чтобы она всегда была в нас несмотря на разные обстоятельства жизни. Давайте попробуем создать эту книгу вместе. Кто-то сейчас точно удивился, ничего не поняв. Как это вместе? Друзья, так я же читаю все ваши комментарии, сообщения, просьбы, пожелания в своих соцсетях. И неважно, взрослый вы или ребёнок с простодушным вопросом — все вы мои соавторы и во многом единомышленники. Мы с вами и учителя, и ученики. Так что давайте пробовать, и будь что будет. Посмотрим, что у нас получится в рассуждениях над вашими вопросами и моими ответами.







Прыжок Веры. Философия олимпийской чемпионки



Глава 1

13 лет,

шаг за шагом

Так что давайте пробовать, и будь что будет.

Я пробовала, в некоторых случаях рисковала и...

И добилась главной цели любого спортсмена — участия в Олимпийских играх, возможности защищать флаг своей страны. Наша команда взяла золото в Рио-де-Жанейро, где проходила Олимпиада 2016 года, и я стала олимпийской чемпионкой, получив высшую награду — золотую медаль. На этом я не буду подробно останавливаться: в моей первой книге достаточно подробностей, как мне кажется. Но немного повторюсь. Когда ты приходишь в профессиональный спорт и начинаешь ставить глобальные цели, вершиной для тебя становятся Олимпийские игры. Для любого спортсмена из любого вида спорта, из любой страны мира. Итак, Олимпийские игры — это вершина. Золотая медаль — это высшая награда в спорте. Ну пока же нет межгалактических или межпланетных спортивных состязаний? Что нас ждет в будущем, посмотрим. Мир непредсказуем: сегодня одна вершина, завтра — другая. Печально, что многим маленьким детям ни родители, ни тренеры не рассказывают о наградах, о званиях чемпионов. На своих мастер-классах я часто сталкиваюсь с тем, что девочка спрашивает: «А вы олимпийская чемпионка России или мира?». Мне так странно это слышать, потому что с раннего возраста, окунувшись в спорт, я понимала иерархию званий спортсменов. Помню, как однажды перепутала звания мастера международного

класса и заслуженного мастера спорта. По звучанию мне казалось, что первое однозначно значительнее второго. Но я тут же спросила у мамы, чтобы узнать к чему стремиться. Мне кажется, что, живя спортом, нужно знать всё о нём. Ну или основное: это же интересно, если уж ты в этом варишься.

Хотела ли я высот с детства? Да. В пять лет я сообщила, что буду великой гимнасткой и буду жить на море, в Москве. Слово «великая», конечно, не подходит к тому, что я имею на данный момент, но я понятия не имею, почему тогда, в пять лет, я выбрала именно это слово. Не «известная», не «знаменитая», а именно «великая». Думаю, это было сказано совершенно неосознанно и, кто знает, вспомнили бы мы об этом, если бы мама не записала тогда это видео с маленькой мной. Поэтому давайте простим малышке этот пафос и похвалим её за целеустремленность. Географию совсем отодвинем в сторону. Я жила в Сибири и про Москву знала понаслышке. Да и читать я тогда только научилась. Поэтому простим меня и за море в Москве. Хотя, как я сказала выше, мир непредсказуем, и, кто его знает... Может, когда-то и в Москве будет море?

Ровно тринадцать лет я шла к своему олимпийскому золоту. В апреле 2016 года мне исполнилось восемнадцать лет, а в августе того же года я поднялась на высшую ступень пьедестала на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро. Я была самой молодой гимнасткой в команде. Меня поставили в группу за три месяца до игр. Это была очень большая

Прыжок Веры. Философия олимпийской чемпионки

ответственность, и, конечно, я не могла подвести команду. Кстати, те, кто работает в групповых упражнениях, понимают, насколько важно быть единым организмом в команде, где все пять девочек зависят друг от друга. Поэтому очень важно сработаться командой, притереться друг к другу. У нас же на это было совсем мало времени. На нервной почве я даже умудрилась заболеть, уже находясь в Бразилии. Но, слава богу, я сумела настроить свой организм, и все обошлось. Подробности, думаю, вам ни к чему в этой книге.

Вы когда-нибудь задумывались, что бы с вами было, если бы вы не пришли туда, где вы сейчас? Возьмём, к примеру, меня. Если бы я не стала олимпийской чемпионкой, то вряд ли бы я узнала многих из вас, пусть и виртуально. Вряд ли написала бы книгу, делаясь опытом и мечтая, чтобы маленькие девочки тоже достигли своих целей. Вряд ли стала бы отшивать тренировочную форму, создав свой бренд одежды... Столько этих «вряд ли».

К чему это я? К тому, что верно говорят: «Пути Господни неисповедимы». Никто из нас не знает, зачем мы здесь и что из этого получится дальше. Жизнь — интересная штука.

Глава 2

«Когда лошадь сдохла»

Когда читаешь книгу, хочется что-то оставить в душе? Так ведь? Или поднять себе дух, а может, просто настроение, мотивацию словить или совет какой вынести со страниц и применить его, чтобы что-то заработало? Для тех, кому нужна сухая биография, есть «Википедия». Для «горячих историй» — желтая пресса и пронырливые журналисты, для полезных статей — «Телеграмм» и паблики. Мы с вами ищем в этой книге веру и всё-таки хотим увидеть в ней правду, душевность, тепло, человечность. Обожаю, когда книга дышит солнечными зайчиками. А вера — она такая... Иногда ей приходится проходить через такие стены, что душа может плакать. Конечно, нам не нужно, чтобы несправедливость и равнодушие, жестокость и злоба вставляли нам палки в колеса на пути поиска веры, но мы живём в обществе, а оно состоит из разных людей с разными мнениями, разным воспитанием. Путь поиска веры уникален. У кого-то быт и житейские проблемы ослабляют веру, а кого-то, наоборот, отрезвляют и делают сильнее. Всем нам хочется предсказуемости, но в спорте, как и жизни, к сожалению, нужно быть готовым ко всему.

У меня есть патологическая привычка. Мне всегда хочется, чтобы люди, читая или слушая меня всё равно где, уходя со страницы, могли хоть что-то взять и применить. Не люблю