

Читать обязательно! Чтобы всегда быть впереди — в спорте, работе, жизни. Давление есть везде и всегда, и лучшего способа справиться с ним просто не существует.

Заставляет задуматься! Эта книга подготовит вас к тому, чтобы стать лучшими, чем бы вы ни занимались.

Реально помогает! На данный момент это самый эффективный из известных мне подходов к работе под давлением.

Увлекательное и очень информативное чтение. Легкое в применении и простое в понимании... лучшее из того, что может предложить спортивная психология.

Восемь мощных принципов. Теперь я легко могу абстрагироваться от этих высокомерных взглядов коллег и выполнять работу так, как считаю нужным.

Очень четкое руководство. Я в восторге от того, что мне в руки попала эта потрясающая книга. Дедлайны — мой бич. Когда приближалось время сдавать проекты, я вообще переставала соображать. А теперь легко сосредотачиваюсь и довожу начатое дело до конца.

Книга, которая заставила меня действовать. Очень захватывающее чтение... мнение настоящего эксперта.

Такие книги меняют жизнь! Бесценный ресурс... Одна из тех редких работ, которым суждено стать классическими.

Жаль, что я не прочитал эту книгу 20 лет назад! Она по-настоящему удивила меня.

Полностью захватывает внимание, благодаря привлекательному авторскому стилю легко читается. Мудрость этой книги не оставит вас равнодушным.

Дэйв АЛРЕД РАБОТА ПОД ДАВЛЕНИЕМ



**Как победить страх,
дедлайны,
сомнения вашего шефа**

**{ Заставь
своих тараканов
ходить строем**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.4
А51

*Права на перевод получены соглашением с Dave Alred
при содействии William Morris Endeavor Entertainment, LLC
и литературного агентства Andrew Nurnberg.*

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Dave Alred

**THE PRESSURE PRINCIPLE:
Handle Stress, Harness Energy, and Perform When It Counts**

Алред, Дэйв.

A51 Работа под давлением. Как победить страх, дедлайны, сомнения вашего шефа. Заставь своих тараканов ходить строем! / Дэйв Алред. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 298, [1] с. : ил. — (#БизнесНаставник).

ISBN 978-5-17-103763-5

Дэйв Алред — один из лучших тренеров мира, консультант выдающихся бизнесменов, политиков, спортсменов, — знает, что хороший спортсмен и удачливый бизнесмен обладают одним уникальным качеством, которое и приводит их к победе. Все они умеют работать под давлением!

Давление — постоянный элемент нашей жизни. Выступления, дедлайны, переговоры, необходимость срочно сделать выбор и даже обсуждение места отдыха в семейном кругу. Как оставаться спокойным, принимать взвешенные решения, как не срываться, когда вы стоите под «дулом» обстоятельств, начальства, коллег, друзей?

Восемь новаторских принципов Дэйва Алреда помогут вам хладнокровно «забить решающий мяч», даже если на вас будет смотреть весь мир! По этой книге учатся политики и актеры, преуспевающие адвокаты и топ-менеджеры.

Эта книга для тех, кто хочет достичь выдающихся результатов в бизнесе, на игровом поле, в жизни, а также поставить галочку в своем резюме напротив вопроса: «Умеете ли вы работать под давлением?»

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

ISBN 978-0241240847 (англ.)
ISBN 978-5-17-103763-5

© Dave Alred. All rights reserved.
© Полищук В., перевод на русский язык, 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	11
Что такое давление?	13
Давление. Философия	17
Принцип работы под давлением	19
 Глава 1.	
ТРЕВОЖНОСТЬ	23
Построим тараканов в голове!	24
Чувство тревожности.	25
Тревожность выступления.	27
Не упустите!	29
К цели приведет любая дорога	30
Тревожность — высокооктановое топливо для тела.	34
Методика «От Си до Джей вперед иди»	37
Как управлять жестами и осанкой	43
Четвероногие друзья	45
Стань большим.	47
Всегда готов	48
Сохраняя последовательность.	51
От тревожности к восторгу	53

Глава 2.

ЯЗЫК	57
Лучший на свете улучшитель вашего выступления	58
Перестройка восприятия (рефрейминг).....	62
Неправильное использование слов	63
Драматизация и преувеличение: «всегда» и «никогда»	70
Черно-белое мышление	74
«Отлично, все молодцы»	75
Важно не только то, что сказано, но и как сказано	78
Когда слишком сладкое переходит в горькое	80
Вы со мной разговариваете?.....	84
Аффирмативные действия	86
Ваши личные аффирмации	93
Лучше, чем раньше: настрой «Мне нет преград»	100

Глава 3.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ	107
Уродливая правда	108
Смысл сообщения	109
Мучительная зона	112
Будьте как дети	116
Предрасположенность к негативу	120
Что подумают другие?	123
Тише едешь — дальше будешь	126
Часто и понемногу	130

Головокружение от успеха	133
Избегание результата	135
Совпадение с намерением	137
Эмпатия	138
Ловушка силосной ямы	140
Нечего бояться, кроме страха (или неудачи) самих по себе	145

Глава 4.

БАЛАНС ЯВНОГО И СКРЫТОГО

Вершина айсберга	150
Гонка на тележке	151
Избыток информации	154
Я, моя собственная персона и мое величество	156
Не открывайте папку	157
Сбой в системе	158
Оцени себя	161
Не боритесь с чувствами	165
Бояться нечего, даже самих себя	169

Глава 5.

МЕНТАЛЬНОСТЬ БОЛЬШОГО МАТЧА

Большой «плюх»	179
Десять законов формирования по Карен Прайор	183
Работа в боевых условиях	189
Освоение	190
Тренировка	193

Матч	197
Ваш идеальный матч	202
Гейм, сет и матч	204

Глава 6.

ОКРУЖЕНИЕ	207
Обманутые ожидания	214
Фактор Ионы	220
Собеседование	225
Обстановка матча	229
Черпайте вдохновение в других сферах	234
Благоприятная обстановка	237

Глава 7.

СЕНСОРНОЕ ОТКЛЮЧЕНИЕ	241
Высоко в небесах	242
Отключение	245
Боевая зона	250
В хорошей форме для матча	254
И снова об осанке командира	256
Сам себе комментатор	257
Речевки	259
Сверхнагрузки, или прививка стресса	262
Выигрываем время	264
Ведите свой самолет	268

Глава 8.

КАК СОХРАНЯТЬ ЯСНОСТЬ МЫСЛИ

ПОД ДАВЛЕНИЕМ СТРЕССА	271
Прыжок	272
Процесс и результат	273
Ведите машину	275
Волшебная шпаргалка.....	279
Выигрыш в лотерею	282
Тренировка на обман ожиданий	286
Просто делай свое дело	289

ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... 291

Принцип работы под давлением	292
Вы справитесь.....	296
А теперь — навстречу давлению	298

ВВЕДЕНИЕ

Закончилась длинная и напряженная неделя на работе, и вы наконец-то завершили отчет. Вы собираете страницы заметок и черновиков, которыми пользовались последние несколько дней, и сминаете их в бумажный шар, прежде чем откинуться на спинку кресла и прицельно швырнуть шар в мусорную корзинку на другом конце кабинета.

Оп-ля! «Отличный бросок, дружище», — торжественно поздравляете вы себя. Когда никто не смотрит, ты всегда чемпион. Тут в кабинет с коварной улыбочкой входит ваш сослуживец Джек.

— Держу пари, что второй раз ты не попадешь, — подначивает вас он. — Ну, слабо? Пари на фунт.

Ставка не то чтобы высокая, вы уверены в себе, бросок вам по силам. Вы комкаете новый бумажный шар, прицеливаетесь...

— Эй, не так быстро, — одергивает вас Джек, — давай-ка устроим нечто поинтереснее!

Он выскакивает в коридор и пробегает по этажу, созывая к вам в кабинет всех коллег из соседних помещений. И всем предлагает сделать ставку на ваш бросок, утверждая, что это легкие деньги, и что на расстоянии 6 метров вы промажете.

Вскоре в ваш кабинет набивается больше публики, чем когда-либо, а кружка, в которую собраны деньги, уже наполовину заполнена. Но на этом дело не кончается. Джек разрезвился и вошел в роль букмекера, он разнес новость по всей компании, и ситуация вышла из-под контроля. Ваш кабинет набит битком, люди толпятся в коридоре, толкаются локтями и просовывают головы внутрь, прижимают носы к окну и делают все новые ставки.

— Ставлю пятерку! — выкрикивает кто-то.

— Ставлю десятку! — перебивает другой.

Конечно, отступить вы не будете, поэтому принимаете все ставки. Подключается даже сам директор и ставит кругленькую сумму в полсотни — на то, что вам не добросить бумажный шарик до мусорной корзинки.

Болтовня и шум оглушительны, напряжение наэлектризовало атмосферу, а ставки сделаны на сумму больше тысячи. И тут предприимчивый Джек объявляет, что прием ставок окончен, и, словно всевластный судья на Уимблдонском турнире, призывает всех замолчать.

Воцаряется тишина. Все глаза обращены на вас. Один бросок — для славы.

Вы берете в руки бумажный шарик, но он ложится в ладони, как незнакомый неудобный предмет. Вы скатываете его плотнее, думаете о том, как бы половчее его бросить и что будет, если вы промажете. Тысяча фунтов! Ладони как чужие, дыхание в груди сперло, сердце колотится.

Глаза всех присутствующих коллег так и впиваются в вас. Вы чувствуете себя игроком, которому предстоит забить решающий мяч, чтобы выиграть финал Кубка мира. У вас есть шанс войти в историю фирмы.

Во рту у вас сухо, живот светло. Вы заносите руку для броска. Лихорадочно соображаете: «Как же я это делал в прошлый раз?»

Занеся руку с бумажным шаром и прицеливаясь, вы пытаетесь мысленно нарисовать, как он падает точно в корзину для мусора. Шар вылетает из вашей руки. Все затаили дыхание. Он описывает дугу в воздухе и...

ЧТО ТАКОЕ ДАВЛЕНИЕ?

У каждого из нас свое понятие о давлении и стрессе. Для кого-то давление — это необходимость общения с новым клиентом на работе. Для другого стресс связан с необходимостью управлять собственным бизнесом.

На многих давление оказывает вынужденная необходимость сочетать длинный рабочий день и долг хорошего родителя и супруга. И практически каждый сталкивался с финансовым стрессом, когда пытаешься свести концы с концами.

Давлением мы считаем не только объективно серьезные случаи стресса. Мы также ощущаем его, когда знакомимся с другими людьми, неважно, на работе или на досуге, и даже в те моменты, когда волнуемся перед началом вечеринки по случаю дня рождения и, взвинченные, ожидаем гостей.

Мы способны вогнать себя в сильнейший стресс и переживать, все ли у нас получится, когда нам предстоит совершить некое значимое достижение: выступить на спортивном соревновании, на работе или на любительской сцене...

Или даже при большом стечении народу попасть бумажным шариком в корзину для мусора. Давление воспринимается индивидуально и причиняет каждому свой особый стресс.

Но, несмотря на то что давление каждый из нас понимает по-своему и влияет оно на каждого человека по-разному, мы все безошибочно различаем его стрессовое воздействие на себя и на окружающих. Человека под давлением практически всегда выдают узнаваемые симптомы.

Кому-то удастся лучше, чем другим, скрыть эти симптомы или справиться с ними, но все равно следы стресса просматриваются. А за пределами нашей собственной социальной сферы, когда мы смотрим спортивные соревнования или кино или телепередачи, мы тоже легко узнаем признаки стресса и видим, что он вездесущ.

Нам известна цена, которую платит всякий, кто испытывает стресс, неважно, кто он: игрок на поле, пытавшийся забить несложный с виду мяч, или киногерой на экране, обезвредивший бомбу.

Нам знакомы их ощущения, потому что все мы сталкиваемся со стрессом в собственной жизни, хотя, как правило, стресс настигает нас в более скромной обстановке и менее роковых обстоятельствах: мы не спасаем мир и не выступаем на чемпионатах мира.

В спорте или кино стрессы, хорошо знакомые нам, проявляются в усиленной форме, но сама суть стресса хорошо знакома каждому из нас по личному опыту.

Итак, если для каждого «давление» и «стресс» имеют индивидуальное значение, то как нам вывести общее определение давления, которое было бы понятно каждому? Резонно было бы первым делом обратиться к словарям, но там приводится так много разных определений, что впору запутаться, и к тому же все эти определения не передают суть тех ощущений, которые мы испытываем, столкнувшись со стрессом. Вот на этом-то нам и нужно сосредоточиться.

Именно эффекты стресса больше всего озадачивают нас и мешают нам. Как так получается, что некоторым людям удастся блестяще справиться с поставленной задачей в решающий момент, а других напряженная ситуация буквально подкашивает?

Тревожность, ускоренное сердцебиение, потливость, ощущение зажатости в шее и плечах, головная боль, мурашки, тошнота — вот лишь часть списка физических симптомов, которые мы испытываем под воздействием давления.

Столь же ярко выраженными будут и умственные симптомы: мы теряем способность мыслить отчетливо, уверенность в себе, страдает наша память, концентрация, мы не владеем своими эмоциями, не можем принимать решения и делать прогнозы, отключаемся от настоящего момента. И все это мешает нам выполнить свое дело в стрессовой ситуации, хотя мы легко справимся с той же задачей в менее напряженных обстоятельствах.

Спортсмены высшего уровня испытывают воздействие стресса точно так же, как и все остальные обычные люди, и в профессиональном спортивном жаргоне полным-полно выражений, относящихся к стрессу, например, «тревожность перед выступлением» или «удушье».

Конечно, спортсмены лучше остальных научились справляться с проявлениями стресса — благодаря методам, о которых я расскажу в этой книге. Они умеют делать свое дело и справляться с задачей перед тысячами людей.