

ТРЕВОР МОАВАД

МЕНТАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР NBA
И ВЫСШЕЙ ЛИГИ БЕЙСБОЛА

ГЛАВНОЕ
ПРАВИЛО
МЫШЛЕНИЯ

РУКОВОДСТВО
ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЛЮБЫХ ЦЕЛЕЙ
ОТ МЕНТОРА
МИРОВЫХ ЗВЕЗД СПОРТА

ПЕРЕВОД
МАРИИ ЧОМАХИДЗЕ-ДОРОНИНОЙ

МИОО

Оглавление

Вступление. Сиара	11
Предисловие. Энди Стейплз	15
Пролог	21
Глава 1. Зачем нам нейтральность	31
Глава 2. Как переключиться на нейтральное мышление	64
Глава 3. Правильный следующий шаг	92
Глава 4. Сформулируйте свои ценности	123
Глава 5. Поведение, нацеленное на успех	158
Глава 6. Индиана Тревор и битва с негативом	171
Глава 7. Стыковка / отстыковка	184
Глава 8. Почему важна подготовка перед игрой	205
Глава 9. Сам себе директор	233
Глава 10. Каждому нужен тренер	259
Глава 11. Финишной черты нет	283
Постскрипtum. Рассел Уилсон	295
Благодарности	297
Примечания	299

Вступление

Сиара

Тревор Моавад был моим наставником и советчиком в день игры. Он отвечал за психологическую подготовку моего мужа Рассела, который занимал самую ответственную позицию на поле, и, как только начиналась игра, мы с Тревором глаз с него не сводили, будто мы сами играли в футбол. И обсуждали все, что происходило на поле. Тревор стал для меня настоящей опорой, именно он помогал мне сохранить нейтральное мышление. Мы совещались. Мы переписывались. А после игры устраивали разбор полетов.

Тревор стал для меня родным человеком, и мне до сих пор не верится, что его больше нет.

Если вы живете ради великой мечты и стремитесь играть в этой жизни самую тяжелую и ответственную роль, вас ждет немало трудностей. Немало препятствий и неудач. Будет нелегко. Чем раньше вы это осознаете, тем лучше. Я поняла это, когда впервые взяла микрофон и запела. Рассел понял это, когда стал

квотербеком команды «Сиэтл Сихокс». Он любит говорить: «Трудности — это привилегия». Тревор начал работать с Расселом в 2012 году, и он тоже частенько повторял эту фразу. Она говорит о том, что наши действия имеют значение. Но трудности все равно будут, и, как показывает практика, иногда наши человеческие инстинкты ставят нам палки в колеса. Когда на нас обрушиваются трудности, наши инстинкты могут спровоцировать негативное отношение к ситуации. Нельзя задерживаться в этом состоянии. Надо переключиться на нейтральное мышление.

Хаос не должен порождать хаос. Огонь не должен порождать огонь. Иначе все взорвется. Когда возникнет хаос, ответьте на него противоположной энергетикой. Рано или поздно наступит момент, когда нейтральное мышление будет единственно верным решением. Нужно пойти этим путем, иначе вы не сможете разобраться в ситуации и успокоиться. Мне нравится этот принцип: когда делаешь паузу, а затем переходишь на нейтральное мышление.

Мы должны научиться этому, поскольку проблемы неизбежны. Жизнь снова и снова бросает нам вызов. Посылает нам скептиков и критиков. Посылает нам сомневающимися. Я слышала «нет» намного чаще, чем «да». Но я так горжусь тем, чего мне удалось достичь, и я благодарна за все эти «нет». Как только я слышу «нет», я понимаю, что мне предстоит увлекательнейший разговор.

Но даже если мне скажут «нет», даже если мне скажут, что я никогда не смогу преуспеть, я буду придерживаться нейтрального мышления. Легендарный Тревор Моавад сказал мне однажды потрясающую фразу: в мире нет ни одной статуи критикам. Мне очень понравились эти слова. Вот она — правда жизни во всей своей красе. Если я смогу реализовать свое видение и если мое искусство будет приносить мне радость, я буду довольна. Больше мне ничего и не нужно. Если вы переживаете, что скажут другие, в вашей жизни все пойдет вкривь и вкось. А как показывает практика, критики найдутся всегда. Можно получить 99 блестящих отзывов, но всегда будет хотя бы один отрицательный комментарий. Однако за эти годы я научилась переключаться на нейтральное мышление, о котором говорил Тревор.

Тревор был одним из лучших (если не *лучшим*) мотивационных спикеров, каких я встречала. Он всегда находил правильные слова. Очень важно, кто питает вашу душу в тяжелую минуту. Важно, кто питает вашу душу, когда удивительное приключение под названием жизнь подбрасывает вам одну трудность за другой. И когда Тревор подкреплял моего супруга своими советами, словно витаминами, он питал и мою душу.

Молюсь о том, чтобы эта книга стала для вас бесконечным и неисчерпаемым даром. Тревор посадил множество семян за свою жизнь, и я верю, что эти

семена расцветут и не увянут вовек. И пусть его нет с нами, он продолжает менять нашу жизнь к лучшему.

Даже когда он боролся с раком перед смертью, он не забывал, как найти нейтральное положение. В наших последних беседах по телефону каждый звонок он начинал со слезами. Затем он находил в себе силы переключиться на нейтральное мышление и в конце разговора уже он подбадривал меня, а не наоборот.

Таким был Тревор. Он служил каждому. Он посвятил всего себя людям. Я уверена, что Бог сказал ему: «Молодец. Я доволен». Бог послал Тревора в наш мир именно ради этого. И мы знаем, что на небесах появился еще один ангел.