



РАЗУМ РИККАРДО ЧЕККАРЕЛЛИ ЧЕМПИОНА

4 ШАГА К ВНУТРЕННЕМУ СПОКОЙСТВИЮ
И УВЕРЕННОСТИ НА ПУТИ К ПОБЕДЕ

УДК 159.9:796
ББК 88.4
Ч-37

Nella mente del campione:
Le quattro fasi della scalata verso la self-confidence e il successo
RICCARDO CECCARELLI

Чеккарелли, Риккардо.

Ч-37 Разум чемпиона : четыре шага к внутреннему спокойствию и уверенности на пути к победе / Риккардо Чеккарелли ; [перевод с итальянского А. В. Мурника]. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Психология побед).

ISBN 978-5-04-229706-9

Риккардо Чеккарелли, известный спортивный врач с многолетним опытом работы с чемпионами и крупными компаниями, раскрывает секреты ментальной устойчивости.

Его уникальный подход — Mental Economy Training® — это революционная методика для оптимизации работы мозга и достижения полного контроля над эмоциями в условиях стресса.

Вы узнаете о четырех фазах ментальной выносливости, которые помогут развить осознанность, самоконтроль, преодолеть любые препятствия и максимально использовать ресурсы своего разума.

УДК 159.9:796
ББК 88.4

© Copyright © (2024) by Giunti Editore S.p.A.,
Firenze-Milano www.giunti.it

© В оформлении обложки использованы
иллюстрации:

© Yuttapong, Jackie Niam / iStock /
Getty Images Plus / GettyImages.ru
Referenze iconografiche: pp. 52, 70, 92, 101, 199,
210, 211: © Riccardo Ceccarelli
pp. 56, 70: © stock.adobe.com pp. 101, 103, 131,
167, 191: © Shutterstock

© Мурник А. В., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-229706-9

*Александре и Софии,
двум опорам моей жизни, которые позволяют мне
работать целеустремленно и спокойно*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Янника Синнера	7
Глава 1. Что такое Mental Economy Training®?	11
Глава 2. Создание и развитие Mental Economy Training®	22
Глава 3. Нейронаучные аспекты Mental Economy Training®	52
Глава 4. Восхождение к нейроэффективности	68
Глава 5. Скальная стена, или Исследование и развитие самоосознанности.	96
Глава 6. Скала с кустарником: поиск инструментов для оптимизации собственных ресурсов	123
Глава 7. Горный лес: найти гибкость в применении техник	157
Глава 8. Цветочная поляна: прогулка в полной уверенности в себе	179
Глава 9. Mental Economy Gum® в Виареджо: структура, тесты и правила пользования	198
Заключение	215
Библиография	217
Благодарности	220

Предисловие Янника Синнера

Массовый зритель начинает обращать внимание на спортсмена только тогда, когда тот достигает вершин. Мое имя известно сегодня потому, что я выиграл Кубок Дэвиса, Открытый чемпионат Австралии и стал первой ракеткой мира, но немногие знают, что за этими успехами стоят жертвы, отречения, страдания и кризисы. Не всем известно, что, когда я еще был мальчишкой тринадцати лет и решил стать профессиональным теннисистом, мне пришлось переехать в другой город, оставив семью и друзей.

Едва начав этот путь, я понял, что для успешного подъема на вершину нужно уделять внимание всему, потому что конкурентов много, они очень сильны, и превзойти их можно, только работая больше, чем они, и работая лучше. С того времени, как я решил идти по жизни этим путем, я каждый день проводил много часов на корте, работая в том числе и над мельчайшими деталями техники каждого удара, добавляя к этому длительные интенсивные физические тренировки, необходимые для того, чтобы выдерживать пятичасовые матчи. Но и это не все: питание, добавки, здоровый образ

жизни, режим — за всем этим я должен был следить, чтобы выжать из моего тела все что можно.

Вследствие особенностей моего характера я пришел к тому, что каждый день спрашиваю себя: «Что еще я могу улучшить?» В девятнадцать лет я понял, что должен совершенствоваться еще и ментально, умом я уже достаточно окреп, но возможности улучшения были и тут, поскольку нет предела совершенству. В то время мне довелось познакомиться с Риккардо Чеккарелли, его командой и Mental Economy Training®. Мне все понравилось сразу, потому что этот метод ментальных тренировок — предметный, я могу видеть, как это отражается на моих выступлениях и на том, как я использую умственную энергию. Я могу тренироваться в разных состояниях — в хорошей ли я форме, устал ли я, нервничаю ли — и понимать, как меняется моя продуктивность. Я могу испытывать себя в попытке открыть в себе что-то, чего я раньше не знал или о чем не думал. Это тренировка, которая привела меня к лучшему пониманию самого себя, своего потенциала и зон дальнейшего роста — а это было именно то, что я и искал.

Быть спортсменом топ-уровня — приятно, но это нелегко. Нужно отдавать себе отчет в том, что в карьере, помимо блеска медалей, бывают трудные времена, противостоять которым нужно гордо, со сдержанным спокойствием, будучи сильным. И я к такому противостоянию готов.

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ MENTAL ECONOMY TRAINING®?

Есть много разных действий, которые можно считать частью нашей повседневной жизни, таких, которые входят в привычку. Для многих из нас одна из привычек — пойти с коллегами после обеда в бар выпить кофе, особенно если бар находится на первом этаже нашего офиса. Если у тебя тоже есть такая привычка, ты уже знаешь, что случится, еще до того как выйдешь из офиса: несколько шагов, бариста, который, увидев тебя, принимается колдовать над кофемашиной, обсуждение вчерашнего матча или жалобы на всякие рабочие неурядицы, затем кофе допивается. В общем, все как всегда, но лишь до той минуты, когда ты подходишь к кассе: вместо обычного одного евро за кофе в твоем чеке написано: «60 евро». Это как?! С чего так дорого? Реакция на непомерные расходы понятна и не наигранна, как и желание уйти, возмущенно хлопнув дверью.

Вечером, возвращаясь с работы, ты видишь на витрине пару обуви. Она тебе понравилась. Ничего в ней особенного нет, повседневная обувка, но вот именно такая, какой тебе и не хватало. Ты примеряешь ее — как будто для тебя сшили, удобнее и быть не может. Решаешь

купить, и на цену даже не смотришь, потому что такую обувь ты, разумеется, можешь себе позволить, но, прикладывая карту к терминалу, видишь, что заплатил пятьсот евро. Уже поздно, вернуть деньги не получится, ты чертыхаешься и уходишь, хлопнув очередной дверью. Чтобы успокоиться и отвлечься от этого дня, в котором все пошло наперекосяк, ты решаешь пойти поужинать с другом или подругой в ресторанчик около дома. Ты еще злишься, от этого у тебя разыгрался аппетит. Закуски, холодное, горячее, десерт, бутылка вина. Ты наелся и доволен, разве что вот конфетку бы еще съесть. И тут вечер трудного дня наносит финальный удар: счет на девятьсот евро! О чем ты мог бы подумать в эту минуту? Ты понимаешь: за день ты выбросил кучу денег, поскольку был уверен, что цены намного ниже, чем те, что ты заплатил. И понимаешь, что до конца месяца будешь затягивать пояс все туже, вписываясь в тот бюджет, который у тебя остался.

Но несмотря ни на что, я сказал бы тебе, что ты был эффективен. Я не издеваюсь. С определенной точки зрения это действительно так, потому что **эффективность** подразумевает достижение цели. Ты ведь хотел выпить кофе? Ты его выпил, не спорь, и две ложки сахара в него положил ты сам. Хотел новую обувь? Ну так она у тебя — глянь на ноги, обувь на них надета. Хотел сходить в ресторан? Сходил, лопал там как не в себя, до сих пор перевариваешь и дня два еще, наверное, будешь этим занят. Проблема в том, что ты не был **оптимально эффективен** — да, ты достиг намеченных целей, но потратил на это слишком много, и это поставило тебя в условия, при которых ты не сможешь извлечь из себя ресурсы, достаточные для того, чтобы дожить до следующей зарплаты,

что повлечет за собой лишения и жертвы, а то и ввергнет тебя в крайне затруднительное положение.

Но я надеюсь, что жизнь твоя состоит не только из таких дней, который я описал выше. Я даже надеюсь, что тебе доводилось почувствовать удовлетворение от покупки чего-нибудь за цену ниже рыночной — машины с нулевым пробегом, жилья класса люкс задешево или хотя бы книжки со скидкой. Это радость, которая проистекает из того факта, что ты хорошо использовал имеющуюся у тебя сумму — то есть, с минимальными затратами достиг цели. Вот тут ты уже был оптимально эффективен. В такие минуты ты чувствуешь себя крутым и не преминешь с нескрываемой гордостью рассказать о случившемся друзьям — пусть от зависти помрут.

Но я спрошу тебя: завтра ты спустишься в тот бар? Захочешь ли купить еще пару обуви в том магазине? Зайдешь поужинать в тот ресторан? Уверен, что нет, иначе стоило бы констатировать, что у тебя большие проблемы. Помимо той небольшой категории людей-транжир, все мы (кто-то из принципа, но большинство — по необходимости) следим за тем, как тратим свои деньги. Мы же и правда не хотим бросать на ветер то, что зарабатываем своим потом, и не хотим ставить себя в положение, при котором наш банковский счет иссякнет из-за того, что мы разбазарили все деньги на ерунду. Это то, с чем, надеюсь, согласны все.

Идем дальше, задам тебе еще вопрос. Интересовался ли ты когда-нибудь — делаешь ли ты то же умозаключение относительно твоей физической и ментальной энергии во время действий, которыми наполнены твои дни? Удастся ли тебе понять, оптимизируешь ли ты эти

расходы или, напротив, растрачиваешь все попусту? Понимаешь ли ты, как управление энергией может влиять — положительно или отрицательно — на твою повседневность?

Может быть, ты управляешь ими так же, как делал те покупки, и не знаешь этого. Может быть, ты не отдаешь себе отчет в том, что целые дни, в работе или в обучении, покупаешь кофе за шестьдесят евро, пару обычной обуви за пятьсот и ужинаешь за девятьсот так, будто для тебя эти девятьсот — как пришли, так и ушли. Ты просто не в курсе, что на соседней улице можешь получить все это дешевле раз в десять как минимум. Или даже понимаешь, но, несмотря на это, возвращаешься в тот бар, в тот магазин, в тот ресторан. Это поведение трудно оправдать, но трудно и объяснить.

Часто эффективность путают с продуктивностью, но это не одно и то же, как мы уже увидели в примерах выше. **Эффективность** основана на правиле: «меньше вложения, больше достижения», то есть это достижение цели при как можно меньших тратах. **Продуктивность** же — это достижение поставленной цели, но с избыточным расходом ресурсов. Тонкая, но существенная разница между этими двумя понятиями есть во всех сферах жизни, не только при управлении покупками. Попробуй задуматься, когда выходишь на пробежку, чтобы подготовиться к марафону: только оптимально контролируя ритм бега, ты сможешь эффективно преодолеть дистанцию, которую наметил себе для этой тренировки. Если побежишь слишком быстро с самого начала, интенсивнее своих возможностей, наберешь в мышцах большое количество пресловутой молочной кислоты, вещества, ответственного за преждевременное утомление, из-за

чего к концу тренировки ты будешь шататься, у тебя будет одышка, и все это — гораздо раньше, чем могло бы быть. Возьмем даже крайний случай, попробуй представить, что твой стиль бега — непрерывная смена темпа. Ты понимаешь, сколько энергии потратишь зря?

Теперь представь себе очень трудный и важный экзамен в школе или университете. Подумай обо всех часах зубрежки под этим давлением, сопровождавшихся тревогой, сомнениями и страхом провалиться, о бессонных ночах, во время которых ты был занят бесчисленными мыслями и негативными выводами из них. Подумай о том, как ты выключился сразу, как только оказался перед профессором, как твоя речь стала скованной и неуверенной. А затем подумай о своем однокашнике — всегда спокойном, расслабленном, позитивном и неуязвимом для эмоций, который не проваливал экзамены. Так вот, он потратил на кофе один евро, а ты — шестьдесят, он блестяще выдержал экзамен, затратив только необходимый объем энергии, ты же потратил уйму ресурсов. Ну да, экзамен сдал и ты, но не так хорошо, как надеялся.

В твоей голове возник вопрос: «Что я должен делать, чтобы экономить?» Ты никогда не пробовал сделать пробежку на выносливость — кросс в школе, полумарафон? Если ты не профессионал в этой дисциплине или как минимум не любитель высокого уровня, одной из главных проблем будет именно умение экономить ресурсы, потому что, если ты начнешь слишком интенсивно, наступит время, когда тебе придется остановиться или перейти на шаг. Чтобы избежать этого риска, ты должен выполнять тренировки с некоторой регулярностью, и тогда быстро придешь к развитию правильной техники и восприятия,