

Подарок для читателей

Принципы мотивации чемпионов

Некоторые люди обладают редкой способностью добиваться успеха в любом деле, которое для себя выбирают.

За 25 лет работы в горных экспедициях и бизнес-проектах я повстречал множество удивительных людей, которые умеют достигать того, что другие считают для себя невозможным. Я изучал, как эти люди думают и действуют, задавал вопросы и записывал ответы, дискутировал, применял их методы сам и многому у них научился.

Специально для тех читателей, кому интересно вживую ознакомиться с ключевыми инструментами мотивации чемпионов в мире экстремального спорта и бизнеса, я записал закрытый для публичного доступа подкаст о принципах достижения экстраординарных результатов.

Ознакомиться с этими принципами мотивации вы можете после регистрации по ссылке:

<https://sergeykofanov.ru/everest>

Эта книга посвящается женщинам, которые влияют на всю мою жизнь и делают меня сильнее. Моей прабабушке Веронике, бабушкам Марии и Элеоноре, маме Алине, любимой супруге Наталье и моим дочерям Алисе и Мэри.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	13
-------------------	----

Глава 1.

ШТУРМ ЭВЕРЕСТА ГЛАЗАМИ ГОРНОГО ГИДА

Ночь перед штурмом	20
Выход на штурм	26

Глава 2.

РЕШЕНИЕ ЦЕНОЮ В ЖИЗНЬ

Спасение на пределе сил	39
Были ли варианты?	43
Девять часов ада.....	46
И снова вниз	52

Глава 3.

КАК НАУЧИТЬСЯ МЕЧТАТЬ

Мечта и фантазия: в чем разница?	58
Как перейти от фантазии к осуществимой мечте?	60
Заглянем в детство	61
Подсказки Вселенной	65
Зачем люди идут в горы	67
Итак, мечта сбылась — что дальше?	69

Как найти место новой мечте?	70
------------------------------------	----

Глава 4.

ПЕРВОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ

Потолок в 4000 метров	78
Три панамы, сгущенка со спиртом и удар молнии	82
Из аспиранта в путешественники	90

Глава 5.

РИСК ЕСТЬ ВСЕГДА, ИЛИ ТЕМНАЯ СТОРОНА АЛЬПИНИЗМА

Открытость и доверие с командой	95
Тренировка смелости	98
Смелость — это не безрассудство	101
История Мориса Уилсона	101

Глава 6.

КАК ГОТОВИТЬСЯ К ВОСХОЖДЕНИЯМ

Проверить свой организм	109
Войти в режим тренировок	110
Хеджировать риски	111
Подготовить запасные варианты	113
Спланировать график и маршрут	114
Посоветоваться с опытными людьми	115
Научиться необходимым техникам	117
Планировать стратегически	118

Глава 7.

ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ

Дорогое удовольствие	125
Опасная вершина	127
Где знакомятся альпинисты?	131

Подготовка к восхождению	133
Альпийский стиль	138

Глава 8.

ВОСХОЖДЕНИЕ НА ЖАННУ — ДНЕВНИК ШТУРМА

Время слушать гору	143
Акклиматизация	145
Прыжок в неизвестность	148
Опасный спуск	156
«Золотой Крюк» и «Золотой Ледоруб»	161

Глава 9.

ПЛЕННИКИ ПОЛЯРНОЙ СТАНЦИИ

Почему 89 человек застряли в Антарктиде на Рождество	167
Чемпионат Антарктиды по пинг-понгу	173

Глава 10.

ШАХМАТНЫЙ ТУРНИР ВБЛИЗИ ЮЖНОГО ПОЛЮСА

Как сделать прыжок во времени	183
Борьба продолжается	185
Белая мгла	192
Финал турнира	195

Глава 11.

КОЛЛЕКЦИОНЕРЫ ГОРНЫХ ВЕРШИН

Десять самых известных коллекций горных вершин	205
10 самых известных коллекций горных вершин	208
Сколько времени и денег потребуется на «Семь Вершин»? . .	209
С какой горы начинать подготовку?	211
Стоимость коммерческих экспедиций на «Семь Вершин» . .	216
Как подобрать себе горного гида?	218

Глава 12.**ЗАЧЕМ Я БЕГАЮ МАРАФОНЫ**

По Нью-Йорку под чужим именем	229
Марафоны как способ открывать мир	231

Глава 13.**УРОКИ АНТАРКТИДЫ**

Чай над трещиной	243
Когда нужно быть жестким	249

Глава 14.**В ТРУСАХ ПЕРЕД ПРЕЗИДЕНТОМ**

Холодный душ	261
Опасный компромисс	265
«Скорая по увольнениям»	267
«Давайте начнем с конца»	269
Из курьера в спецантенты	271
Спасенные миллионы	277
Ночной пазл	280
Голоса в голове	284
Когда все висело на волоске	286
«Мать Тереза»	291

Глава 15.**ВЫ ПРОМАЖЕТЕ ВСЕ БРОСКИ, НА КОТОРЫЕ НЕ РЕШИЛИСЬ**

Когда в мою жизнь вошел баскетбол	297
Как я стал скаутом баскетбольной команды в Австралии ...	299
Эффект идеального броска	306
Финальный матч	308

Глава 16.**ИЗ ГОРНОГО ГИДА В ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ:
ПРОЕКТ MOUNTAIN PLANET**

Как появилась идея	325
Кому нужно горное сообщество в интернете	326
От пожеланий к требованиям	328
Первый инвестор	329
От энциклопедии к сообществу: добавьте горы в друзья	332
«Uber» для альпинистов и путешественников	333
Сертификация гидов	334
Как появилась кнопка «Купить»	335
Из гор на озера	339
Международное горное сообщество	340

Глава 17.**КАК ЛЕГКО МОЖНО ВСЕ ПОТЕРЯТЬ**

Работа над ошибками: возвращаю контроль	346
Перехват управления	351
О пользе пристегнутых ремней и планирования рисков	355

Глава 18.**ОБУЧЕНИЕ ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ**

Почему сегодня важны «мягкие навыки» (soft skills)	365
Как развить навык коммуникаций, даже если вы интроверт	366
Ориентация на сервис как недооцененный навык	370
Выбираем свою траекторию обучения, чтобы не проиграть роботам	371
ПОСЛЕСЛОВИЕ	377

ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой книге много историй про горы и восхождения, но я написал ее не для альпинистов.

Да, в моей практике было время, когда из 12 месяцев в году я только два проводил дома, а десять — в горных экспедициях по всему миру.

Я приезжал в Москву, менял один чемодан со снаряжением на второй и отправлялся на другой конец света. У меня даже было подписано: этот чемодан «для Южной Америки», тот — «для Аляски». Я прилетал из Гималаев, оставлял дома привезенную оттуда сумку, брал другой чемодан и летел в Южную Америку. Потом возвращался в Москву, менял чемоданы и летел на Аляску. По числу путешествий и количеству впечатлений это была весьма насыщенная жизнь.

Мне посчастливилось дважды побывать на вершине Эвереста. Мои команды совершали восхождения в Папуа — Новой Гвинее, Африке, Австралии, на Аляске и в Антарктиде.

В этой книге я рассказываю много личных историй и о вынесенных из них уроках: в меня ударяла молния, я видел огни святого Эльма, спас на спуске с вершины Эвереста человека, много раз был на волосок от гибели, организовал международный шахматный турнир в Антарктиде, поднялся в двойке

с Валерой Бабановым за восемь дней на пик Жанну в Гималаях и удостоился двух высших мировых альпинистских наград.

Так для кого же эта книга, если не для альпинистов?

В детстве я мечтал стать путешественником. На стене в моей комнате висела карта мира с изображением двух полушарий. Я мог изучать ее часами. Рассматривая страны, города, реки и горы, я мечтал, что буду путешествовать. Как это делается и на какие средства, я тогда, конечно, не понимал. Но мечта стать путешественником начала вести меня по жизни.

И когда я стал одним из самых высокооплачиваемых горных гидов и водил группы необычайно интересных людей на вершины всех континентов мира, я понял, что моя мечта осуществилась.

Я написал эту книгу для тех, кто умеет мечтать и намерен воплотить свои мечты в реальность.

Но одной мечты недостаточно. Чтобы претворять ее в жизнь, требуется сочетание многих качеств — открытости к новизне, смелости, готовности к упорной работе и дисциплины. И в этой книге я рассказываю, как ставить себя в различных ситуациях и отвечать на вызовы, чтобы эти качества развивать.

Поскольку я двадцать пять лет привожу команды очень разных людей к горным вершинам и достиг определенного признания в мире альпинизма, то я считаю, что делаю это правильно и хорошо. Но вот что дало мне дополнительный импульс для написания этой книги — так это осознание того, что между горами и бизнесом есть очень много общего. Я успел побывать и основателем международного ИТ-стартапа, который сделал горы ближе для миллионов людей по всему миру,

а также поработать бизнес- и ИТ-консультантом и руководителем в крупнейших корпорациях.

Я обнаружил, что и успешные горные восхождения, и амбициозные бизнес-проекты требуют от людей похожих навыков — в сфере организации командной работы, планирования, управления проектами и мотивации сотрудников. Способностей, которые бизнес-тренеры сегодня называют «мягкими навыками».

И в горах, и в бизнесе умение общаться с людьми — то, что как раз и называют «мягкими навыками» и эмоциональным интеллектом — имеет принципиальное значение для достижения успеха. Прорывные проекты не делаются в одиночку, а идеи не рекламируют себя сами: людей надо заинтересовать, убедить и мотивировать.

Став персональным горным гидом, я научился хорошо разбираться в мотивации нацеленных на успех людей, и это помогло мне стать мотивационным спикером.

За время занятий альпинизмом и бизнесом я четко понял, что Эверест у каждого свой, причем как в прямом, так и в переносном смысле. Просто кто-то мирится с той планкой, выше которой ему по каким-то причинам не дано подняться, а кто-то продолжает испытывать пределы своих возможностей и не останавливается после неудач, воспринимая их просто как сопутствующий фактор на пути к своему личному Эвересту.

И эту книгу я написал для современных лидеров-визионеров — в бизнесе, науке, государственном управлении, — для всех, кому будет полезен мой опыт горного гида в том, как приводить группу очень разных людей к вершинам,

порой в экстремальных условиях и при неожиданных обстоятельствах. В ней я рассказываю несколько историй, которые могут помочь вам найти ответы и взглянуть с новой перспективы на свои жизненные и рабочие ситуации.

Я думаю, что «порталы» в новое будущее для многих из нас открываются каждый день в огромном количестве. И тут главная задача — это выбрать правильную дверь и решиться в нее войти. И когда почувствуешь, что это «твое», идти дальше через трудности к мастерству.

Читателю может показаться, что у меня все получается само собой, но только тот, кто прошел схожим путем, способен оценить, насколько большая работа лежит за кажущейся простотой, и чем легче и проще какое-то достижение выглядит со стороны, тем больше работы за ним стоит.

В юности я «ошибся дверью» и попал в секцию альпинизма. Можно сказать, что это была ошибка или что таким образом проявилось мое везение, ведь в альпинизме я добился всевозможных высот и признания. Но вот что я понимаю сейчас: если бы я в тот момент ошибся дверью и записался, например, в шахматный кружок, то я бы и в том варианте будущего тоже стал чемпионом мира — по шахматам.

Эта книга о том, как строить свою жизнь и принимать решения, которые приведут к успеху вас и вашу команду. Интересного чтения!

Сергей Кофанов

Глава 1.

ШТУРМ ЭВЕРЕСТА ГЛАЗАМИ ГОРНОГО ГИДА

На протяжении всей своей жизни мы каждый день принимаем десятки решений. От самых простых — пить ли сегодня чай с сахаром или без? — до тех, которые определяют наше будущее. Таких как сменить ли работу, освоить новую профессию или отправиться в путешествие.

Большинство решений мы принимаем на основании сиюминутных чувств, ощущений, совета близкого человека или внутреннего голоса. Порой мы делаем этот выбор, практически не замечая его, без затрат энергии или времени, действуя «на автомате». И не думаем, что в совокупности все это множество ежедневных решений и их последствий складывается в то, какую жизнь каждый выбирает прожить.

Согласитесь, было бы очень обидно в этом водовороте полуавтоматических решений упустить из виду те моменты, от которых напрямую зависит качество и продолжительность нашей жизни, а иногда и жизни других людей.

19 мая 2007 года на Эвересте — на высоте 8300 метров над уровнем моря — мне пришлось принять одно из таких решений, определивших мою дальнейшую жизнь.

Я широко открыл рот и сделал несколько глотательных движений, которые обычно помогали мне, когда заклады-