


ТЕМНАЯ
СТОРОНА
ДИСЦИПЛИНЫ

Крейг Баллантайн

Дэниел Вудрам

ТЕМНАЯ СТОРОНА ДИСЦИПЛИНЫ

Секретные методы
стабильного результата

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
Б20

Craig Ballantyne, Daniel Woodrum
The Dark Side of Discipline: Stop Chasing. Suffer Less.
Achieve More

© 2025 Craig Ballantyne.
All rights reserved.

Баллантайн, Крейг.

Б20 Темная сторона дисциплины. Секретные методы стабильного результата / Крейг Баллантайн, Дэниел Вудрам ; [перевод с английского А. О. Нужиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Личная эффективность).

ISBN 978-5-04-230837-6

Эта книга заставит по-новому взглянуть на дисциплину. Привычные подходы больше не работают. Ранние подъемы, ледяные души, десятки задач в день и жизнь на износ быстро истощают мозг. В ответ он начинает сопротивляться — и все усилия теряют смысл. Дисциплина должна быть другой.

Крейг Баллантайн — один из самых дисциплинированных людей в мире, бизнес-тренер успешных предпринимателей и создатель фитнес-системы Turbulence Training — раскрывает «темную сторону» дисциплины. Здесь нет давления и насилия над собой. В основе — четкая система, расстановка приоритетов и Важная Причина, которые позволяют сохранять высокий результат без выгорания и срывов. Если вы хотите эффективнее управлять собой — на работе и в личной жизни, — вам нужна дисциплина, основанная не на напряжении, а на правильных действиях. Эта книга расскажет, как именно этого достичь.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-230837-6

© Нужина А.О., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Посвящается Бритни, Блейзу, Бэнксу и Беллами — моим высшим стандартам, моей главной цели.

Дэниел Вудрам

Мишель, Изабелле, Софии и Джеку: все что угодно ради семьи.

Крейг Баллантайн

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 11

Часть I

Прекратите преследовать

Глава 1. ПРАВДА О ДИСЦИПЛИНЕ: ЧТО СЧИТАЕТСЯ
ДИСЦИПЛИНОЙ, А ЧТО — НЕТ 27

Глава 2. ДИСЦИПЛИНА В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ:
ЧТО ДЕЛАЮТ И НЕ ДЕЛАЮТ УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ 38

Глава 3. ПИРАМИДА МАКСИМАЛЬНОЙ
ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ: ЭВОЛЮЦИЯ ЗА ПРЕДЕЛАМИ
ДИСЦИПЛИНЫ 53

Глава 4. СОЗДАЙТЕ ВАЖНУЮ ПРИЧИНУ:
ВАША ПУТЕВОДНАЯ ЗВЕЗДА ДОЛГОСРОЧНОГО УСПЕХА .. 67

Глава 5. КОНКРЕТИКА: ЯСНОСТЬ ПОРОЖДАЕТ
УВЕРЕННОСТЬ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ 79

Часть II

Меньше страдайте

Глава 6. ДИСЦИПЛИНА БЕЗ УСИЛИЙ: КАК ВЫИГРЫВАТЬ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ	89
Глава 7. ВЫЙДИТЕ ИЗ ПОРОЧНОГО КРУГА: ПОКОНЧИТЕ С ЦИКЛОМ НЕУДАЧ И РАЗОЧАРОВАНИЯ	93
Глава 8. СТОП: НАСТОЯЩАЯ ПРИЧИНА, ПО КОТОРОЙ МЫ САБОТИРУЕМ СЕБЯ	99
Глава 9. ПЛАН ВЫХОДА ИЗ ПОРОЧНОГО КРУГА	103
Глава 10. СИСТЕМЫ: СИЛА ВОЛИ — ЭТО СЛАБОСТЬ, СТРУКТУРА РАВНА СВОБОДЕ	107
Глава 11. УСТРАНЕНИЕ: УМЕНЬШИТЕ СТРАДАНИЯ И ПРЕКРАТИТЕ ХАОС	116
Глава 12. ПОДГОТОВКА: СМАЗЬТЕ НЕРВЫ И АВТОМАТИЗИРУЙТЕ ВЫИГРЫШИ	125
Глава 13. ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ: ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИЛУ ПОЗИТИВНО НАСТРОЕННЫХ ЛЮДЕЙ	133
Глава 14. СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ ДИСЦИПЛИНЫ БЕЗ УСИЛИЙ: АВТОМАТИЧЕСКИ ПРИНИМАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ	146

СОДЕРЖАНИЕ

Часть III

Достигайте большего

Глава 15. САМЫЙ БЫСТРЫЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ И УСПЕХУ	155
Глава 16. ИДЕНТИЧНОСТЬ: ВЫ ТО, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ	157
Глава 17. ГЛАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЛИЧНОСТИ: ПЕРЕПРОГРАММИРУЙТЕ СВОЙ РАЗУМ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА	173
Глава 18. СТАНДАРТЫ: СКРЫТАЯ СИЛА, КОТОРАЯ ФОРМИРУЕТ ВАШУ СУДЬБУ	179
Глава 19. СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ НЕРУШИМЫХ СТАНДАРТОВ: ОКОНЧАТЕЛЬНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ДИСЦИПЛИНЫ	189
Глава 20. ЗА ПРЕДЕЛАМИ ДИСЦИПЛИНЫ: ПЕРЕСТАНЬТЕ ГНАТЬСЯ ЗА ЧЕМ-ТО. МЕНЬШЕ СТРАДАЙТЕ. ДОБИВАЙТЕСЬ БОЛЬШЕГО	197
Библиография	203
Об авторах	206
Список книг, упомянутых в произведении	208
Отзывы	210

ВСТУПЛЕНИЕ

Знакомьтесь, Чак.

Внешне у Чака было все.

- Красивая жена.
- Двое очаровательных детей.
- Шикарная красная спортивная машина.
- Большие мышцы и шесть кубиков пресса.
- Многомиллионный бизнес.

Но незнакомцы из интернета убедили Чака, что он ничего не добился, потому что не выполнил их онлайн-испытание, состоящее из случайных задач, которые нужно выполнять случайное количество дней.

«Нет, Чак, у тебя нет дисциплины, — сказали они ему. — Ты не следуешь нашему определению дисциплины».

Чак попался на их удочку. Он посвящал испытанию несколько часов в день. Вставал в пять утра. Обливался хо-

лодной водой. Читал и делал зарядку два раза в день. И выкладывал селфи, доказывая, что выполняет все задания.

Чак прошел испытание. Он получил «виртуальные аплодисменты» от людей, которых никогда не встречал.

Их признание оказалось настолько сильным, что Чак прошел испытание еще раз. Когда он завершил второй раунд (и получил еще больше виртуального дофамина), жена Чака ушла от него, забрав детей.

«Половину своего времени ты тратишь на всякие глупости, — заявила она, — а вторую половину проводишь на работе, уткнувшись в телефон!»

Чак получил важный урок и выиграл в интернете, но проиграл в жизни.

Следовать чужому определению дисциплины — самое недисциплинированное, что можно сделать

Я всегда восхищался Чаком, потому что он был успешным предпринимателем, счастливым в браке человеком и отцом. Я не понимал его одержимости этими задани-

ями. Он уже был дисциплинированным мультимиллионером с кубиками пресса и лидером в работе, семье и обществе.

Почему он с таким рвением выполнял эти случайные задания для развития дисциплины, чтобы произвести впечатление на незнакомцев в интернете? И в более широком смысле: почему ощущение «Я выполняю что-то трудное» стало новым способом приbedняться в интернете а-ля «Посмотри на мой Ламборгини»?

Одержимость дисциплиной не поможет достичь того, что действительно имеет значение. Это результат несоответствия целей и отсутствия четко определенной индивидуальности. Чак пожертвовал своими стандартами, последовал чужому определению дисциплины и потерял все, что имело значение. И его жертва никого не впечатлила.

Другими словами, он потерпел поражение.

Чак был опустошен. Я видел, как жизнь победителя обернулась трагедией.

И ради чего?

Оказывается, Чак использовал это испытание как способ не разбираться с настоящими жизненными проблемами — например, работать над своим браком.

Я постоянно сталкиваюсь с этим в нашем бизнесе, когда обучаю клиентов в своей компании Early To Rise.

Обычно умные, трудолюбивые люди прилагают усилия десятого уровня к решению задач первого уровня и усилия первого уровня к решению проблем десятого уровня.

- Богатые бизнесмены не находят времени для своих жен и детей, потому что они работают по четырнадцать часов в день, чтобы заработать еще больше денег.
- Персональные тренеры с восемью процентами жира в организме и восемью долларами на банковском счете проводят два часа в день в тренажерном зале, но у них нет времени на развитие бизнеса или навыков продаж, поэтому они всегда без гроша в кармане.
- Предприниматели тратят слишком много времени на утренние ритуалы, постоянно откладывая выполнение самых важных задач в работе. В конце концов, они либо слишком уставшие, либо уже наступил вечер.

Я много лет совершал ту же ошибку. Проходил испытания по развитию дисциплины, чтобы не работать над тем, что действительно имело значение. Я гонялся за

ВСТУПЛЕНИЕ

«золотыми звездами» и виртуальными аплодисментами от незнакомцев.

«Ух ты, ты такой продуктивный; ты, должно быть, самый дисциплинированный человек в мире», — говорили они, увидев, сколько всего я создал для своего бизнеса и как много выступлений провел. В течение долгих лет я чувствовал, что меня признали, когда мои клиенты так отзывались обо мне, но положительное признание привело к тому, что я оказался в собственноручно созданной ловушке.

Я использовал свою одержимость дисциплиной как предлог, чтобы избежать отказа, когда пытался сделать то, что действительно имело для меня значение, — познакомиться с будущей женой и создать семью.

Как и Чак, я чуть было не потерял все ради темной стороны дисциплины, когда прилагал усилия десятого уровня к решению задач первого уровня, следуя чужому определению дисциплины.

Я с двойным рвением выполнял трудные задачи, потому что так было проще. Я выработал систему, которая позволила мне следовать строгому режиму и работать много часов подряд.

В течение многих лет я преследовал дракона дисциплины, все больше нагружая свой список дел.