**12 уроков, которые я вынес из ‘клетки’ бойцовского клуба**

**‘…накачанным может назвать себя любое суфле’**

**Тайлер Дёрден «Бойцовский клуб»**

Скоро я собираюсь отмечать годовщину того знаменательного дня, когда все-таки решился исполнить свое давнее намерение и вступил в бойцовский клуб. Все это время я не только дрался и совершенствовался как боец и спортсмен. Приходилось получать жизненные уроки, которые оказались широко применимыми к жизни вообще. Размышлять о них приходилось после тренировок, в душевых, раздевалках, по пути домой по ночному городу. И на утро после тренировки, когда тяжело было вставать с постели.

12 уроков, которые мне удалось вынести дрожащими от напряжения руками — в этом материале.

1. **Действительно нет предела совершенству**

Я пришел в бойцовский клуб, когда уже привел себя в форму и не ощущал прогресса в так полюбившемся сперва Street Workout. В первое посещение у меня было одно желание: чтобы все это поскорее закончилось. Вокруг меня все вытворяли какие-то невероятные вещи, которые я в принципе мог повторить, но не понимал, как они не устают при выполнении. Когда разминка закончилась, я был уже ‘готов’. С течением времени я наблюдал такую же реакцию у всех новичков. Восхищенные взгляды падали уже на меня в том числе.

**2. Где бы ты ни оказался, тебе придется показать, чего ты стоишь, и заслужить уважение**

Я пришел туда гордым одиночкой. Прошло полгода прежде чем я смог спокойно общаться с лучшими бойцами нашего клуба, с этими ветеранами, к которым в первые дни даже подходить приходилось с осторожностью. Им тоже понадобилось время, чтобы понять, на что я способен, разглядеть во мне потенциал и принять в свой ‘кружок’. Вне зависимости от того, где вы окажетесь, вам придется поставить себя, заставить себя ценить и уважать.

**3. Тебе еще много раз придется начинать сначала**

Каким бы крутым бойцом ты ни был, тебе все равно будет чему поучиться. И каждый раз, обучаясь чему-то новому, понимаешь: что-то ты делаешь впервые. То же самое происходит после травм, когда тебе нужно разрабатывать конечности, восстанавливать мышцы и навыки. То же — после сгонок или набора веса.

**4. Учись адаптироваться к ситуации, а не заучивай сценарии**

То, что ты дерешься один на один с профессиональным бойцом — уже нестандартная ситуация. По крайней мере в первое время. Бойцовский клуб учит тебя находить решение проблем, которые появляются с той же скоростью быстро, с которой их нужно решать

**5. Часто внешность бывает обманчива**

В бойцовский клуб приходят действительно разные люди. От аккуратных в обычной жизни офисных клерков до угрюмых борцов с режимом (да, бывали и такие). В борцовском клубе человек раскрывает те черты своей личности, которые не проявляются в повседневной жизни. К тому же, часто бывало, что внешне злобные и устрашающие ‘монстры’ боев без правил оказывались тактичными и обходительными людьми. А только что пришедшие в клуб парни с большими бицепсами получали хорошую трепку от внешне куда менее внушительных бойцов.

**6. Совершенство — в естественности**

Естественные нагрузки, естественные для человека упражнения. Н современного — первобытного. Никогда я не уставал так сильно, как во время поединка. Ни одна тренировка по кросс-фио не утомлялся меня так, как схватка один на один с профессиональным бойцом. Молчу о формате поединка ‘двое на одного’…

**7. Ты так или иначе будешь пропускать удары**

Удары пропускал Мохаммед Али. Пропускал Майк Тайсон. Пропускал Флойд Мейвезер. Пропускал Конор Мак Грегор. Ты тоже будешь пропускать. И дело не только в поединке. Все не может идти гладко. Ты будешь падать, ломать конечности, проигрывать. Это неотъемлемый элемент роста.

**8. Ты должен научиться держать удар**

Ты не сможешь уворачиваться от всего. Поэтому научись держать удар. Тебя бьют и нет возможности остановить это? Терпи. Тебя предают друзья? Терпи. Не удается что-то на работе? Терпи и продолжай пытаться.

**9. Нет идеального момента**

Если бы я не понял этого, я бы и сейчас не дрался бы в борцовском клубе. Почему? Потому что и сейчас у меня работа, 2 работы и ‘я очень занят’. Более выгодного момента, чем прямо сейчас, не существует. Его существование — не более чем очередная иллюзия.

**10. Ты действительно можешь стать продуктивнее**

Когда я пришел в бойцовский клуб, мне пришлось стать продуктивнее. я уже впутался во все это и не мог сдаться. Скажу больше: я на это подсел. Кроме драк мне нужно было успевать работать, у меня была личная жизнь и какие-то планы на будущее. Мне пришлось успевать. Мне пришлось стать продуктивнее. У меня просто не было выбора.

**11. Ты в состоянии себя изменить**

Практически все в моем близком окружении заметили, как я изменился. Изменилось отношение к людям и вещам, отношение к еде, к образу жизни к себе самому и к окружающим. Эти изменения коснулись моих отношений и успехов на работе. Я изменился и изменился к лучшему. Только так и можно понять, что это действительно возможно.

Я такой же как и вы. Просто смог поверить в себя чуть больше.

**12. Интенсивная нагрузка на тело очищает разум.**

Чак Паланик в книге ‘Бойцовский клуб’ пишет:

«Когда после поединка возвращаешься к повседневному существованию,

кажется, что кто-то повернул ручку громкости. Ничто не может заставить тебя

потерять самообладание. Твое слово - закон, и даже если другие сомневаются в

этом или отрицают это, и тогда ничто не может заставить тебя потерять

самообладание»

Попробовал и убедился на себе — это правда. Становишься спокоен, силен, невозмутим. Все события вокруг приглушаются.

*Бойцовский клуб — одно из тех решений, которые раз и навсегда меняют жизнь. Я поделился уроками, которые вынес для себя. У вас могут быть свои. А теперь я отправляюсь на тренировку. Присоединяйтесь к борцовскому клубу и вы.*