

**«Захватывает дух и заставляет задуматься!** Эта книга подготовит вас к тому, чтобы стать лучшими, чем бы вы ни занимались».

**«Эта книга реально помогает!** на данный момент это самый эффективный из известных мне подходов по полному развитию соревновательного духа».

**«Совершенно новый взгляд!** Это руководство по раскрытию потенциала не похоже ни на одно другое... очень повышает мотивацию».

**«Увлекательное и очень информативное чтение.** Легкое в применении и простое в понимании... лучшее из того, что может предложить спортивная психология».

**«Обучает уникальному и очень мощному подходу.** Написано увлекательно и профессионально».

**«Очень четкое руководство.** Я в восторге от того, что мне в руки попала эта потрясающая книга».

**«Книга, которая заставила меня действовать.** Очень захватывающее чтение... мнение настоящего эксперта».

**«Такие книги меняют жизнь!** Бесценный ресурс... Одна из тех редких работ, которым суждено стать классическими».

**«Жаль, что я не прочитал эту книгу 20 лет назад!** Она по-настоящему удивила меня».

**«Превосходно!** Предлагает новый взгляд на раскрытие потенциала через личностную трансформацию».

**«Книга полна открытий, вдохновляет и просто завораживает!** Крайне ценный инструмент... От чтения не оторваться».

**«Чудесное произведение!** Огромное спасибо Автору!».

**«Психологическая подготовка от мастера-практика...** Вы никогда не забудете уроки Д. С.».

**«Полностью захватывает внимание, благодаря привлекательному авторскому стилю, легко читается.** Мудрость этой книги не оставит вас равнодушным».

**«Освободите Воина/Чемпиона!** Эта книга не похожа на другие».

**«Гонсалес делится с нами всеми своими секретами.** Свежий, эффективный и побуждающий к действиям подход... глубоко укорененный в реальности».

**«Потрясающе — что тут еще скажешь!** Чудесное путешествие!».

Психология для всех

---

**Д Э Н И Е Л   Г О Н С А Л Е С**

**Э Л И С   М А К В Е Й**

# **МЕГАТРЕНИНГ**

## **ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА, ВОЛИ, ПАМЯТИ**

**Упражнения для ума, которые используют  
миллионеры и чемпионы**



Издательство  
**АСТ**  
Москва

УДК 159.95  
ББК 88.3  
Г65

Права на перевод получены соглашением с Daniel Gonzalez,  
The Grappling Source Inc., 2034 Lucas Ave. Unit 503, Saint Louis,  
MO 63103, USA.

*Все права защищены. Ни одна часть данной книги не может  
быть воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**DC Gonzalez, Alice McVeigh**  
**THE ART OF MENTAL TRAINING.**  
**A GUIDE TO PERFORMANCE EXCELLENCE**

**Гонсалес, Дэниел.**

Г65 Мегатренинг для развития мозга, воли, памяти.  
Упражнения для ума, которые используют миллионеры и чемпионы / Дэниел Гонсалес, Элис Маквей. — Москва : Издательство АСТ, 2016 — 218, [1] с. — (Психология для всех).

ISBN 978-1490581675 (англ.)

ISBN 978-5-17-094052-3

Автор этой книги — бывший сотрудник ФБР, а сегодня знаменитый тренер, воспитывающий победителей в спорте и в жизни. Эта удивительная книга учит, как занесколько секунд войти в состояние наивысшей производительности мозга.

Перед вами настоящая методика чемпионства! В ее основе — исследования спортивной психологии, НЛП, восточные практики концентрации.

По этой книге учатся политики и актеры, преуспевающие адвокаты и топ-менеджеры. Любой, кто хочет достигнуть выдающихся результатов на игровом поле, в бизнесе или в жизни, теперь сможет овладеть «боевым методом мгновенной концентрации внимания и мышления» и добиться грандиозного успеха!

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



© Daniel C. Gonzalez.  
All rights reserved, 2013

© Пресс Н.,  
перевод на русский язык, 2015  
© ООО «Издательство АСТ», 2016

ISBN 978-1490581675 (англ.)  
ISBN 978-5-17-094052-3

# ОГЛАВЛЕНИЕ



Прелюдия .....	9
Примечание от Д. С. Гонсалеса .....	13
Глава 1. Урок-трехминутка .....	17
Глава 2. О важности правильного настроения .....	25
Глава 3. Получение психологического преимущества .....	33
Глава 4. Как стать военно-морским летчиком .....	41
Глава 5. О том, как важно верить в свои силы .....	51
Глава 6. Имажинерия и уверенность в себе .....	59
Глава 7. «Святая троица» .....	65
Глава 8. Ментальный Воин .....	79
Глава 9. Управление гневом .....	85
Глава 10. Перестрелка .....	91



Глава 11. О поражениях .....	105
Глава 12. Страх неудачи .....	113
Глава 13. Как контролировать страх .....	119
Глава 14. Как не сломаться на соревнованиях.....	129
Глава 15. Как сохранять спокойствие в стрессовой ситуации .....	135
Глава 16. Внутренний критик.....	147
Глава 17. перевозбуждение.....	153
Глава 18. О чем вы мечтаете? .....	159
Глава 19. О целеполагании .....	165
Глава 20. Займитесь делом.....	173
Глава 21. Как добиться своего .....	179
Глава 22. Изменение состояния.....	185
Глава 23. Настоящее .....	195
Глава 24. Будьте готовы к победе .....	203
Глава 25. Двигаться дальше .....	209

*Посвящается Воину / Чемпиону  
внутри каждого из вас...*





## ПРЕЛЮДИЯ

За все время нашего знакомства я ни разу не видел Лео-тая в гневе, но именно он научил меня правильно использовать поднимающуюся изнутри энергию гнева и эффективно ее направлять.

— Ты не должен выходить из себя, — говорил мне учитель, — тебе нужно научиться использовать эту энергию. Стань подобен улыбающемуся убийце-наемнику, Дэниел-сан, и канализируй энергию! Направь ее в нужное русло, и обретешь желанный покой! Если выйдешь из себя и позволишь гневу захватить себя, твой противник наверняка победит.

Используя этот принцип, мне удалось «победить» многих противников, даже не вступая с ними в борьбу. Иногда даже не нужны слова, а достаточно просто посмотреть человеку в глаза. Достаточно одного взгляда, чтобы дать противнику по-



нять, кто из нас хищник, а кто — добыча, кто — наемный убийца, а кто — жертва. «Такие вещи передаются на уровне подсознания, — сказал мне однажды Лео-тай, — и тогда ты можешь победить, даже не вступая в борьбу...»

Лео-тай научил меня всему, чему хотел, и исчез из моей жизни так же незаметно, как и появился. Несмотря на все мои усилия — и доступ к базам данных ФБР — я не смог отследить его финансовые операции, найти принадлежащую ему недвижимость, адрес, родственников. Учитель как сквозь землю провалился, оставив после себя только знания и воспоминание о его полуулыбке, служившей наградой в те моменты, когда мне удавалось приятно удивить мастера.

В последний раз я слышал о Лео-тае много-много лет назад. Информация пришла ко мне через вторые руки из источников, не представлявшихся мне надежными. И вот недавно на светском рауте в администрации Нью-Йорка я познакомился с элегантной пожилой дамой — ясновидящей из Ирландии. К моменту нашей встречи она уже завоевала международное при-



знание, пользовалась уважением коллег, написала несколько книг и теперь ездила по стране с лекциями.

— Ты — учитель, — сказала она мне, едва мы успели познакомиться. — Я чувствую, что у тебя будет много учеников!

Улыбнувшись, я не стал ни подтверждать, ни опровергать ее предположение, однако дама уверенно продолжала:

— Мне пришло очень ясное послание от одного человека. Ваши пути с ним когда-то пересеклись, и теперь он хочет кое-что тебе сказать. Он говорит, что вы были друзьями не только в этой жизни, но и в прошлой, что вы оба были великими Воинами. Он просит передать, что когда ты обучаешь своих учеников, он всегда рядом с тобой.

— Да неужели? — усмехнулся я с видом бывалого секретного агента, который не верит ни единому слову своего источника.

— Да, это так, — ответила она, неприятно удивленная моим скептическим отношением. — Он говорит, что его зовут Лео-тай.

— Вы сказали Лео-тай?! — потрясенно переспросил я.



— Да-да, Лео-тай, — повторила она и отвела взгляд, словно прислушиваясь или пытаясь что-то припомнить, а потом снова посмотрела на меня уверенным взглядом: — Это очень древняя душа, великий мастер с Дальнего Востока. Пожалуйста, расскажите, как вы с ним познакомились, и что именно вы преподаете?

А я просто стоял и смотрел на нее, потеряв дар речи. Ведь мне было прекрасно известно, что мой старый друг уже умер.

## ПРИМЕЧАНИЕ ОТ Д. С. ГОНСАЛЕСА

Добро пожаловать на курс «Искусство психологической подготовки»!

В спорте психологическую подготовку называют наукой об успехе. Однако не стоит заблуждаться: если вам кажется, что уроки, приведенные в этой книге, применимы лишь в спорте и пригодятся только спортсменам, то вы ошибаетесь. Все мы являемся Воинами в каждый момент жизни, в какой бы сфере ни лежали наши профессиональные интересы, поэтому описанные ниже теории и техники принесут огромную пользу всем вам. Чем бы вы ни занимались, какие бы задачи ни ставили перед собой, искусство психологической подготовки поможет вам подняться на новый уровень мастерства, достичь поставленных целей и обрести успех.

Всякий раз, когда вы взаимодействуете с энергетически заряженными событиями, происходящее в вашей голове оказы-



вает сильнейшее влияние на то, как именно они развернутся. Эмоции и чувства, которые порождает у вас это взаимодействие, определяют то, на каком уровне мастерства вы находитесь. К примеру, если в результате этого взаимодействия у вас возникают такие нежелательные эмоции как тревожность, гнев или страх, то будучи Воином/Чемпионом, вы должны владеть необходимыми знаниями, инструментами и техниками, чтобы эти эмоции не повлияли на ваш результат.

Настоящим чемпионам все это прекрасно известно, и каждый из нас способен научиться таким вещам. Однако эти знания предназначены лишь для тех, кто готов обучаться и практиковать техники психологической подготовки, доводя их до совершенства, — лишь тогда вы сможете извлечь из них пользу и достичь высочайших результатов.

Чем больше вы верите в себя, чем лучше организуете внутренний диалог, умеете концентрироваться и сохранять свой разум в чистоте, тем в более выгодном положении окажетесь, даже если энергия происходящего попытается захлестнуть вас с головой.



Понимая, что означает Идеальный Психологический Климат, имея знания, инструменты и техники для его формирования, Воин/Чемпион обретает способность довести до совершенства все аспекты своего мастерства. Поэтому для начала вы должны понять очень простую истину:

---

***Все, что происходит у вас  
в голове, оказывает непосредственное  
влияние на ваши результаты.***