Просто делай! Делай просто!

Автор:
Оскар Хартманн

Просто делай! Делай просто!

Оскар Хартманн

Психологический бестселлер (Эксмо)

Оскар Хартманн – известный предприниматель, филантроп, многодетный отец, спортсмен и автор популярного YouTube-канала. Человек, сумевший победить врожденное неизлечимое заболевание. Вопреки всему, он стал не только успешным предпринимателем, но и известным спортсменом, которому принадлежит несколько мировых рекордов.

Его первая книга – о фокусе на действиях, практических уроках, пройденном пути, встреченных людях; о падениях и взлетах, о выработанных жизненных принципах и созданной им философии. Книга не только про бизнес и предпринимательство, она о человеке и про человека. В ней автор изучает, что в понимании самих людей создает наполненную и счастливую жизнь, а что нет. Что помогает больше всего, а что тянет вниз. Эта книга – антропологическое исследование, основанное на реальном жизненном, а не полученном в лаборатории опыте. Вопросы отношений, активных действий, преодоления страданий, доступа к энергии, витальности, изменения образа жизни, лидерства и используемых людьми метафор и образов рассмотрены в книге в новом, необычном ключе.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Оскар Хартманн

Просто делай! Делай просто!

Важнейшее умение – задавать правильные вопросы.
(https://qr.boontar.live/awertD1)

В мире, где в любом телефоне есть вся необходимая человеку информация, качество нашей жизни зависит только от качества вопросов, которые мы задаем. Какие вопросы мы задаем, такие ответы и находим.

Оскар Хартманн

Рекорд мира

День 4 октября 2019 года я буду помнить всю свою жизнь. Каждый раз, вспоминая о нем, я закрываю глаза, и лента событий, как в фильме, проносится в моей голове.

Выступление на бизнес-форуме в Санкт Петербурге, где на гребном тренажере мне, прямо на сцене, на виду у тысяч людей, предстоит побить мировые рекорды на 100 и 500 метров.

Передо мной стоит еще одна задача – открыть людям свою боль. То, о чем я никогда и нигде не говорил публично, то, о чем знали лишь самые близкие родственники и друзья. Почему? Я не хотел показаться слабым и дефектным. Я расскажу о своем заболевании, болезни Бехтерева. Наследственном, неизлечимом аутоиммунном заболевании, поражающем суставы всего тела и позвоночник в особенности – позвонки срастаются между собой, он сгибается и каменеет. Болезнь превращает в инвалидов несколько миллионов людей по всему миру.

Главная цель не столько в том, чтобы признаться в наличии у меня болезни Бехтерева, сколько в том, чтобы показать всем возможность изменения

перспективы. Доказать, что, изменив призму восприятия, можно добиться впечатляющих результатов. Превратить свою историю страдания в историю процветания. На своем примере показать людям, как человек, которому к сорока годам прочили ходить с палочкой, на сцене ставит рекорды мира в силовой дисциплине!

Год я готовился к этому дню. Я отнесся к нему со всей серьезностью. Сделал все, что смог. Программа подготовки позади: ежедневные тяжелейшие тренировки, боль, строгий режим, сгонка веса, спортивная диета. Мы с моим тренером, Алексеем Безруковым, проделали огромную работу. Работу, позволившую мне за пару месяцев до 4 октября при проведении теста на готовность уже поставить два абсолютных мировых рекорда: лучшее время прохождения дистанции 100 метров и максимальную дистанцию, пройденную за минуту. После этого мы решили поставить новую цель – 500 метров. Это почти полторы минуты спринта!

Рекорд должен быть поставлен, иначе я не смогу дать подтверждения своим словам. У меня не будет морального права произносить их. Как говорит моя мама, «соревнуйся только с самим собой». А я очень сильный соперник. Мне придется победить самого себя.

На арене комплекса моя семья, друзья, партнеры и мои подписчики. Они здесь, чтобы поддержать меня. Минувшая ночь далась нелегко. С утра предстояло взвешивание, и команда врачей вела меня, балансируя на грани между риском обезвоживания и потери объема мышц. В моей категории вес должен быть ровно 74,9 кг, ни больше ни меньше.

Несмотря на нервное напряжение, я старался уснуть хотя бы на несколько часов, зная, что это жизненно необходимо, иначе не смогу задействовать нервную систему на полную мощность. Испытывая сильнейшую жажду, мой организм не понимал, что происходит, и требовал влаги на подсознательном уровне. Как только сознание угасало, проваливаясь в сон, подсознание требовало пить, посылая сигналы пробуждения. Я чувствовал, что подошел к черте своих возможностей, как физиологических, так и психологических.

Сейчас я в трансе, сконцентрирован в высшей степени, что позволит мне совершить задуманное.

Неожиданно ведущий объявляет мой выход раньше времени. Не успев размяться, я поднимаюсь на сцену. На меня, в центр огромной арены, устремлены взоры тысяч людей. Я начинаю свой недолгий рассказ о проделанном вместе с болезнью пути, который в итоге привел меня сюда.

Пятнадцать минут выступления пролетают как один миг. И вот я сижу на уже ставшем мне таким привычным тренажере, рядом тренер, запущен обратный отсчет. Камера транслирует мое изображение на колоссальных размеров экран. Дистанция 100 метров.

Десять, девять, восемь, семь, шесть… Тренер что-то говорит мне. Я не слышу слов. Поднимаю глаза в небо. Старт дан! Взрыв, начинаю грести, отдаю все силы. Я делал это движение миллионы раз! Все происходит на автопилоте. Секунды дикого напряжения мышц, привычная для них работа сделана. Смотрю на монитор, где отображается время, 13,9 секунд!! Медленнее моего же рекорда на 0,4 секунды! Чтооо?! Не может такого быть!! Просто невозможно! Я могу десять раз подряд показать такой же результат на тренировке. Я не понимаю причину произошедшего!

Неужели на меня так подействовал фактор публичности?! Но я греб изо всех сил, не жалея себя. Рекорд не взят, а силы потрачены. Я стремительно падаю в эмоциональную яму, чувствую волны тока в голове в поиске объяснения и решения. Вижу разочарование зрителей, слезы в глазах родных, недоумение на лице тренера. Иду на сцену. Люди вяло хлопают – хотят поддержать.

Ведущий пытается сказать какие-то ободряющие слова о хорошем результате. Мысль только одна: «Что делать?» Силы еще есть, теперь я разогрет, но нужно определяться на месте. По плану стоит попытка на 500 метров. Мысленно я ее отменяю. Риск, что не возьму этот рекорд, очень велик. После провала на 100 метров эмоциональное состояние уже не то. Принимаю решение о повторном заходе на стометровую дистанцию. «Ребята, сейчас я отдохну несколько минут и попробую еще раз!» – говорю в микрофон со сцены, пытаясь перевести дыхание.

Для восстановления креатинфосфатной энергетической системы нужно минимум шесть минут. Пока тело восстанавливается, я завершаю вторую часть своего выступления. Она должна была быть после установления рекорда. И вот опять я на тренажере. Приходит озарение! Трос! В прошлый заход я случайно дернул его, сделав фальстарт. Таймер запустился раньше, чем я начал грести на первой попытке. Это больше не должно меня волновать. Я берусь за ручку,

закрываю глаза, выдыхаю. Делай то, что ты умеешь, и будь что будет. Напротив себя я вижу большой черный силуэт моего давнего знакомого, болезни Бехтерева. Силуэт мощно гребет, только в противоположном направлении…

Три, два, один! Пошел!

Усилия такие, что мышцы вот-вот разорвутся от перенапряжения. Секунды кажутся вечностью. Вся жизнь проносится перед глазами, а в ней моя история страдания, моя боль. Рывок, еще рывок, еще один, последний!

«Даваааааай, Оскар!» – слова тренера пробиваются через людской шум. Все! Мимолетный взгляд на монитор, 13,3 секунды! Рекорд! Внезапно арена становится очень шумной. Силы покидают меня. Сознание затуманено, но я четко вижу черный силуэт напротив. Он больше не гребет, он вытягивает в мою сторону руку с поднятым вверх пальцем. (https://qr.boontar.live/werwty1)

– GOOD JOB, OSKAR! GOOD JOB! Хорошая работа, Оскар!

Предисловие

Уважаемый читатель!

Эта книга не только про бизнес и предпринимательство. Предпринимательство, финансы, филантропия – важные части моей жизни, но я использую их как пример законов более высокого уровня, ведь все, чем я занимаюсь, обращено к жизни, а не наоборот. Это книга о человеке и про человека. Я очень люблю антропологию, науку о человеке. Я изучаю, что в понимании самих людей создает наполненную и счастливую жизнь, а что нет. Что помогает больше всего, а что тянет вниз. Эта книга – антропологическое исследование, основанное на реальном жизненном, а не полученном в лаборатории опыте. Вопросы отношений, активных действий, преодоления страданий, доступа к энергии, витальности, изменения образа жизни, лидерства и используемых

людьми метафор рассмотрены в книге в новом, необычном ключе.

Есть несколько моментов, которые мне важно донести до вас для правильного восприятия книги. Я не люблю глубоко копаться в определениях, но давайте договоримся, что в моем понимании означают слова «Действие», «Просто делай», «Бездействие» и «Делай просто».

Действие для меня является синонимом мощного движения в сторону ваших долгосрочных целей. Оно превращает ваши мечты в реальность. Действие требует усилий, что нелегко. Необходимо включать дисциплину, силу воли и рациональный подход. «Просто делай» – значит совершать правильные необходимые вам действия: прекращать прокрастинацию и активно работать над целью. Бездействие – это либо отсутствие действий, либо действия в противоположном вашей цели направлении.

Для человека, желающего бросить курить, каждая затяжка является бездействием.

В бизнесе бездействие представляет собой избегание ответственности, когда на вопрос «кто будет делать» все смотрят в пол. Бездействие – поедание еще одной пиццы при желании хорошо выглядеть к лету. Один мой знакомый весит 165 кг!!! «Ты проделал большую работу над собой, надо очень постараться, чтобы достичь такого результата!» – говорю я ему при встрече. Проблема только в одном – у него не было такой цели.

А вот медитация является сильным действием потому, что это ментальная гимнастика и доступ к энергии, хотя, на первый взгляд, выглядит как бездействие. Также действием является похожее на бездействие терпение, например, в затянувшемся проекте. Мощное действие может представлять из себя отказ от чего-либо. Отказ от пустой траты времени в интернете или отказ от покупки нового айфона, когда надо ставить семью на ноги, – действия. Путаница происходит из-за того, что мы часто считаем действием активность, вызванную примитивными желаниями, направленными на получение кратковременного удовольствия.

Кто-то в словах «Просто делай» видит неоправданный риск: просто прыгни в воду, не зная глубины, и получи перелом позвоночника; просто возьми дорогой потребительский кредит и потеряй все, просто ешь сахар и кайфуй. Делай все

легко, не заморачивайся последствиями. Люди часто имеют искаженное представление о риске. Мне не раз приходилось наблюдать водителей, совершавших смертельно опасные маневры на трассе с целью выиграть лишних пару минут. Это не «Просто делай! Делай просто!», это идиотизм. Зачем рисковать жизнью, когда выгода так ничтожна?

Зато в бизнес-проектах или в других возможностях осуществить свою мечту люди видят огромный риск. У них возникает много фиктивных страхов, что идея не сработает, мечта умрет, они будут изгнаны из «стаи», от них все отвернутся. Бессмысленной смерти они не боятся, а попробовать стать сильнее боятся, ведь это ответственность, а без нее так привычно.

Просто взять кредит на создание жизни мечты до того, как вы ее заработали, для меня недопустимо! Просто надеяться на наследство и ждать его десятилетиями – бездействие.

Один парень прислал мне видео, где он делает двойное сальто со здания без шлема, но с надписью на одежде «Просто делай!» НЕТ!!! Это безрассудные действия. Их нельзя совершать даже при малейшем риске потери жизни или здоровья. Пожалуйста, всегда помните, что каждое действие и бездействие имеют последствия, таков закон жизни. Это ваша ответственность, не нужно перекладывать ее на других.

Я против действий, которые могут привести к «перелому позвоночника». Я, Оскар Хартманн, никогда не брал риски, которые могли закончиться смертельным исходом как в физической, так и в бизнес-реальности! Когда я запускаю свои проекты, все возможные потери являются для меня терпимыми, я далек от того, чтобы в случае неуспеха потерять все. Даже в начале пути я знал, что и в самом крайнем случае смогу найти работу. Когда в 1990 году мы, переселенцы из Казахстана, заново начинали жизнь в Германии, мы все равно не делали это «с нуля». Мы обладали знаниями, навыками, интеллектом, были готовы много работать. И даже при отсутствии денег мы были богаты всем этим!

Наконец, слыша «Делай просто», мне начинают приводить в пример сложнейшую деятельность нейрохирургов. Такие вот спорщики и любители крайностей. Я говорю совсем о другом.

«Делай просто» не означает все сломать, уволиться с работы, уйти из семьи. Ломать умеют многие. Здесь отсутствует вторая неотъемлемая часть – необходимость созидания. Если разрушаете, то знайте, что вы построите на этом месте. В Германии есть закон, запрещающий сносить старые здания и даже рубить старые деревья на своем участке, пока вы не покажете, что будет построено или посажено взамен. В первую очередь, станьте Хозяином своей жизни, это фундамент созидания.

Чтобы не разворачивать определение еще на десять страниц, я хочу остановиться только на одном: в глубине души каждый знает, что для него действие, а что бездействие. Что делает его лучше, а что нет. Прислушайтесь к себе. Если бы сейчас вы принимали решение по любому вопросу, будучи старше на год, что вы бы назвали правильным действием? Дайте больше власти своему будущему Я, ведь оно испытывает на себе последствия ваших сегодняшних действий.

Наверное, вам уже хочется закинуть ногу на ногу, удобно устроиться в любимом кресле и мечтательно погрузиться в мир чужих достижений. Поискать там закономерности успеха и, запомнив пару дельных мыслей, даже получить один инсайт! Затем аккуратно сложить все в копилку знаний, которыми, скорее всего, вы никогда не воспользуетесь, а потом спокойно заняться своими делами. Если у вас действительно такие планы, то лучше отложить чтение. До той поры, пока станет совсем невмоготу и «мучительно больно за бесцельно прожитые годы».

Цель этой книги – продвинуть вас вперед на пути к жизни, о которой вы мечтаете.

Первые десять лет своей бизнес-жизни я двигал вперед только свои дела, но сейчас у меня появилось огромное желание помочь людям в их движении навстречу целям и стремлениям. С тех пор как я стал автором своего канала на YouTube и постов в Instagram, я получаю тысячи и тысячи писем с благодарностью от людей, которым мои посты и видео принесли реальную пользу: открыть свое дело, пройти химиотерапию, встать на ноги после развода, заново найти в себе силы после банкротства и краха компании, вернуться в спорт профессиональным спортсменам и многое другое. Этот поток писем не прекращается ни на день. Это дает мне энергию идти дальше.

Через эту книгу вы сможете, как через призму, посмотреть на окружающие вас вещи немного иначе и начать совершать эффективные действия на пути к своим

целям.

Но я не предлагаю вам волшебную таблетку. Ни в коем случае. Путь к вашим достижениям лежит через работу над собой и, конечно, действия!

Квадратики разного цвета, которые вы видите на обложке книги, нарисованы не просто так, каждый квадратик символизирует неделю жизни, а каждый ряд – один год. На обложке – средняя человеческая жизнь в неделях. В каком квадратике вы сейчас находитесь? Найдите свой квадратик. Сколько времени уже прошло в подготовке?

Детский сад, школа, университет, дополнительное образование, первая работа для получения опыта… Когда же начнутся действия? То самое, к чему мы так долго готовимся! Но квадратики на обложке не только символ недель. Они символ цепочек простых действий, которые дают большие результаты.

Самые сложные цели, вроде строительства большой компании, – это длинная цепочка простых действий. Сложность заключается именно в длинной цепочке, в простых действиях. Чтобы побить мировой рекорд в гребле, я сделал полторы тысячи очень простых действий: правильные тренировки, питание, режим и так далее. Решайте, нужно ли вам все это?! Стоит ли доставать с антресолей ваши мечты и идеи? Они же там так хорошо пылятся между двухкассетным магнитофоном и фигурными коньками. А кто-то даже умудрился отвезти их вместе с прочим житейским мусором на дачу, откуда уже нет возврата.

А те, кто:

– голоден до действий и свершений;

– хочет максимально реализовать свой потенциал и достичь цели;

– живет в разрыве между тем, где он есть и где хочет быть;

– уже достиг многого, но стремится к большему;

– готов измениться сам и изменить мир вокруг себя;

– хочет превращать невидимое в видимое, свои мечты в реальность;

– любит ставить перед собой цели и достигать их;

– умеет радоваться жизни,

запрыгивайте в лодку! Мы отправляемся в увлекательное путешествие по бескрайнему океану свободы воли и действия.

Свобода человека заключается именно в том, чтобы в чем-то себя принять, а в чем-то изменить. Поэтому не стоит противопоставлять работу над собой принятию себя. Вы можете в очень многом принять себя, но все равно продолжать работать над собой.

В книге вы найдете необходимые для этого инструменты. Я не был бы интернет-предпринимателем, если бы не привнес в книгу новых технологий. По ходу повествования вам будет встречаться QR-код. С его помощью я выйду на видеосвязь.

Да, чуть не забыл! У нас еще два, нет, три пассажира! Первые два – это юмор и самоирония. Если кто-то решил, что ему с этими двумя пассажирами не по пути, еще есть шанс вплавь добраться до берега, под аплодисменты сиганув за борт. Специально причаливать, едва отплыв, мы не собираемся, ведь возвращаться – плохая примета.

А еще мне, как всякому нормальному человеку, нужен собеседник. Он избавит вас от необходимости постоянных дискуссий со мной и поможет оставить время на размышления и принятие решений. Знакомьтесь, наш третий, специальный, VIP-пассажир – Ослик! Уже слышу ваши возмущенные возгласы: «Какой еще ослик? В бизнесе ослов не бывает!» Спешу успокоить вас. Этот замечательный метафорический Ослик занимает в созданном мной UNLEARNING UNIVERSITY (Университета Разучивания) пост ректора. Ему пришлось многому разучиться, чтобы занять такой ответственный пост.

Если после прочтения книги у вас появятся идеи, или вы захотите рассказать ему свою историю, то можете писать на oslik@hartmann.holdings (mailto:%20oslik@hartmann.holdings)

Обещаю, что он примет во внимание каждое письмо.

Я создал Университет, когда понял, что большинству из нас в своем стремлении достичь цели нужно не научиться чему-то новому, а, наоборот, разучиться старому. На страницах книги вы пройдете экспресс-обучение в нашем Университете и даже получите диплом об окончании, вписав в него свою фамилию и все то, чему вы разучились.

Замечания Ослика-ректора, а также его мини-лекции будут выделены курсивом.

По ходу книги вам будут встречаться специально подготовленные мной вопросы. Я поделюсь с вами теми вопросами, которые в свое время очень помогли мне.

Поразмыслите над ними, а ответы запишите на полях или в конце книги. Важнейшее умение – задавать правильные вопросы. В мире, где в любом телефоне есть вся необходимая человеку информация, качество нашей жизни зависит только от качества вопросов, которые мы задаем. Какие вопросы мы задаем, такие ответы и находим.

Когда вы будете читать книгу, у вас часто будет возникать внутренний протест или желание поспорить, на ум будут приходить примеры, доказывающие обратное. Это самое ценное. Сразу делайте заметки на полях, какое внутреннее убеждение стоит за вашим протестом. То, что вызывает протест, и является зоной потенциального роста. Попробуйте получить удовольствие не от подтверждения своей точки зрения, как обычно, а от возможности изменения перспективы. Ведь в изменении перспективы кроется большой потенциал.

Вы смело можете оставлять свои заметки, для этого в книге предусмотрен карандаш. Карандаш – это просто, и им можно писать даже в космосе. Когда я создавал свою первую компанию, у меня была тетрадка, в нее я записывал все действия, которые мне надо было сделать, и ставил галочки о выполнении. Одним карандашом я сделал более пяти тысяч галочек! И в конце этой цепочки я стал состоятельным человеком. Карандаш и галочки очень ценны для меня. В этой книге я хочу передать самое ценное, что сам когда-то получил, поэтому в первую очередь я хочу подарить вам карандаш. Им, дорогой читатель, вы сможете сделать свои пять тысяч галочек.

Ну и в конце книги вы найдете чистые страницы с квадратиками в левой части. Используйте их как блокнот для записи списка простых действий на вашем пути. Еще вам будут встречаться мои задания, которые, конечно, не обязательны к исполнению, но которые я настоятельно рекомендую просто сделать. Они включены в программу обучения UNLEARNING UNIVERSITY.

Поскольку мы решили, что будем говорить о действиях, самое время начать! Привычка действовать – мышца, которую можно и нужно тренировать.

Ну что?

Поехали!

Об авторе

Оскар Хартманн – предприниматель, инвестор, филантроп, спортсмен, многодетный отец, семьянин и автор. Родился в семье русских немцев в Казахстане в 1982 году. В восемь лет переехал с родителями в Германию. В семнадцать лет прошел обучение по обмену в Tuscarawas Valley High School в США, где в совершенстве выучил английский язык. По возвращении в Германию одним из лучших на своем потоке окончил техническую гимназию. Альтернативную службу в 2004 году прошел в России, в Российской Детской Клинической больнице, сумев за этот год выучить русский язык. Поступил в университет WHU в Кобленце и закончил его по специальности «международная экономика». В процессе учебы проходил практику в BMW в Малайзии, GameGoods в Кельне и Boston Consulting Group. По обмену учился два семестра на MBA в University of Hawaii (США) и в Финансовой Академии (Россия).

Любит каждый год достигать разнообразные цели, выступает в жанре stand up, играет на аккордеоне, изучает антропологию и философию. Увлекается скульптурой с символическими изображениями.

Серийный предприниматель

Первым сформированным бизнесом был интернет- магазин спортивного питания в Германии. В 2008 году основал KUPIVIP GROUP, компанию, продающую одежду мировых брендов со скидками, и до 2013 года был ее генеральным директором. Компания за это время стала лидером рынка с оборотом 250 миллионов долларов, а Forbes включил KUPIVIP в топ-20 интернет-компаний. Затем ушел с должности генерального директора и уменьшил свою долю в компании, чтобы иметь возможность строить новые компании «с нуля».

В 2010 году создал компании Sapato, занимавшуюся продажей новых коллекций обуви через интернет, и Shopping Live, ставший лидером рынка телемагазин, который первым в России начал продавать в прямом эфире. Компания Ozon.ru в 2012 году приобрела Sapato, что сделало его соакционером Ozon.ru. Одновременно продал основную долю в Shopping Live. Это дало начальный капитал и открыло креативный и продуктивный период запуска ряда компаний: Teamo, CarPrice, Relevant Media, HomeMarket, Aktivo, Vitaportal, Autospot, IQcard, Hlebnoe mesto и еще несколько интернет-компаний. В это же время понес первые большие потери: Kupibonus, Heverest, Homefair и некоторые его частные инвестиции не реализовали свою миссию.

Оскар – амбассадор ежегодных конкурсов для предпринимателей, например, «Прорыв Года» и EY-Entrepreneur of the year.

Венчурный инвестор и бизнес-ангел

Является сооснователем и партнером фондов Fastlane Ventures, Simile Ventures Partners и LARIX. Инвестировал в десятки международных компаний, среди них Auto1 Group, Casacanda (fab.com), Frontier Car Group, FashionAndYou, Sukar, SellAnyCar, Flaschenpost.de, Ninjacart, June Homes и другие.

Портфель венчурных инвестиций Оскара (в том числе, через семейный холдинг Hartmann Holdings) насчитывает более семидесяти компаний, пять из которых достигли капитализации более 1 миллиарда долларов. Инвестиции Оскара – способ познавать мир, возможность встать рядом с сильнейшими предпринимателями, вкладываться в идеи, которые меняют мир и людей, и создавать новые ценности.

Оскар Хартманн стал одним из самых успешных бизнес-ангелов мира. На международном конкурсе Ernst & Young «Предприниматель года 2015» в России получил номинацию «Мастер инвестиций». Входит в совет директоров Альфа-Банка. В 2018 году вошел в топ-1000 богатейших жителей Германии.

Филантроп

Сразу после продажи своей первой компании в 2012 году Оскар посвящает значительную часть времени развитию предпринимательства в мире. Его инициативы направлены на поддержку и раскрытие потенциала молодых талантливых людей и успешных предпринимателей. Для этого он создал фонд целевого капитала WELF, Фонд Русской Экономики, бизнес-клуб Equium, программу Preactum, PRO Женщин и Mentori. Более двадцати пяти тысяч человек в год принимает участие в этих программах. Также он является председателем попечительского совета Рыбаков Фонда, миссия которого – «сформировать в стране традицию развития социума своими руками». Ежегодно становится ментором пяти предпринимателей.

Автор

Запустил авторские YouTube и Instagram каналы, где поднимает темы бизнес-образования и личностного роста (суммарный охват аудитории – более тридцати миллионов зрителей). При этом фокусируется на философском вопросе: «Что создает наполненную и счастливую жизнь?»

Один из самых востребованных спикеров в России и за рубежом (DLD Conference, NOAH, Synergy Business Forum и другие). Его открытые публичные выступления увидели более десяти миллионов человек. С открытыми мастер-классами он выступает в «Сколково», ВШЭ, МФТИ, МГУ, МГИМО.

Спортсмен

Профессионально занимается indoor-греблей на спринтерские дистанции 100 метров, 1 минута и 500 метров. Держатель рекорда мира в гребле на 100 метров

и в максимальной дистанции за 1 минуту. На дистанции 500 метров занимает второе место в мире. Спринтер в беге на 60 и 100 метров, триатлонец, марафонец.

Семьянин

Вместе с женой Татьяной Хартманн воспитывает троих детей. Много путешествует с семьей по миру (совершил более ста путешествий).

Действие первое

Как превратить свою историю страдания в историю процветания

В восемнадцатилетнем возрасте я вернулся в Германию из США, где прожил полтора года по программе школьного обмена, и сразу основал свою первую интернет-компанию по продаже спортивного питания ProFitnessShop.

К тому моменту мои родители построили дом на юго-западе Германии, а старшая сестра закончила институт и переехала в другой город, находящийся в 250 километрах от нас. Однажды гостя у нее, я отдал ей свою машину, а сам решил идти до дома пешком. Я уже тогда очень любил необычные приключения. При этом я думал, что по дороге лучше подготовлюсь к экзамену по истории, и даже взял с собой учебник.

Идти предстояло через Шварцвальд, горный массив в земле Баден-Вюртемберг, простирающийся с севера на юг вдоль течения Рейна. Я планировал проходить по 50-60 километров в день и таким образом за несколько дней добраться до родительского дома. Наскоро собрав рюкзак, я отправился в путь. В качестве провизии я взял с собой спортивное питание, особо не задумываясь над этим вопросом. Крахмал и крахмал, что такого. Сытно, ну и ладно. В первую же ночь я замерз, так как в лесу было сыро, и мне пришлось согреваться у костра из

учебника истории.

Экстремальные нагрузки, холод, однообразный рацион питания – все это в совокупности создало благоприятные условия для запуска болезни Бехтерева, которая до этого момента «спала» в моем организме, и уже к утру третьего дня я с удивлением обнаружил, что оба голеностопа сильно опухли. Я продолжил поход, но к вечеру появилась боль. Она становилась все сильнее и сильнее, иногда мне казалось, что в мои голеностопные суставы воткнуты ножи. Я продолжал идти еще какое-то время, борясь с болью, но километров за тридцать от дома я сдался. Боль стала невыносимой. Я упал на землю и застонал, из глаз лились слезы. Плохо помню, как добрался до ближайшего населенного пункта и позвонил брату, который буквально спас меня, забрав на машине.

Отлежавшись несколько дней дома, в подавленном состоянии я пошел к семейному врачу. Он, решив, что столкнулся с каким-то повреждением связок, направил меня к травматологу, где мне, особо не задумываясь, наложили гипс. Стало значительно хуже, я совсем не мог передвигаться и страдал от боли, которую не заглушали никакие болеутоляющие. Гипс сняли. Боль утихла, и я даже стал ходить.

Благодаря тому, что мы жили недалеко от Баденвайлера, известного курорта, куда со всего мира на лечение приезжают люди с ревматизмом, и местные клиники ежедневно занимаются этой проблемой, счастливый случай свел меня с одним врачом, который на 99 % поставил диагноз. Обычно диагноз «болезнь Бехтерева» ставят в среднем через девять лет после появления первых симптомов! Когда возникшие осложнения уже серьезны, и велик риск инвалидности. Это связано с тем, что начальные проявления этой болезни многолики, схожи с совершенно другими диагнозами и ведут врачей по ложному пути. Это серьезная проблема, которой активно занимается одноименная ассоциация.

Врач порекомендовал мне сдать генетический анализ, сделать снимки и проконсультироваться в специализированной клинике Фрайбурга, чтобы снять все вопросы.

Мне повезло во многих смыслах. Во-первых, я жил в регионе, где много врачей, занимающихся аутоиммунными заболеваниями, и мне быстро был поставлен диагноз. Во-вторых, моя тетя, очень сильный биолог, работающая на переднем крае науки, узнав о моей проблеме, сразу сказала, что мне необходимо следить

за питанием. Новейшие исследования в биологии показали связь между многими аутоиммунными заболеваниями (заболевания, при которых иммунная система атакует клетки собственного организма) и кишечной флорой. Есть бактерии, которые при получении определенных питательных веществ резко усиливают свою активность и прямо или косвенно воздействуют на иммунитет.

Оказалось, что чистый крахмал, который я активно употреблял в пищу в спортивном питании, особенно вреден для меня. Тетя показала мне бескрахмальную диету, которая помогает многим больным болезнью Бехтерева снимать воспалительный процесс в суставах и повышать щелочной баланс организма.

После постановки диагноза меня, конечно, посадили на стандартный курс лечения, состоящий из обезболивающих, противовоспалительных и иммуносупрессивных препаратов, и еще на целый ряд лекарств против побочных эффектов. Курс лечения очень тяжелый, и от принимаемых лекарств я чувствовал себя еще хуже. Употребление лекарств, подавляющих иммунную систему организма, вызывало у меня отвращение из-за частых сопутствующих заболеваний. Непонятно, что хуже, болезнь Бехтерева или побочные действия от используемых препаратов. Благодаря ранней диагностике мне был назначен самый первый и легкий курс лечения. Лекарства для более тяжелых случаев по силе негативного воздействия на организм сопоставимы с химиотерапией. Часто люди страдают именно от лечения, из-за наполовину убитой иммунной системы.

С детства я мечтал стать чемпионом в спорте. Я не хотел хоронить свою мечту и мириться со своей историей страдания. Пришло отрицание. Если история страдания в болезни, то я туда не пойду. Анализируя и размышляя, я задавал неправильные и нехорошие вопросы: «Почему это случилось именно со мной? За что мне это?» Первой мыслью было, что болезнь пришла в наказание, пришла для того, чтобы я изменил свой образ жизни и изменился сам.

Эта правда, которую я себе придумал, была мне тоже не по душе, но в ней мне было лучше, чем в той, где я должен стать инвалидом. Поэтому я не пошел по пути жертвы, принятия жалости и любви моих близких. Я и так знал, что меня очень любят, но не хотел поблажек и снисхождения в повседневной жизни. Многие люди остаются в болезни и держатся за нее, ведь там они получают очень много любви и сочувствия. Я не хотел, чтобы это стало моей историей.

В Германии медицинская система построена таким образом, что можно по полгода ждать встречи с определенным врачом. Эти встречи удручали меня, ведь на них врачи общались со мной как с будущим инвалидом, чья судьба уже решена и путь определен: бесплатные лекарства, нетрудоспособность, пособие по инвалидности. Большая часть людей с этим диагнозом не работает. Больные этим заболеванием в Германии освобождаются законом не только от военной, но и от альтернативной социальной службы. Даже встречаясь с одним и тем же врачом, я видел, что он уже давным-давно забыл, о чем мы говорили в прошлый раз, и я ему абсолютно безразличен. Как только я выйду из его кабинета, он забудет о моей истории.

Худшее из возможного в истории страдания – попасть в позицию жертвы и идти по системе, по которой вас ведут. Самое главное, решения все равно нет. Я перестал встречаться с врачами. Я узнал, что в лечении болезни Бехтерева огромную роль играет ведение определенного образа жизни. Это очень тяжело. Тяжело отказываться от употребления привычных продуктов, тяжело каждое утро делать гимнастику, превозмогая боль, и многое-многое другое. Но как бы тяжело это не было, мне нужно меняться. Я перешел на диету, и мне стало легче. Самостоятельно снизив дозы принимаемых лекарств, а часть отменив вообще, я почувствовал себя лучше. Я увидел реально работающую связь между моим питанием и самочувствием, хотя врачи постоянно сбивали меня с толку, говоря, что все это глупости, и мне не следует отменять прием лекарств. Наш научный подход и немецкое здравоохранение говорят, что необходимо для лечения этого заболевания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/hartmann_oskar/prosto-delay-delay-prosto

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить