

# ЗМІСТ

<b>ЧАСТИНА 1:</b> <b>ДУМКИ</b>	<b>8</b>
<b>ЧАСТИНА 2:</b> <b>ДІЇ</b>	<b>147</b>
<b>ПАЛИВО:</b> <b>ПОЖИВА ДЛЯ МАШИНИ</b>	<b>194</b>
<b>ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА РЕМОНТ:</b> <b>ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМ</b> <b>І ВІДНОВЛЕННЯ</b>	<b>210</b>
<b>ДОДАТОК:</b> <b>ТРЕНУВАННЯ</b>	<b>217</b>

Цю книжку присвячено

Марку Лі,  
Майку Монсуру  
та  
Раяну Джобу

з оперативної групи Bruiser  
Третього загону підрозділу спеціальних операцій SEAL,  
які жили, боролися і загинули як  
воїни.

A black and white, high-contrast photograph showing the profile of a man's face from the nose up. The man has short, dark hair and is looking towards the right. The lighting is dramatic, with the right side of his face (viewer's left) in deep shadow, while the left side (viewer's right) is more illuminated, highlighting the texture of his skin and the shape of his ear and nose. The background is a soft, out-of-focus grey.

ЧАСТИНА 1:

# ДУМКИ

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# ШЛЯХ

Люди шукають коротких шляхів. Хитрощів.

Якщо ви прийшли сюди саме за цим,  
то нічого такого тут не знайдете.

Короткий шлях – це брехня.  
Хитрощами нікуди не дістанешся.

Якщо ж вирішите піти найлегшою дорогою, то нею ви  
не дійдете до бажаної мети,  
не станете  
Сильнішими. Розумнішими. Швидшими. Здоровішими.  
Кращими.

**ВІЛЬНИМИ.**

Досягнення цілей, долання перешкод  
і перетворення вас на найкращу версію себе  
не стається саме собою. Цього не відбудеться, якщо  
ви будете халявити, ходити найкоротшими маршрутами  
чи обирати найпростіші шляхи.

**ПРОСТОГО ШЛЯХУ НЕ ІСНУЄ.**

# ДИСЦИПЛІНИ

Є лише тяжка праця, пізні вечори, ранні ранки, практика, тренування, повторення, навчання, піт, кров, труд, невдачі та дисципліна. ДИСЦИПЛІНА.

## ДИСЦИПЛІНА НЕОБХІДНА.

Дисципліна – основа всіх чеснот. Рушій щоденних результатів. Основоположний принцип, завдяки якому долаються лінощі, застій та відмовки. Дисципліною перемагаються нескінченні відмовки, які говорять вам «не сьогодні», «не зараз», «мені треба відпочити», «я зроблю це завтра».

Тож у чому секрет? Як стати сильнішими, розумнішими, швидшими, здоровішими? Як стати кращими? Як досягти істинної свободи?

Шлях до цього один –

## ШЛЯХ ДИСЦИПЛІНИ.

# НАВІЩО?

Навіщо?

Знову і знову мені ставлять одне й теж запитання:  
«Навіщо?».

Що мене спонукає?

Коли я був молодшим, я готувався до війни.  
Я знав, що десь там інша людина так само готувалася до  
війни.

Ця людина була моїм супротивником.  
Вона працювала, тренувалася, планувала та готувалася  
зустрітися зі мною на полі бою.

Я не знав коли.

Я не знав де.

А втім, я знав одне: у якийсь момент ми таки зустрінемося.

І я мав бути готовим.

Готовим розумово.

Готовим фізично.

Готовим емоційно.

Тож я тренувався. Готувався. Робив усе від себе залежне,  
щоби бути готовим до того дня.

Коли я став командиром, то почав застосовувати  
такий самий принцип, почав готувати своїх людей,  
застосовуючи такий самий підхід – тренуватися жорстоко  
і без жалю,  
щоб ми могли битися жорстоко і без жалю.