



NEIL THUBRON

DA, POȚI!

*Cum să realizezi orice obiectiv major aplicând
formula de succes a celor 7P*

Lecții deprinse din sporturi extreme și afaceri

Traducere din limba engleză de
Anca-Claudia Bunea



ACT și Politon

2018

CUPRINS

„Am nevoie de oxigen în sânge!”	9
Introducere	13
Yukon	21
Formula celor 7P pentru realizarea oricărui obiectiv major	29
Obiectivele majore	35
Cronologii	47
Pasul zero	57
Pasul 1 – PURPOSE (SCOPUL)	65
Pasul 2 – PREGĂTIREA	85
Pasul 3 – PLANUL	121
Pasul 4 – PROMISIUNEA (ANGAJAMENTUL)	133
Pasul 5 – PERCEPȚIA	149
Pasul 6 – PĂTIMIREA	171
Pasul 7 – PERSEVERENȚA	203
Din perspectiva echipajului	235
Pune-o la încercare	249
Planul tău pentru obiective majore	259
Sinteză	263
Mulțumiri	269
Anexa I. Lista cu echipamente – Yukon Arctic Ultra	271
Anexa II. Lista lui Neil cu melodii motivaționale	275
Cum te poate ajuta Neil?	277
Despre autor	279

„Am nevoie de oxigen în sânge!”

Nu știu alții ce gândesc despre sportivii supranaturali, extremi, ultra sau supra, dar eu făceam parte din categoria celor perplecși. Asta până când l-am cunoscut pe Neil.

Întâmplarea face că avem un prieten comun care ne-a adus împreună la o aniversare în Elveția; acolo l-am cunoscut pe Neil și pe Anna – soția lui, o super-sportivă la rândul ei, care la împlinirea vârstei de 50 de ani a sărbătorit alergând o lună întreagă, câte un maraton pe zi...

Despre Neil pot să spun că arată cu 10 ani mai tânăr decât cei 52 de ani ai săi și că te molipsește cu entuziasmul și cu spiritul lui bonom. Mănâncă și carne, bea vin, râde când se fac glume, face glume la rândul lui și te face să crezi că scopurile imposibil de atins nu se află pe agenda din buzunarul său...

Dar se află!

Neil este un lider de natură să te inspire și își exercită acest rol nu doar ca sportiv, ci și ca formator de echipe și coach.

Dar fiecare dintre aceste roluri are un numitor comun foarte picant: scopurile mărețe!

Neil se luminează ca un pom de Crăciun atunci când dialogul alunecă spre lucruri imposibile...

El este omul cel mai aproape din câți cunosc de celebrul citat din *Alice în Țara minunilor*, despre a crede în lucruri imposibile:

$$\text{Obiectiv}_{\text{major}} = \frac{\sum P + \sqrt[3]{p+2P}}{(P \log p)^p} - \int \frac{P^p \pi}{2}$$

„Alice râse. «Nu mai este nevoie să încercați», a spus ea, «nu se poate crede în lucruri imposibile».

«Cred că nu ați avut multă practică», a spus Regina. «Când eram de vârsta ta, o făceam întotdeauna o jumătate de oră pe zi. De ce, uneori, credeam până la șase lucruri imposibile înainte de micul dejun?»»

Uneori, în dialogul cu Neil, mi se pare că ia în mod natural rolul reginei din poveste, și la fel ca ea, ajunge în cele din urmă să te provoace să crezi... 6 lucruri imposibile înainte de micul dejun. Sau măcar unul...

Ce e și mai interesant, este că natura lui de lider autentic și coach de talent te face să crezi acel lucru sau acele lucruri pentru că vrei tu, nu pentru că spune el.

De exemplu, la unul dintre trainingurile pe care le-am susținut împreună cu Neil pentru o companie multinațională, l-am auzit folosind o frază care, dintr-un motiv misterios, mi s-a întipărit în creier. Fraza pare banală: *Am nevoie de oxigen în sânge.*

A doua zi dimineața, la 6 fix, ieșeam amândoi la alergat... pentru că amândoi aveam nevoie de oxigen în sânge pentru ziua lungă de training pe care urma să o asigurăm...

Nu știu ce anume din tonul vocii, din context sau din starea mea de atunci a făcut să mi se întipărească această idee atât de adânc în psihic.

Ceea ce știu este că acea frază mă face să mă trezesc aproape în fiecare dimineață, să mă ridic din pat și să ies la alergat măcar 20-30 de minute.

Este un obicei pe care i-l datorez lui Neil.

Și înainte mai ieșeam la alergat, dar nu eram nici pe departe la fel de consecvent ca acum.

Bănuiala mea este că acea frază l-a umanizat pe Neil în ochii mei. L-a transformat dintr-un gigant al ultra-sportului extrem într-un om ca mine, un om alături de care pot și eu să alerg 20 de minute într-o dimineață... și apoi singur, cu el drept exemplu în minte, în multe alte dimineți.

Și eu și tu, dragă cititorule, avem nevoie de oxigen în sânge, iar după o vreme s-ar putea ca și tu și eu să constatăm că mai avem nevoie și de adrenalină, și de bucuria succesului de etapă, și de victorii... și poate chiar să depășim limite pe care nu le-am fi depășit niciodată, dacă nu am fi primit un strop de inspirație ascuns într-o frază atât de simplă ca cea din titlul acestei prefețe!

Ei bine, cartea de față îți poate furniza inspirație cât pentru o viață întreagă.

Lecțiile cuprinse în paginile ei depășesc cu mult sfera sporturilor extreme... sunt lecții de viață... de atitudine despre viață!

Am citit-o de două ori înainte să scriu această prefață pentru că am vrut să consolidez în structura mea psihică esențele acestor învățături.

Da! Neil este un ultra-sportiv, dar dincolo de orice este un prieten și un camarad!

Mai presus de orice, este un lider prin puterea exemplului. El nu îți spune: „Du-te și cucerește acel pisc”. El te încurajează spunându-ți: „Și tu poți să cucerești acel pisc”.

Mai mult decât atât, îți oferă un arsenal de strategii cu care să poți face asta.

Formula celor 7 P (la care am contribuit cu idei la prima întâlnire cu Neil) este o rețetă de succes cu o caracteristică aparte: Este foarte posibil ca ea să acopere cel puțin un „punct orb” în mintea ta legat de ceea ce îți trebuie ca să reușești.

$$\frac{\text{Obiectiv}}{\text{major}} = \frac{\sum P + \sqrt[3]{p+2P}}{(P \log p)^p} - \int \frac{P^p \pi}{2}$$

Pentru mine a fost categoric P-ul care vine de la Pregătire (de la importanța ei, mai exact).

Capitolul despre *pregătire* din această carte a fost și va rămâne pentru mine un punct de cotitură pentru tot ce voi mai realiza în această viață.

Când mă voi apuca de un proiect nou, nu voi uita niciodată „să îmi atârî un cauciuc de tractor de gât, în ajunul Crăciunului”.

Dacă nu ai înțeles exact la ce mă refer în paragraful anterior, este pentru că nu ai citit încă respectivul capitol! Merită!

Îți mulțumesc pentru că ai citit până la capăt această prefață, dar adevărata lectură, cea care schimbă paradigme, abia acum începe!

Inspirație!

A.S.

P.S.

Sunt foarte încântat că Neil urmează să revină în România ca speaker la un eveniment organizat de mine!

Sper din toată inima că acesta este doar începutul parteneriatului nostru pentru români!

Andy Szekely

Autorul cărții *Formula măiestriei*
creator Bootcamp Univerity (Ultra-Intensive Leadership
Educational Programs)

INTRODUCERE

„Pentru Neil, în permanentă căutare de aventură”

Sir Ranulph Fiennes

Soarele era la orizont, temperatura în jur de minus 35 de grade Celsius. Întregul peisaj era de un alb neclintit și înghețat. Nu se auzea decât zgomotul pe care îl făceau picioarele mele pe zăpada bătătorită, trosc, trosc, trosc, și scârțâitul saniei pe care o trăgeam.

În urmă cu 30 de ore, luasem startul competiției Yukon Arctic Ultra 2015. Tocmai trecusem printr-una dintre cele mai dure și mai înspăimântătoare nopți din viața mea – o noapte care avea să îmi schimbe viața definitiv, lucru pe care însă nu l-am înțeles atunci. Dar cumva reușisem, iar la momentul acela parcursesem aproximativ 70 de mile din cursa de 300 de mile**.*

Pe măsură ce soarele cobora sub linia orizontului, iar eu făceam eforturi să mai înaintez o milă, am început să îmi pun întrebări.

Ce anume îmi permite să fac față în mod repetat acestor provocări fizice extreme?

* Aproximativ 113 kilometri. (n.tr.)

** Aproximativ 483 de kilometri. (n.tr.)

$$\text{Obiectiv}_{\text{major}} = \frac{\sum P + \sqrt[3]{p + 2P}}{(P \log p)^p} - \int \frac{P^p \pi}{2}$$

Cum de reușesc mereu să găsesc o cale de a depăși barierele fizice și psihice?

Care este formula secretă?

În acea după-amiază, am început să-mi dau seama că există nu numai o cale pentru mine de a depăși provocările dure, ci și o metodă de a-i aduce și pe ceilalți la linia de sosire, ceea ce le va permite să aibă aspirații înalte și să își atingă obiectivele majore.

Mai aveam încă 5 zile de stat în Yukon în care să cuget adânc la aceste întrebări și, în timp ce mergeam, mi-am dat seama că aveam experiența unei vieți întregi în domeniul militar, al sporturilor extreme și al afacerilor care să mă inspire.

Am scris această carte cât am parcurs traseul competiției Yukon Arctic Ultra, perioadă în care am descoperit și am pus în aplicare metoda în cele 6 zile și 19 ore cât mi-a luat să parcurg 300 de mile – în condiții de temperatură de până la minus 55 grade. Știu că metoda funcționează pentru că în final am trecut primul linia de sosire!

DE CE SĂ CITEȘTI ACEASTĂ CARTE?

Această carte este pentru tine, dacă ai un obiectiv major de atins, dacă ai un vis pe care vrei să îl transformi într-un obiectiv major, dacă vrei să găsești inspirația de a descoperi obiectivul major sau dacă nu vrei decât să citești despre o călătorie a descoperirii.

Te-ai întrebat vreodată de ce unii oameni sunt capabili să își propună astfel de obiective majore în viață și apoi să

le realizeze? Te-ai gândit vreodată astfel: „Mi-ar plăcea să fac acest lucru” sau „Aș vrea să realizez acest lucru în viață”? Ai o serie de visuri, de dorințe sau o listă de lucruri pe care îți dorești să le realizezi sau să le faci în timpul vieții?

Indiferent dacă obiectivul tău major este de natură sportivă, are legătură cu viața personală sau este legat de afaceri, conținutul acestei cărți, structura și metodele prezentate aici îți vor fi de ajutor.

Ești o persoană extraordinară care a realizat deja atât de multe lucruri pentru care s-ar putea să nu îți acorzi meritele cuvenite, însă cu toții suntem capabili să realizăm mult mai mult decât credem noi că e cu putință.

Pasiunea mea este să ajut oamenii să își realizeze obiectivele majore, iar când aflu despre realizările lor, mă simt inspirat eu însumi.

DE CE AM SCRIS CARTEA?

În ultimii 25 de ani, mi-am propus în mod constant „obiective majore” – dintre acelea care m-au făcut să mă simt speriat, agitat, îngrijorat. Acestea au fost obiective care m-au ajutat să cresc și să mă dezvolt personal în toate domeniile vieții mele. La acea vreme, am simțit aceste obiective ca pe un efort uriaș, ca pe ceva aflat cu mult în afara zonei mele de confort, însă, ori de câte ori mi-am luat angajamentul să realizez unul dintre ele, m-am concentrat pe deplin și am dat totul. Și tu poți învăța să faci acest lucru.

Am scris această carte pentru a permite mai multor oameni să-și atingă „Obiectivul Major”, oricare ar fi acela și în orice domeniu al vieții ar dori să o facă.

$$\text{Obiectiv}_{\text{major}} = \frac{\sum P + \sqrt[3]{p + 2P}}{(P \log p)^p} - \int \frac{P^p \pi}{2}$$

Odată cu această carte am creat și formula celor 7P pentru obiective majore. O poți pune în aplicare în orice domeniu al vieții și o poți raporta la orice obiectiv major pe care dorești să îl atingi. Am folosit formula celor 7P pentru obiective majore ca să îi ajut pe oameni să se pregătească și apoi să facă o prezentare importantă în fața unui public larg, să pună bazele unei afaceri noi, să facă față unei provocări fizice dure sau să facă schimbări semnificative în viața personală. Formula celor 7P funcționează.

Îmi place să aflu despre realizările personale ale oamenilor. Cel mai satisfăcător feedback este să aflu despre oameni care au realizat lucruri pe care nu au crezut niciodată că ar fi posibil să le realizeze. Indiferent dacă este vorba despre performanță sportivă, obținerea unei promovări pe care nu și-au imaginat-o posibilă sau despre un reprezentant de vânzări care și-a triplat câștigurile anterioare deși are aceiași clienți și aceleași produse.

Când lucrez individual cu oamenii, observ cum reușitele se împlinesc în timp real, pe măsură ce aceștia încep să își reevalueze propriile capacități. Totuși, am vrut să încerc să ajut mai mulți oameni și nu doar pe cei care vin la prezentările mele sau care lucrează cu mine individual. Metoda mea de atingere a obiectivelor este acum disponibilă mai multor oameni prin intermediul acestei cărți în care îmi împărtășesc cunoștințele și experiența.

În urma unui discurs, am primit următorul feedback: „Neil, ceea ce inspiră la povestea și realizările tale este că, deși ești o persoană normală care are un loc de muncă important și o familie mare, reușești totuși să realizezi lucruri uimitoare. Acest lucru este cu atât mai motivant cu cât pare

mai accesibil pentru o persoană obișnuită ca mine” – **îți poți atinge propriul obiectiv major, oricare ar fi el.**

Această carte reunește o serie de povestiri despre experiențele trăite de mine, care vor ajuta la explicarea teoriilor pe care le susțin. Ea oferă și explicații practice pentru fiecare dintre pașii de urmat. Dacă vrei, poți să o folosești și ca pe un caiet de lucru sau ca pe un memento pe care să îl consulți periodic, pe măsură ce ajungi să parcurgi fiecare etapă a metodei.

DE CE EU?

De-a lungul timpului, am atins obiective majore semnificative pe care mi le-am propus în sfera performanței fizice/sportive. Am înfruntat numeroase provocări de natură fizică pe care mulți dintre noi le-ar considera extreme. Printre acestea se numără provocările non-stop din Armată care se întindeau pe durata câtorva zile (transportarea unor pachete foarte voluminoase și foarte grele), participarea la peste 30 de maratonuri, la un triatlon Ironman, la peste 20 de ultra-maratonuri*, cursa fără oprire de 85 de mile** de-a lungul Ridgeway, maratonul Des Sables (152 de mile*** în Sahara timp de șase zile), întrecerea Ultra-Trail du Mont-Blanc (106 mile**** fără oprire în zona Mont Blanc, cu urcare la peste 9.700 de metri) și, cea mai recentă performanță a mea, câștigarea competiției Yukon Arctic Ultra.

* Ultra-maraton – este orice cursă mai lungă decât cea tradițională de maraton (care are o lungime de 42.195 km) (n.red.)

** Aproximativ 137 de kilometri. (n.tr.)

*** Aproximativ 245 de kilometri. (n.tr.)

**** Aproximativ 171 de kilometri. (n.tr.)

$$\text{Obiectiv}_{\text{major}} = \frac{\sum P + \sqrt[3]{p + 2P}}{(P \log p)^p} - \int \frac{P^p \pi}{2}$$

Și aici NU este vorba doar despre sporturi extreme și provocări fizice. Experiența mea vine, de asemenea, din obiectivele majore atinse în afaceri. Acum pun în aplicare mare parte din ceea ce am învățat în lumea sportului și în afaceri, pentru a instrui manageri și lideri, atât în viața lor profesională, cât și în cea personală.

Formula celor 7P este o modalitate de a realiza obiectivele majore. Realizarea nu se referă doar la evenimente fizice extreme, însă s-a întâmplat ca această formulă să fie concepută în timpul unui astfel de eveniment. Această carte nu ar fi putut fi scrisă, dacă nu aș fi trecut prin experiența extremă din timpul competiției din Yukon și dacă nu ar fi fost acele 6 zile și 19 ore petrecute pe cont propriu, în care mi-am pus o serie de întrebări. Am avut timpul necesar să mă concentrez realmente, încât să înțeleg de ce este nevoie pentru a-mi atinge obiectivele majore și cum aș putea să îi ajut pe ceilalți să și le atingă pe ale lor. Yukon a însemnat momentul meu de revelație, dacă vrei.

PROVOCAREA MEA PENTRU TINE

Spre ce obiectiv major te vei îndrepta?

Dacă vrei să participi la Yukon Arctic Ultra (și ți-aș recomanda cu căldură), atunci există cu siguranță o mulțime de indicii și idei care te vor ajuta să reușești.

Dacă urmărești să atingi oricare alt obiectiv sportiv major sau dacă ai un obiectiv important personal sau de afaceri, atunci capitolele acestei cărți îți vor fi indubitabil de folos în calea ta spre succes. Există, de asemenea, metoda – formula celor 7P – pe care o poți folosi pentru a-ți atinge obiectivul, oricare ar fi el.