

ZŁOTE ZASADY

DZIESIĘĆ KROKÓW DO DOSKONAŁOŚCI
W ŻYCIU PRYWATNYM I W PRACY



BOB BOWMAN

GŁÓWNY SZKOLENIOWIEC AMERYKAŃSKIEJ
DRUŻYNY PŁYWACKIEJ

ORAZ CHARLES BUTLER

PRZEDMOWA: MICHAEL PHELPS

G A L A K T Y K A

ZŁOTE ZASADY

DZIESIEĆ KROKÓW DO DOSKONAŁOŚCI
W ŻYCIU PRYWATNYM I W PRACY



BOB BOWMAN

GŁÓWNY SZKOLENIOWIEC AMERYKAŃSKIEJ
DRUŻYNY PŁYWACKIEJ

ORAZ CHARLES BUTLER

PRZEDMOWA: MICHAEL PHELPS

Przekład: Piotr Cieślak

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
The Golden Rules
10 Steps to World-Class Excellence in Your Life and Work

Copyright © 2016 by Bob Bowman with Charles Butler
Przedmowa: Copyright © 2016 by Michael Phelps

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2017 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-579-0

Konsultacja: *Tomasz Kurach*
Redakcja: *Bogumiła Widła*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Ilustracja na okładce: *mut_mut / Shutterstock*
Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
Skład: *Garamond*
Druk i oprawa: *Drukarnia im. A. Półtawskiego*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

kontakt e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przecho-
wywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, me-
chanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

*Michaelowi Phelpsowi – jego zaufanie
i wyzwania, przed którymi mnie stawiał,
dały początek mojej podróży*

*

Wszystkim pływającym Butlerom

SPIS TREŚCI

Przedmowa IX

- 1 Dążenie Mistrza 1
- 2 ZASADA 1: Mistrz roztacza ambitną wizję 15
- 3 ZASADA 2: Przyjmij postawę „cała naprzód!”,
żeby nie usłyszeć: „wynocha!” 33
- 4 ZASADA 3: Podejmuj ryzyko, a potem ciesz się z jego owoców 49
- 5 ZASADA 4: Krótkoterminowe cele prowadzą
do długoterminowych sukcesów 67
- 6 ZASADA 5: Codziennie kieruj się wizją 87
- 7 ZASADA 6: Praca zespołowa może przynieść
indywidualny sukces 107
- 8 ZASADA 7: Utrzymaj motywację na dłuższą metę 123
- 9 ZASADA 8: Przeciwności cię wzmocnią 139
- 10 ZASADA 9: Kiedy przyjdzie czas, działaj śmiało 155
- 11 ZASADA 10: Świętuj sukces, a potem zadecyduj, co dalej 173

Epilog 189

Podziękowania 193

Dodatek I: Spis dokonań Boba Bowmana 197

Dodatek II: Własnymi słowami: Maksymy Boba Bowmana 199

PRZEDMOWA

MICHAEL PHELPS

Od zawsze moim największym marzeniem było wystartowanie na igrzyskach olimpijskich. Dzięki Bobowi Bowmanowi – i wielu, wielu innym – to marzenie się ziściło.

Oczywiście ja także maczałem palce w tym, że trafiłem na letnie igrzyska w Sydney, potem w Atenach, w Pekinie i wreszcie w Londynie. A jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem*, to w 2016 roku wystartuję w Rio de Janeiro. Od niemal 20 lat rozpoczynam dzień od porannego treningu pływackiego – kolejnego kroku w kierunku realizacji sportowych celów. Z rzadka tylko na tych treningach nie pojawia się Bob Bowman, który z brzegu basenu obserwuje każdy mój ruch, zarządza kolejne zestawy ćwiczeń i (co być może najważniejsze) motywuje mnie, mówiąc z charakterystycznym południowokarolińskim akcentem: „Michael, stać cię na więcej! Znaaacznie więcej!” – aby wycisnąć z moich starań efekty, o jakie nigdy bym się nie posądzał.

Trenerskie wskazówki Boba, a może nawet bardziej jego pasja w dążeniu do doskonałości, były wyznacznikiem tego, jak daleko mogą zaprowadzić mnie marzenia i talent.

Od czasu kiedy po raz pierwszy trenowałem z Bobem jego głos złagodniał, a włosy – za co w pewnym stopniu czuję się odpowiedzialny – przy-

* Jak się okazało, poszło. Podane tu i w dalszej części książki informacje dotyczące dorobku medalowego Michaela Phelpsa nie obejmują startów w Rio de Janeiro. Amerykanin wziął udział w igrzyskach w Rio, gdzie wywalczył kolejnych sześć medali, jeden srebrny i pięć złotych (przyp. tłum.).

prószyła siwizna. Bob może i jest najwspanialszym trenerem pływania na świecie, ale to nie znaczy, że zawsze się zgadzaliśmy albo że przestrzegałem jego złotych zasad co do joty. Jak każda relacja, nasza też miała swoje wzloty i (no cóż...) upadki. Mimo wszystko historia pokazuje tę znajomość w korzystnym świetle: na czterech igrzyskach olimpijskich wywalczyliśmy 22 medale, w tym 18 złotych. Oba te dokonania są olimpijskimi rekordami. Teraz zaś, u progu igrzysk w Rio, ja i Bob nie widzimy przeszkód w urzeczywistnianiu kolejnych marzeń.

Choć z upływem lat aparycja Boba i jego postawa ulegały subtelny zmianom, to jedna rzecz się nie zmieniła: jest zagorzałym orędownikiem systematycznej metody osiągania sukcesu i doskonałości w dowolnej dziedzinie, jaką obierzesz. Wkrótce po tym, jak został moim trenerem, Bob powiedział, że nasz plan będzie się przedstawiał następująco: on pomoże mi najpierw w wyznaczeniu celów, następnie w opracowaniu harmonogramu ich osiągnięcia, a potem zrobi co w jego mocy, żebym pozostał na właściwej drodze, nawet jeśli nie wszystko pójdzie zgodnie z oczekiwaniami. I rzeczywiście, jego metoda wydaje się niezawodna.

Mogłeś sięgnąć po tę książkę z wielu powodów. Może tak jak kiedyś ja, marzysz o spróbowaniu swoich sił na igrzyskach. Może chcesz być najlepszym kardiochirurgiem na świecie. A może potrzebujesz pomocy w objęciu posady dyrektorskiej, chcesz zostać pianistą koncertowym albo po prostu najlepszym rodzicem pod słońcem. Nie wiem, jaki masz cel, ale wiem jedno: sięgnąłeś po właściwą lekturę. Bo jeśli masz marzenia i chęć doskonalenia się, to metoda Boba Bowmana ci w tym pomoże. Zaufaj mi.

Z a u f a j m i. To niewiarygodne, że to mówię, choć przecież dobrze pamiętam, jak zaczęła się moja znajomość z Bobem. Kiedy miałem 10 lat i po raz pierwszy zobaczyłem go na basenie w Baltimore, przyrzekłem sobie, że nigdy nie będę pływał w jego grupie. Zachowywał się niemal jak opętany: w kółko pogwizdywał, chodził w tę i z powrotem wzdłuż basenu, powtarzając pływakom: „Szybciej, l u u d z i e! Stać was na więcej, l u u d z i e!”.

Ale nie minął rok, a znalazłem się w jego zespole i odkryłem, że nie ma drugiego takiego trenera. Zawsze był przygotowany – nieustannie robił plany nie tylko na dany dzień, ale też z myślą o kolejnym – i niewiary-

godnie oddany dążeniu do doskonałości w każdym, nawet najmniejszym detalu. Z upływem dni i lat zacząłem doceniać mądrość jego podejścia.

Okazało się, że kilka tygodni po tym, jak dołączyłem do jego grupy, coś między nami zaiskrzyło. Był to czas, w którym jeśli powiedziałby mi: „Skacz!”, spytałbym tylko jak wysoko. Chłonałem każde jego słowo. Na treningach wykonywałem wszystko perfekcyjnie. Mówił mi, jakie wyniki mam osiągnąć, a ja je osiągałem. W tym czasie zauważałem, że robię znaczne postępy na drodze do zasadniczego celu. Jak już powiedziałem, zawsze marzyłem o ściganiu się na igrzyskach, o wywalczeniu złota i ustanowieniu rekordu świata. Potrzebowałem jedynie planu, który by mnie do tego doprowadził. Któregoś dnia, latem 1997 roku, Bob dał mi taki plan. Zaprosił moich rodziców i mnie na spotkanie. Na początku sądziłem po prostu, że chce mi dać nauczkę za wygłupy na poprzednim treningu. On jednak powiedział, że mam szansę zapisać się w historii pływania złotymi zgłoskami. Mówił rzeczy, które chciałem usłyszeć. Rzekł, iż mogę trafić do kadry olimpijskiej nie raz, ale wiele razy. A kiedy wreszcie dostanę się na igrzyska, mam szansę na zdobywanie medali. Niczego nie gwarantował, jednak z dużą dozą pewności nakreślił moje perspektywy.

Z jakiegoś powodu postanowiłem tego dnia powierzyć Bobowi moją karierę. Nigdy tej decyzji nie żałowałem.

Cztery lata później po raz pierwszy trafiłem do reprezentacji olimpijskiej. Byłem piętnastolatkiem. Nie miałem nawet prawa jazdy. Ale tak jak obiecał, Bob doprowadził mnie do czegoś wyjątkowego. Polecieliśmy do Sydney na igrzyska. Tamtego roku nie zdobyłem medalu, ale wraz z Bobem połknęliśmy olimpijskiego bakcyła – a ja zacząłem tęsknie wypatrywać kolejnych igrzysk. Wróciliśmy do Baltimore i opracowaliśmy plan. Cztery lata później zdobyłem pierwszy złoty medal i odhaczyłem kolejne marzenie.

Jak się potem okazało, oprócz sukcesów czekały mnie potknięcia, a niektóre z nich szeroko komentowano. W takich chwilach Bob, trener i przyjaciel, był ze mną, radził mi, a przede wszystkim tłumaczył, że z myślą o lepszym jutrze dziś trzeba stawić czoło przeciwnościom. W *Złotych zasadach* wyjaśnia, iż doskonałość jest pochodną codziennego wysiłku. Ale nie każdego dnia wszystko idzie na medal. Trudności są nieuniknione. Pokonywanie przeszkód to element treningu doskonałości i jestem bardzo wdzięczny Bobowi, że mnie tego nauczył.

Okazuje do najwartościowszych lekcji z Bobem często pojawiały się poza basenem. To zabawne, ale na dużych zawodach pływackich, nawet na igrzyskach olimpijskich, nigdy nie omawialiśmy z nim strategii wyścigu. Tę sprawę załatwialiśmy jeszcze w Baltimore. W chwilach oddechu podczas zawodów najczęściej rozmawialiśmy o życiu i uczyłem się wtedy rzeczy do zapamiętania na przyszłość – na czas, kiedy kalendarz startów będzie pusty albo gdy moja kariera pływacka dobiegnie końca.

Jeśli zależałoby to tylko ode mnie, nieprędko tak by się stało.

Wróciłem ze sportowej emerytury, żeby przygotować się do igrzysk olimpijskich w 2016 roku. Zrobiłem to dlatego, że wciąż chciałem odnosić sukcesy w pływaniu. Ale żeby tak się stało, musiałem wrócić do trenowania w najlepszy możliwy sposób. Ten sposób to sposób Boba. Jest mistrzem strategii. Potrafi rozłożyć styl pływacki na składowe tak, że każdy zawodnik (młody i stary, początkujący i olimpijczyk) zrozumie tkwiącą w tym szaleństwie metodę. Nazwanie Boba strategiem pływania umniejsza jednak wagę jego prawdziwego powołania. Bob jest inspiratorem i nauczycielem. Jest kimś, kto człowiekowi z pasją potrafi pokazać, jak daleko można zejść. Opracował formułę pomagającą w przejściu z jednego poziomu na drugi, a dzięki jego metodzie ludzie lepiej poznają samych siebie. Krótko mówiąc – dzięki Bobowi stają się lepsi.

Jestem na to żywym dowodem. Bez Boba moje życie potoczyłoby się inaczej. Zupełnie inaczej. Bez Boba nie miałbym szans na bicie rekordów, które biłem, i na zdobywanie medali, które zdobywałem. Nie wierzę, że jakikolwiek inny trener mógłby doprowadzić mnie do tego, co osiągnąłem. Bob jest jedyny w swoim rodzaju. Nauczył mnie dostrzegać wartość w dążeniu do doskonałości i jej owocach. A cóż to za owoce? Nie, to nie medale czy rekordy, ale wspomnienia zrodzone z marzeń.



ZASADA 1: MISTRZ ROZTACZA AMBITNĄ WIZJĘ

Któregoś ciepłego, parnego popołudnia tuż przed czternastą, pod koniec lata w Baltimore, w tłoczonym punkcie zbornym z widokiem na dwa 50-metrowe baseny w Meadowbrook Aquatic & Fitness Center zebrało się kilkanaście aktualnych i przyszłych gwiazd pływania. Zanim w sierpniu 2015 roku przeniosłem się do Tempe, to miejsce było moim drugim domem. Zazwyczaj wraz z czterema pracownikami kadry ostrożnie torowaliśmy sobie drogę, uważając, by podczas przeciskania się przez wąskie przejście między biurkami nie potrącić kubka z kawą ze Starbucks i nie wylać jej na czyjś niewinny laptop. Wtedy jednak miejsce to wzięła w tymczasowe władanie grupa tyczkowatych pływaków. Żółw ma więcej swobody w skorupie, niż tego popołudnia mieli dla siebie ci sportowcy.

Miły obrazek? Raczej nie. Ale warunki sprzyjały moim zamiarom.

Właśnie wtedy, zgodnie z metodą, miał się rozpocząć proces planowania i realizowania niewiarygodnych marzeń. Z doświadczenia wiem zaś, że każde marzenie warte spełnienia często wymaga pogodzenia się z pewnymi niewygodami.

Był wtorek, 3 września 2013 roku, nazajutrz po Świącie Pracy. Gdy większość ludzi w okolicy wracała do codziennych zajęć, do szkoły i biur, ci młodzi mężczyźni i kobiety przygotowywali się do czegoś, co z codziennością nie miało nic wspólnego. Za kilka minut mieli zejść po schodach, wskoczyć do odkrytego basenu, przepłynąć pięć tysięcy metrów,

a potem, po wyjściu z wody, wykonać godzinne, forsowne ćwiczenia fizyczne. Po zakończeniu treningu mieli wrócić wieczorem do domów, aby odpocząć, zjeść kolację i przygotować się na kolejny dzień i dziesięć tysięcy metrów pracy.

W zwykłych okolicznościach taka zaprawa nie byłaby dla tych ludzi czymś wyjątkowym, od lat codziennie pokonywali takie dystanse. Ale ten dzień miał być nieco inny. Był to bowiem pierwszy dzień na drodze do spełnienia od dawna pielęgnowanych marzeń o rywalizacji, doskonałości i (jeśli wszystko poszłoby zgodnie z planem) o odniesieniu sukcesu na letnich igrzyskach olimpijskich w Rio de Janeiro w sierpniu 2016 roku.

Od tego popołudnia do pierwszych olimpijskich eliminacji miałem 1068 dni na przygotowanie ich – a liczył się każdy trening.

Przypomnij sobie olimpijski, koszykarski *dream team* z 1992 roku, z Michaelem Jordanem, Magikiem Johnsonem i Larrym Birdem. Albo oryginalną obsadę show *Saturday Night Live* z Johnem Belushim, Danem Aykroydem i Gildą Radner. Pomyśl o technologicznych geniuszach ostatnich lat, którzy przeobrazili świat – Billu Gatesie, Stevie Jobsie, Jeffie Bezosie, Larrym Page’u czy Sergeyu Brinie. Jeśli chodzi o pływanie, to zespół prowadzony przeze mnie – North Baltimore Aquatic Club – był podobną plejadą gwiazd, które w tamtej chwili, stłoczone w ciasnym punkcie spotkań, czekały na sygnał do działania.

Był tam Yannick Agnel, jeden z najlepszych na świecie pływaków stylem dowolnym. Francuz zdobył dwa złote medale na igrzyskach w 2012 roku. Był chyba jedynym pływakiem na świecie, który mógł spędzać sen z powiek Michaelowi. Przez lata trenował z kadrą narodową na malowniczej Riwierze Francuskiej, ale przeprowadził się do Baltimore, by pływać w pocziwym obiekcie pływackim Meadowbrook, położonym nieopodal pamiętającego lepsze czasy lodowiska hokejowego, starej stacji kolejowej i podupadającej przędzalni. Kolejny złoty medalista olimpijski, Conor Dwyer, zamienił na treningi ze mną drzewa palmowe, plaże i grzejące przez okrągły rok florydzkie słońce. Był wśród nas także złoty medalista olimpijski w pływaniu na otwartym akwenie, Oussama Mellouli. Ous przyszedł na świat w Tunezji, ale już od lat trenował na Uniwersytecie Południowej Kalifornii. Jak sam powtarzał, chciał się przekonać, co pod pieczę Bowmana może osiągnąć na swoim ostatnim olimpijskim wystę-

pie. Lotte Friis, jedna z najbardziej utytułowanych duńskich pływaczek, przeprowadziła się do Stanów Zjednoczonych, wnosząc do drużyny duńską serdeczność, brązowy medal olimpijski i wiele krążków zdobytych na mistrzostwach świata. Do Baltimore, aby pływać dla mnie, przeniosło się też dwóch świeżo upieczonych absolwentów uczelni, wschodzące gwiazdy amerykańskiego pływania – wychowanek Uniwersytetu Wirginii Matt McLean (złoty medalista w jednej ze sztafet na igrzyskach olimpijskich w 2012 roku) i absolwent Uniwersytetu Karoliny Północnej Tom Luch-singer (od niedawna mistrz Stanów Zjednoczonych w pływaniu stylem motylkowym). Były tam Cierra Runge i Gillian Ryan, które wkrótce miały zabłysnąć na akademickich i krajowych podiach.

I była jeszcze jedna osoba, być może najbardziej inspirująca z całej grupy: Jessica Long. Jessica, z pochodzenia Rosjanka, adoptowana przez amerykańską parę mieszkającą na przedmieściach Baltimore, przeszła amputację obu kończyn dolnych poniżej kolan*, co oznaczało, że 90 procent siły pływackiej musiała czerpać ze sprawności rąk i ramion, dolne partie ciała nie zdawały się jej na wiele. Spróbuj przepłynąć choć kilka metrów, nie używając nóg, a potem pomyśl o Jessice i codziennych, wielokilometrowych treningach, odbywanych bez pomocy dolnych kończyn. Ta zawodniczka jest jedną z najbardziej utytułowanych pływaczek w historii paraolimpiad – ma na koncie 17 medali, w tym 12 złotych. W takim tempie któregoś dnia mogła przyćmić nawet dokonania Michaela. Wtedy jednak, po motywowanej pływaniem przeprowadzce z Colorado Springs do Baltimore, czekała wraz z innymi gwiazdami (jej nowymi koleżankami i kolegami z drużyny) z nadzieją, że potrafię pomóc jej w zrealizowaniu wyśnionych, wymarzonych celów.

Owszem, zebrała się tam międzynarodowa śmietanka pływackich talentów. Panteon mistrzów basenu. A przecież brakowało jeszcze kilku gwiazd, takich jak Allison Schmitt. Schmitty (jak wszyscy ją nazywają) pływała pod moją kuratelą od 16. roku życia. Dostrzegłem w niej wtedy potencjał, z którego mało kto zdawał sobie sprawę, nie wyłączając jej samej. Na igrzyskach olimpijskich w Pekinie w 2008 roku wywalczyła brą-

* Jessica Long przyszła na świat z wrodzonym brakiem kości strzałkowych (*fibular hemimelia*), kości pięt i większości kości stóp. Amputację przeprowadzono, gdy Jessica miała 1,5 roku (przyp. red.).

zowy medal. Cztery lata później, w Londynie, w wieku 22 lat zdobyła pięć medali, w tym trzy złote, a jej uśmiech zawładnął sercami amerykańskich widzów. Teraz jednak kończyła studia na Uniwersytecie Georgii. Miała ponownie dołączyć do mojego zespołu za kilka miesięcy, wkrótce po uzyskaniu dyplomu. Na tej samej uczelni studia rozpoczął też Chase Kallis. Pływał w Meadowbrook, zanim jeszcze dobrze nauczył się mówić „hop na brzuszek”. Jest o dziewięć lat młodszy od Michaela, ale odkąd jako nastolatek zaczął regularnie ćwiczyć, próbował prześcignąć swojego idola na dystansie 25 metrów – i czasami rzeczywiście mu się to udawało. Kilka miesięcy później ustanowił swój pierwszy rekord Ameryki.

Choć tego dnia nie było z nami w Baltimore Schmitt i Chase'a, kilka dni wcześniej otrzymaliśmy ode mnie e-mail, w którym napisałem, że nadzedł czas, by pomyśleć o przyszłości. Odległej przyszłości.

Ach, no tak... Tego popołudnia była wśród nas jeszcze jedna gwiazda. Osoba, której obecność dla wielu stanowiła zaskoczenie. I to wielkie. Mowa o Michaelu. „Czy on nie zakończył kariery?” – zastanawiało się pewnie kilku innych pływaków. „Czy po igrzyskach w Londynie nie mówił wszem i wobec, że zamierza podróżować, grać w golfa i smacznie przesypiać poranki?”. Nie wiedzieli jeszcze o naszej rozmowie kilka tygodni wcześniej przy obiedzie albo o tym, że Michael zdał sobie sprawę, iż uderzanie małej, białej piłki nie wystarczało, by nasycić głód sukcesu 28-latką, który pragnął wycisnąć jeszcze więcej ze swego największego talentu.

Zamiast uganiać się po polu golfowym, MP dołączył do nowych koleżanek i kolegów, i stał się częścią najwybitniejszej – jeśli nie liczyć kadry olimpijskiej – ekipy pływackiej, jaka kiedykolwiek powstała. Kilkanaście osób, mężczyzn i kobiet, każda z własnymi osobistymi ambicjami. Każda z wizją osiągnięcia czegoś wyjątkowego.

I ja, besztający, pohukujący, prowadzący ich tam, dokąd chcieli dojść.

ZASADA 1.1: ZAANGAŻUJ SIĘ W REALIZACJĘ WIZJI PRZYSZŁYCH OSIĄGNIĘĆ

Już na wstępie powinieneś wiedzieć jedno: najbardziej ze wszystkiego Kocham pomagać innym w spełnianiu marzeń.

Ktoś może pracować w dziale handlowym, uczyć się w szkole albo myśleć o olimpijskim złocie – to nie ma znaczenia. Jeśli tylko ten człowiek wie, czego chce, z chęcią będę mu służył doświadczeniem i pokażę, jak może osiągnąć cel. Potem zaś będę mu towarzyszył (osobiście albo duchem), gdy znajdzie się na ostatniej prostej do mety. A jeśli w decydującym momencie zabraknie mu motywacji? Cóż, zdopinguję go, bo wiem, jakich wyrzeczeń wymaga sukces i dążenie do doskonałości dzień po dniu, przez całą karierę.

U podstaw metody leży jeden zasadniczy składnik: wizja. Musisz mieć wizję tego, dokąd chcesz dotrzeć, co chcesz osiągnąć, kim chcesz któregoś dnia zostać. Mówiąc prościej – musisz w myślach nastawić swój wewnętrzny celownik na wyczyn, sukces, na wyobrażoną scenę z przyszłości. Na coś, czego chcesz być częścią. To twoja wizja.

W pewnym stopniu właśnie taki był powód wspomnianego zgrupowania nazajutrz po Święcie Pracy: chciałem, aby ci pływacy wykrystalizowali obraz swoich dalszych losów.

Bez takiego obrazu brak jest punktu zaczepienia, nie ma jak zaplanować skutecznej kampanii. I nie będzie wiadomo, czy osiągnąłeś to, co chciałeś, czy nie.

Pozwól, że zademonstruję ci potęgę wizji.

ZASADA 1.2: NAKREŚL PRZYSZŁOŚĆ NA PODSTAWIE FAKTÓW (I INTUICJI)

Był letni dzień 1997 roku. Michael miał raptem 11 lat, ale ustanowił już kilka rekordów kraju w swojej grupie wiekowej. Ja zaś byłem wtedy trenerem pływania od nieco ponad dekadę, choć z basenami byłem za pan brat już dwukrotnie dłużej. To doświadczenie pozwoliło mi dostrzec, że Michael (choć był dopiero w podstawówce) już wtedy dokonywał czegoś wyjątkowego. Wiedziałem, że ma przed sobą przyszłość i zadatki na jeszcze większe osiągnięcia.

Miałem dla niego wizję bazującą na faktach, doświadczeniu oraz (tak...) intuicji.

Niektórzy handlowcy całymi dniami ślęczą przed terminalem transakcyjnym Bloomberg'a, a weekendy spędzają na lekturze „The Economist”.

Są tak obeznani w trendach biznesowych, że bez wprowadzania jakichkolwiek danych prognostycznych potrafią bezbłędnie przewidzieć punkt równowagi na klasycznej krzywej popytu i podaży. Są mistrzami w swoim fachu. To samo dotyczy najlepszych dyrektorów generalnych, takich jak niektórzy z moich idoli: Lee Iacocca, Steve Jobs czy ktoś, kogo większość ludzi (jeszcze) nie zna: Kevin Plank z firmy Under Armour, będącej producentem odzieży sportowej. Ci liderzy potrafili przewidzieć przyszłość na podstawie tego, czym zajmowali się w teraźniejszości: regularnych dyskusji z wiceprezesami, kontaktów z innymi szefami, wychodzenia poza poletko własnego biura i obserwowania zmieniającego się obrazu rynku. Dzięki zbieraniu informacji i spostrzeżeń umieli przewidywać wyzwania. Korzyści? Możliwość podjęcia działań, które wyprzedzą konkurencję. Iacocca dostrzegł zapotrzebowanie rodzin na samochody umożliwiające przewożenie młodych piłkarzy i ich drużyn z miasta do miasta – i tak powstał dodge caravan. Jobs zauważył rosnący potencjał technologii mobilnych, dał nam więc iPhone'a.

Z kolei Kevin Plank przewidział gwałtowny wzrost popularności sportów rekreacyjnych w pokoleniu wyżu demograficznego – wprowadził więc na rynek sprzęt triathlonowy i biegowy z myślą o nie najmłodszych już, ale łaknących wyzwań sportowcach. Kilkakrotnie gościłem w centrali Under Armour, która znajduje się zaledwie kilka kilometrów od Meadowbrook. Za każdym razem, gdy tam wchodzę, coraz wyraźniej i mocniej czuję energię bijącą od wszystkich pracowników oraz ich wspólnej wizji. Udział Under Armour w rynku jest (przynajmniej jak dotąd) nieporównywalny z popularnością firm Nike czy Adidas. Ale Kevin z laserową precyzją wyznaczył swoim ludziom cel: w górę!

Rzecz jasna, nie porównuję się do Iacokki, Jobsa czy nawet Planka. Jestem trenerem pływania, a w 1997 roku pracowałem z garstką nastolatków, z których niemała część przychodziła na zajęcia tylko dlatego, że rodzice chcieli na kilka godzin pozbyć się ich z domu. Choć więc przez tych parę godzin dziennie grałem rolę troskliwej opiekunki, to wiele czasu poświęcałem na zgłębianie wszelkich publikacji o pływaniu, jakie trafiały do mojego biura. Śledziłem nazwiska dzieciaków z Kalifornii, Ohio i Teksasu, aby sprawdzić, kto pnie się w górę rankingów. Analizowałem metody treningowe stosowane przez moich mentorów i ćwiczenia, które dobrych

pływaków przemieniały w wybitnych. Chodziłem na konferencje i chłonałem rady kolegów po fachu. Zanurzyłem się w pływaniu.

Zgłębiałem też psychologię oraz kwestie tego, co ludzi nakręca, a co powstrzymuje ich przed działaniem. W połowie lat 80. studiowałem psychologię na Uniwersytecie Stanowym Florydy, zdobywając najlepszy wgląd w tajniki psychoterapii behawioralnej, o jakim może marzyć początkujący szkoleniowiec. Po uzyskaniu dyplomu kontynuowałem badania w tej dziedzinie, a równocześnie wspinałem się po kolejnych szczeblach trenerskiej kariery i szukałem swojego miejsca w całych Stanach Zjednoczonych. W ciągu 10 lat zrobiłem więcej przystanków niż podróżujący przez kraj dalekobieżny autobus. Tallahassee. Cincinnati. Las Vegas. Birmingham, Alabama. Napa w Kalifornii. Baltimore. Na pewnym etapie każde z tych miejsc nazywałem domem. Ale na każdym takim przystanku uczyłem się czegoś nowego o technikach pływania, a jeszcze więcej o tym, co motywuje ludzi do pracy, co przyczynia się do ich sukcesów, porażek, co skłania do adaptowania się i pokonywania przeszkód. Każdy dzień był dla mnie niczym zajęcia z podstaw psychologii.

Wszystkie te obserwacje i doświadczenia rozwijały coś, co miało dla mnie jeszcze większą wartość: wizję mojej przyszłości. Odkąd zacząłem szkolić, marzyłem, że któregoś dnia moi wychowankowie będą bili rekordy w pływaniu. Nie chodziło mi o złotych medalistów olimpijskich, ale właśnie o rekordzistów (różnicę wyjaśnię w kolejnym rozdziale).

Aby ziścić to marzenie, musiałem być gotowy, gdy potencjalny rekordzista trafi pod moje skrzydła. Jedenastoletni Michael Phelps – nadpobudliwy, zadziorny żartowniś – idealnie pasował do tego opisu.

Moje zadanie: zaszczepić tę wizję w chłopaku i w jego najbliższych.

ZASADA 1.3: UCISZ GŁOS ROZSĄDKU, ABY UJRZEĆ SWOJĄ WIZJĘ

Z tą myślą pewnego sierpniowego poranka zaprosiłem do biura rodziców Michaela, Debbie i Freda, oraz jego samego. Michael trenował u mnie już od jakichś czterech miesięcy, choć słuszniej byłoby powiedzieć, że większość czasu spędziłem na ujarzmianiu tego rozbrykanego kucyka. Kiedy nie pływał, jego wygłupy, niczym wyjęte z irytujących animowanych ba-

jek Hanny-Barbery, mogły doprowadzić do szaleństwa. (U dziewięcioletniego Michaela stwierdzono zespół nadpobudliwości z deficytem uwagi, czyli ADHD). Ale gdy wchodził do wody, żywiołowość zastępowało skupienie – wyjątkowa cecha, zwłaszcza u tak młodego człowieka. Podczas treningów regularnie pokonywał dzieci starsze od siebie. A na mityngach przejawiał oznaki tego, co stało się asem atutowym jego olimpijskich występów: umiejętność koncentracji pod presją. Z wzrokiem wpatrzonym w drugi koniec basenu myślał tylko o jednym: popłynąć szybko.

Dałem mu kilka lekcji poświęconych skupianiu się przed zawodami, ale jeśli mam być zupełnie szczery, chłopak dokładnie wiedział, co ma robić. Był naturalnie uzdolniony pod wieloma względami.

Przede wszystkim jednak przejawiał talent do bicia rekordów, a to spotkanie miało stanowić sygnał dla Freda i Debbie (a także dla Michaela), że powinni zacząć snuć związane z tym plany.

Z upływem lat, gdy gwiazda Michaela świeciła coraz jaśniej, to spotkanie obrastało w legendy z każdą kolejną relacją – choć powinienem może powiedzieć: z każdą kolejną relacją Debbie. W trakcie kilku ostatnich igrzysk olimpijskich świat poznał Debbie Phelps jako zwykłą mamę, kochającą, entuzjastyczną, ciepłą i szacowną patronkę Drużyny Phelps, która podskakując i krzycząc z podekscytowania na głównych trybunach, patrzyła, jak jej syn dokonuje w wodzie wyjątkowych wyczynów. Szkopuł w tym, że Debbie czasami nie udaje się opanować rzeczonego entuzjazmu. Kiedy wychodzi na scenę, aby wystąpić przed audytorium, opowiada, że podczas tego spotkania byłem kimś w rodzaju Carnaca Wspaniałego – wielkiego wizjonera, wieszca i mędrca, w którego postać wcielił się Johnny Carson. Relacjonuje, że wyjawilem wtedy przed nimi całą przyszłość Michaela: że kiedyś będzie zdobywcą 22 medali, że ustanowi 39 rekordów świata, wystąpi w programie *Saturday Night Live*, zainspiruje dzieci na całym świecie do nauki pływania i – jakże by inaczej – zaręczy się z miss Kalifornii.

Cóż, jeśli rzeczywiście byłbym takim jasnowidzem, mieszkałbym w Vegas, a nie w Baltimore.

Ale nawet jeżeli wspomnienia Debbie są cokolwiek przesadzone, w jednej kwestii ma słuszność: miałem wizję dotyczącą jej syna i przeczuwałem, że chłopak dokona wielu wspaniałych rzeczy.

W trakcie tego spotkania powiedziałem Debbie i Fredowi, że mamy do czynienia z niecodziennym talentem, a czasy osiągane przez Michaela nie kłamią. Analizowałem wyniki, porównywałem rezultaty. Sprawdziłem, jakie osiągnięcia mieli inni jedenastolatkwie i co sprawiało, że potem odchodzili w niepamięć. Wszystko to coraz bardziej i bardziej upewniało mnie w przekonaniu, że kariera Michaela może być wyjątkowa. Powiedziałem im, że powinni zacząć planować przyszłość. W jakimś sensie oni także, podobnie jak ja, musieli wyobrazić sobie tę przyszłość i się na nią przygotować.

– Michael ma wielki potencjał. Sądzę, że stać go na sukcesy nieosiągalne dla innych pływaków – powiedziałem.

Jeśli chodzi o pływanie wyczynowe, Debbie i Fred nie byli nowicjuszami. Ich córka, Whitney, była o krok od zakwalifikowania się do kadry olimpijskiej. Z synem sprawa przedstawiała się inaczej. Powiedziałem im, że ich chłopak jest kielkującym fenomenem. Byłem pewny, że nie tylko dostanie się do kadry olimpijskiej, ale podczas kolejnych igrzysk powalczy o trofea. Najwyższe trofea.

– Och nie, jest na to za młody – uznała Debbie.

Nalegałem.

– Debbie, jak zamierzasz go powstrzymać? Na pewne sprawy nie mamy wpływu – tłumaczyłem. – Posłuchaj, powiem ci, jak to będzie wyglądało. W dwutysięcznym roku weźmie udział w kwalifikacjach do kadry olimpijskiej. Nie wiem, czy uda mu się dostać do reprezentacji, ale na pewno zostanie dostrzeżony.

Debbie popatrzyła na Freda, Fred na nią. Ja zaś dopiero się rozkręcałem.

– W dwa tysiące czwartym roku – ciągnąłem – ma ogromne szanse na zdobywanie medali olimpijskich. A to dopiero początek.

Nie, nie przewidziałem, że w 2008 roku ośmiokrotnie wywalczy złoto i pobije należący do Marka Spitz'a i utrzymujący się od dziesięcioleci rekord liczby złotych medali zdobytych przez zawodnika podczas jednych igrzysk. Przeczuwałem jednak – i właśnie to im powiedziałem – że osiągnięcie rzeczy, jakich w tym sporcie nikt nie widział.

Jak mieliśmy się potem przekonać, przekroczył nawet te najśmielsze oczekiwania.

Pod koniec spotkania Debbie popatrzyła na mnie przez długą chwilę.
– Jesteś szalony, Bowman – oceniła wreszcie.

Być może, ale lekkie oderwanie od rzeczywistości (uciszenie głosu rozsądku) jest konieczne, gdy tworzy się wizję dla siebie albo tych, z którymi pracujemy. Trzeba wytyczyć ambitny cel, a potem zastanowić się, jak go osiągnąć.

ZASADA 1.4: NIE OGRANICZAJ SIĘ DO ZWYKŁEGO MYŚLENIA O WIZJI, MYŚL O NIEJ KREATYWNIE

Łatwo powiedzieć młodemu sportowcowi, że potrzebuje wizji. Do licha, łatwo powiedzieć każdemu – współpracownikowi, najlepszemu przyjacielowi, bratu albo siostrze – że powinien mieć wizję. W praktyce jednak nakreślenie wizji wymaga pracy. Chcesz coś osiągnąć, prawda? Aby to zrobić, musisz włożyć pewien wysiłek, a to zaczyna się od wizji.

Tłumaczę ludziom, że w istocie, w celu zainicjowania tego procesu trzeba myśleć kreatywnie. Zauważ, że nie mówię o zwykłym myśleniu, ale o kreatywności. Artyści, muzycy, pisarze czy programiści to ludzie kreatywni. Zapytani, odpowiedzą, że ich praca polega na tworzeniu.

Oto jak zacząć: znajdź sobie jakieś przytulne miejsce. To może być stary, podniszczony, ale swojsko wysiedziany fotel, który wciąż trzymasz gdzieś w piwnicy. Albo przycupnij na schodkach przed drzwiami wejściowymi, skąd rozpościera się najładniejszy widok na zachód słońca. Może to być wierzchołek wzgórza, na które zwykłeś się wspinać w sobotnie poranki. A niech tam, to może być też kafejka, do której lubisz się wymykać na dłuższy lunch podczas przerwy w zajęciach.

Gdziekolwiek to jest, udaj się tam. Kreatywne myślenie wymaga azyłu. Miejsca, w którym możesz skłonić umysł do wysiłku.

Postępuję tak bez przerwy. Mam domek plażowy na wybrzeżu w Delaware i po tygodniu zmagam z niesfornymi pływakami (albo ich rodzicami), pracownikami, którzy nie utrzymują basenu w odpowiedniej czystości, oraz dziennikarzami sportowymi, wypatrującymi plotek z życia Michaela, udaję się na plażę. Od razu wsiadam na rower i wybieram się na przejażdżkę. Wspomnienia tygodnia pracy ulatują w mgnieniu oka. Po powrocie do domu nalewam sobie kieliszek wina, wychodzę na ta-

ras i... zaczynam myśleć. Przez chwilę albo kilka chwil patrzę w przyszłość, nie wstecz. Nie zastanawiam się nad e-mailami, które już wypełniły skrzynkę pocztową, albo spotkaniami zaplanowanymi na najbliższy poniedziałek.

Po prostu zadaję sobie pytania: Gdzie jestem teraz? Dokąd mógłbym iść?

Wypróbuj to. Spośród 10 kroków mojej metody prowadzących do codziennej doskonałości, ten jest chyba najłatwiejszy. Tych kilka chwil to ważna inwestycja w przyszłość.

Na tym etapie wyobrazisz sobie więcej niż jedną rzecz. Ułożysz menu z mnóstwa spraw – co chciałbyś zrobić, osiągnąć albo kim się stać. Będziesz bujać w obłokach, to prawda, ale to bujanie ma sens. Podtekst rozważań powinien być następujący: „Może się rozmarzyłem, ale to mogłoby się ziścić”.

Być może powiesz sobie: „Chciałbym mieć apartament w Paryżu. I być niezależny finansowo. A skoro już tak sobie gdybam, to chciałbym też nauczyć się jeździć na nartach”. Kiedy chwila rozmyślań minie, być może zdasz sobie sprawę, że niektórymi spośród tych wizji nie dasz rady zając się dziś czy w ciągu najbliższych kilku miesięcy albo nawet lat. Może wciąż masz na utrzymaniu dwójkę dzieci w wieku szkolnym. Albo opiekujesz się starzejącym się rodzicem, który zaczyna niepokojąco podupadać na zdrowiu. Jednak wśród owych wizji bywa jedna, którą będziesz w stanie umieścić na liście do natychmiastowej realizacji. Na przykład kto powiedział, że nie możesz nauczyć się jeździć na nartach? Wybierz właśnie tę. To pierwszy krok na drodze do czegoś nowego.

Sądziś, że wszystko to bzdury? To nigdy nie słyszałeś o Philipie Levine. Przez lata, od 14. roku życia Philip pracował w różnych zakładach samochodowych w Detroit. Wracał do domu obolały, ze smarem za paznokciami. Wszystko przemawiało za tym, by po prostu zjadł kolację, przygotował się do następnego dnia w warsztacie i padł na łóżko. Tymczasem on znajdował czas na wyobrażanie sobie wymarzonej przyszłości.

Levine chciał być poetą. Czyż to nie rozkoszne? Gość od kluczy francuskich z aspiracjami na miarę Roberta Frosta. On jednak dostrzegął w swojej poezji cel: poprzez swoje teksty chciał opowiedzieć światu o amerykańskich robotnikach i o ich codziennym życiu. Któregoś razu powiedział Terry’emu Grossowi, prowadzącemu jedną z audycji radio-

wych w National Public Radio: „Naprawdę sądziłem, że pisaniem wierszy można odmienić świat”.

Z tą wizją Levine podjął kroki mające na celu ziszczenie marzenia. Najpierw rzucił robotę w zakładach samochodowych. Potem zaczął pisać wiersze na pełny etat. Prace odrzucano, ale pojawiły się też głosy uznania. Aż wreszcie dostał nagrodę Pulitzera, potem zaś został mianowany poetą-laureatem. Jego dzieła bezsprzecznie zyskały uznanie, a Terry Gross później zapytał go, czy udało mu się zmienić świat. Levine przyznał, że tego nie wie z całą pewnością, ale jedno wie bezsprzecznie: ziścił wizję bycia poetą. „Musiałem tak uczynić” – powiedział Levine. „I muszę to robić nadal, bez względu na to, czy zmienia to ludzi, czy nie”.

ZASADA 1.5: SPISZ SWOJĄ WIZJĘ

Ogromną zaletą etapu kreowania wizji jest fakt, że wielość potencjalnych dróg jest ograniczona tylko twoją wyobraźnią. Weźmy na przykład rozmaite poszukiwania wizji, jakie znam z własnego życiowego doświadczenia. W dzieciństwie uczyłem się grać na fortepianie i dorastałem z marzeniem, że któregoś dnia będę grał w wielkiej orkiestrze, tak jak jeden z bohaterów mojej młodości, Leonard Bernstein. Jak dotąd ta wizja się nie ziściła – prawdopodobnie przez liczbę godzin spędzanych na basenie. Ale ilekroć jestem na koncercie, wciąż z zastanowieniem patrzę w przyszłość.

W mniej odległych czasach, przed kolejnymi igrzyskami olimpijskimi, moje wizje zwykle wiązały się z pływaniem i podopiecznymi. W tych obrazach na ogół dążyć do stworzenia konkretnego planu działania. Siadam na tarasie swojego plażowego domku i wyobrażam sobie, że jeden z moich pływaków przepłynie 400 metrów stylem dowolnym w 3 minuty i 42 sekundy. To wynik na światowym poziomie, a zarazem znaczna poprawa w stosunku do jego aktualnych rezultatów. „Jeśli uda mu się tego dokonać – mówię sobie w duchu – to poleci do Rio i znajdzie się w ścisłej czołówce”. W niektóre wieczory marzę jednak o rzeczach, które nie mają nic wspólnego z ośmiotworowymi basenami i stoperami. Myślę na przykład, że któregoś dnia kupię rasowego wierzchowca, na którym wystartuję w największych wyścigach konnych na świecie, w Churchill Downs,

i wywalczę miejsce w gonitwie Kentucky Derby. Albo wyobrażam sobie złocisty jabłecznik z kruszonką, który zamierzam upiec na uroczystą kolację na Święto Dziękczynienia, którą tej jesieni urządzę u siebie.

Jak się okazuje, wizje mogą więc mieć różne formy, różny kontekst a także rozmaite zapachy i smaki. Jedna może dotyczyć konia wyścigowego, inna pysznego deseru, jeszcze inna – pływaka z olimpijskimi aspiracjami. Łączy je fakt, że są moje. Kreatywne myślenie ma tę zaletę, iż sprawia frajdę i jest odkrywczym. Widzisz siebie w innym miejscu, w którym chcesz się znaleźć. W miejscu, w którym **m o ż e s z** być.

Musisz jednak zrobić coś więcej, niż tylko wejrzeć w przyszłość. Pamiętaj, ten krok jest nastawiony na działanie. Polecam spisanie swojej wizji. Na przykład po zafiksowaniu się na jednym z wyobrażeń, opisz je w kilku słowach na kartce papieru i włóż tę kartkę do portfela albo połóż na biurku. Wszystkim swoim pływakom powtarzam, żeby spisywali wizje – albo przynajmniej znaleźli jakiś namacalny sposób na przypominanie sobie o nich. Tom Luchsinger, który zamierza trafić do reprezentacji Stanów Zjednoczonych na igrzyska w Rio w pływaniu stylem motylkowym, zawiesił w przedpokoju domu wizerunek pięciu splecionych kół olimpijskich. Każdego ranka przed wyjściem na trening spogląda na koła, które niezawodnie przypominają mu, dlaczego przepływa 12 kilometrów dziennie.

Inny sposób: opowiedz komuś (ale nie wszystkim wokół) o swojej wizji. Jestem zwolennikiem tej metody, bo kiedy to zrobisz, zyskasz sprzymierzeńca. Kogoś, kto może pomóc ci trafić tam, dokąd zmierzasz.

Oto doskonały przykład. Wcześniej wspomniałem o Jessice Long, gwiazdzie igrzysk paraolimpijskich. Zanim zaczęła trenować u mnie, słyszałem o niej, ale nie mieliśmy okazji się spotkać. Zmieniło się to pewnego zimowego dnia w 2013 roku. Zostaliśmy oboje zaproszeni do Boston College, aby wygłosić prelekcje na konferencji poświęconej przywództwu. Po spotkaniu musiałem pędzić na lotnisko, żeby zdążyć na samolot. Wsiadałem właśnie do samochodu, którym zamierzałem tam pojechać, gdy usłyszałem, jak Jessica woła:

- Czy mogę się z tobą zabrać?
- Jasne – odparłem. – Wsiadaj.

Gdy samochód gnał przez ulice Bostonu, rozmawialiśmy niezobowiązująco, ale po zachowaniu Jessiki widziałem, że chce mi coś powiedzieć.

Wreszcie, gdy tylko kilka chwil dzieliło nas od lotniska, przeszła do rzeczy.

– Panie Bowman – zaczęła. – Marzę o wzięciu udziału w kwalifikacjach do kadry olimpijskiej. Ale nie paraolimpijskiej, tylko w konkursie dla wszystkich – wyrzuciła to z siebie jednym tchem, a mnie замуrowało. W tamtej chwili nie byłem przygotowany na takie wyznanie.

– Tych kwalifikacji nie przeszedł jeszcze żaden niepełnosprawny pływak. Chciałabym być pierwsza. Może mnie pan szkolić i pomóc w tym? – spytała.

Znałem czasy, jakie powinna osiągać, aby przejść kwalifikacje – żeby w ogóle marzyć o takim osiągnięciu, w niektórych konkurencjach musiałaby pobić swoje życiowe rekordy nawet o pięć sekund. A patrząc na zamocowane do jej kolan protezy, miałem pełną świadomość związanych z tym wyzwań. Przejść kwalifikacje? Jej szanse były mizerne.

Z drugiej strony, na podstawie mniej więcej godziny, jaką z nią spędziłem (w trakcie konferencji i potem w aucie), wiedziałem, że mam do czynienia z młodą kobietą, która już niejedno w życiu przeszła i osiągnęła. Wady wrodzone. Sierociniec. Życie w nowym kraju. A teraz przedstawiała mi swój pomysł, opowiadała o swojej wizji, z uśmiechem tak szerokim, że nawet chłodne bostońskie popołudnie zdało mi się znacznie cieplejsze. Miałem jej powiedzieć, że nie ma mowy?

– Jessico, zadzwoń do mnie po powrocie do domu – odparłem. – Wróćmy do tego tematu. Brzmi intrygująco.

Kilka miesięcy później Jessica wróciła do rodzinnego Baltimore, zaczęła pływać w Meadowbrook z jednymi z najzdolniejszych pełnosprawnych sportowców na świecie – i w wielu przypadkach dotrzymywała im pola. A kiedy nie pływała, dzieliła się czymś z nimi: wizją swojej przyszłości.

Bądź jak Jessica i wyobraź sobie coś, co naprawdę chciałbyś osiągnąć. Może pragniesz przebiec pierwszy maraton albo wrócić na studia, żeby zdobyć upragniony tytuł magistra. Powiedz o tym marzeniu przyjacielowi albo mentorowi – komuś zaufanemu, kto będzie zachęcał cię do pozo-
stania na dobrej drodze do spełnienia marzeń.

Jeśli jesteś menedżerem w firmie albo trenerem drużyny, opowiedz o Jessice ludziom, z którymi pracujesz. To będzie ogromny zastrzyk in-

spiracji. Pomyśl na przykład o kimś ze swoich podwładnych. Niech to będzie ktoś, kto znalazł się na półmetku zawodowej kariery. Przez lata doskonale wykonywał swoje zadania – ale one były wciąż te same. Zaproś go któregoś dnia na lunch. Wybierz taki dzień, by nie trzeba było w pośpiechu wracać do biura. Podczas lunchu zagadnij: „Jakie masz zawodowe marzenia na najbliższy rok albo dwa? Co chciałbyś osiągnąć? Jak mogłaby się zmienić twoja rola w firmie?”. Może odpowie, że lubi właśnie to, co robi. Ale może nakreśli wizję, która nie tylko będzie stanowiła dla niego wyzwanie i plan osobistego rozwoju, ale też (jeśli zostanie zrealizowana) może stanowić okazję do rozwinęcia twojej działalności.

Miej marzenia i zachęcaj do nich innych. I do postrzegania przyszłości tak, jak widzi ją Jessica Long – jako ogrom możliwości.

ZASADA 1.6: WIZJA STANOWI RAMY PRZYSZŁEGO SUKCESU

Często słyszę jedno pytanie – zadają je zarówno pływacy, których werbuje do drużyny Uniwersytetu Stanowego Arizony, nowi podopieczni na kursach pływackich w Baltimore, jak i menedżerowie firm, z którymi spotykam się podczas seminariów. Brzmi ono: „Skąd mam wiedzieć, czy moja wizja naprawdę może się ziścić?”.

To dobre pytanie, ale niełatwo na nie odpowiedzieć. Przewidywanie wyników to trudna sztuka. W ostatnich latach stałem się wielkim fanem wyścigów konnych i zacząłem poznawać możliwości rasowych wierzchowców, wpływ konkretnych warunków na torze na określonego konia oraz sztuczki, jakie stosują wytrawni znawcy gonitw, by zwiększyć swoje szanse przy obstawianiu. Mimo to w większości przypadków wciąż wracam z wyścigów do domu z portfelem chudszy, niż gdy wychodziłem.

Pewnych wyników nie da się przewidzieć. Łatwiej jest sprecyzować rzecz, do której się dąży. Wtedy, gdy już będziesz miał na myśli tę konkretną rzecz, możesz opracować plan jej osiągnięcia.

Historia pokazała, że moje przewidywania na słynnym spotkaniu z Michaelem i jego rodzicami zbladły w świetle rzeczywistych osiągnięć pływaka. Potrzebowaliśmy jednak pewnych ram, które ukształtowałyby długoterminowy plan działania. Wizja nadaje sens codziennym zmaganiom.

niom. Jest bodźcem skłaniającym rano do wstania z łóżka i zrobienia czegoś. Bez takiej wizji dni, tygodnie i miesiące życia po prostu przeciekają przez palce.

Perspektywy roztoczone na tamtym spotkaniu sprawiły, że potem w Drużynie Phelps'a zapanał entuzjazm. Wkrótce zostały podjęte wstępne działania na drodze do obranego celu. Michael przestał grać w lacrosse i baseball. Poszedł do szkoły, w której nauczyciele sprzyjali jego pływackim aspiracjom. Dzień w dzień przychodził na treningi i nie opuszczał żadnego. Tak postępują najlepsi. Choć był jeszcze młody i po wyjawieniu mojego planu życie chłopca tak naprawdę niewiele się zmieniło, znalazł się na kursie, który mógł doprowadzić go do czegoś wyjątkowego.

Poza tym wszyscy – Michael, jego rodzice i siostry oraz ja – mieliśmy w sobie szczególnie zapał. Nie chodziło tylko o to, by nauczyć Michaela pływania motylkiem w znakomitym stylu. Pracowaliśmy nad motylkiem na miarę rekordu świata. Nie chodziło o robienie zwykłych pompek i podciągnięć – budowaliśmy bazę kondycyjną pod przyszłe mistrzostwo olimpijskie.

Powiem krótko: wizja musi inspirować. Powinna być ekscytująca i budzić emocje, ma przemawiać tak do serca, jak i do umysłu. Na samą myśl o tym, że się ziszcza, powinienes dostawać gęsiej skórki. Owszem, ona może być odległa, trochę niewyraźna. Ale nie może być monotonnym, rutynowym powtarzaniem w kółko tego samego.

ZASADA 1.7: WIZJA MUSI CIĘ POCIĄGAĆ

Zastanawiasz się teraz pewnie: „Jaki jest plan realizacji wizji i związanych z nim codziennych starań?”. Poczekaj. Wkrótce do tego przejdziemy. Najpierw wróćmy do spotkania z moimi pływakami, tego, które zapoczątkowało przygotowania do Rio.

Z ciasnej, biurowej klitki sąsiadującej z miejscem spotkań słyszałem żartujących i przekomarzających się pływaków. Ale gdy tylko otworzyłem drzwi i zobaczyli mnie, pogaduszki ustały jak nożem uciął. Nawet Michael, największa gwiazda w grupie, górująca nad resztą także wzrostem, dobrze wiedział, że teraz lepiej być cicho.

Niektórych spośród tych młodych mężczyzn i kobiet znałem od lat, innych od niedawna. Ale wszyscy zgromadzeni ludzie wiedzieli jedno: kiedy wchodzę za próg, zaczyna się praca.

Dzień wcześniej wysłałem wszystkim pływakom zarys planu postępowania (ja nazywam go planem gry), który w najlepszym możliwym przypadku miał ich doprowadzić do zrealizowania głównej wizji. Gwoli wyjaśnienia, tą wizją nie było zdobycie złota w Rio. Istniało zbyt wiele czynników, na które nie mieli wpływu, mogących przeszkodzić w osiągnięciu tak wyjątkowego celu. Nie, naszą misją było po prostu doprowadzenie do sytuacji, w której taka możliwość potencjalnie istniała, wykorzystanie czasu między wrześniem 2013 roku a pierwszymi zawodami na igrzyskach w 2016 roku na przygotowanie ich do rywalizacji na najwyższym poziomie. Po drodze zaś mieli dowiedzieć się o sobie czegoś, co zachowaliby w sercu na długo po zgaśnięciu olimpijskiego znicza.

Liczyłem na to, że spotkanie będzie krótkie – najwyżej półgodzinne. Zamierzałem omówić plan gry, ale główny nacisk chciałem położyć na cel. Zawodnicy siedzieli na składanych krzesłkach, ich smukłe sylwetki były pochylone w charakterystyczny dla pływaków sposób. Stałem przed nimi i wyłożyłem kawę na ławę.

„Chcę, aby każdy trening się liczył. Chcę, abyście wiedzieli, dlaczego tu przychodzicie. Tu, w North Baltimore Aquatic Club, w Meadowbrook, panuje kultura doskonałości. Część z was zna to miejsce od lat, inni od niedawna. Ale bez względu na to wszyscy wiecie, że nie chodzi o ekskluzywne wyposażenie, wyrafinowane stroje czy treningi na najbardziej zaawansowanym technicznie sprzęcie. Nie, tutaj po prostu pływa się na najwyższym możliwym poziomie. W istocie jest tu zwyczajny basen, ale to miejsce ma swoją kulturę – połączenie strategicznego myślenia, planowania i całkowitego zaangażowania w osiąganie celów, bez zwracania większej uwagi na okoliczności. Liczy się tylko to, jacy jesteście i jak podchodzicie do życia oraz do pływania”.

Zaczerpnąłem powietrza i mówiłem dalej.

„Będziemy oczekiwali większego wysiłku, większego skupienia, wytrwałości i niezłomności, więcej ćwiczeń, więcej kreatywnego myślenia i umiejętności rozwiązywania problemów oraz większej rzetelności niż kiedykolwiek wcześniej. To cechy godne czempionów. To jest pierwszy

dzień przygotowań do igrzysk w Rio w dwa tysiące szesnastym roku. To główny temat tego spotkania. To są rzeczy, w które wierzymy. Nasze cele. To metoda, którą będziemy stosować”.

Zawiesiłem na chwilę głos i przyjrzałem się grupie. Staralem się każdemu z pływaków popatrzeć prosto w oczy, aby ocenić ich zaangażowanie. A potem kontynuowałem.

„Chciałem, żebyście mieli pełną świadomość moich oczekiwań, a jeśli się z nimi nie zgadzacie, to trudno. Możecie zrezygnować już teraz. Ale jeśli zamierzacie zostać, będziemy postępować zgodnie z tym, co powiedziałem”.

Przerwałem, by ponownie popatrzeć na ich twarze. Wszyscy pływacy wpatrywali się we mnie jak w obraz. Wiedziałem już, że zdobyłem ich zainteresowanie i wiedziałem też, iż uświadomili sobie, po co tu przyszli. Przyszli z konkretnego powodu.

Mieli marzenie, a ja zamierzałem pomóc im je ziszczyć.

Czy wystarczy dziesięć zasad, by osiągnąć doskonałość w życiu prywatnym i pracy? Tylko dziesięć kroków dzieli nas od sukcesu?

„(...) Mogłeś sięgnąć po tę książkę z wielu powodów. Może tak jak kiedyś ja, marzysz o spróbowaniu swoich sił na igrzyskach. Może chcesz być najlepszym kardiochirurgiem na świecie. A może potrzebujesz pomocy w objęciu posady dyrektorskiej, chcesz zostać pianistą koncertowym albo po prostu najlepszym rodzicem pod słońcem. Nie wiem, jaki masz cel, ale wiem jedno: sięgnąłeś po właściwą lekturę. Bo jeśli masz marzenia i chęć doskonalenia się, to metoda Boba Bowmana ci w tym pomoże. Zaufaj mi”.

MICHAEL PHELPS (fragment przedmowy)

Nawet genialna metoda treningowa nie wystarczy, by diament przeistoczyć się w brylant. Trener musi mieć intuicję zawodową, ale przede wszystkim powinien dostrzegać w swoich podopiecznych ludzi. Relacja Boba Bowmana i Michaela Phelpsa dowodzi, że sukces nigdy nie jest dziełem przypadku, a zwycięstwa poprzedza dojrzała i ciężka praca. Opowiadając o drodze do sportowego mistrzostwa, Bowman dzieli się uniwersalnymi wskazówkami ze wszystkimi, którzy chcą wdrażać w życie ambitne wizje i kreować rzeczywistość, jednocześnie dając sobie wiele radości i zadziwiając świat. To naprawdę tak działa!

ROBERT KORZENIOWSKI, czterokrotny mistrz olimpijski

Bob Bowman to wyjątkowy trener, który w swojej karierze nie tylko doprowadził do sukcesów Michaela Phelpsa, ale przede wszystkim potrafił inspirować zawodników do walki o swoje cele i marzenia. Jego *Złote zasady* są wskazówką dla każdego, kto chce wyznaczyć sobie cel i konsekwentnie do niego dążyć.

Sięgając po tę książkę, wkraczasz w świat mistrzostwa, ale od ciebie będzie zależało, ile osiągniesz.

Podejmij wyzwanie, wskocz do swojego „basenu”.

OTYLIA JĘDRZEJCZAK, pływaczka, mistrzyni olimpijska

Złote zasady to rewelacyjna książka. Jej autor – Bob Bowman – jest nie tylko trenerem, ale też doskonałym psychologiem, który potrafi zmotywować i poprowadzić każdego zawodnika do sukcesu. Nawet jeśli nie trenujesz zawodowo i wiesz „normalne”, spokojne życie, możesz z powodzeniem korzystać z jego wskazówek. Bob uczy, jak właściwie wyznaczać cele i wytrwale dążyć do ich realizacji. Dzięki jego metodzie każdy może spełniać swoje marzenia – przecież od nich wszystko się zaczyna.

ADRIANNA PALKA, trenerka fitness, autorka metody Train My Way

ISBN: 978-83-7579-579-0



Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)