

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Odważ się na sukces](#)

Ruben Gonzalez

Odważ się na sukces

Izajasz.pl



Dąż do spełnienia marzeń i uczyn z życia dzieło sztuki.

Ruben Gonzalez



Izajasz.pl



Ruben Gonzales,
olimpiada w Salt Lake City, 134 km/h

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Odważ się na sukces](#)

Izajasz.pl

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Odważ się na sukces](https://izajasz.pl)

ODWAŻ SIĘ NA SUKCES

Izajasz.pl

Tajniki sukcesu
nieprawdopodobnego,
trzykrotnego olimpijczyka

Ruben Gonzalez

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Odważ się na sukces](#)

Izajasz.pl

Co o Rubenie Gonzalezie i jego książce mówią inni ludzie sukcesu

Przygoda, determinacja, niebezpieczeństwo, wytrwałość – to niewiarygodna historia sukcesu! Ruben Gonzalez osiągnął to, co udaje się nielicznym – zapanował nad swoją siłą woli. Motywująca i inspirująca książka.

Stephen Covey

autor *7 nawyków skutecznego działania*

Książka *Odważ się na sukces* jest pełna znakomitych rad. Zastosuj te nauki i patrz, jak twoje życie ulega zmianie!

Ken Blanchard

współautor *Jednominutowego menedżera*

Ruben mówi z głową i z sercem, inspiruje zwyczajnych ludzi i przekonuje ich do robienia nadzwyczajnych rzeczy. Jest przekonujący, prawdziwy i pełen entuzjazmu. Zaprosz go, żeby swoje koncepcje przedstawił twoim ludziom, a nie pożałujesz.

Zig Ziglar

mówca motywacyjny i autor *Do zobaczenia na szczycie*

Widziałem cud na lodowisku w Lake Placid w 1980 roku, a także cud na górze w Utah w 2002. Nigdy jednak nie spotkałem olimpijczyka, który miałby więcej cech mistrza niż Ruben Gonzales. Czytajcie i przyswajajcie sobie jego słowa, a urzeczywistnicie własne marzenia!

Denis Waitley

autor *Ziaren wielkości*

(były prezes rady medycyny sportowej przy Amerykańskim Komitecie Olimpijskim)

Jeśli przeczytasz *Odważ się na sukces* albo posłuchasz wystąpienia Rubena, twoje życie ma szansę zmienić się na lepsze.

Lou Holtz

legendarny trener futbolowy drużyny Notre Dame,

autor *Winning Every Day*

Ruben pokazuje, że jeśli przekształcimy swoje obawy w energię, to zaczniemy przekształcać nasze marzenia w rzeczywistość.

Gerard Gschwandtner

założyciel i wydawca „Selling Power Magazine”

Ruben nie tylko pokazuje, że jego bodźce motywujące działają, lecz także jest w tym autentyczny. Jego duch wdzięczności i pokory czyni go jednym z najwspanialszych i najbardziej autentycznych mówców, z jakimi zetknąłem się w życiu. Polecam go z całego serca.

Charlie „Wspaniały” Jones

autor *Life is Tremendous*

Fascynująca historia Rubena Gonzaleza o ciężkiej pracy, oddaniu i poświęceniu – prowadzących do sukcesu i występów na największych zawodach sportowych świata – cudownie inspiruje i podnosi na duchu!

Brian Tracy

autor *100 praw sukcesu w biznesie*

Życie Rubena jest świadectwem potęgi ludzkiego ducha. Jego pasjonująca książka to wezwanie do działania, to wyzwanie rzucone ci, abyś stał się najlepszym, jak to możliwe. Poprzez swoją niezwykłą opowieść olimpijską Ruben inspiruje cię do podążania za marzeniami, pomaga zmagać się z naporem przeciwności i zachęca do odnoszenia zwycięstwa.

Rudy Reuttinger

człowiek, o którym nakręcono kasowy film *Rudy*

Inspirujące! Ruben ma unikalną zdolność motywowania słuchaczy i rzucania im wyzwań. Jego wciągająca opowieść o zwycięstwie nad przeciwnościami na drodze prowadzącej do igrzysk olimpijskich skłania każdego do stawiania sobie i osiągnięcia śmiałych celów.

Jack Canfield

autor *The Power of Focus*

Praktyczne rady wyposażą cię w energię i siłę potrzebną do osiągnięcia sukcesów. Ruben trafia w sedno, pokazując prawdę o drodze do sukcesu w realnym świecie.

Jim Rohn

najsłynniejszy w Ameryce filozof biznesu

Przesłanie Rubena o determinacji, poświęceniu i wytrwałości idealnie pasuje do naszej organizacji handlowej. Jego inspirujące słowa pokazują, że nie tylko jest zwycięzcą największych zawodów sportowych, ale także po mistrzowsku potrafi motywować zespół. Stanowi żywe świadectwo skuteczności hasła: „Nigdy nie odpuszczaj!”.

Jerry Farmer

wiceprezes sieci dystrybucyjnej Xerox
w Ameryce Północnej

Książka *Odważ się na sukces* opisuje atmosferę olimpiady i potwierdza niezwykłość ludzkiego ducha.

Robert Schuller

założyciel Crystal Cathedral,
autor *Recepty na szczęście*,
gospodarz programu TV Hour of Power

Zarówno sukces, jak i porażka, mają swoją wysoką cenę. Jeśli zależy ci na sukcesie, znajdziesz tu dokumenty potrzebne do podróży. Ruben za udział w olimpiadzie zapłacił ogromną cenę. Można mu pozazdrościć takiego życia. Ale twoje też tak może wyglądać. Ruben pokaże ci trasę na mapie.

Ty Boyd

założyciel Executive Learning Systems,
były prezes National Speakers Association

Książka *Odważ się na sukces* ma wielką moc. Po jej przeczytaniu masz szansę stać się innym człowiekiem.

Pat Williams
wiceprezes Orlando Magic

Z punktu widzenia korporacji handlowej, opowieść Rubena to lektura obowiązkowa dla każdego lidera działu sprzedaży.

Ces Guerra
menedżer sprzedaży regionu Houston
AstraZeneca Pharmaceuticals

Ruben wie, którą wiedzie droga do sukcesu. Jego entuzjazm i pozytywne nastawienie są wręcz zaraźliwe.

Mark Victor Hansen
współautor książki *Balsam dla duszy*

Misją Rubena jest pomaganie innym w osiągnięciu sukcesów! Do sukcesów prowadzą znaki i wskazówki, a Ruben przez całe życie szuka ich z lupą w jednej ręce i latarką w drugiej. Zachęca nas, żeby gonić sukces.

George A. Palombo
dyrektor wykonawczy American Center
for Charakter and Cultural Education,
Policjant Roku w Pensylwanii w 2001

Rewelacja! Ruben to prawdziwy Rhino! Jego klarowna wizja sukcesu wykracza poza wszelkie granice! *Odważ się na sukces* skłania nas do zrobienia czegoś więcej, bycia kimś więcej, podejmowania większej ilości szans i wreszcie do życia na maksa.

Scott Alexander

autor *Rhinoceros Success*

Życie Rubena Gonzaleza potwierdza starą prawdę, że atuty, jakie daje determinacja i wiara w Boga, to nadal klucze do sukcesu.

Wally Amos

autor *The Cookie Never Crumbles: Inspirational Recipes for Everyday Living*

Nie wiem, czy kiedykolwiek w życiu z taką przyjemnością czytałem równie fascynującą opowieść o jakimś człowieku. Lektura opowieści Rubena inspiruje mnie do poszukiwań, wykraczania poza granice i niezadowolania się stanem w miejscu. Ciebie ta książka zainspiruje do tego samego!

Robert A. Rohm

prezes *Personality Insights, Inc*

autor *Positive Personality Profiles*

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Odważ się na sukces](#)

Izajasz.pl

Tytuł oryginału:

The Courage to Succeed.

Success Secrets of an Unlikely Three-time Olympian

Przekład: **Dariusz Bakalarz**

Redakcja i korekta: Ita Turowicz

Projekt okładki: Marcin Polański

Skład i łamanie: Marcin Polański

Copyright © MMIV by Ruben Gonzales

Copyright for the Polish edition © 2012 by Oficyna Wydawnicza LOGOS

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, powielanie, odczytywanie w środkach publicznego przekazu dozwolone po pisemnym uzgodnieniu z wydawcą.

W sprawie zezwoleń należy zwracać się do

Oficyny Wydawniczej LOGOS

01-913 Warszawa, ul. Szekspira 4/386

tel. (22) 772 95 27; tel./fax (22) 793 09 04

tel. kom. 0 609 680 132

e-mail logos@logos.warszawa.pl

www.logos.warszawa.pl

ISBN: 978-83-63488-03-1

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Odważ się na sukces](#)

Izajasz.pl

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Odważ się na sukces](#)

Izajasz.pl

**Po wysłuchaniu mojego
wystąpienia ludzie najczęściej
pytają mnie:**

**„Jak mógłbym odnosić
większe sukcesy
i osiągać lepsze wyniki
w tym, co robię?”**

**Ta książka stanowi odpowiedź
na to pytanie.**

Gratulacje!

Właśnie wykonałeś dobry krok w kierunku urzeczywistnienia swoich marzeń. Większość ludzi ma marzenia, mówi o nich, ale nic nie robi w kierunku ich spełnienia. Już sam fakt, że zależy ci na inwestowaniu w siebie, pokazuje, że robisz coś, aby zbliżyć się do zrealizowania marzeń.

Zig Ziglar powiada, że najpierw musisz *być*, zanim zaczniesz *działać*, i musisz *działać*, żeby *mieć*. Inwestując w siebie, zyskujesz więcej umiejętności potrzebnych do urzeczywistnienia marzenia. Powiększasz swoje szanse.

Ta książka może zmienić twoje życie!

(o ile zastosujesz zawartą w niej wiedzę)

Poniżej przedstawiam pięć rad, które pomogą ci wiedzę zawartą w tej książce przekształcić w nawyki zmieniające życie.

1. **Nie poprzestawaj na jednorazowym przeczytaniu tej książki.** Ja od dwudziestu lat co roku czytam *Myśl i bogać się* Napoleona Hilla oraz *Magię myślenia kategoriami sukcesu*. Davida J. Schwarza. Im częściej czytasz jakąś książkę, tym bardziej stajesz się taki, jak jej przesłanie.
2. **Podkreślaj i rób notatki.** Czytaj z piórem w dłoni. Podkreślanie ważnych miejsc i akapitów trzykrotnie ułatwia zapamiętanie. Na marginesach spisuj swoje uwagi.
3. **Przeczytaj powtórnie to, co podkreśliłeś.** Czytaj wyróżnione fragmenty wiele razy. Nagraj je i odsłuchuj.
4. **Natychmiast wprowadzaj w życie poznany materiał.** W ten sposób lepiej go zrozumiesz. Nie próbuj być doskonały. Działanie jest zawsze lepsze niż doskonałość.
5. **Ustal priorytety tego, czego chcesz się nauczyć.** Wybierz z książki jedną do trzech rzeczy, stosuj je z przekonaniem, aż staną się nawykiem.

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Odważ się na sukces](#)

Izajasz.pl

Podziękowania

Następujące osoby i organizacje zasłużyły na podziękowanie za poświęcony czas, udzieloną mi otuchę i pomoc:

Moja żona Cheryl, rodzice Ruben i Gloliley Gonzalesowie, brat Marcelo Gonzalez, moi teściowie Bob i Laurell Cunningham, Jeanne Cunningham, Dmitry Feld, George Tucker, Gunther Lemmerer, Tom Duffy, Christian Atance, Curt Tueffert, Elaine Stacha, Ness Stuckey, Michelle Nichols, Joe Heller, Joe Sommerville, Jim Jacobus, Pete Hinojosa, Rob Pennington, Jimmy Cabrera, Karen McCullough, George Palumbo, Todd Guest, Craig Wear, Pablo Garcia, Scott Iverson, Richard Dismuke, Todd Elgie, Don Akers, Garrison Wynn, Doug Hansen, Rick Mock, Mitch Pearson, Austin Davis, Debi Beauregard, Lee Moczygemba, LeeAundra Temescu, Michael Firenza, Ron Summers, Jeff Allen, J.B. Norrell, Kenneth Anderson, Brendon Lankford, Jennifer Bennett, Julie Muckleroy, Nikki Hayes, Gail Stolzenberg, Adam Cook, Patrick Singleton, Julio Cesar Camacho, Ricardo Raschini, Ioan Apostol, Paul Hildgartner, Carlos Quiroz, Walter Corey, Anne Abernathy, Donat Josler, Heather Schue, Rich Kolko, Mike Swartztrauber, Frank Masley, Duncan Kennedy, Jonathan Edwards, Keen Van Ditmar, Dr. David Calvo, Toni Mader, Hal Becker, The Westlake Club i wielu innych.

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Odważ się na sukces](#)

Izajasz.pl

**Książkę tę dedykuję każdemu,
kto kiedykolwiek
miał jakieś marzenie
i odważył się
je urzeczywistnić.**

Izajasz.pl

Nie proś tylko o zwycięstwo. Proś o odwagę.
Bo jeśli wytrwasz, przyniesiesz zaszczyt sobie,
i nie tylko, przyniesiesz zaszczyt nam wszystkim.

Anonim

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Odważ się na sukces](#)

Izajasz.pl

Spis treści

CZĘŚĆ PIERWSZA

Wbrew wszystkim przeciwnościom 42

Podziękowania	19
Słowo od Ziga Ziglara	27
Słowo od Autora	28
Cud w Lake Placid	33
Działanie pomimo strachu	35
Fortuna sprzyja odważnym	39
Nigdy nie rezygnuj!	45
Nadzieja osiąga nieosiągalne	47
Zobaczysz tylko wtedy, gdy uwierzysz	49
Jak podnosić poziom wiary w siebie	52
Marzenie, zmagania, zwycięstwo	54
Klucz do sukcesu	56
Aby wygrywać, przestawaj ze zwycięzcami	59
Nie słuchaj swoich lęków	61
Pokieruj swoim życiem	64
Rób plany w oparciu o swoje mocne strony	67
Aby więcej wygrać, proś o pomoc	68
Sekrety zwycięzcy	69
Nie uznawaj odmowy za odpowiedź	74
Świętuj każde drobne zwycięstwo	80
Zasady sukcesu	82
Siła napędzająca sukces	83
Niepowstrzymana siła woli	86
Cena sukcesu	88

CZĘŚĆ DRUGA

Jak stać się niepowstrzymanym 93

Jak rozpoznać swoje marzenie i cel	95
Jak wykorzystać własną kreatywność, aby uzyskać więcej od życia	99
Jak stawiać cele, aby docierać tam, gdzie pragniesz	103

Sprawdzone techniki mistrzów	113
Plan gry na sukces	117
Jak warunkować nastawienie umysłu na sukces	121
Jak korzystać z sukcesów innych ludzi	127
Myśleć jak mistrz	131
Porażka nie istnieje	132
Jeśli coś ma nastąpić, to wszystko zależy ode mnie!	133
Wkładaj serce w zwycięstwo	134
Jak odnosić sukcesy w zmiennych warunkach	137
Skąd brać odwagę do odnoszenia sukcesów	141
Wolność wyboru	149
Jak osiągać nadzwyczajne wyniki	153

CZĘŚĆ TRZECIA**Opowieści pomagające wygrać 157**

Jak zaplanować życie	159
Jak pomagać szczęściu	169
Jak porażkę zamienić w zwycięstwo	175
Jak zmieniać życie innych ludzi	179
Jak stworzyć wymarzony zespół	185
Na olimpiadzie liczą się marzenia	195
Skoro mnie się udało, tobie też się uda	197

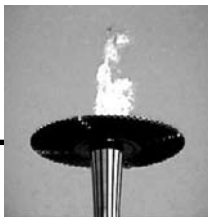
CZĘŚĆ CZWARTA**Od pucybuta do milionera 201**

Jak zastosować reguły sukcesu, aby osiągnąć lepsze życie	203
Posłowie	216
Reguły sukcesu według Rubena	218
Lektury zwycięzców	219
Zalecane biografie	223
Inspirujące filmy	225
Motto zwycięzcy	226
List do syna	227
Moje credo (Dean Alfange)	228
Następny krok...	230
O Autorze	231

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Odważ się na sukces](#)

Izajasz.pl



Cud w Lake Placid

Nazwano to „cudem w Lake Placid”. Był 22 lutego 1980 roku, urodziny George’a Washingtona. Właśnie miała powtórzyć się historia Dawida i Goliata.

Podczas zimowych igrzysk olimpijskich w Lake Placid młoda, niezbyt wyrobiona i mało doświadczona reprezentacja hokejowa Stanów Zjednoczonych stawiała naprzeciw potężnej ekipy Związku Radzieckiego. Amerykanom nikt nie dawał szansy na wygraną. Drużyna amerykańska stanowiła pospolite ruszenie złożone z najlepszych zawodników akademickich. Grali ze sobą zaledwie sześć miesięcy, nie mieli więc szansy na „dotarcie”, dobre poznanie się nawzajem ani stworzenie prawdziwej drużyny.

Reprezentacja Sowiecie była najlepsza na świecie. Stanowiła świetnie wyregulowany mechanizm. Niektórzy zawodnicy grali ze sobą nawet od piętnastu lat! Przy każdym zagranie mogli puszczać krążek w puste pole i mieć pewność, że któryś z kolegów go odbierze. Pół roku wcześniej Rosjanie pokonali zespół złożony z amerykańskich gwiazdorów ligi NHL, a zatem drużynę prawdopodobnie najlepszych zawodowych graczy USA! Wszyscy więc byli przekonani, że Sowieci rozłożą Amerykanów na łopatki.

Wszyscy... z wyjątkiem Herba Brooksa, trenera reprezentacji USA. On wierzył w swoją drużynę wbrew wszystkiemu. „Realnie rzecz biorąc – mówił swoim zawodnikom – mamy jedną szansę na dziesięć, że pokonamy Rosjan. Postarajmy się ją wykorzystać. Naszym jedynym wyjściem jest nacieranie na Rosjan i gra na wygraną. Inni grają tak, aby nie przegrać. Dla nas jedyne wyjście to atak, atak i jeszcze raz atak!”.

Swoją wiarą zaraził graczy. Młodzi Amerykanie nacierali jak nigdy dotąd. Atakowali śmiało, nie tracąc pewności siebie, byli pełni optymizmu i determinacji. Grali, żeby wygrać. Hokeiści akademicy zaufali Brooksowi i raz za razem strzelali krążkiem do bramki. Rosjanie, którzy nie spodziewali się takiego ataku, zostali zepchnięci do defensywy. Jakimś cudem Amerykanom udało się pokonać jedną z największych przeszkód, jaka stała przed nimi w całej historii igrzysk olimpijskich.

Pokonali Rosjan 4:3. To był prawdziwy „Cud w Lake Placid”.

Tłumnie zgromadzona publiczność zdawała sobie sprawę, że drugi raz w życiu czegoś takiego nie przeżyje, i nie chciała opuścić stadionu. Po meczu amerykańscy kibice wylegli na ulice Lake Placid. Jak na zawołanie zaczęły padać płatki śniegu i całymi godzinami wszyscy śpiewali patriotyczne pieśni: *The Star Spangled Banner*, *America the Beautiful* i *God Bless America*.

Oglądałem „Cud w Lake Placid” jako siedemnastolatek. Ten hokejowy mecz przypomniał mi o marzeniu noszonym w sercu od trzeciej klasy, marzeniu niespełnionym, bo brakowało mi wiary w siebie. Było to nieprawdopodobne, nieziszczalne marzenie o tym, żeby wystąpić na igrzyskach olimpijskich. Kiedy pod koniec meczu komentator Al Michaels krzyczał w uniesieniu: „Wierzycie w cuda?”, ja w milczeniu skinąłem głową, a potem z rozpalonym wzrokiem odpowiedziałem: „Ja wierzę!”.

Cztery lata później był rok 1984. Szedłem główną ulicą Lake Placid i oglądałem olimpijski ośrodek treningowy, w którym za-

mierzałem odmienić swoje życie i zacząć trenować saneczkarstwo z nadzieją na start cztery lata później w olimpiadzie w Calgary.

Miałem wtedy dwadzieścia jeden lat i grałem w piłkę nożną w drużynie uczelnianej. A właściwie grzałem łąkę. Logika podpowiadała, że jestem za stary na przystępowanie do nowej dyscypliny, ale ja czułem w sobie ogień rozniecony cztery lata wcześniej podczas „Cudu w Lake Placid”.

To prawdziwa historia o tym, jak dzięki wierze zwyczajny człowiek dokonuje nadzwyczajnych rzeczy. Historia, która każe odrzucić wszelkie wymówki. Inspirująca do pozyskania wiary, że zapewne ty także masz możliwość zrealizowania marzeń. Bo cztery lata i kilka połamanych kości później, wbrew wszelkiemu prawdopodobieństwu, maszerowałem podczas otwarcia igrzysk olimpijskich w Calgary 1988, na których startowałem obok najlepszych saneczkarzy świata.

Działanie pomimo strachu

Ludzie zawsze mnie pytają, jak to jest pędzić po lodzie z prędkością stu kilkudziesięciu kilometrów na godzinę. Pytają, czy się nie boję.

Oczywiście, że się boję! Jeżdżę na sankach od dwudziestu lat, a nadal przed każdym zjazdem ogarnia mnie strach. Saneczkarstwo to coś takiego, jak narciarstwo wodne na sterydach! Na olimpiadzie nazywa się je „skrajnym szaleństwem”. Tor saneczkowy, długa na milę rynna nieprzychylnego, zdradliwego, bezlitosnego lodu, która zaczyna się na wysokości pięćdziesiątego piętra. Pięćdziesiątego piętra! Cokolwiek wysoko, prawda?

To trochę jak... Wyobraź sobie, że leżysz na... deskorolce przy-czepionej dwudziestometrową liną do ferrari pędzącego... po



Widok ze startu toru saneczkowego mężczyzn w austriackim Igls

górkich serpentynach w dół... przez górskie przełęcze... kolebie cię na prawo i lewo... ledwie możesz się utrzymać. To szaleństwo! Pędzisz na złamanie karku! A jeśli się przewrócisz przy prędkości stu pięćdziesięciu kilometrów na godzinę? Na asfalt? Jak myślisz, boli? Łykasz aspirynę? Wolne żarty. Aspiryna nic tu nie pomoże. Podobnie jak żadne opatrunki.

Zjazd z góry zabiera zaledwie piętnaście sekund. Ale to najdłuższe piętnaście sekund w twoim życiu! Zjeżdżasz na kawałku szklanego włókna, który waży dwadzieścia pięć kilogramów, ma dwie stalowe płozy i metr dwadzieścia długości. Wiesz, że będziesz pędzić na złamanie karku z prędkością około stu czterdziestu kilometrów na godzinę, że na zakrętach siła naporu osiąga 6G i że nie masz hamulców! Czy nadal wydaje ci się to normalne?

Sport saneczkowy zupełnie nie nadaje się do telewizji, bo na ekranie wydaje się, że my nic nie robimy. Widzowie myślą, że my tylko trzymamy się mocno i szepczemy zdrowaśki! Właściwie w dwóch trzecich mają rację. Mocno się trzymamy, modlimy i – sterujemy. Wprowadzamy setki korekt ruchu, aby obrać jak najlepszą drogę po torze i sunąć po takiej trajektorii, która pozwoli nam jak najszybciej dotrzeć do mety.

Podczas jazdy samochodem po autostradzie niewielki ruch kierownicą wprowadza znaczną zmianę. Podobnie jest z jazdą na sankach. Ledwie dostrzegalne ruchy mają ogromny wpływ na sanki. Wystarczy, że nacisnę ręką, a płozy kierują mnie w prawo lub lewo. Przesunę głowę o parę centymetrów, sanki reagują. Najdrobniejszy ruch, choćby czknięcie, może spowodować zderzenie ze ścianą. A wtedy mamy poważny kłopot, bo rzuca człowiekiem jak piłeczką pingpongową na prawo, lewo, na boki i niewiele można zrobić, żeby się zatrzymać. Gdy stopa trafi w twardą jak kamień lodową ścianę, łatwo o złamanie kości. Jeśli masz startować i dostajesz czkawki, to lepiej się wycofaj, bo inaczej można mieć naprawdę szaloną jazdę!

Nie bez znaczenia jest nawet oddychanie. Uczymy się wydechąć powietrze przed wchodzeniem i wychodzeniem z każdego zakrętu. Wydech pomaga się rozluźnić. A im bardziej człowiek jest zrelaksowany i swobodny, tym szybszy ma czas reakcji i szybciej jedzie. Najlepsi saneczkarze jeżdżą od dziesiątego roku życia. Dziesięciolatki są odporne na strach. Niczego się nie boją. Gdy dorastają na tyle, żeby zrozumieć, poznają fundamentalne zasady i w efekcie potrafią pozostać w stanie relaksu przez całą zjazd. Nie mają kłopotów ze spokojnym oddychaniem.

Obserwując topowych zawodników, widzimy, że leżą na sankach tak jakby leżeli na hamaku i czytali gazetę. Ze mną jest inaczej. Ja zaczynałem późno i nigdy nie udało mi się przezwyciężyć lęku. Po mniej więcej jednej trzeciej trasy strach spowodowany prędkością sprawia, że zapominam o oddychaniu i zaciskam

ręce, „aż bieleją kłykcie”. Podczas zjazdu nie wyglądam na gościa czytającego gazetę w hamaku. Raczej na kowboja ujeżdżającego wściekłego byka!

Oglądanie saneczkarstwa w telewizji jest równie ekscytujące jak obserwowanie wzrostu trawy. Ale obserwowane na żywo, saneczkarstwo jest niesamowite! Człowiek stoi kilka metrów od lodowej ściany i słyszy ślizgi, chrzęsty i zgrzyty płóz na lodzie – a im bliżej, tym te dźwięki stają się donośniejsze. Nagle jakiś niewyraźny kształt ze świstem przemyka po lodzie i znika w dole toru. Gdy zawodnik przejeżdża koło ciebie, jesteś tak blisko, że niemal czujesz wywołany przez niego pęd powietrza.

Jeśli akurat napadał śnieg i pokrywa trasę, przejeżdżający saneczkarz podrywa za sobą obłok białych płatków niczym samochód mknący po drodze pokrytej opadłymi liśćmi. W jednej chwili widzisz sanki, a w następnej płatki śniegu kotłujące się nad torem. Wygląda to baśniowo, jakby unosił się jakiś duch.

Dostrzegasz zawodnika nie dłużej niż na mgnienie oka. Ma na sobie kask i kombinezon tak obcisły, że robi wrażenie kogoś, kogo trzymając za nos, zanurzono w błyszczącej farbie.

Z powodu takiego stroju saneczkarze wyglądają niczym człekokształtne rakiety zostawiające smugi na lodzie. A widzowie są tak blisko, że mogą niemal zajrzeć zawodnikowi w oczy i czują na twarzy wzniesiony przez niego podmuch. Na moment jego wizerunek nieruchomieje w ich myślach.

Śledząc jazdę saneczkarza na żywo, widz wczuwa się w jego tempo. Czasami można zadać sobie pytanie: „Czy on nie udaje? Czy to naprawdę wyścig? A może oni wcale się nie ścigają? Może są składani w ofierze?”. Wkrótce po tym, jak saneczkarz przemknie ci przed nosem, kierujesz wzrok ku górze w oczekiwaniu na kolejną ofiarę.

Fortuna sprzyja odważnym

Co właściwie człowiek czuje podczas zjazdu na sankach? Chęć zapięcia pasa bezpieczeństwa!

Podchodząc do bramki startu, patrzysz w dół i widzisz całą górę oraz trasę zjazdu. Włosy stają ci dęba. Ścisła cię w żołądku. Masz sucho w ustach. Dlaczego? Bo wiesz, co może się zdarzyć: połamania i skręcenia kości, utrata świadomości... a może nawet coś gorszego. W ciągu wszystkich tych lat miałem dwa razy złamaną stopę, raz kolano, rękę w łokciu, dłoń, kciuk i kilka razy żebra. Mój kark to prawdziwa atrakcja dla kręgarzy. Znajdują tam rzeczy, których nigdy wcześniej nie widzieli na oczy.

Siadając na saneczkach, wiesz, że za kilka sekund wystartujesz w najbardziej ekscytujących zawodach sportowych w życiu. Zamykasz oczy, wyobrażasz sobie zjazd i każde podejście do każdego zakrętu. Potem otwierasz oczu, bierzesz trzy głębsze oddechy i spuszczasz osłonkę kasku. Chwytasz drążek startowy, odpychasz się do tyłu raz, drugi i.... ze wszystkich sił wypychasz do przodu. Zaczyna się jazda...

Atakujesz lód niczym płynący pod prąd kajakarz, napinasz mięśnie, odpychając się szorstkimi rękawicami saneczkarskimi. Mają one specjalną fakturę, która umożliwi saneczkarzowi jak najszybsze odbicie od bramki startowej. A potem kładziesz się na saneczkach i próbujesz przyjąć kształt pocisku mknącego po lodowej tubie...

Z każdym metrem zjazdu rośnie prędkość i strach. Nie wiadomo, kiedy jedziesz dziewięćdziesiąt kilometrów na godzinę, potem sto, sto dziesięć. Przy takiej prędkości cały świat dokoła zaczyna się zamazywać. Czujesz się, jakbyś dosiadał kostkę mydła. Wszystko dzieje się błyskawicznie.

Skupiasz wzrok jakieś sto metrów przed sobą, a cała reszta to tylko tunel. Jesteś tak skoncentrowany, że nawet nie docierają do ciebie okrzyki widzów. A tak, tak, oni krzyczą. Gdy saneczkarz mknie w dół, w powietrzu jest tyle adrenaliny, że widzowie mimowolnie wydają z siebie okrzyki. Fala tych odgłosów spływa z góry na dół. Ale ty ich nie słyszysz. Mogliby strzelać z pistoletów jak szaleni Teksańczycy, a do ciebie nic nie dociera. Ty ich nie słyszysz, bo każda komórka twojego ciała koncentruje się na tym, żeby jechać po odpowiedniej linii. To ogromne napięcie. Nigdy nie doświadczyłem go tak bardzo jak na sankach. Nigdy nie czułem nic, co by można było z tym choćby porównać. Nic.

Czasami wznosisz się po krzywiźnie ściany na wysokość sześciu metrów. Siła naporu wynosi sześć G. To dwa razy większe przeciążenie niż w przypadku astronautów podczas startu! Ważę sto kilogramów. Przy sześciu G to jakbym miał sześćset. Czuję się, jakby na klatce piersiowej usiadł mi niedźwiedź polarny!

Mknąc tak między drzewami i widzami, starasz się być zrelaksowany. Walisz w ścianę, zęby szcękają, wzrok zachodzi mgłą.

Podczas całego zjazdu balansujesz na granicy kontroli – o włos od tragedii. Pamiętasz, jak w dzieciństwie bujałeś się na tylnych nogach krzesła, czując, że w pewnym momencie dochodzisz do punktu, za którym stracisz panowanie i polecisz do tyłu? Dokładnie to samo odczuwa saneczkarz! Zupełnie jakby balansował na krześle pędzącym sto czterdzieści kilometrów na godzinę!

Na całej trasie starasz się kontrolować ryzyko. Czy zaryzykować i wybrać ten bardziej niebezpieczny zjazd? Można „pojechać na skrót”, ale wtedy rośnie prawdopodobieństwo kolizji ze ścianą i wypadku. Czy podjąć ryzyko i na kilka sekund odchylić głowę do tyłu, poprawiając sobie aerodynamikę, ale jednocześnie tracąc z oczu trasę? Odchylając głowę, jedziesz szybciej, ale nie widzisz, dokąd jedziesz. Czy zaryzykować uniesienie płóz, które powoduje zmniejszenie tarcia i przyspieszenie?

Tak właśnie postępują na torze czołowi saneczkarze. Jeżdżą na płozach, które praktycznie mają zerowe tarcie, jeżdżą na ślepo, polegając tylko na tym, co widzą kątem oka po bokach. W taki właśnie sposób zdobywa się olimpijskie złoto. Być światowej klasy saneczkarzem to naprawdę ryzykowna sprawa.

Ludzie sukcesu nie unikają ryzyka. Podejmują je i zarządzają nim, aby otwierać przed sobą szanse na kolejne zwycięstwa. Na torze najlepsi są ci zawodnicy, którzy mają dostatecznie silną psychikę, aby podejmować największe ryzyko. Wielkie zwycięstwo wymaga wielkiego ryzyka. Gdy saneczkarz ulegnie wypadkowi, nikt się nie śmieje. Wszyscy szanują go za przekraczanie granic. Szanują go za śmiałość.

Na końcu trasy czujesz się śmiertelnie zmęczony, brakuje ci tchu i ociekasz potem nawet przy dwudziestu stopniach mrozu. Masz skurczone mięśnie, huczy ci w głowie, jesteś wycieńczony. Wypruty. Mieszanka zimna, siły naporu na zakrętach, stresu i strachu tak silnie wpływa na organizm, że nie jesteśmy w stanie zrobić więcej niż cztery do pięciu zjazdów treningowych dziennie. Zwykle dwa rano i trzy po południu. Kiedyś w Lake Placid mieliśmy po dziesięć zjazdów jednego dnia, ale skończyło się na opuszczeniu treningów nazajutrz, bo ścięgną nas tak bolały jak przy grypie.

Chcąc odnosić wielkie zwycięstwa, musisz podejmować wielkie ryzyko.

Przejechawszy linię mety, siadasz na sankach, żeby zacząć wytracać prędkość. I nagle BUM! Przy prędkości sto dwadzieścia na godzinę wali w ciebie powietrze. Z pozycji, w której osiągnąłeś sto dwadzieścia na godzinę, zmuszasz się do przyjęcia pozycji siedzącej, żeby zwolnić do... zera. Zajmuje to około dwustu metrów. Dwie długości boiska futbolowego!

Gdy schodzisz z saneczek, zalewa cię adrenalina. Strach chwytają za gardło żelazną obręczą. O nieeee! Pod wpływem strachu



Koniec ślizgu w Lake Placid

przysięgasz sobie: „Nigdy więcej tego nie zrobię! Po co ja się tak narażam? Chyba mi odbiło! Rzucam to!”

I nagle zdajesz sobie sprawę, co się z tobą dzieje. Na dworze mróz, temperatura odczuwalna z powodu wiatru spada poniżej wszelkiego poziomu, a masz na sobie tylko podkoszulek i kombinezon ze spandeksu. Po szalonej jeździe jesteś cały spocony i nagle zaczynasz drżeć z zimna.

„Dlaczego wybrałem saneczkarstwo?”, zadajesz sobie pytanie. „Chyba oszalałem! Powinienem zostać piłkarzem! On ma ciepło, miło i przyjemnie. Sama zabawa! Zapomnij o saneczkach!” Każda tkanka twojego organizmu chce zrezygnować! Naprawdę. Przez kilka sekund chodzisz zniesmaczony i próbujesz się uspokoić: „Potrzebuję pomocy. Ktoś mi musi pomóc...”

Dzięki Bogu, istnieje na to metoda. Na mecie czeka krótkofalówka, a w niej odzywają się znajome głosy chętnych do pomocy osób. Wzdłuż całego toru stoją obserwujący każdego saneczkarza trenerzy, którzy później przekazują instrukcje i słowa otuchy. Oni widzą rzeczy, których sam nie dostrzegasz. Podczas treningów filmują zawodników, a później wieczorem omawiamy nagrania i ustalamy, jakie następnego dnia należy wprowadzić poprawki. Nieważne, jak ci dzisiaj poszło, jutro możesz wypaść lepiej. Zawsze możesz dążyć do poprawy.

Moim trenerem jest Gunther Lemmerer, czterokrotny olimpijczyk i trzykrotny uczestnik mistrzostw świata z Austrii. Ma metr dziewięćdziesiąt wzrostu, wygląda i mówi jak Arnold Swartzenegger. Jest ostry jak brzytwa. Nadawałby się na sierżanta w piechocie morskiej. Kiedy on mówi „Skacz”, ja tylko pytam: „Jak wysoko?”.

Jest nie tylko ekspertem. Był najlepszy, krążą o nim legendy. Zna sport nie tylko z lektury, ale także z praktyki. Trzy razy zwyciężał na mistrzostwach świata w dwójkach – za każdym razem z innym partnerem. W tej dyscyplinie nikt inny czegoś takiego nie dokonał. Większość saneczkarzy dobiera się w dwójki raz na całą karierę. Doskonale poznają niuanse swojego stylu i podczas zjazdu potrafią myśleć unisono. Wyobraź sobie, że ktoś wygrywa mistrzostwa w jeździe figurowej par na lodzie, później zmienia partnerkę, znów wygrywa, a potem jeszcze raz zmienia i znów wygrywa. Tego właśnie dokonał mój trener. We wszystkich trzech przypadkach on był osobą dominującą i jego postawa była decydująca. Jest dla mnie jak owocowe drzewo. Uczyć się od niego – to jak pobierać lekcje koszykówki u Michaela Jordana. Ufam każdemu jego słowu.



Z moim trenerem w Königsee, Niemcy

Nadal zdyszany po zjeździe, podnoszę krótkofalówkę i mówię: „Trenerze, tu Ruben”.

A on: „Ruben, nach cmmon!”, co oznacza mniej więcej: „Ruben, no co z tobą?”. A po tonie głosu wyraźnie poznaję, że jest zdenerwowany i rozczarowany moim występem. Zawsze gdy mówi „nach cmmon”, wiem, że zaraz padną niezbyt miłe słowa. Zaczyna mi się robić miękko w kolanach...

Ruben, musisz bardziej wyginać stopy do przodu i o wiele mocniej odchyłać głowę do tyłu! I w szósty zakręt wszedłeś za późno. Na szóstym musisz być szybszy. I Ruben, powinieneś się bardziej odprężyć, musisz zjednoczyć się z sankami...

Jasne! Odprężyć się przy stu czterdziestu na godzinę! Czasami kończę trasę i wydaje mi się, że byłem zrelaksowany. Ale podnoszę krótkofalówkę, a trener: „Powinieneś się bardziej odprężyć!”. Wrrr...!

Uważasz swojego szefa za gbura? Najmilsze słowa, jakie przez piętnaście lat usłyszałem od swojego trenera, to: „Czasłkiem nieszle, Ruben!”

A nawet gdy mówi, że zjazd był „nieszły”, to robi to z pewną irytującą emfazą. Wyobrażam sobie, że mówiąc to, przewraca oczami. Przypuszczam, iż myśli wtedy: „Nie do wiary, że Rubenowi to się udało!”. Ale nieważne. Jak powie „czasłkiem nieszle”, to mam powody do dumy.

Nigdy nie rezygnuj!

Po dwudziestu latach mam na koncie tysiące zjazdów. Po każdym chciałem rezygnować! Dlaczego? Bo według mnie to... zbyt ekstremalne. Zbyt obciążające emocjonalnie. A czasami... zbyt przerażające. Ponieważ zająłem się saneczkarstwem tak późno, nigdy nie weszło mi w krew. Nie nauczyłem się w nie „wczuwać”. Dla mnie nigdy to nie był sport rekreacyjny. Jest zbyt skrajny, żeby sprawiać mi radość. Wolę grać w nogę, koszykówkę albo squasha.

Ale po rozmowie z trenerem zawsze myślę: „Wiem dokładnie, jak ma wyglądać mój następny zjazd. Muszę bardziej wyginać stopy do przodu, bardziej odchylać głowę do tyłu, szybciej wchodzić w szósty zakręt, bardziej się odprężyć i być uważniejszy, a na pewno pojedę szybciej”.

Trenerowi wystarczy pół minuty, żeby z powrotem wsadzić mnie na sanki. Przez ten czas odwraca moją uwagę od wszystkich przeszkód i nakierowuje ją z powrotem na cel: igrzyska olimpijskie. W końcu sanki to tylko pojazd, a olimpiada to marzenie. Droga do realizacji marzeń często bywa wyboista. A wtedy przydaje się

wszelka pomoc i wszelkie słowa otuchy. Gdyby nie mój trener, nigdy nie wystartowałbym w olimpiadzie.

Muszę ci coś powiedzieć, czytelniku. Czasami będziesz miał gorsze dni. Gorsze tygodnie. Gorsze miesiące. A od czasu do czasu nawet gorsze lata. U mnie tak jest. Bywały lata, że choćbym nie wiadomo jak ciężko pracował, nic mi nie wychodziło. Traciłem pewność siebie i popadałem w zwątpienie. Nieraz w przyływie beznadziei chciałem to wszystko rzucić.

Ale dzięki Bogu, kiedy sam traciłem wiarę w siebie, wierzył we mnie mój trener. Dzięki Bogu słuchałem go, gdy mówił, że chociaż nie osiągam upragnionych wyników, to zdobywam doświadczenie i staję się osobą, która w końcu te wyniki osiągnie. Dzięki Bogu, posłuchałem trenera. On był dla mnie nieprzebranym źródłem siły i wiary.

A jak jest z tobą? Co robisz, gdy pojawiają się trudności i życie nawiedzają burze? Starasz się odwracać plecami? Użalasz się nad sobą i idziesz zatopić smutki w barze? Zamiast przejmować odpowiedzialność, zrzucasz winę na okoliczności? Popadasz we frustrację i zniechęcasz się do tego stopnia, że rezygnujesz? Następnym razem, gdy w twoim życiu dojdzie do zawirowania, nie zniechęcaj się, nie popadaj w zwątpienie, nie próbuj odwracać się plecami. Gdy rzeczy toczą się nie po naszej myśli, to jest to najgorszy moment na podejmowanie decyzji.

Bo wtedy wynikają one wyłącznie z emocji – nie z rozumu. Jeśli podejmujesz decyzję w stanie przygnębienia, narażasz się na to, że będzie błędna. Wtedy najłatwiej zrezygnować.

Zrób inaczej. Gdy sprawy idą nie po twojej myśli, podnieś swoją krótkofalówkę. Porozmawiaj z mężem, żoną, przyjacielem, trenerem, mentorem albo szefem. Z kimś, komu na tobie zależy. Z kimś, kto w ciebie wierzy. Z kimś, kto z powrotem posadzi cię na

sanki. Kto pchnie cię znów na tor. Kto nie pozwoli ci zrezygnować, bo jeśli zrezygnujesz z realizacji marzenia, będziesz tego żałował przez... całe... życie. Gwarantowane.

Nadzieja pozwala osiągać nieosiągalne

Opowiadał mi o sobie, żeby dać ci nadzieję, aby pomóc ci dostrzec, iż wielkość jest ci pisana, i abys zrozumiał, że musisz w siebie uwierzyć.

Jeżeli wierzysz, że coś jest możliwe, i masz nadzieję, to wtedy nie rezygnujesz. Nadzieja pozwala widzieć niewidzialne. Osiągać nieosiągalne. Napoleon powiedział, że najważniejszym zadaniem dowódcy jest dodawanie żołnierzom nadziei, pokazywanie im, że zwycięstwo jest możliwe. Mój trener stale mi przypomina, by nigdy nie tracić nadziei. Jeśli masz nadzieję, podejmujesz działania. A gdy działasz, jesteś na dobrej drodze do sukcesu. Kiedy tracisz nadzieję, decydujesz się na rezygnację.

Ludzie pytają mnie, jak udaje mi się podtrzymywać nadzieję. Chcą wiedzieć, skąd bierze się moja wola ciężkiego i mozolnego trenowania do olimpiady, zwłaszcza gdy szanse na zdobycie medalu są znikome. Słyszając takie pytanie, czuję się, jak zapewne musi się czuć alpinista, który słyszy: „Po co ty się wspinasz na ten szczyt?”. Gdy cię pytają o coś takiego, nawet nie chce ci się odpowiadać, bo oni i tak nie rozumieją. Nie są w stanie. I kończy się na pompatycznej odpowiedzi typu: „Bo tam jest”.

Dlaczego? Żeby zaspokoić pewne pragnienie, pewien wewnętrzny zew do wyruszenia w podróż, która pomoże nam odkryć, jacy jesteśmy. Wspinaczka na szczyt góry albo dążenie do