Дмитрий Рудица

ДНЕВНИК МАРАФОНЦА

Дмитрий Рудица

Дневник марафонца

«Selfpub.ru»
2016

Рудица Д.

Дневник марафонца / Д. Рудица — «Selfpub.ru», 2016

Приветствую тебя, уважаемый Читатель! Думаю, данная книга будет полезна тебе, если ты впервые встал на путь марафона. Эта маленькая и простая книга посвящена как раз-таки быстрому, не всегда легкому, но увлекательному вхождению в мир марафона! Прочитав известного писателя Харуки Мураками и анализируя его опыт, я задумался, а так ли это все трудно и сложно? «Встав» на плечи гигантов, таких как Денис Михайлов (Фруктоед), Андрей Онистрат (Бегущий Банкир), Дин Карназес (Марафон Мэн), я понял: раз смогли они, смогу и я! Короткий путь с февраля по ноябрь оставил за спиной два полумарафона и два великих марафона в двух столицах мира – Москве и Нью-Йорке. Для кого-то этот результат покажется смешным, но для человека с избыточным весом в 130 кг на старте подготовки и 85 кг в пиковой форме, стоящего у самого старта мирового 40-го Нью-Йоркского марафона, восхищенного ликованием толпы, парящими вертолетами с телекамерами и взрывом пушки, гласящей всем о старте – это того стоит! Если ты интересуешься своим здоровьем, рекордами, смыслом жизни и тем, на что способен самый простой человек, то эта книга как раз для тебя! Мой друг, это именно так книга которая изменит твою жизнь в лучшую сторону! Гарантирую тебе 100% возврат денег, в случае если это будет для тебя иначе!Буду рад каждому твоему отзыву!

© Рудица Д., 2016
© Selfpub.ru, 2016

Дневник марафонца

День первый. Пять утра

Организм уже справляется с новым биологическим ритмом: как правило, пробуждение идет минут за пять до установленного на телефоне будильника. Как говорит мой тренер: «Утренняя тренировка сложнее, но дает двойной результат!».

Когда-то я прочел, что до Нью-Йоркского марафона необходимо «выбежать» пять тысяч километров в качестве подготовки. И теперь, глядя на свою тысячу, я сразу вспоминаю слова тренера – двойной результат :), то есть уже две тысячи есть лишь только потому, что я тренируюсь утром.

Утром прочел вчерашние сообщения. Вопрос Ирины: «Ты что грустный-то такой?». Сразу думаю о физической усталости, а потом – погоди, нет! Есть еще причины на то: рутина – бухгалтерия просто выносит все настроение, а может и еще что-то… Но это было первое, что в голову пришло.

Строгое органическое питание реально дает колоссальное количество энергии! Учитывая, что мой сон длится в лучшем случае пять часов, я еще хожу, бегаю, работаю и принимаю решения головой.

Турецкие авиалинии прислали мне «контрольный в голову», сообщив, что рейс изменили: теперь я прилетаю не на Хэллоуин, а в обед «1-го касима…». Чисто интуитивно понял, что касим – это ноябрь. Но я привык идти по жизни с философией «что бы ни делалось, все к лучшему». В любом случае забег 6 ноября, а в Турции и погулять можно, учитывая время между рейсами длиною в ночь. Прав я был, зарекаясь не летать студенческими рейсами с пересадками незнамо где. Прямой рейс, конечно, стоил дороже, но он стоил того, чтобы быть на Хэллоуин в Нью-Йорке.

В общем, как всегда – раба по капле нужно выдавливать. Что по бегу: найкранер выстроил график безотдыхного режима – маленькими дистанциями по 10 километров, но каждый день. А шестой завершающий в 30 километров – челендж того, что еще не делал в жизни. Прикольно. Буду делать!

Третье сентября

Челендж в 30 километров на прошлых неделях разбился о психологическую сторону моей личности… Дистанция простая, ранее пробегал полумарафон – 21 километр с драйвом с позитивом, но никак не 30 километров.

Осилив лишь скрипя зубами 15 километров, физика-то осталась, но блок в голове: что, почему? Усталость, эмоционалка, питание – сложно разобрать, всего хватает.

Третий заход на 30 километров. Максимально убираю все психологические факторы типа недосыпа, переутомления, делаю перед забегом день релакса, растяжки, плавания. Смена деятельности – уже отдых, как говорится, только отдых не 100% на диване, а статика и совершенно другая группа мышц.

В четверг потянулся на специальном тренажере, в пятницу ощутил колоссальный прилив физической силы, ограничив общение с возможным негативным подтекстом, будь то простые переговоры или работа с убеждениями и возражениями начинающих агентов. Утром исключил поход до метро и управление автомобилем с водителем в моем лице. Свел фокус до одной задачи – пробежать 35,5 километров. Это то на 6,5 километров меньше марафона, но пробежав данный рубеж, остаток на драйве уже сделаю однозначно.

Вечером, заказав такси от дома до зала, постирав спортивные вещи, накачав любимой музыки с Битпорта, порадовал себя покупкой, хоть и на бонусы с карты. Даже учитывая несостоявшуюся фотосессию, к которой тщательно готовился, подумал: «А на сколько она приблизит меня к моему челенджу?» Понял, что совершенно ни насколько. Вспомнил

Романа Аркадьевича Абрамовича, который просто физически избегает камер и фотографов, и видео с его участием хрен где найдешь. Понял, что видимо это мой удел – просто быть победителем.

Нарисовал картину 35,5 км на экране treadmill в своем зале. Неописуема радость от собственной победы! Предстоящий трехнедельный лидерский тренинг, который уже много недель планировали и ждали с нетерпением; вкус свежевыжатого мною домашнего сока, лежащего в рюкзаке, который ждет только победителя, а не прошлонедельного саботажника, не побившего даже свой рекорд, понимаю, что данный рекорд рвет все мои шаблоны и зоны комфорта в клочья и мелкую пыль, оставляя меня лицом к новым победам, личным, физическим, ментальным. И почему же, по счастливой случайности, наверное, финансовые показатели от сего растут как на дрожжах?

Нынешний Дима уже не тот Дима. Вчерашний человек, бывший лучшим из худших, сегодня уже лучший из равных, а завтра лучший из лучших! В общем, ранний подъем требует дисциплины раннего засыпания, вечер короток, дом, мягкая кровать с чистым бельем, теплая ванная перед сном с мотивирующим роликом. Тотальный настрой на победу, победу себя. Не слом, не насилие, а приятный осознанный вход в уже новую жизнь!

«Понедельник – день тяжелый» – самое дрянное выражение, которое слышал, использовал, и в которое когда-то верил. Набросал план еще с воскресенья – план новых побед, новой генерации и извлечения прибыли. Засыпая вечером, уже ворочаясь, думал: «Поскорее бы понедельник!».

Утром вскочил, поскорее одевшись и пробежавшись по утренним вопросам, понял, что за окном-то дождь. Раньше, еще на родине, подобный дождь, приковывал к дому, к игровой приставке и, с одной стороны, вызывал радость, что идти никуда не надо, с другой – полностью опустошал день.

Увидев сообщение в вайбере с утра, пунктик настроения серьезно подскочил. Не зря, не зря даешь некоторые вещи, польза ведь и есть обратная связь! Дождь явно расслабляет, но уже выйдя из дома, появляется довольная улыбка, победил все же лень :) или страх :).

Направляясь к офису, в голове разгоняются мысли: сколько, откуда, с кем, как сегодня сгенерим денежных ассигнаций? И вдруг замечаю на полу копеечку, всю в воде. Как-то пристыжено взглянул и прошел мимо, обернулся, вернулся, поднял, и подумал: «…а кого я стесняюсь то?». Как, блин, тут генерить деньги, если копеечку нагнуться и поднять уже бурю эмоций вызывает? Положив в карман, задумался: все же сколько людей прошло мимо, а я поднял – и еще один утренний позитив.

А ведь так везде – деньги просто вокруг, и поднять, оказывается, просто, и вопрос совершенно не в спине больной или коленях. Благодарю свой город, свою столицу буквально за все, что в жизни у меня есть. Формат настроения явно изменен на предстоящий позитивный день.

Девятое сентября

Ностальгия. Уже как год утро начинается со свежевыжатых фруктов с медом и с замороженными ягодами. И все это настолько тонизирует, распирает энергией и просто кайфово, особенно после длительной пробежки, после которой, по идее, свалиться бы и уснуть, но тут совершенно другие энергии начинают циркулировать в теле. Вдохновение, радость, движение, скорость речи и мысли, как будто поезд набирает обороты – сначала медленно пыхтя, отправляясь от перрона и разгоняясь до той неимоверной скорости, когда уже не остановить.

В общем, есть с чем сравнить. Первое, что описал, кофе, ньюпорт и пару минут созерцания восхода на Макдональдс авеню, где я жил, наблюдая, как люди быстренько куда-то бегут; поезда метро, курсирующие над землей, а не под землей, как в Москве, создают сильный скрип и шум, который даже через наушники слышно, – все это добавляет какую-то гип-

нотическую силу этому ритуалу. И без кофе уже не утро, и без поезда уже не медитация, и сигарета, раньше вызывавшая отвращение наличием ментола, уже как мятная жвачка – стала атрибутом жизни.

Но все это выглядит как поезд метро Рейл, который, не успев разогнаться, снова вынужден тормозить на новой станции, учитывая, что плотность станций в Бруклине достаточно высокая. И так ведь и день проводил – провел встречу, закурил, запил кофе, сходил на обед в Чайниз Фуд поесть курочки гриль. И что уж говорить о вечере, когда даже на прогулку после такого идти не хочется, не говоря уже о том, что без кофе проснуться просто невозможно.

Научен описаниями квартир :). Я же говорил, пока делал сделку, думал, что я как минимум выгружая рекламу в личный кабинет, каждый вариант и подписанный, и нет, и вообще чужие, брал делать рекламу. И если даже расшибусь до уровня вонючего бомжа, которому жить уже негде, то все свои дневники превращу в хорошую книгу, которую все равно продам и заработаю на ней :).

В общем, голова миллионера уже тогда работала не на то, где брать деньги, а на то, где брать вдохновение и энергию продолжать движение. Ведь я знал, что в любом случае обречен на успех: или сделка или книга и мировая известность.

Авторство за жизнь взял на себя, надоело читать Лондона «Мартина Идена», что сам могу. Могу проснуться без допингов, без будильников, с целью и с желанием пробежать, с желанием утром завтрак дорогому человеку приготовить, праздник устроить не по календарю, а по факту желания и хорошего дня, поехать в любой конец планеты не в отпуск на неделю, как велела партия и штатное расписание, а вот просто так, даже без наличия денег, друзья заждались, сами платят только вот приезжай. Короче, все это дает твой выбор, твое авторство своей жизни, а недвижка – прекрасный помощник тебе в этом деле.

Десятое сентября

Биологические часы явно дали сбой. Обычно настроенное утро начинается с раннего подъема еще до будильника, но не сегодня. Проснулся с резкой болью – желанием сходить в туалет. Проснулся под звуки уже позабытого мною на несколько недель будильника. Как я уже давно привык просыпаться самостоятельно! Но не сегодня…

Первое, что пришло утром в голову, это «фак, ахтунг, ептить…» и куча матов в свой адрес. Понимая, что если я сейчас поеду в зал, то это еще плюс час времени. Учитывая, что дистанция сегодня, как обычно в конце недели, длинная – контрольный срез. Учитывая, что в 9 утра еще долгожданная учеба. Вспомнил слова Ильи Владимировича(*Илья Владимирович –владелец самой высокотехнологичной компании по продажам недвижимости в Москве*), мол «кто бы парился, но ты же и так всегда пунктуален…», в ответ на вчерашний диалог о учебе.

Сразу приходит на ум проблемный вопрос Роббинса Тони: «Что в этом замечательного?» (*Энтони Роббинс – американский писатель, предприниматель, занимающийся темой саморазвития, оратор-мотиватор, актер, тренер. Автор бестселлеров по лайф-коучингу*). Ищи позитив, ищи решение, успеть надо везде, успеть надо, не надавливая на горло, а с позитивом. Тут я вижу, что мои спортивные штаны, висящие на кухне, как будто зовут прям здесь и сейчас надеть их. Как молния пролетает мысль: а давненько я на улице не бегал. И как раз ехать не надо никуда. Оделся, поехал по звездному бульвару на ВДНХ.

Тут же Роббинс Тони задает следующий вопрос проблемный: «Что еще не замечательно в этом, и что могло быть лучше?». Вспоминая про договор Эдиты Витальевны (*успешный брокер московской недвижимости в сегменте элитных и дорогих объектов Москвы*) на ВДНХ, сразу решаю для себя бежать по улице уже с новым смыслом, посмотреть лично объект, который берем на продажу.

Как сложно было выйти из дома, и как легко лег шаг! Обычно 6 минут за километр на улице под темп музыки и сменяющиеся виды превращается в 5,15 минут за километр. Достаточно быстрый для длинных дистанций темп доставляет большое удовольствие и рождает слова похвалы: себе, воле, сну, даже затянувшемуся, но зарядившему батареи личных сил. А виды, просто виды одни завораживают – Москва ночью, умытая узбекскими руками, обложенная тротуарной плиткой Собянина, многими описанный Звездный бульвар, который приобрел новый облик ко дню города. Грех жаловаться, стонать, ругать себя, корить за промахи, ведь снова победил, нашел решение, и главное – ход мыслей. Раньше подобные пробои просто повергали на пол: проспал – ложись и спи дальше, нехер метаться, и так проиграл. Но не сегодня.

Субботнее утро, наполненное смыслом, само, без особых волевых надрывов, как в помощь ищущему, всегда является предмет или желание. Желать бы радоваться, видеть смысл в мелочах и удивляться прожитым дням, каждый вечер отвечая на вопросы: «А что я нового узнал? Что дал миру, каким смыслом наполнил свой день и как он оживил мои?». Заходя в офис, получаю вопрос: «Ты в зале был? – я с улыбкой и с нескрываемой радостью отвечаю: Н-е-е-е, не был :)».

Двенадцатое сентября. Понедельник

Написанный даже постфактум текст все равно дисциплинирует. Как много дает человеку час! Один час для того, чтобы выглядеть бодро и весело; для того, чтобы свободно говорить на любом языке; один час сна дневного для того, чтобы полностью восстановиться; один час с Агентами для того, чтобы отдел был лучшим. Всего один час для разговора с родственниками даёт полную идиллию и понимание друг друга. Час!

Тринадцатое сентября

Вечерние разговоры про вампиризм. И тут вопрос: «Мне предложили продать свою машину за 140 тысяч, как думаешь, отдавать?». Вот я и задумался, а что бы было, если бы было нечего продавать из своего? Как быть? А быть-то можно, ныть, стонать и спрашивать: «Дима, что делать!?».

Как врезалась в память фраза Абрамовича: «Никто не верит в себя, все верят в Романа Аркадьевича…». И вроде бы не мнил себя полубогом или им самым, но такое ощущение, что все эти вопросы не просто от лености ума и тела, а от некой такой иллюзорной простоты бытия, мол «Дима ничего не делает. Точнее, я не могу заметить, что же он делает и как, а у него все всегда есть, в первую очередь, выше крыши энергии, которую при необходимости можно скачать…». И дело ведь даже не в откровенном воровстве, мне эти вещи давно заметны, отчасти контролируемы и приемлемы лишь потому, что сам ведь так жил.

Другой момент – в марафоне! Двенадцать дней до забега, сообщение от банка-спонсора забега пугает больше чем коллекторское бюро, требующее просроченный кредит этого же самого банка.

Вот на минутку представив, как может человек пробежать 42 километра без подготовки, хотя бы моральной, я молчу уже про физическую, которая еще и несколько месяцев заняла. Готов ли я? – задают близкие и знакомые люди вопрос. Конечно, готов! Морально, точно! Физически пробегал уже близкие к марафонским дистанции. Всего-то два полумарафона, которые по отдельности уже пройденные этапы. Теперь только их пробежать вместе :).

Вот также ведь и в бизнесе: вот как может свалиться манна небесная, куча сделок и денежек, когда ты бизнесмен и предприниматель, хотел бы знать способ, когда, не общаясь с клиентами, не делая первых звоночков, не посещая трех и более встреч, не заморачиваешься на том, что купить нужно людям, а не просто продать, не работая с ценой планомерно и ежедневно…. Как делать сделки?

Пятнадцатое сентября

Вторая тридцаточка! Воспользовался уже успешным планом – утром стакан воды, такси, и у входа в зал без всяких вопросов мне объявляют: «Вы сегодня первый!». Хм, традиция что ли такая у них? Не замечал или не приходил первый, наверное. В общем, зацепило! Ну да, мол, первый, а что, не знали? Первый по гороскопу, первый по жизни, напоминалка на каждый день в гугле выскакивала каждое утро.

В общем, решил сегодня отследить рацион. Суши, вареный рис – меня не радует изо рта запах еды, варенка уже вызывает бурные реакции в организме. Перестал я понимать всякого рода вегетарианцев. Зачем отказываться от мяса во благо всяких там социопридуманных норм, если ты ешь варенку? В общем, мысли вслух. Не ортодокс ведь сам, но вот разница очевидна. Ешь фрукты, овощи – энергии, как из космоса накачали. Поточил на корпоративе шашлычка «от Шаманина» и пловика «от Рифа», конечно, эстетическое удовольствие получил, но утром бодун, мягко говоря. Настроение подобное.

О Еде. Утро начал с замороженных яблок, одного банана и апельсина, все присыпал мятой, ложка меда, который я могу есть тоннами в любом виде. И вот, наверное, готовый рецепт как пробежать тридцатку. Так как на дорожке думал только о тактической задаче – добежать и съесть этот утром приготовленный фруктовый микс в стеклянной бутылке.

Другая более глобальная мысль – это мужская сила. Ну вот представить только, если три часа херачишь со скоростью 5,4 минуты за километр, с такими показателями хоть и в 60 будет красивая девушка рядом и куча детишек, которые гордятся батенькой – ведь не с пивным брюхом он. В общем, двадцатка была борьбой, мысли, думы, музыка, которая висла, так как мокрые штаны как-то нажимали экран телефона.

Справа появилась симпатичная девушка, которая еще с лета каталась на самокате в зал и постоянно здоровалась, как будто мы знакомы. В общем, когда я увидел темп, с которым она побежала, тут же сработал эффект розовой попки, о котором говорил мне опытный бегун. Мол, я тут в пенсионерском темпе 8,5 километров в час. Тут мне как-то не по себе стало…

Выстрелил 12 километров в час. Понял, где мои ноги были и как долго они спали. Забыв про девушку справа, навалив на музычку, сравнял свои 6,3 минуты до 5,6 за километр, и к финишу раннер показал мне 5,4. Темп меня порадовал. И не сказать бы, что помер. И еще раз порадовался за себя, вспомнив любимую мне фразу «ноги-боги».

Что касательно еды. Придя домой, слопал еще тот же микс – яблочки, банан и апельсин. После сна зашел просто как божественный нектар. «Сыт? – Да! – Доволен? –Более чем…». В голове мысль: что же я бы еще сегодня съел? после тридцатки гастрономическая тема явно обострена.

Шестнадцатое сентября

Отходняк после тридцатки.

Сказать, что все ломит, я устал, ноги болят и другое стонотство, язык просто не поворачивается. Утро достаточно бодрое, тренировки нету, в графике стоит восстановление. Вспоминая ночные сны, было жалко просыпаться, уж очень они цветные и интересные были. Спал, конечно, как убитый. Но жизнь, как всегда, интереснее. И красок больше, и люди живые со всеми эмоциями. Что решил вообще с утра написать.

Включив очередной каст на радио, в голове всплыли вчерашние слова Сереги: «А кто эта симпатичная женщина?» – увидел он на фото, которые я бегло пролистывал, мою Маму. «А я ведь даже про это никогда не думал…», – вот какая мысль у меня родилась.

Все как должное воспринимаем: есть здоровье крепкое – надо бухать, есть легкие круче, чем меха аккордеона, – так сигаретку потянуть. В общем, и с родителями так – пока

есть, не замечаешь. А ведь сколько лет я живу, точно уверен, что большинство и внешних данных, и характера – это все от Мамы. Вот подумать, а что у меня от отца, кроме привычки постоянно что-то читать? Так вот и найти сложно…

Восемнадцатое сентября

Доволен, победитель! Риф даже заметил количество километров за неделю, мол 80 – это хороший результат. Я этого со своим испорченным коучем раннером не вижу. В общем, по факту так оно и было.

И вновь о еде. Воскресенье, что ещё делать: спать, жрать, спать. Как у Фримана. В общем-то, учитывая активную неделю, меня сей сценарий устраивал – утром пробежал, пожрал, брякнулся спать, поспал, паркохозяйство (*военный термин. Описание одним словом ряда действий: побрился, оделся, погладил, убрал, застелил кровать и т.д.*)и обряд омовения в ванной.

В зеркало глянул за неделю пристально, изменение ощутимые как в физическом плане, так и во внешности: седых волос на голове вообще нет уже! Капилляры алкаша на носу пропали с правой стороны вообще, куча варикоза на ногах – прошлое, и какие-то маленькие желтоватые пятнышки, бывшие ранее синими узлами, однажды даже лопнувшими во время бега. Вот это все гребанные фруктоовощи :)! И еще же куда-то энергию надо девать, вопрос: куда и как монетизировать ее?!

Вот куча мыслей всяких, какое-то критическое мнение формируется ко всему, экспертное, эмпирическое. Это, как ты говоришь, только за чуть более чем полугодичный срок фруктоовощежорства, преимущественно без термообработки. Но к ортодоксам я себя не приписываю, типа «общества без баб» :), как Алекс сказал.

Мяско ем, как победитель – заслужил. И то сейчас вот критически смотрю на него, так как после него выносит и мозг, и либидо, и во рту, и на коже запах странный, неприятный уже появляется. То есть познаю все в сравнении, и вопрос от этого: а нужно ли мне вообще мясо?

Бывает, хочется рыбы до безумия. Купил себе Вкус рыбы – Водоросли японские Вакаме 5 кг, думаю вообще на всю жизнь такого объема хватит :). Мы же не продукты употребляем, а вкусы. Дошер в Магнолии именно вкус, и я вкус разделяю, полмира глутамат едят, и я до сих пор – в готовых продуктах Марины (*Марина – узбекская продавщица готовых салатов в ларьке напротив моего офиса*) или салатиках Перекрестка.

Срывы были и самобичевание: какой мудак вот сожрал куриного трупачка?! :) И с мая 2015 были эти волевые надрывы. А все намного проще оказалось, цель нужна, и зачем это все… :)

Поставил цель – марафон мировой, и вот сама цель уже поднимает по утрам, и с шаурмой в руках вообще не представляю себе финиш. Сложнее всего – это найти цель. Вот ведь Фомич (*Алексей Сергеевич – сертифицированный и признанный в Москве мастер аукционных продаж*) не парится – за рацион бегает, причем пока еще хорошо. Вот и что париться? :)

Кстати, сиги проще закинул, чем я думал. Учитывая, что стаж у меня с 6-летнего возраста :), вот и вывод – какая цель, чтобы с сигами завязать? А это был рост отдела! Вырастить еще одного наставника! Посчитал, откуда я могу еще время взять, и – эврика! Две пачки в день это 40 сиг по 2 минуты, если без кофе – итого 1,5 часа в день, учитывая, что всего-то час нужен работы личного коучинга с человеком.

А еда – это масштабирование себя, побочка типа веса, настроения, энергии, веселья, потенции как-то даже в голове не сидела, а приятно :)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.