

МУЖСКИЕ МЫСЛИ В ПОХОДЕ И ОФИСЕ

КАК ИСПОВЕДЬ

Игорь
Фомин



Игорь Фомин

**Мужские мысли в походе
и офисе. Как исповедь**

«Альпина Диджитал»

2018

Фомин И.

Мужские мысли в походе и офисе. Как исповедь / И. Фомин —
«Альпина Диджитал», 2018

Книга представляет собой диалоги трех партнеров по трекингу на тему их недавнего восхождения на Гималаи, дополненные практическими рекомендациями и замечаниями Игоря Фомина, автора книги «11 регион, или Как выйти из внутренней Индии».

© Фомин И., 2018

© Альпина Диджитал, 2018

Содержание

Вместо предисловия	7
Глава 1	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Игорь Фомин

Мужские мысли в походе и офисе: Как исповедь

При поддержке семьи и команды



Редактор Ю. Быстрова
Руководитель проекта А. Рысляева
Арт-директор Л. Бенициша
Дизайнер М. Грошева
Корректор И. Астапкина
Компьютерная верстка Б. Руссо

© И. Фомин, 2018

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

Мысли, изложенные в этой книге, были записаны спустя три года после похода, незадолго до нового, многолетнего, который обошелся в десятки миллионов рублей

Правила прочтения:

1. Не торопись, переосмысливай свои и наши мысли, потому что вопросы у тебя начнут возникать сразу.
2. Не смотри в середину или в конец. Читай только последовательно.
3. Подумай и запиши главные выводы, лучше свои, чем авторов.
4. Обязательно обсуди книгу с друзьями, близкими, знакомыми, а лучше дай почитать тому, с кем чаще всего происходят недопонимание, недосказанность, ссоры.

5. Книга подходит людям всех возрастов – от 16 и старше. Не думай, что она интересна только тебе. Делись мыслями и книгой. Вышли мне свои истории.

6. Самое главное – слушай себя, ведь в книге есть информация разного рода. Мысли сопровождаются описанием нашего похода и фотографиями Гималаев. Также выложены схемы передвижения со всеми характеристиками трека. По каждой истории есть ряд вопросов, без которых в жизни никуда.

7. Не бойся фантазировать по ходу чтения. Это несложно и очень интересно. Как будто кино смотришь. А может, и до съемок дело дойдет. Первые читатели уже предложили спектакль поставить.

8. Книга – это вопросы, поиск ответов, выводы и решения. Если не готов к ним, не трать деньги и время. Тираж ограничен, другим может не хватить.

P. S. Если очень мало времени, начни с главы № 4.

Вместо предисловия

Мы с партнером и другом Геннадием каждый год ходим в горные походы. Как правило, в Непале, в Гималаях, но были и другие, не менее экзотические страны и континенты.

Эта история произошла три года назад со мной и моими друзьями в Гималаях, на треке длиной 170 км с проходом двух перевалов высотой 5500 м с полным снаряжением, и двух радиальных выходов на 5500 м и с восхождением на гору Айленд Пик (6200 м). На это у нас ушло почти три недели, но анализ и выводы из того похода навсегда изменили нас.

Поход – это не только физические, но и психологические трудности. Для автора они оказались более значимыми. Три года я в душе благодарил своих партнеров за проявленную стойкость к моей нетерпимости в том походе, когда я корил их за малейшие проступки. Недавно оказалось, что и они были нетерпимы ко мне, а я зачастую осуждал их не вслух, как мне казалось, а мысленно.

Это послужило толчком к тому, чтобы собраться и записать на диктофон наши ощущения, мысли и переживания, которые каждый вынес в том походе, и изложить их на бумаге.

Члены команды:

Игорь Фомин – автор. Прежде и после я был в многочисленных горных походах. Для меня каждый день, встреча, событие – поход. С началом и финалом, с подготовкой и выводами.

Геннадий Соколов – мой друг и соавтор, давний партнер по бизнесу. В горные походы мы почти всегда ходим вместе. Мы вместе строим ИНСТИТУТ ДВИЖЕНИЯ.

Сергей Кончиц – мой друг. Этот горный поход для него первый и, возможно, последний. Сейчас он руководитель одного из наших бизнес-проектов, который скоро изменит не только нас, но и представления многих людей о качестве и смысле жизни.

Отзывы читателей

Юлия:

«Прочла. Мыслей в голове стало еще больше. Не зная, не сказала бы, что вам столько лет и за плечами – опыт, дети, семьи. Видимо, вечные вопросы, как и элементарные бытовые ситуации, в любом возрасте воспринимаются одинаково. Только выводы и решения с годами меняются.

Ты лидер и не принимаешь иного. Гена лояльный. Он баланс. В этом мы с ним похожи. А Сергей – все-таки эгоист. Привыкший к лучшим условиям. Может, сейчас он и пробует выйти из зоны комфорта. Но самое главное, что вы до сих пор вместе.

Вот я обычно долго терплю, злюсь и делаю выводы в голове, а потом, спустя продолжительное время, высказываю человеку обиду и больше с ним не общаюсь. Мне кажется, что люди должны быть так же терпеливы ко мне, как я к ним. Принимать мои форс-мажоры, перепады настроения. Потому что не всегда все зависит от нас. Это нормально».

Анна:

«Без лишних слов. Это мегакруто! Прочла на одном дыхании».

Ольга (она перенесла эти мысли с диктофона на бумагу. Спасибо ей огромное):

«Получилось очень интересно и ярко. Такое ощущение, что я незримо присутствовала и чувствовала назревание конфликта. Вообще, идея хорошая – проговаривать непонятные и чреватые обидами ситуации. Мне это знакомо по общению с подругой: если не разложу все по полочкам, то меня будут наказывать очень долго. Правильно, что вы все проговорили. Теперь возможность повторения ситуации сведется к минимуму, хотя, с другой стороны, в горах вам очень тяжело, и психологическая напряженность неизбежна. Своих “тараканов” сложно убивать, тем более, когда природные условия им благоприятствуют».

Елена:

«Возникло желание написать. С первых страниц поняла – к походу не готова, хочу, но не готова, ощутила, как это тяжело. Я могу проплыть пару километров без остановки, пробежать на лыжах, а ходить не люблю с детства. Преодоление этого, вероятно, и будет одной из основных моих практик в пути. Я хорошо “ловлю” картинки и ощущения, а вы чудесно их передаете. Вы рискованный человек, и это привлекает. Я увидела фотографии тех мест, о которых вы пишете... хочу, однозначно хочу!»

В книге есть вещи прямо для меня. Я легко собираю вокруг себя людей, легко мотивирую, веду за собой, при всем этом я не человек команды, одиночка».

Ирина:

«Прочитала твои заметки, поучительно, как и всегда у тебя, и, я думаю, идея о том, что надо проанализировать и проговорить это восхождение, исходила лично от тебя. Недаром в космос отправляют людей не только с учетом их физических параметров, но и психологической совместимости. Мне кажется, у вас было определенное соперничество, оно всегда предполагает борьбу духа, а у тебя он шире и глобальнее. Правда, подобное привлекает подобное, значит, в тебе тоже есть черты, которые тебе не понравились в Сергее. Шла незримая борьба самолюбия и лидерства, потому что инстинктивно мы всегда чувствуем, кто сильнее или слабее нас. Но, думаю, ты правильно расставил все акценты, и у вас сейчас все хорошо».



Глава 1

Ты знаешь, что такое трекинг?

Трекинг – пеший горный поход. Это абсолютно доступный каждому вид отдыха, который – в зависимости от ряда условий – бывает сложным, длинным, многодневным, дорогим, самостоятельным и т. д. Достаточно активное и полезное времяпровождение.

По продолжительности трекинг может длиться от одного часа (например, в Крыму или на окраине твоего города) до нескольких месяцев. Ниже тебя ждет история про 170-километровый поход в Гималаях по территории Непала, который занял более двух недель.

Трекинг развит и во многих странах: Норвегии, Новой Зеландии, Южной и Северной Америке, Европе, России и др.

Этот вид путешествия позволяет увидеть мир, культуру и прежде всего себя с другой стороны. Узнать лучше друга, попутчика, члена команды, найти новых друзей. Эта книга про трудности, сопровождающие трекеров, зачастую не столько физические, сколько психологические, которые накладываются на бытовые неудобства и непривычные трудозатраты.

В походы можно ходить самостоятельно (необязательно в одиночку) и под руководством гида (необязательно в составе группы).

Треки доступны в любом возрасте и с любым количеством денег кармане. Все ограничения у нас, как правило, в голове. Надо просто начать мечтать и пробовать. Как именно – подробно описано в моей книге «11 регион – уникальная территория, или как выйти из внутренней Индии?»¹.

Дневные переходы, то есть время, которое ты провел в пути в течение одного дня, и количество преодоленных километров – это тоже индивидуально. Правил обычно нет. Мы с партнером предпочитаем жесткий формат, максимально длинный переход за день. И если с физической усталостью мы справляемся, то психологическое напряжение нарастает с каждым днем. Во что это может вылиться, рассказывает данная книга.

¹ Фомин И. 11 регион – уникальная территория, или как выйти из внутренней Индии? – М.: Интеллектуальная Литература, 2018.

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.