

Повернутись у стрій. 12 принципів воїна, щоб відновити та перелаштувати своє життя

Тревіс Міллз

ОЗНАЙОМЧИЙ ФРАГМЕНТ

Переклад — Володимир Цибка

© Видавництво «Наш Формат». Усі права застережено.

Фрагмент надано для ознайомлення. Повна книжка — nashaknyga.com.ua

Усі ми стикаємося з викликами. Усі зазнаємо невдач. Усі страждаємо.

Під ударами долі деякі люди ламаються. Вони здаються. Дозволяють складним обставинам і життєвим бурям впливати на їхні думки, диктувати їхній емоційний стан, визначати їхній подальший шлях.

І тоді вони займають негативну поразницьку позицію. Складають руки.

Вони згортаються в клубок і чекають, поки спливе час.

Вони зупиняються.

Проте є й інші люди, які реагують діаметрально протилежним чином, — ті, хто, попри неймовірні виклики, адаптуються й долають їх.

З усіх, кого я зустрічав у своєму житті, саме Тревіс Міллз зіткнувся з найбільш руйнівними, серйозними та жорстокими викликами з усіх можливих — і з цими суворими викликами він продовжує боротися щодня без упину.

І попри це, я не зустрічав людини з кращим ставленням до життя. Його емоційний стан завжди позитивний. Його гумор завжди влучний. Його спосіб мислення — це чиста сила волі.

Незважаючи на найжахливіші рани, які лише можна собі уявити, він сам обирає свою долю й не зупиняється у своєму прагненні жити.

Тревіс Міллз — один із моїх друзів, один із моїх героїв і найбільш надихаюча людина, яку я лише зустрічав.

Тревіс отримав травми, які важко навіть уявити. Коли він служив в армії США в Афганістані, саморобний вибуховий пристрій, достатньо потужний, щоб знищити автомобіль, відірвав йому руки й ноги, перетворивши на людину з четверною ампутацією. У той момент шоку й відчаю, коли більшість людей думали б про себе, Тревіс найперше попросив медиків, які прийшли

йому на допомогу, подбати про його бойових побратимів. Він уже зготувався померти. Та попри все — і завдяки майстерності та рішучості тих медиків — він вижив.

Проте його битва була далекою від завершення. Насправді то був лише початок. Повернувшись до Америки, він розпочав майже неможливий шлях відновлення та перекалібрування. Незліченні операції. Нестерпний біль. Галюцинації. Боротьба за життя.

А потім довелося вчитися жити заново. Вчитися користуватися протезами. Вчитися ходити, їсти й робити такі, здавалося б, звичайні речі, як одягатися й чистити зуби. Йому також довелося відновлювати свою ідентичність, оскільки він більше не міг служити в армії, яку дуже любив. І найголовніше, він мав переосмислити, як бути чоловіком і батьком, на якого заслуговує його сім'я.

То був нелегкий шлях. Я не можу уявити нічого подібного, що було б важче подолати людині.

Але Трев'єсу все вдалося. Він досяг успіху в усіх аспектах життя. Він письменник, власник бізнесу, засновник потужної благодійної організації, оратор і вірний сім'янин. Він дарує радість і світло кожному, з ким зустрічається.

Без сумніву, Трев'єс Міллз перетворив трагедію на тріумф, із жертви став переможцем. У грі в життя Трев'єс Міллз — беззаперечний чемпіон.

На наше щастя, Трев'єс також щедро людина і прагне поділитися особистим досвідом. Це засвоєні ним уроки й правила, якими він керувався, щоб здолати біль, витримати удари й жити життям, сповненим значущих досягнень.

«Повернутись у стрій» — це посібник з подолання життєвих викликів. Зі зворушливими прикладами та своїм фірмовим гумором Трев'єс розповідає, як пережити поразки, знаходити вихід із травматичних ситуацій і долати перешкоди на нашому шляху.

Він дає практичні поради — що і як думати про всілякі нещастя. І в який спосіб обговорювати проблеми, щоб не дати їм контролю над нами. Він пояснює критично важливу різницю між самозвинуваченням і відповідальністю. Він вчить контролювати власні емоції та ставлення до ситуації, надає алгоритм дій для подолання страхів, а також розповідає про користь щоденної вдячності.

У цій книжці також знайшли відображення лідерські якості Тревіса. Він розуміє, що читачу потрібні конкретні настанови. Ось чому в кожному розділі ви знайдете дієві тактики, використання яких допоможе рухатися вперед. Він розповідає, що саме потрібно робити в ті моменти, коли так і хочеться покласти на когось вину. Він дає покрокові інструкції, яких ми повинні дотримуватися, щоб продовжувати рух до своєї мети. Він розповідає про різні можливості знайти підтримку. А ще навчає спеціальних вправ, які налаштовують на позитив. Ця книжка — дорожня карта, що допоможе нам пройти шляхом Тревіса від травми і страждання до спокою і задоволення.

Ця книжка описує не лише особистий досвід Тревіса. Він також розповідає історії інших людей, які пережили катастрофу й не зламалися. Він аналізує, чого вони навчилися і як їхні знання можуть допомогти іншим. У книжці ми читаємо про Ліз, чоловіка якої, військового пілота, збив п'яний водій. Раптово овдовівши в молодому віці, Ліз мусила сама виховувати двох дітей. Ми дізнаємося історію Рея, ветерана війни, який бореться з почуттям провини вцілілого і втратою ідентичності. А також познайомимось з Анною, яка намагається пережити важке розлучення. Як ці люди тримали удар? На це запитання Тревіс і дає відповідь у своїй книжці.

«Повернутись у стрій» — це також нагадування, що наш людський досвід не унікальний. Ми всі з чимось боремося. Ми всі

почуваємося самотніми. Проте переважна більшість із нас думає, що ніхто не зрозуміє й не відгукнеться, коли в наше життя вторгнеться смуток і темрява. Це не так. Страждання повсюдне, і боротьба не оминає нікого. Та якщо хтось у світі й розуміється на боротьбі та стражданні, то це Тревіс Міллз.

Але, на щастя для нас, Тревіс знає, що є шлях, який може вивести з цієї темряви. Він знає, що і як робити — і ділитись цим з нами.

Ця книжка — майстерклас зі зцілення, відновлення та перекалібрування. Тревіс не шукає виправдань. Тревіс не скаржиться. Тревіса не зупиняють постійні виклики — вони рухають його вперед. Станьмо й ми такими, як Тревіс, у цьому.

Тревіс Міллз — найкращий приклад людського духу, який я коли-небудь зустрічав.

Дякую, Тревісе, за те, що ділишся з нами своїми уроками.

Дякую за те, що показуєш, як потрібно жити.

Дякую за те, що став моїм героєм.

Джоко Віллінк,

травень 2023 року

...

Далі — у повній книжці «Повернутись у стрій. 12 принципів воїна, щоб відновити та перелаштувати своє життя».

nashaknyga.com.ua