

1572947

Джо Де Сена

# SPARTAN UP!

Руководство  
по устранению  
препятствий  
и достижению  
максимальной  
производительности  
в жизни



Джо Де Сена предлагает простую философию: приверженность цели, выполнение работы и достижение результатов. Из этой философии, которая сначала проявлялась в его собственной жизни, а теперь и в жизни миллионов людей, родилась «Spartan up!»



# Содержание

Пролог .....	3
Минус тридцать и некуда идти .....	3
Глава первая.....	13
Отсюда – и в безумие.....	13
Смертельная гонка .....	26
Поиски современных спартанцев.....	41
Линия старта спартанцев.....	48
Глава вторая .....	52
Преодоление величайшего из препятствий: своей воли .....	52
Вторая половина марафона .....	64
Поиски пути домой .....	77
Глава третья .....	82
Преодоление препятствий: отказ от печени.....	82
Выбрасывая печень .....	96
Жизнь на ваших условиях .....	110
Глава четвертая.....	118
Изменение мировоззрения .....	118
Взглянуть в лицо смерти, как спартанец .....	126
Перезагрузка мировоззрения .....	133
Глава пятая.....	138
Спартанская физподготовка .....	138
Выживает приспособленный .....	146
Глава шестая .....	168
Измени диету – изменишь жизнь .....	168
Делай больше, обходясь меньшим .....	180
Толчок к трансформации.....	192
Глава седьмая.....	204
Покоряя горы .....	204



Grit как духовная пища.....	211
Найдите правильный баланс.....	216
Обряды посвящения .....	219
Учитесь дозировать боль.....	221
Разрушая границы возможного.....	236
Сила ног и воли .....	241
Заостряя своё внимание .....	249
Глава восьмая .....	258
Трансформация: обретение новых связей .....	258
Жертвуя собой ради команды .....	267
Семья важна.....	276
Глава девятая .....	288
Финишная черта: превращение в спартанца .....	288
Ты всё узнаешь на финише .....	292
Поиски внутреннего огня.....	298
Выход на арену .....	307
Жизнь по спартанскому кодексу .....	313
Примечания .....	314