

А Л Е К С Е Й
Л Е Д Е Н Е В

ДЗЮДО **ДЛЯ** **БИЗНЕСА**

стратегия побед для будущих
миллиардеров и руководителей

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	9
Мой путь	11
Глава 1. СХВАТКА С САМИМ СОБОЙ	19
<i>Практикум. Как научиться визуализации?</i>	28
Глава 2. ЛУЧШЕ УСТУПИТЬ, ЧЕМ СЛОМАТЬСЯ ...	31
<i>Практикум. Как избавиться от иллюзий</i> <i>и самообмана?</i>	38
Глава 3. СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ СВОЮ ТЕХНИКУ ...	43
<i>Практикум. Как сделать обучение эффективным?</i> ..	54
Глава 4. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОВТОРНЫЕ АТАКИ	58
<i>Практикум. Как не сдаваться на пути к своей</i> <i>цели?</i>	66
Глава 5. РАЗВИВАЙТЕ СВОИ СИЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ..	69
<i>Практикум. Как определить свои таланты?</i>	80
Глава 6. НЕ ТРАТЬТЕ СИЛЫ НА КОНКУРЕНЦИЮ ...	84
<i>Практикум. Как избавиться от чувства</i> <i>соперничества?</i>	93
Глава 7. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРАВМЫ КАК ПЕРИОД РОСТА	96
<i>Практикум. Как успешно преодолевать кризис?</i> ..	108
Глава 8. БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫ СВОИМ ВРАГАМ ..	111
<i>Практикум. Как простить себя и окружающих</i> <i>и научиться быть благодарным?</i>	122
Глава 9. СОЗДАВАЙТЕ ЛУЧШУЮ КОМАНДУ	126

<i>Практикум.</i> Как сделать свою команду максимально эффективной?	137
Глава 10. ЛУЧШЕ ПРОБОВАТЬ, ЧЕМ СОЖАЛЕТЬ . .	141
<i>Практикум.</i> Как взять на себя ответственность? . .	148
Глава 11. ИДИТЕ ТУДА, ГДЕ СТРАШНО	151
<i>Практикум.</i> Как преодолеть свои страхи?	167
Глава 12. НИКОГДА НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ	173
<i>Практикум.</i> Как не поддаваться унынию?	180
Глава 13. ИЗБЕГАЙТЕ ПРЯМОГО СТОЛКНОВЕНИЯ . .	184
<i>Практикум.</i> Как выработать гибкость мышления и толерантность?	191
Глава 14. БОЛЬШЕ ОТДЫХАЙТЕ, МЕНЬШЕ РАБОТАЙТЕ!	197
<i>Практикум.</i> Как получить вдохновение и найти музу?	214
Глава 15. СТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ВЫСОКИЕ И АМБИЦИОЗНЫЕ ЦЕЛИ	217
<i>Практикум.</i> Как повысить свою самооценку?	226
Глава 16. ДОВОДИТЕ ЛЮБУЮ СХВАТКУ ДО КОНЦА!	231
<i>Практикум.</i> Как воспитать нестигаемую волю и выработать твердый характер?	240
Эпилог	245

**ПОСВЯЩАЮ ЭТУ КНИГУ
СВОЕЙ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ,
МОЕЙ ПОСТОЯННОЙ ПОДДЕРЖКЕ И МУЗЕ
ТАТЬЯНЕ ЛЕДЕНЕВОЙ**

ОТ АВТОРА

Вы никогда ничего
не измените, борясь
с существующей реальностью.
Чтобы что-то изменить,
создайте новую парадигму,
которая сделает существующую
модель устаревшей.

БАКМИНСТЕР ФУЛЛЕР

■

Я надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы уже никогда не сможете мыслить как прежде. Пусть семена знаний и опыта, которые я посею в вашем разуме, будут прорастать, не давая покоя, пока наконец вы не последуете за голосом подсознания и не начнете создавать успех и счастье внутри и вокруг себя.

Изложенные здесь идеи собирались и анализировались мною много лет. Глядя на мир через призму дзюдо, которому посвятил 15 лет жизни, я понимаю, что данная стратегия может пригодиться нам всем не только в спорте, но и в бизнесе, а также в любой сфере обыденной жизни.

Дзюдо сформировалось более ста лет назад на основе еще более древних японских боевых искусств, оно впитало мудрость многих поколений борцов,

и я считаю, что заложенную в нем огромную силу и философскую глубину можно и нужно трансформировать для получения желаемого результата в любых делах. У меня это получилось — я достиг своих вершин в спорте, счастлив в семейной жизни, успешен в карьере и в бизнесе. Значит, получится и у вас!

Я не теоретик, а человек, которому пришлось набить много шишек, прежде чем начать понимать, как все устроено и работает в этом мире. Так называемое «везение» — продукт постулатов, заложенных в нашем подсознании, и тех действий, которые мы предпринимаем, чтобы их изменить в нужную сторону. И стратегия дзюдо способна в этом помочь.

В каком-то смысле ваше везение уже в действии: я приготовил рецепты успеха, вам осталось лишь воспользоваться этой возможностью!

С любовью,

Алексей Леденев

МОЙ ПУТЬ

Неважно, будешь ли
ты лучше кого-то.
Важно, будешь ли ты
лучше, чем вчера.

**ОСНОВАТЕЛЬ ДЗЮДО
ДЗИГОРО КАНО**

■
Я хочу познакомить вас с некоторыми моментами своей биографии, чтобы показать, что тот путь успеха, который предлагаю читателям, я прошел сам, и все мои выводы и рекомендации подкреплены собственным опытом и примерами из жизни.

Сперва поясню для тех, кто этого не знает, что такое дзюдо. Так называют японское боевое искусство, спортивное единоборство без оружия. Данное слово в переводе с японского означает «мягкий, гибкий путь», поскольку учение, созданное Дзигоро Кано, основано на идее, что можно идти по пути меньшего сопротивления и выиграть.

Мой «гибкий путь» начался еще до того, как я появился на свет. Начнем с того, что я не должен был родиться вообще. Я не был запланированным

ребенком, беременность моей мамы оказалась сюрпризом для родителей. При рождении моя шея настолько сильно была перетянута пуповиной, что мне пришлось начать бороться за жизнь уже в материнской утробе. Неудивительно, что символом моей жизни стала борьба.

Моя встреча с дзюдо как боевым искусством была предопределена: можно сказать, что я потомственный дзюдоист, мой папа занимался данным видом единоборства и даже показывал неплохие результаты. Но решение пойти в спортивный зал и приступить к постижению «гибкого пути» ко мне пришло лишь в десятилетнем возрасте.

Предыстория такова. В июле 1994 года мы с родителями отдыхали в Испании. Играя в бассейне, я познакомился с местными мальчиками. Мы решили устроить что-то вроде состязаний. Прежде я никогда не занимался борьбой и остерегался мериться силами с худыми и жилистыми соперниками: они казались мне очень сильными и ловкими. Как раз такими были те испанские ребята, а сам я с детства имел склонность к полноте и всегда выглядел пухленьким.

Мы соревновались в бассейне, стоя по колено в воде. Я состязался с каждым поочередно и победил всех четверых испанцев. Это меня так вдохновило, что я побежал к папе и сказал, что «научился» бороться и с удовольствием пойду на секцию дзюдо. На что папа ответил: давно пора. Кто бы мог тогда подумать, что этот шаг определит всю мою последующую жизнь?

Датой рождения дзюдо считается 28 октября 1882 года — день основания Кано первой школы этого боевого искусства — Кодокан («институт изучения пути»). В отличие от бокса, карате и других видов единоборств с преобладающей ударной техникой в стойке, основу дзюдо составляют броски, болевые приемы, удержания и удушения как в стойке, так и в партере.

Я начал свой «путь мягкости и уступчивости» в школе «Динамо» в городе Тюмени и достаточно быстро стал звездой дзюдо в нашем городе и в регионе. В конце 1990-х наша семья переехала в Москву, где я узнал, что Россия на Тюмени далеко не заканчивается и, кроме меня, есть еще огромное количество звезд, которые тоже хотят быть лучшими.

Первые полгода в столице я был «мальчиком для битья», но упорный характер и сильная мотивация на успех не позволили сломаться, уже к концу первого года пребывания в Москве я начал показывать хорошие спортивные результаты и попал в сборную команду России.

Десять лет жизни я посвятил профессиональному дзюдо и достиг, на мой взгляд, значительных успехов. Но когда почувствовал, что борьба не вдохновляет меня, как прежде, и я не получаю прежних ярких эмоций от завоевания медалей, то начал продумывать путь ухода из спорта. Летом 2009 года в Ванкувере я выиграл Олимпийские игры среди полицейских и пожарных и понял, что на этой пре-

красной ноте надо завершать свою профессиональную спортивную карьеру.

Я не знал тогда, что даже если уйду из дзюдо, дзюдо никогда не уйдет из моей жизни. Его принципы и философия останутся со мной навсегда и определят мои дальнейшие успехи в других сферах жизни.

Спустя пару лет после окончания карьеры в профессиональном дзюдо я встретил ту единственную, с которой захотел разделить жизнь и встретить старость. Мы поженились, и в этом таинстве брака и нескончаемой любви у нас родились уже четверо детей!

Почти сразу после ухода из спорта я стал участвовать в различных телешоу и фотосессиях для топовых глянцевого изданий. Венцом моей медийной карьеры стали «Танцы со звездами» — телевизионное шоу на федеральном канале, после победы в котором меня стали узнавать на улице.

Летом 2010 года по приглашению Игоря Крутого я выступал с песней на итальянском языке на популярном фестивале «Новая волна» в Юрмале и ощутил гамму непередаваемых эмоций, идя по красной дорожке и слыша крики сотен людей: «Леша, ты лучший! Мы любим тебя!» В тот миг я почувствовал себя настоящей звездой. Но так и не нашел своего места в шоу-бизнесе. Я не понимал, что нового и прекрасного могу создать в этой области, поэтому

стал отказываться от подобных предложений. Мне захотелось реализоваться в деловой сфере и понять, как работают бизнес-модели.

Первый бизнес, в котором я поучаствовал — создание фитнес-клуба в Подмоскowie. Потом была работа в одной из структур Департамента спорта города Москвы в качестве специалиста по развитию направления. Затем в моей жизни произошла встреча, приведшая к тому, что я стал трудиться в крупной корпорации, имеющей в собственности сотни активов, банки и многое другое. Я смог, на мой взгляд, отлично проявить себя, но самое главное — получить колоссальный и уникальный опыт в бизнесе.

Позже в моей жизни появились и по сей день остаются собственные компании и бизнесы. Это и сельскохозяйственные направления, и строительство различных инфраструктурных объектов, и финансовый трейдинг.

Сейчас я являюсь одним из партнеров крупной строительной компании, которая реализует несколько масштабных проектов на территории Российской Федерации. Наша компания уже осуществила ряд крупных кейсов и ввела в эксплуатацию строительные и инфраструктурные объекты, которые уже улучшают жизнь наших сограждан, а некоторые из наших осуществленных проектов являются значительным вкладом в социальный комфорт населения.



КАЗАЛОСЬ БЫ, ГДЕ БЫВШИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТСМЕН-ДЗЮДОИСТ, А ГДЕ ГЛОБАЛЬНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО КАК ОТРАСЛЬ БИЗНЕСА? НО В ЭТОМ «НЕСООТВЕТСТВИИ» И ЗАКЛЮЧЕНА ВСЯ ПРЕЛЕСТЬ «ГИБКОГО И МЯГКОГО ПУТИ», ГДЕ, ИМЕЯ ЖЕЛАНИЕ И ЧЕТКОЕ ВИДЕНИЕ, МОЖНО РЕАЛИЗОВЫВАТЬ ДАЖЕ САМЫЕ ТРУДНОДОСТИЖИМЫЕ МЕЧТЫ И ЖЕЛАНИЯ.

Как человек, владеющий стратегией дзюдо, я за считанные годы смог получить дополнительные знания и навыки, колоссально расширить свои компетенции и стать успешным не только в спорте, но и в бизнесе, который выбрал.

Хотя я больше не участвую в спортивных соревновательных поединках по дзюдо, все равно каждый день уделяю время тренировкам, чтобы держать себя в форме, не только физической, но и ментальной. Физические нагрузки позволяют мне быть более стрессоустойчивым, это словно медитация в движении, помогающая отбросить все мысли и очистить разум. Поэтому спорт должен всегда присутствовать в жизни людей, идущих по пути успеха. Я называю себя фанатом спорта в самом лучшем смысле этого слова.

После окончания спортивной карьеры я по-прежнему продолжаю вести здоровый образ жизни и пришел к мысли, что отсутствие мяса в рационе полезно для физического здоровья, а отказ от поглощения энергии убийства правильнее для духовного роста, поэтому я уже более одиннадцати лет придерживаюсь вегетарианства.

Меня всегда огорчало, что дзюдо — непопулярный в России вид спорта, ведь на самом деле у него есть колоссальный потенциал. Сейчас я создаю компанию, которая могла бы монетизироваться в сфере медиа, и главная история в моем проекте — «Дзюдо со звездами», благодаря которой десятки знаменитостей уже познакомились с этим боевым искусством.

Стратегия, которую используют борцы дзюдо, очень эффективна в отношении многих, если не всех сторон нашей жизни — но чтобы прийти к этой мысли, мне потребовалось немало лет пути, моего пути, моего дзюдо. А ваш «гибкий путь», возможно, только начинается — здесь и сейчас.