

12+

ВАДИМ КОЛОСОВСКИЙ

**Действуй и побеждай.
Сборник рассуждений
об истинных победах**



Вадим Колосовский

Действуй и побеждай.

Сборник рассуждений об истинных победах

<https://litres.ru/74428272>

ISBN 9785007086356

Аннотация

«Действуй и побеждай» — книга о том, как по-новому взглянуть на успех и поражения и превратить любой опыт в ресурс для роста.

Автор раскрывает принципы, помогающие сохранять осознанность и внутреннюю опору: как выдерживать поражения, не обесценивать промежуточные результаты, поддерживать себя и оставаться верным своим целям. Книга станет опорой для тех, кто хочет действовать увереннее, перестать бояться ошибок и идти к себе настоящему.

Содержание

ДЕЙСТВУЙ И ПОБЕЖДАЙ	5
Победа — это не только пьедестал, медаль и грамота	6
80 процентов челленджа	10
Мы учимся на ошибках, как ни крути	13
Никто не проживет нашу жизнь за нас	15
Сделай все и сделай все, что от тебя зависит	18
Принять поражение, чтобы в итоге победить	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Действуй и побеждай Сборник рассуждений об истинных победах

Вадим Колосовский

Редактор Анна Романова-Колосовская

© Вадим Колосовский, 2026

ISBN 978-5-0070-8635-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ДЕЙСТВУЙ И ПОБЕЖДАЙ

Сборник рассуждений об истинных победах

Действуя, всегда побеждаешь, даже проиграв.

Вадим Колосовский

Победа — это не только пьедестал, медаль и грамота

Почему-то в нашем обществе так заведено, что если человек где-то или в чём-то побеждает, то это обязательно непосредственная победа, выигрыш, приз, очевидный благоприятный исход событий или что-то вроде этого. Безусловно, это классно и как бы правильно. Но вот что интересно: почему же проигрыш не относят к победе?

Неважно, какой и в чём он состоит; важно, почему его также не относят к победе, пусть не такой помпезной, как настоящая, но всё же. Почему люди обесценивают тот самый опыт, который человек получает в результате своего пути к этой победе? Ведь даже проиграв в прямом смысле этого слова, он всё равно победил. Пусть по-своему, но победил.

Когда мы в процессе пути к чему-либо, мы не только идём из точки А в точку Б, В и так далее, но ещё и учимся. Полученные знания становятся для нас очень ценными и нужными. Правда, если мы умеем на них обращать внимание и не обесценивать даже маленькие шаги и победы.

Проигрывая, мы начинаем понимать, как не нужно было делать или, наоборот, — как нужно было поступить, тем самым получая опыт, который сам по себе не приходит. Особенно, если он чужой.

В моей картине мира человек выигрывает всегда. За исключением единственного случая — полного бездействия, когда он сдался, отрекся от своих мечт и стремлений, когда сказал: «Все, баста, я больше не могу». Для меня это проигрыш. В поединке с самим собой, ситуацией или даже с жизнью в целом. Но это, на мой взгляд, редкое исключение.

И вряд ли сдавшийся человек будет узнавать что-то новое, интересоваться и читать эту книгу. Во всяком случае если ему никто ее под нос не подсунет и не заставит прочитать хотя бы первые страницы. И тут он либо отложит книгу (курс, лекцию, действия — да что угодно) в сторону, ляжет на диван и с самоприговором «проиграл» продолжит «тленное существование», либо заметит в себе хоть искорку нового, почувствует импульс на действие, встанет с того самого дивана и сделает шаг вперед.

Во втором случае этот человек УЖЕ победитель! Прямо с первой мысли об изменениях и с первого шага, сделанного им навстречу. Почему уже? Потому что он превозмог себя, свою лень, безынициативность и незаинтересованность. Он принял решение. Он стал действовать, пусть даже и по чуть-чуть. Более того, «по чуть-чуть» — это очень важно!

Можно решить одним махом прыгнуть через 10 ступенек, поверить в себя, настроиться на прыжок и его исход, но уже где-то между четвертой и пятой ступенькой упасть лицом в лестницу и сдаться. Или перепрыгнуть каким-то волшебным образом, но штанишки и то, что под ними, порвать. И что

толку от веры и настройки? Это лишь иллюзия. Иллюзия победы, в том числе.

Однако, если человек примет решение и пойдет поэтапно, ступенька за ступенькой, осознавая каждый свой шаг и празднуя каждую новую вершину, он укрепит истинную веру в себя. Он дойдет до десятой ступеньки, сохранив при этом и лицо, и штанишки, и то, что под ними. И он 10 раз будет победителем! На каждой последующей ступеньке. Главное — не обесценивать их, а видеть свои промежуточные результаты. Не просто так ведь говорят: «Ешьте слона по кусочкам».

Можно, конечно, при подъеме и шаг, и два шага назад сделать. По разным причинам, зависящим от самого человека и от обстоятельств. И здесь важно не скатиться, не позволить причинам стать больше тебя самого, не допустить мысль о проигрыше, а сделать усилие и снова подняться, чтобы идти вперед.

Кстати, в этом нам, взрослым, хорошо бы брать пример у детей, которые только учатся ходить. Подумайте только, что произошло бы с людьми, если бы каждый или кто-то из нас при первой неудачной попытке сделать шаг сдавался. Сделал бы 11-месячный малыш усилие, поднялся бы на ножки, шагнул разочек, не почувствовав устойчивости, упал и решил: «Ходить — это, наверное, не мое. Что-то у меня не получается. Буду я лучше лежать, сидеть и ползать». Абсурд, не так ли?

А как взрослые реагируют на первые попытки ребенка

встать и пойти? Они подбадривают, восхищаются, говорят: «Давай! Еще шажочек! У тебя все получится! Упал? Ну ничего, ты обязательно научишься ходить!». Нет ни одной мамы и ни одного папы, которые при первом же падении на пятую точку сказали бы: «Как жаль, сынок... У тебя не получилось... Ты проиграл. Ходить — это не твое».

Так почему нам самим не стать для себя такими взрослыми? Взрослыми, которые поддержат и помогут, которые подбодрят и порадуются усилиям, которые не требуют сразу бежать марафон, а сначала осваивают технику бега, затем — стометровку, километровые забеги и так далее. Которые умеют извлекать опыт и не казнят себя за условные проигрыши. Как тогда изменимся мы сами и наш мир? Подумайте об этом.

80 процентов челленджа

Говорят, что мужчины должны в жизни испытывать 80% напряжения и 20% спокойствия. Или так: на 80% времени загружать себя всевозможными вызовами и челленджами, а в оставшиеся 20% лежать на диване и смотреть телевизор. Такой подход позволяет маскулинной половине человечества держать себя в тонусе, сохранять боевой дух и чувствовать себя красавчиком.

Возможно, корни этой теории растут из тех времен, когда мы долго и упорно охотились на мамонтов, сражались с саблезубыми тиграми, приносили своим женщинам добычу и совсем недолго лежали на камне, прикрывшись шкурой в прошлый раз убитого медведя, в ожидании ужина. Тогда мы просто не могли себе позволить пойти в лес по грибы да по ягоды на полдня, греться часами у костра за душевными беседами или на выходные скрыться в соседней пещере.

Понятное дело, меняется мир, меняются обстоятельства, меняемся мы, но я верю, что наши инстинкты и истоки остаются неизменными. Поэтому кризисы и стрессы — это необходимые условия для того, чтобы мужчина был способен развиваться, действовать и побеждать.

Выбирая путь достижения цели или воплощения своих мечт, мужчина начинает жить пусть и нервную, но очень интересную и увлекательную жизнь, полную ярких эмоций и

действий, в результате которых он становится счастливее. На мой взгляд, это состояние стоит того, чтобы рисковать и жить зачастую в стрессе и волнении, ведь награда — вкус той самой победы и искренняя, самая настоящая, живая и ценная для нас самих радость, которую ни с чем не спутать. За таким состоянием, собственно, мы и гоняемся по полям да по лугам, по горам да по лесам.

Усиливает вкус победы и адреналин, на который достаточно быстро «подсаживаешься», и потом хочется еще, еще и еще, постепенно увеличивая дозу, т.е. количество и качество побед.

А когда проигрываешь, конечно же, больно и некомфортно. Единственное, что может ослабить неприятные ощущения, — это уверенность, что ты сделал все (иногда — почти все), что от тебя зависит, чтобы одержать эту победу.

Я думаю, что человек, который всегда побеждает, не так честно и открыто ценит победы, к которым уже привык, как тот, кто проиграл, нашел в себе силы вернуться и в итоге выиграл. У таких людей гораздо острее чувство победы, и к ней они относятся совсем по-другому.

И здесь мне снова хочется вернуться ко временам мамонтов и пещер: мужчина, который сразился в бою с диким зверем, получил ранения, но, собрав все свои силы, его победил и притащил тушу в общину, ярче чувствовал вкус приготовленной из нее пищи. Да и себя он ощущал героем.

Что же касается женщин, 80% их жизни должно состоять

из спокойствия, комфорта, гармонии. И только 20% отводится на достижения. Вы, конечно, можете считать по-другому.

P.S. Если мужчина не устраивает сам для себя вызовы и стрессы экологично, например, не занимается спортом, не развивается профессионально и даже не вывозит никого в Геленджик, то жизнь рано или поздно сама накинёт ему челленджей. Не со зла, а стимула ради. Но, как показывает практика, испытания от жизни оказываются более сложными и преодолеваются с большими усилиями. Поэтому сами выбирайте, устраивать ли себе кризисы как точки роста или ждать, пока жизнь сама заставит.

Мы учимся на ошибках, как ни крути

Хорошо, когда после поражения происходит не казнь, не порицание, не пристыжение, а разбор полета, почему так случилось. В результате такого разбора улучшаются «настройки» человека. Да, зачастую трудно признать свои ошибки, неоптимальность, «затуп», в конце концов. Но именно это ведет к росту и развитию, к тому, что в другой раз при таких же или схожих обстоятельствах человек будет действовать по-другому и, соответственно, получит другой результат.

Это как в автогонках. Во время самой гонки идет запись на всевозможные носители, как внутри болида, так и снаружи, а после окончания заезда — детальный анализ гонки, автомобиля, технических моментов, самого гонщика, его действий или бездействий. В такие моменты главное, чтобы пилот все поправки воспринимал спокойно и с полной уверенностью, что разбор направлен не против него, а для него, для его команды и для достижения общей победы в следующий раз.

Хотя... Даже проигрыш в гонке можно воспринимать как личную или командную победу: над собой, своими имеющимися навыками и знаниями, над прежними результатами.

На ошибках мы не учимся только в одном случае: когда забиваем болт и не анализируем полученный опыт. Во всех остальных случаях мы растем, развиваемся и становимся лучше. Проигрывая, выигрываем, так сказать.

Никто не проживет нашу жизнь за нас

Зачастую мы не видим или не обращаем внимания на ту смелость, которую имеют и показывают люди, начинающие какие-либо действия, так или иначе связанные с риском. С риском проиграть и оказаться не готовым к победам.

Более того, не готовым выслушивать мнения других о себе и своих действиях. А ведь на это тоже надо мужество. Только представьте себе, сколько в мире людей, которые чего-то хотят, о чем-то мечтают (начать свой бизнес, сменить работу, пойти на бокс, написать книгу или завести свой блог, например), но боятся и шаг ступить в направлении мечты, потому что в них живет страх. Страх осуждения, страх, что кто-то повертит пальцем у виска и назовет их ненормальными (а что такое «норма»?), страх за то, кто что о них подумает и кто что скажет. Особенно — за спиной.

Этот страх сковывает, останавливает, замораживает и не дает сделать навстречу желанию, мечте, цели ни шагу. Чувствуете в себе такой страх? Сколько времени вы еще готовы отдать на то, чтобы ему подчиняться? Как долго собираетесь опираться не на себя, а на мнение других людей о вас? Счастливы ли вы при таком раскладе?

А ведь вашу жизнь за вас никто не проживет. Никто за

вас не отправится в спонтанное путешествие; никто за вас не познакомится с девушкой, которая вам нравится; никто за вас не начнет играть на гитаре. Никто ничего не сделает ЗА вас. Но могут сделать ВМЕСТО. Вместо вас какой-то человек купит билет на самолет или заправит полный бак машины, отправится в джунгли или на развалины древнего города, сплавится по горной реке или взойдет на Эльбрус.

Вместо вас кто-то познакомится с девушкой, которая нравится именно вам, пригласит ее на свидание, быть может, женится на ней и каждое утро будет просыпаться рядом с вашей несбывшейся мечтой.

Вместо вас кто-то купит гитару и пойдет обучаться игре на ней, будет кайфовать, когда все получается, огорчаться, когда не выходит брать аккорды, и еще больше радоваться, когда все-таки удастся. А потом этот кто-то вместо вас будет сидеть летним вечером с друзьями у костра, играть песни про алюминиевые огурцы или пачку сигарет в кармане, и компания ему станет подпевать.

Как вам такая перспектива?

А ведь вы все это можете изменить. Одним будет достаточно бояться, но делать; другие выбросят страх из головы, будто фантик в урну; третьи преодолеют все сомнения и ментальные препятствия, наплюют на то, что скажут и подумают другие; четвертые будут делать из желания доказать и после — гордиться своими успехами; пятые не смогут справиться со страхом в одиночку, но найдут в себе смелость попросить

помощи; шестые придумают что-нибудь еще... Вариантов — масса. Но объединяет их одно: тот, кто попробует и сделает шаг, уже победит.

Сделай все и сделай все, что от тебя зависит

Любое действие так или иначе приводит к победе, потому что даже одно движение — это уже самая настоящая, пусть и маленькая победа над самим собой, которую мы очень часто не замечаем и обесцениваем. На личном опыте я вывел правило маленьких шагов, которое звучит так: «Сделай все и сделай все, что от тебя зависит». А вот и пример.

Мы с женой Аней и дочкой Кирой с 2018 года живем в России, за 2500 км от родины. Иногда у нас случаются периоды, когда нужно заниматься белорусскими документами прямо там, на месте. В один из таких периодов Аня с Кирой и поехали в Беларусь. Однако, там оказалось, что жене не хватает справки от врача общей практики по месту регистрации, т.е. в России. Не видя возможности ее получить, Аня в разговоре со мной сказала, что готова сдать ее и передать «все на волю Вселенной».

— Окей. Но что мы с тобой можем сделать? — задал вопрос я.

— Ты можешь пойти в поликлинику, попросить у врача справку, сфотографировать ее и переслать мне фото. Здесь говорят, что такой вариант может подойти. Но сегодня пятница, ты работаешь, впереди два выходных, а мне нужно

чуть ли не вчера, — ответила жена.

Поступить мы могли по-разному. Можно было принять обстоятельства, признать, что в этот раз вопрос не решится, и вернуться к нему в следующий приезд, который непонятно когда случится. А можно было идти дальше и делать хоть что-нибудь. Точнее так: все, что на тот момент зависело от нас. В большей степени — от меня.

Я выбрал второй вариант.

Для начала четко проговорил Вселенной свое желание в ближайшее время получить подходящую справку и отправить ее супруге, чтобы вопрос разрешился наилучшим для всех участников процесса образом.

А дальше начались действия. Субботним утром я проснулся по будильнику, неспешно сделал потягушки, встал и поплелся на кухню кормить себя и кота, который к тому времени уже всем своим видом показывал мне дикое желание позавтракать. Желательно — любимым мягким кормом «Форель в желе». Меня ждала чашечка горячего кофе с молоком.

После завтрака я направился в поликлинику, где-то глубоко в душе понимая, что шансов встретить на рабочем месте в субботний день терапевта да еще и от него справку получить откровенно мало. Раньше, конечно, я бы даже не думал о том, чтобы идти и добиваться своего, тем более в выходной день. Я бы ждал понедельника, а там уже как карта ляжет. Но годы саморазвития, получения новых знаний и проживание

нового опыта дали свои плоды: я просто шел в поликлинику, зная, что потом поеду еще и на работу.

Очереди в регистратуре не было, поэтому администратор все свое внимание могла уделить мне и моим вопросам. Я решил, что мне откровенно повезло. Однако, вердикт администратора меня огорчил: врача общей практики с нашего участка нет, есть только дежурный доктор, но и он не поможет, потому что «справки так просто никто не дает».

Администратор объяснила, что прийти мне нужно в понедельник утром, написать заявление на получение справки, передать его главврачу на подпись и потом, в случае положительного ответа, мне можно будет... Нет, не получить справку, а записаться на прием (вероятно в какой-то другой день), во время которого мне ее выдадут. Возможно.

Услышав весь этот грядущий путь, который мне предстоит пройти на следующей неделе, я поблагодарил администратора за информацию и, накрытый волной бессилия при очень большом желании помочь жене, с опущенными руками пошел к выходу.

Но! Сделав всего пару шагов, я вернул себя к себе. Внутренний голос подсказывал мне, что я не попробовал еще один вариант — обратиться к дежурному врачу. То есть сделать вообще все, что от меня зависело.

Я вернулся к администратору, но уже с другим вопросом: в каком кабинете принимает дежурный врач? С заверением, что мне это «ничего не даст», женщина назвала номер каби-

нета. Я отправился в путь прямо на третий этаж поликлиники. А вот там меня уже ждала очередь из нескольких человек. Я в шутку подумал, что люди даже в выходные умудряются болеть, а отдыхать же когда? Только я занял очередь, как в мою голову пришла мысль о том, что стоит поинтересоваться у врача, сможет ли она выдать справку, чтобы не просиживать тут зря в случае отрицательного результата.

Заглянул в кабинет, предварительно практически став персонажем из мемов про «я только спросить», быстро задал вопрос и быстро пришел в восторг от услышанного ответа. Врач, принимающая немалый поток пациентов в субботний день, оказалась приветлива и тактична. Она объяснила, что справку даст, но мне нужно взять талончик на прием в регистратуре.

Ко мне вернулась и вера, и надежда, и настроение. А следом потихоньку стало приходить осознание того, как наши мысли становятся родоначальниками наших действий. Я спускался по лестнице на первый этаж к регистратуре думая о том, что все действительно может сложиться в нашу пользу.

Администратор с неким, как мне показалось, удивлением записала меня на прием. Своей очереди на визит к дежурному врачу я ждал как никогда раньше!

Атмосфера в кабинете была хорошая, позитивная. Услышав мою историю, врач любезно согласилась мне помочь. Я сидел не веря ни своим ушам, ни действиям. Как оказалось,

все делается очень просто и быстро, когда у человека есть желание помочь, войдя в положение просящего о помощи. Я был в восторге от событий, от себя и от своих действий!

Еще меня приятно удивило, что врач предложила мне прийти снова, если белорусской поликлинике такая форма справки не подойдет, и ее слова: «А лучше — пускай напишут мне текст, который нужен, чтобы все сработало наверняка».

— А что, так можно было? — безмолвно звучал вопрос в моей голове.

В итоге к девяти часам утра у меня на руках была та самая, по словам администратора в регистратуре, недостижимая на сегодня справка, прекраснейшее настроение и чувство победы, которое подтягивало за собой гордость и удовлетворенность от своего решения идти до конца и сделать все, что от меня в тот день зависело. Я отправил фотографию жене, она передала ее дальше, документы были заменены!

А ведь поступи я в точности так, как мне посоветовала администратор, я бы не испытал тех эмоций и того адреналина, которые в то утро «гоняли» по моему телу и мозгу. Да и вообще я бы упустил, вернее даже не познал бы то чувство победы, которого мы так желаем и к которому стремимся.

Осознание того, что я чуть не проиграл, в очередной раз показало мне, насколько важно делать хоть что-нибудь в ситуациях, когда не знаешь, что делать, а потом делать все, что от тебя зависит. Вот так я в очередной раз прожил момент

счастья и зафиксировал его у себя в душе троекратным «Ура, ура, ура!!!».

Принять поражение, чтобы в итоге победить

Я уверен, очень важно быть готовым принять как победу, так и поражение. Конечно же, это не говорит о том, что если человек готов принять и то, и другое, тогда он может меньше стараться победить. Думаю, это заблуждение.

Говоря здесь про победы, я подразумеваю не только победы в спорте, но и победы в жизни, в быту, в карьере, в личных отношениях. Я никогда не занимался профессионально спортом, только в любителях ходил вокруг да около, и то, даже такие победы и поражения показывают и силу, и настрой спортсмена, готового горы свернуть. Или эти горы обойти (шутка!... хотя...).

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.