

„Akadnak elszánt és fanatikus emberek a sportban és a munkában, akik magas lángon égnek. És vannak, akik felfoghatatlan teljesítményre képesek: egy klub, ahová nem lehet csak úgy bekerülni, ahol az érintettek az önsanyargatás felsőfokán élik a napjaikat. Ennek a képzeletbeli klubnak az alapítója David Goggins. Óriási motivációt ad minden cselekedete, minden szava, minden oldal, amit papírra vetett. Lebilincselő a története, példamutató az életfilozófiája. Gyanítom, nem véletlen, hogy most ezt a könyvet fogod a kezében. Minden bizonnyal szükséged van egy kis lökésre: mert mindig az első lépés a legnehezebb, és ha van valaki, aki ebben segíthet, az Goggins.”

KAZI TAMÁS, FUTÓEDZŐ OLIMPIKON, ORSZÁGOS CSÚCSTARTÓ,  
34-SZERES MAGYAR BAJNOK KÖZÉPTÁVFUTÓ

„David Goggins saját élettapasztalatain keresztül, olvasmányos módon meséli el saját életfilozófiáját. Megtudjuk tőle, mit tehetünk azért, hogy kiaknázzuk a bennünk rejlő potenciált. Megközelítése az önreflexióból indul ki, és jó néhány olyan mentális módszert sorakoztat fel (önmotiváció, tervezés, önvizsgálat, imagináció), amelyek segítségével könnyebben láthatjuk utunkat, céljainkat, illetve hatékonyabban megküzdhetünk az eléink gördülő kihívásokkal, mert, ahogy írja, »az élet egy kihívásokról szóló tankönyv«.”

KENYERES ANDRÁS SPORTMENTÁLTRÉNER,  
BUSINESS COACH, SZAKÍRÓ, BIOLÓGUS

„Ez a könyv megosztó lesz. Mindenki más célokkal rendelkezik, egyik sem jobb vagy rosszabb a másiknál. Goggins a mentális és fizikai erőt mindennél fontosabbnak tartja, ebben rejlik a motivációja. „Fenyegetés” abban éli meg, hogy a fizikai határait extrém módon kitolja. De nagyon vékony a választóvonal a kiválósághoz vezető út és megszállottság közt, és előfordulhat, hogy egy projekt eredményessége nem jelent egyértelműen jó megoldást. A könyv legnagyobb erőssége, hogy Goggins nem fél beismerni a hibákat, amelyeket elkövetett. Példát mutat abban is, hogy érdemes megkérdőjelezni a negatív állításokat önmagunkkal kapcsolatban, és megpróbálni átlépni a korlátainkon.”

DR. KOVÁCS KRISZTINA SPORTSZAKPSZICHOLOGUS, EGYETEMI  
ADJUNKTUS, A SPORTPSZICHOLOGIA CÍMŰ KÖNYV TÁRSSZERZŐJE

„Ezt az élet nevű játékot kevesen játsszák akkora erőbedobással, mint David Goggins. És kevesen tudják úgy fenékre rúgni az olvasót, hogy azt megköszönje. Goggins megjárta a poklot, és megváltotta önmagát, maga a két lábon járó extrém önismereti utazás – és hisz abban, hogy erre más is képes. A szemébe nézve biztosan nem fogunk vitatkozni vele.”

VÁNDOR ÉVA, A HVG ROVATVEZETŐ ÚJSÁGÍRÓJA

„David Goggins neve mára fogalommá vált, ami egyet jelent az akaraterővel, kitartással, alázattal és a fájdalomtűrő képességgel. Nincs megáldva tehetséggel vagy emberfeletti tulajdonságokkal. David Goggins egy átlagember, aki céltudatossággal, akarattal, fegyelemmel, hittel és kőkemény munkával vált a kiválóak közül is a legkiválóbbá. A lehetőség MINDENKINEK adott. Csak egy szót kell elfelejteni: kifogás.”

KÓNYA ÁKOS ULTRAFUTÓ

„David Goggins könyve inspiráló példa a Z generáció számára is. Goggins nehéz gyermekkorra ellenére hatalmas sikereket ért el kitartásával és önfegyelmével. Története megmutatja a fiataloknak, hogyan lehet a legnagyobb kihívásokból erőt meríteni, és saját sorsunkat formálni. Olvasása erőt és motivációt adhat a saját céljaik eléréséhez.”

BERECZKI ENIKÓ GENERÁCIÓKUTATÓ, TRÉNER,  
A *REJTÉLYES Z GENERÁCIÓ* CÍMŰ KÖNYV SZERZŐJE

„Sokan megelégszenek a középszerűséggel, miközben szidják a körülményeiket. Goggins második könyve e téren az elsőnél is mélyebbre megy. Megmutatja a hozzáállásunkat megváltoztató »mentális labor« működését, és már olvasás közben elkezdhetjük a saját »laborunkban« kialakítani az új énünket. Ehhez jól használhatjuk a gyakran szidott életkörülményeinket. Mert a »kiképzőterep«, amelyre szükségünk van, éppen a minket körülvevő kényelmetlenségek – főleg, ha Gogginshoz hasonlóan a bukásaink után tudatosan kielemezzük a kudarchoz vezető utat. Aki elolvassa ezt a könyvet és elvégzi a gyakorlatokat, azt többé nem fogják a kétségei és a szorongásai megállítani, mert a bizonytalanság, a fájdalom és a kemény munka vállalása nem opció, hanem a legjobb énünkért fizetendő ár.”

HAJDU ZOLTÁN VEZETŐK ÉS VÁLOGATOTT SPORTOLÓK COACHA

DAVID GOGGINS

# NINCS MEGÁLLÁS

URALD AZ ELMÉD,  
ÉS GYŐZD LE ÖNMAGAD!

A fordítás alapja: David Goggins:  
*Never Finished – Unshackle Your Mind and Win the War Within*

Copyright © 2022 Goggins Built Not Born, LL C

Fordította: © Gondos László, 2024

Szerkesztette: Justh Szilvia  
Borítóterv: Erin Tyler  
Borítófotó: CVDR/WEARECASEY

A borítóadaptációt készítette: Kovács Péter

HVG Könyvek, Budapest, 2024  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Dufka Hajnalka  
[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-565-491-8

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit  
tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában  
vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési úton  
vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított  
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.  
Felelős kiadó: Szauer Tamás

Nyomdai előkészítés: Sólyom Melinda

Nyomta és kötötte az Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen  
Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

*Még a legsötétebb éjszakákon is  
fennen ragyogó Sarkcsillagomnak.*

# TARTALOM

BEVEZETÉS	11
<b>1. A MINIMÁLIS POTENCIÁL KIMAXOLÁSA</b>	19
<b>2. KELLEMES ROHADT KARÁCSONYT!</b>	41
<b>3. A MENTÁLIS LABOR</b>	65
<b>4. A FENEGYEREK ÚJJÁSZÜLETÉSE</b>	93
<b>5. A FEGYELEM TANÍTVÁNYA</b>	119
<b>6. A POFONOK ELVISELÉSÉNEK MŰVÉSZETE</b>	151
<b>7. A SZÁMONKÉRÉS</b>	195
<b>8. A SÍPSZÓIG KELL JÁTSZANI</b>	243
<b>9. A LÉLEK KIFACSARÁSA</b>	277
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	302
JEGYZETEK A MAGYAR KIADÁSHOZ	304
NÉV- ÉS TÁRGYMUTATÓ	307

## **ELŐZETES UTASÍTÁS**

**IDŐZÓNA: 24/7**

### **BEVETÉSI TERV: EGYÉNI KÜLDETÉS**

1. **HELYZET:** A társadalom és az önmagad által kialakított korlátok leszűkítik a látókörödet.
2. **KÜLDETÉS:** Az ellenállás leküzdése. Ismeretlen területek felkutatása. A lehetséges újra-definiálása.
3. **VÉGREHAJTÁS:**
  - a) Olvasd el a könyvet elejétől a végéig! Tedd magadévá a filozófiáját! Az összes elméletet teszteld a legjobb tudásod szerint! Ismételd meg! Az ismétlés megszilárdítja az újonnan szerzett képességeket, és elősegíti a további fejlődést.
  - b) Nem lesz könnyű. A sikerhez kemény igazságokkal kell szembenézned, és olyan kemény próbákat kell kiállnod, mint még soha. A küldetés lényege, hogy minden egyes fejlesztő gyakorlatból meríteni és tanulni tudj, és felfedezd, ki is vagy valójában, és hogy kivé válhatsz.
  - c) Önmagad fejlesztése szakadatlan folyamat. A küldetésed tehát soha nem ér véget! **NINCS MEGÁLLÁS!**
4. **OSZTÁLYZÁS:** A valódi munka láthatatlan. A teljesítményed akkor nyom igazán a latban, amikor senki sem figyel.

**A PARANCSOT KIADTA: DAVID GOGGINS**

**ALÁÍRÁS:** 

**RENDFOKOZAT ÉS BEOSZTÁS:**  
**VEZETŐ, U. S. NAVY SEAL, NYUGÁLLOMÁNYÚ**  
**BEAVATKOZÓ**

# BEVEZETÉS

Ez nem egy önsegítő könyv. Kinek is lenne szüksége egy újabb – tíz lépésről, hét szakaszcól vagy heti tizenhat óráról szóló – prédikációra, amely azt ígéri, hogy kiszabadítja a kátyúba ragadt vagy elbaromolt életéből? Elég belépni a helyi könyvesboltba vagy egyet-kettőt kattintani az Amazonon, és máris az önsegítő ramazuri feneketlen gödrében találjuk magunkat. Önsegítő könyveket megéri árusítani, mert biztosan eladhatók.

Kár, hogy a többségük nem válik be. Legalábbis nem egészen. És tutira nem örökre. Elképzelhető, hogy tapasztalunk némi fejlődést itt-ott, ám ha valaki már annyira mélyre került, amilyen mélyen én is voltam, vagy éppen egy végtelen sivatagban bolyong, ahol veszendőbe megy minden benne rejlő potenciál, a könyvek önmagukban nem tudnak és nem is fognak segíteni.

Az önsegítés egy divatos kifejezés az önfejlesztésre, és bár folyamatosan törekednünk kell arra, hogy jobbbá váljunk, a fejlődés önmagában nem mindig elég. Vannak olyan időszakok az életben, amikor annyira elszakadunk önmagunktól, hogy le kell ásnunk nagyon mélyre, és újra kell építenünk a megszakadt kapcsolatokat a szívünkben, az elménkben és a lelkünkben. Mert ez az egyetlen módja annak, hogy újra felfedezzük és felélesszük magunkban a *hitet* – amely aztán a sötétben világítótoronyként irányt mutatva erőt ad, és beindítja a fejlődésünket.

A hit szilárd, hatékony és alapvető erőforrás. Egy tudós, dr. Curt Richter be is bizonyította ezt az 1950-es években, amikor több tucat patkányt gyűjtött össze, majd egy méter magas, vízzel teli üveghengerbe zárta őket.<sup>1</sup> Az első patkány egy rövid ideig a felszínen evickélt,



majd alámerült a fenékre, hogy menekülőutat keressen. Két percen belül elpusztult. Több társa is követte a példáját. Némelyik akár 15 percig is kitartott, ám végül mind feladták. Richter meglepődött, mert a patkányok átkozottul jó úszók, a laborjában mégis minden különösebb küzdelem nélkül megfulladtak. Ezért belevitt egy csavart a kísérletbe.

Miután a következő csoportot az edényekbe rakták, Richter figyelte őket, és közvetlenül azelőtt, hogy láthatóan feladták volna, technikusai segítségével kimentette a patkányokat, majd szárazra dörgölték és a kezükben tartották őket addig, amíg a szívverésük és a lélegzetük is normalizálódott. Vagyis addig, amíg az állatok fiziológiai értelemben is felfogták, hogy megmenekültek. Az eljárást többször is megismételték, végül Richter visszahelyezte a csoportot a pokoli hengerekbe, hogy lássa, meddig bírják egyedül. A patkányok ezúttal nem adták fel. A természet adta képességeik szerint úsztak... átlagosan 60 órán keresztül, étel és pihenés nélkül. Az egyik 81 órán át kitartott.

Richter azt feltételezte, hogy az alanyok első csoportja a remény hiánya miatt adta fel, míg a második csoport tagjai azért maradtak a felszínen olyan sokáig, mert tudták: fennáll az esélye annak, hogy jön valaki, aki kimentí őket szorult helyzetükből. A manapság népszerű magyarázat szerint Richter beavatkozásai átfordítottak egy kapcsolót a patkányok agyában, ez pedig mindannyiunk számára bizonyítékul szolgál, mekkora ereje van a reménynek.

Imádom ezt a kísérletet, de a patkányokat nem a remény tartotta életben. Meddig tart ki a remény egyáltalán? Kezdetben talán szó lehetett róla, ám élelem nélkül, pusztán a reményre hagyatkozva egyetlen élőlény sem maradhat életben 60 órán át. Valami sokkal erősebbre volt szükség ahhoz, hogy tovább lélegezzenek, kapálózzanak és küzdjenek.

Amikor a hegymászók megküzdenek a legmagasabb csúcsokkal és legmeredekebb hegyoldalakkal, általában egy olyan kötéllel biztosítják magukat, amelyet a jégbe vagy sziklába rögzített kikötési ponthoz erősítenek, hogy ha megcsúsznak, ne szánkázzanak végig a lejtőn,

és ne zuhanjanak egyenesen a halálba. Esnek talán három-négy métert, aztán felállnak, leporolják magukat, és újra nekiveselkednek. Az élet az a hegy, amelyet mindannyian megmászunk, a remény azonban nem a kikötési pont. Ahhoz túlságosan puha, túlságosan körvonala-zatlan és mulékony. A remény mögött nincs anyag. Nem izom, amelyet fejleszthetünk, és a gyökerei sem hatolnak mélyre. Csupán egy érzelem – jön és megy.

Richter valami olyasmit érintett meg a patkányaiban, ami kis híján törhetetlen volt. Talán nem vette észre, hogy miként alkalmazkodnak az élet-halál próbatételükhöz, de ki kellett találniuk egy hatékonyabb technikát az energia megtartására. Minden egyes perccel egyre kitartóbbá váltak, mígnem hinni kezdtek abban, hogy életben maradhatnak. Az órák múlásával sem csökkent az önbizalmuk, sőt inkább erősödött. Nem csak reménykedtek a megmenekülésben. Eszük ágában sem volt meghalni! Véleményem szerint a hit változtatta a laboratóriumi patkányokat „tengeri emlősökké”.

A hitnek két szintje van. Az egyik a felszín, amelyről az edzőink, a tanáraink, a terapeutáink és a szüleink prédikálnak. „Higgy magadban!” – mondják, mintha a szándék önmagában képes volna minket a felszínen tartani, amikor éppen mindenki ellenünk fogadna életünk csatájában. De amint kimerülünk a harcban, a legtöbb esetben ránk tör a kétség, a bizonytalanság, és ez a gyengécske hit szertefoszlik.

Aztán ott van a reziliencia, azaz a lelki rugalmasság, a nehézségekkel való sikeres megküzdés megtapasztalásából született hit. Ez abból fakad, hogy figyelmen kívül hagyjuk az állandó kísértést arra, hogy feladjuk, így átküzdjük magunkat a fájdalom, a fáradság és az értelmet rétegein, amíg végül rá nem találunk egy olyan energiaforrásra, amelynek a létezéséről fogalmunk sem volt. Amelytől minden kétségünk szertefoszlik, bízni kezdünk az erőnkben és abban, hogy amíg tovább haladunk előre, addig győzedelmeskedni fogunk. Ez a hitnek az a szintje, amely képes rácáfolni a tudósok várakozásaira, és ez az a hit, amely mindent megváltoztathat. Ez nem valami megosztható érzelem, de nem is intellektuális koncepció, és senki más nem tudja megadni nekünk. Belülről kell fakadnia.

Amikor elveszünk a tengeren, és senki sem jön, hogy megmenten minket, csak két lehetőség marad. Vagy keményen úszunk, és megtaláljuk, hogyan tartsunk ki, ameddig muszáj, vagy meg fogunk fulladni. Lyukkal a szívemben és sarlósejtes vérszegénységgel jöttem a világra, a gyerekkoromat mérgező stressz és tanulási zavarok kísérték. A teljesítőképességem minimális volt, és mire betöltöttem a huszonegyet, ráéreztem, hogy fennáll a veszélye annak, hogy az egész életemet elveszítegetem.

Sokan félreértik a dolgot, és azt hiszik, hogy az eredményeim közvetlen összefüggésben állnak a képességeimmel. De ez nem így van. Az a kevés bennem lévő potenciál olyan mélyre temetődött el, hogy az emberek többsége soha nem talált volna rá. Én nemcsak hogy megtaláltam, de azt is megtanultam, hogy hogyan hozzam ki belőle a legtöbbet.

Tudtam, hogy a történetemben sokkal több rejtőzik, mint a roncsok, amelyeket magam körül látok, és hogy ideje eldönteni, képes vagyok-e olyan keményen hajtani, ahogy csak tudok és ameddig kell ahhoz, hogy jóval önállóbb ember legyek. Átküzdöttem magam a kétségen és a bizonytalanságon. Minden egyes nap ki akartam szállni, ám végül feltámadt bennem a hit. Elhittem, hogy képes vagyok fejlődni, és az elmúlt több mint két évtized során ebből a hitből táplálkozott az erő és az összpontosításra való képesség, amelyeknek köszönhetően minden kihívással szemben ki tudtam tartani. A kihívások többségét én magam kerestem, hogy lássam, meddig vagyok képes elmenni, és hogy hány fejezettel bővíthetem még a történetem. Még mindig új területek után kutatok, még mindig kíváncsi vagyok arra, hogy a gödör aljáról meddig vezet felfelé az út.

Sokan érzik úgy, hogy hiányzik valami az életükből – valami, amit pénzért nem vásárolhatnak meg –, és ettől boldogtalanok. Ezért megpróbálják anyagi, látható, érezhető és tapintható dolgokkal kitölteni az űrt. De az üresség érzése nem múlik el. Valamelyest elhalványul, amíg minden újra elcsendesül. Aztán visszatér a zsigereikbe az ismerős hiányérzet, és arra emlékezteti őket, hogy az általuk élt élet nem képes teljességében kifejezni azt, hogy kik ők és hogy kik lehetnének.

Sajnos az emberek többsége nem elég kétségbeesett ahhoz, hogy bármit is tegyen ez ellen. Amikor gúzsba kötnek minket az egymásnak ellentmondó érzelmek és mások véleménye, lehetetlennek tűnhet belekapaszkodni a hitbe, viszont könnyű szem elől téveszteni a fejlődés iránti késztetést. Lehet, hogy piszkosul fűt bennünket a vágy, hogy megtapasztaljunk valami újat, hogy valahol máshol legyünk, vagy éppen változtassunk önmagunkon, de amikor a legkisebb akadály próbára teszi az elszántságunkat, azonmód visszatáncolunk, és visszaváltozunk azzá az elégedetlen emberré, akik korábban voltunk. A késztetés megmarad, továbbra is szeretnénk valaki mássá válni, mégis ott ragadunk az eredeti, beteljesületlen állapot csapdájában. És ezzel sokan vagyunk így.

A közösségi média csak felerősíti és tovább terjeszti az elégedetlenség vírusát, így aztán manapság a világot benépesítik a megnyomorított emberek, akik habkönnyű kielégülésre vágnak, azonnali dopaminlöketet keresnek, bármiféle tartalom nélkül. Ahelyett, hogy a fejlődésre fókuszáltak volna, milliók elméjét fertőzte meg a hiányérzet, így még a korábbinál is kisebbnek érzik magukat. Az elméjükben zajló belső párbeszédük egyre mérgezőbbé válik, ahogy csatlakoznak a magukat az élet áldozatainak tartó, harmatgyengék táborához.

Vicces, hogy mennyi mindent kérdőjelezünk meg az életünk alakulásával kapcsolatban. Sokunkat furdal a kíváncsiság, hogy milyen volna, ha másképp néznénk ki, ha nagyobb kezdeti előnnyel rendelkezünk volna, vagy ha időnként lendületet kapnánk. De csak nagyon kevesen kérdőjelezik meg a saját kifacsart gondolataikat. Ehelyett jelentéktelen apróságokat, drámákat és problémákat gyűjtenek maguk köré, addig-addig halmozva őket, amíg el nem merülnek az önsajnálattal és az irigység posványában, ez pedig megakadályozza őket abban, hogy felfedezzék a legigazibb, legtehetségesebb énjüket.

Világszerte több százmillióan döntenek úgy, hogy így élnek az életüket. Ám létezik egy másfajta gondolkodásmód és életforma is. Egy olyan felfogás, amely nekem is segített visszaszerezni az irányítást az életem felett. És lehetővé tette, hogy felszámoljak minden utamba kerülő akadályt, amíg a bennem rejlő fejlődési potenciál

szinte határtalan nem lett. Kísértések még most is akadnak, de a démonjaimat pokoli kemény angyalokra cseréltem, úgyhogy ezek jó kísértések. A múlt kudarcai helyett a jövőbeli célok kísértenek. Kísért mindaz, amivé válhatok. A fejlődés iránti olthatatlan szomjam.

Ez a feladat manapság is gyakran ugyanolyan nyomorúságos és hálátlan, mint a kezdetekben, és bár kifejlesztettem saját módszereket és készségeket, amelyek segíthetnek az úton, a folyamat nem korlátozódik bizonyos számú alapelve, konkrét óraszámra vagy meghatározott lépésekre. Ez a feladat az állandó erőfeszítésről, tanulásról és alkalmazkodásról szól, és megingathatatlan fegyelmet és hitet követel. Az egész nagyon hasonló a kétségbeeséshez. Hogy értsd: én vagyok az a laborbeli patkány, aki nem volt hajlandó elpusztulni. És azért vagyok itt, hogy megmutassam neked, hogyan juthatsz ki te is a pokolból.

A teljesítményről és a lehetőségekről szóló elméletek túlnyomó többsége steril, ellenőrzött laboratóriumi körülmények között ölt testet, és egyetemi előadótermekben terjesztik őket. Én azonban nem az elméletek embere vagyok. Az én terepem a gyakorlat. Hasonlóan ahhoz, ahogy a néhai és zseniális Stephen Hawking kutatta a világegyetem sötét anyagát, én is szenvedélyesen foglalkozom az elme sötét anyagának feltárásával – mindazokkal az energiákkal, képességekkel és erőforrásokkal, amelyeket nem aknázunk ki. Filozófiámat a saját mentális laboromban teszteltem és igazoltam, mindazokon a szemétségeken, kudarcokon és bravúrokon keresztül, amelyek az életemet alakították a való világban.

Az egyes fejezetek után fejlesztő gyakorlatokat találsz. A fegyveres erőknél az ilyen gyakorlatok, a kiképzések és egyéb feladatok célja a készségeink, képességeink csiszolása. Ebben a könyvben a fejlesztő gyakorlatok része az is, hogy szembenézz bizonyos kőkemény igazságokkal, amelyekkel mindannyiunknak szembe kellene néznünk, továbbá elsajátíthatsz olyan szemléletmódokat és stratégiákat, amelyek segítségével legyőzhetsz bármit, ami az utadba kerül – és kiválóan teljesíthetsz az életben.

Mint már említettem, ez még véletlenül sem egy önsegítő könyv. Ez a könyv egy kiképzőtábor az elméd számára. Ez egy „kezdj már végre valamit az életeddel” típusú könyv. Az az ébresztő, amelyet nem kértél, mert valószínűleg fogalmad sem volt arról, hogy szükséged van rá.

Ébresztő, anyaszomorítók!

Kezdődjön a munka!