

BEZ KOŃCA



UWOLNIJ
UMYSŁ I WYGRAJ
WEWNĘTRZNĄ
WALKĘ

Autor bestsellera **NIC MNIE NIE ZŁAMIE**
DAVID GOGGINS

GALAKTYKA

DAVID GOGGINS

**BEZ
KOŃCA**

UWOLNIJ UMYSŁ I WYGRAJ WEWNĘTRZNĄ WALKĘ

Przekład:
Piotr Pazdej

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
NEVER FINISHED
Unshackle Your Mind and Win the War Within
Copyright © 2022 Goggins Built Not Born, LLC
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Fotografia na okładce: © CVDR/WEARECASEY
Oryginalny projekt okładki: Erin Tyler
Wydanie polskie © 2024 by Galaktyka sp. z o.o.
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-907-1
Wydanie I, dodruk III 2024
Redakcja: Beata Otocka
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak
Adaptacja oryginalnego projektu okładki: Master
Skład: Garamond
Druk i oprawa: Konińska Drukarnia Dzielowa

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Niniejsza książka zawiera opinie autora wynikające z jego indywidualnych doświadczeń. Informacje zawarte w książce nie powinny być traktowane jako porady treningowe ani medyczne. Jeżeli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś przed przystąpieniem do ćwiczeń fizycznych, a w szczególności do uprawiania sportów wytrzymałościowych, zasięgnął porady lekarza.

Choć autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za próby wykorzystania przez czytelnika autorskich metod treningowych opisanych w niniejszej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	11
1. Zwiększanie potencjału.....	19
Ewolucja nr 1.....	35
2. Wesołych pieprzonych świąt.....	41
Ewolucja nr 2.....	57
3. Laboratorium mentalne.....	67
Ewolucja nr 3.....	84
4. Dzikus: odrodzenie.....	95
Ewolucja nr 4.....	115
5. Apostoł dyscypliny.....	121
Ewolucja nr 5.....	147
6. Sztuka dostawania po ryju.....	153
Ewolucja nr 6.....	190
7. Rozliczenie.....	197
Ewolucja nr 7.....	232
8. Graj aż do gwizdka.....	247
Ewolucja nr 8.....	278
9. Wyżymanie duszy.....	283
PODZIĘKOWANIA.....	311

ZARZĄDZENIE PRZYGOTOWAWCZE

CZAS OBOWIĄZYWANIA: 24/7

GRUPA ZADANIOWA: MISJA SAMODZIELNA

1. **SYTUACJA:** Twoje możliwości zostały ograniczone przez bariery, których źródłem jest zarówno społeczeństwo, jak i ty sam.
2. **MISJA:** Zwalczanie oporu. Rozpoznanie terytorium wroga. Przedefiniowanie tego, co jest osiągalne.
3. **WYKONANIE:**
 - a. Przeczytaj tę książkę od pierwszej do ostatniej strony. Wchłoń zawartą w niej filozofię. Przetestuj wszystkie teorie najlepiej, jak potrafisz. Powtarzaj. Powtarzanie wzmocni nowe umiejętności i pobudzi rozwój.
 - b. To nie będzie łatwe. Aby odnieść sukces, będziesz musiał sprostać brutalnym faktom i zmusić się do największego wysiłku w swoim życiu. Ta misja polega na tym, by wyciągnąć wnioski z każdej Ewolucji, bo tylko dzięki temu możesz odkryć, kim naprawdę jesteś i kim możesz się stać.
 - c. Samodoskonalenie to proces, który nie ma końca. Twoja praca to coś BEZ KOŃCA!
4. **KLASYFIKACJA:** Prawdziwa praca pozostaje niezauważalna. Znaczenie ma tylko to, jak wykonujesz poszczególne zadania, gdy nikt nie patrzy.

ROZKAZ WYDANY PRZEZ DAVIDA GOGGINSA

PODPISANO:



**STOPIEŃ I STATUS: BOSMAN, U.S. NAVY SEALS,
W STANIE SPOCZYNKU**

WSTĘP

To nie jest poradnik. Nikt nie potrzebuje kolejnego kazania o dziesięciu krokach, siedmiu etapach lub szesnastu godzinach tygodniowo, które wrywają z zastoju lub naprawiają popsute życie. Wystarczy zajrzeć do najbliższej księgarni albo odpalić Amazona i wpada się w bezdenną czeluść wypełnioną niemal po brzegi poradnikami na każdy temat. Pochląnianie tego musi być przyjemne, bo co jak co, ale sprzedaje się tego chyba na tony.

Szkoda tylko, że większość z tej tak zwanej wiedzy, którą znajdziesz w tych książkach, nie działa. Nie tak naprawdę i nie w każdych okolicznościach. Może nawet tu i tam zauważysz jakieś postępy, ale jeśli masz tak samo przesrane jak ja kiedyś lub utknąłeś w pułapce permanentnego zastoju, podczas gdy twój prawdziwy potencjał ulega stopniowej degradacji, to żadna książka na tym świecie nie jest i nigdy nie będzie w stanie cię uratować.

Samopomoc to tylko jeden z tych wymyślnych i modnych terminów, który stanowi inne określenie samodoskonalenia, i choć zawsze powinniśmy dążyć ku temu, by stawać się coraz lepszymi, samodzielna praca nad własnym rozwojem często okazuje się niewystarczająca. Są w życiu chwile, kiedy nasza więź z samym sobą ulega tak dużemu zakłóceniu, że musimy na nowo zagłębić się we własne serca, umysły i dusze, by odtworzyć te zerwane połączenia. To jedyny sposób na ponowne odkrycie i ożywienie przeświadczenia – tej migoczącej w ciemności iskry, która ma moc zapoczątkowania procesu rozwoju.

Przeświadczenie to potężna, pierwotna siła. Udowodnił to w latach 50. XX wieku niejaki dr Curt Richter, naukowiec, który wpakował dziesiątki szczurów do wysokich na ponad siedemdziesiąt centymetrów i wypełnionych wodą szklanych cylindrów. Pierwszy szczur utrzymywał się przy powierzchni przez krótki czas, po czym popłynął na dno w poszukiwaniu drogi ucieczki. Przeżył tylko dwie minuty. Kilka kolejnych zwierząt postępowało według tego samego schematu. Niektóre przetrwały nawet piętnaście minut, w końcu jednak wszystkie się poddawały. Richter był tym zaskoczony, ponieważ szczury potrafią dobrze pływać, ale w jego laboratorium tonęły praktycznie bez walki. Dlatego zmodyfikował swój test.

Po umieszczeniu kolejnej grupy w pojemnikach, Richter wraz ze swoimi pomocnikami wyciągali szczury z wody w chwili, gdy wszystko wskazywało na to, że były u kresu sił. Następnie wycierali je i czekali, aż ich tętno i częstość oddechów wróćą do normy. Trwało to wystarczająco długo, by szczury zarejestrowały, na poziomie fizjologicznym, że zostały uratowane. Powtórzono ten proces kilka razy, po czym Richter ponownie umieścił całą grupę szczurów w tych okropnych cylindrach, by sprawdzić, jak długo wytrzymają bez pomocy. Tym razem żaden ze szczurów się nie poddał. Pływały bez wytchnienia... średnio przez sześćdziesiąt godzin. Bez jedzenia i odpoczynku. Jeden z tych szczurów pływał przez osiemdziesiąt jeden cholernych godzin.

Opisując swoje badanie i podsumowując wyniki, Richter zasugerował, że pierwsza grupa badanych zwierząt rezygnowała z walki o życie z braku nadziei, zaś zwierzęta z drugiej grupy wytrzymały tak długo, ponieważ liczyły na to, że ktoś lub coś je uratuje. Według powszechnie przyjętej w ostatnich latach teorii interwencja Richtera spowodowała, że w szczurzym mózgu przestawił się jakiś przełącznik, ujawniając nam przy tym potęgę nadziei.

Uwielbiam ten eksperyment, jednak nadzieja nie jest wcale tym, co wstąpiło w te szczury. Jak długo tak naprawdę trwa nadzieja? Być może początkowo rzeczywiście coś uruchomiła, ale żadna żywa istota nie będzie bronić się przed utonięciem przez sześćdziesiąt godzin bez jedze-

nia, napędzana jedynie nadzieją. By oddychać, machać łapami i walczyć przez tak długi czas, te szczury potrzebowały czegoś o wiele silniejszego.

Kiedy wspinacze wysokogórscy podejmują walkę z najwyższymi szczytami i najbardziej stromymi zboczami, są zwykle zabezpieczeni liną połączoną z kotwami osadzonymi w lodzie lub skale, więc kiedy zdarzy im się popełnić błąd, nie ześlizgują się z góry i nie lecą na spotkanie pewnej śmierci. Mogą osunąć się o kilka metrów, po czym odzyskują równowagę, otrzepują się i podejmują kolejną próbę. Życie to góra, na którą wszyscy się wspinamy, ale nadzieja nie jest kotwą, która uratuje nas przed porażką. Jest zbyt miękka, puszysta i ulotna. Za nadzieją nie kryje się żadna materia. To nie mięsień, który można wytrenować, ani coś, co jest głęboko zakorzenione. To emocja, która pojawia się i znika.

Richter poruszył w swoich szczurach coś, co było niemal niezniszczalne. Wszystko wskazuje na to, że nie zwrócił uwagi, w jaki sposób przystosowywały się do próby na śmierć i życie, co w niczym nie zmienia faktu, że z całą pewnością wymyśliły bardziej wydajną metodę oszczędzania energii. Z każdą upływającą minutą stawały się coraz bardziej wytrzymałe, aż pojawiło się w nich przekonanie, że przeżyją. W miarę upływu godzin ich pewność siebie nie tylko nie malała, ale wręcz rosła. Te szczury nie liczyły na to, że zostaną uratowane. One nie chciały umierać! Z mojego punktu widzenia tym, co zmieniło zwykle szczury laboratoryjne w ssaki morskie, była wiara we własne siły.

Istnieją dwa poziomy tego rodzaju przekonania. Poziom powierzchniowy, który uwielbiają głosić trenerzy personalni, nauczyciele, rozmaici terapeuci oraz rodzice. „Uwierz w siebie”, powtarzają jednym głosem, jakby sama ta myśl mogła utrzymać nas na powierzchni podczas bitwy o własne życie, gdy sam los sprzysiągł się przeciwko nam. Ale wraz z pojawieniem się wyczerpania coraz silniejsze stają się wątpliwości i niepewność, które tę marną, wmówioną nam jedynie wiarę skutecznie rozwiewają.

Jest też przekonanie zrodzone z odporności. Powstaje podczas przedzierania się przez warstwy bólu, zmęczenia i rozsądku oraz ignorowania nieustannie obecnej pokusy, by się poddać, aż w końcu natrafiasz na źródło paliwa, o istnieniu którego nawet nie miałeś pojęcia. Mocy,

która eliminuje wszelkie wątpliwości, pozwala być pewnym swojej siły oraz faktu, że ostatecznie przetrwasz i zdołasz osiągnąć swój cel, jeśli tylko spełnisz jeden warunek: nigdy nie ustaniez w wysiłkach. To właśnie jest ten poziom wiary, który może zadać kłam przewidywaniom naukowców i wszystko odmienić. To nie emocja, którą można się podzielić, ani teoretyczny pogląd, i nikt inny nie może ci tego dać. To coś, co tkwi głęboko wewnątrz ciebie i co musisz zdekonspirować.

Jeśli znajdziesz się na pełnym morzu, sam, z dala od brzegu, i nie ma nikogo, kto mógłby cię uratować, masz tylko dwie możliwości: albo będziesz walczył o utrzymanie się na powierzchni i wykombinujesz, jak przetrwać, albo utoniesz. Urodziłem się z dziurami w sercu i genem niedokrwistości sierpowatokrwinkowej i przez całe dzieciństwo towarzyszył mi przewlekły, toksyczny stres oraz trudności w uczeniu się. Miałem minimalny potencjał i gdy ukończyłem dwudziesty czwarty rok życia, zdawałem już sobie sprawę z tego, co mi grozi: że zmarnuję sobie życie.

Wiele osób odbiera to na opak i uważa, że moje osiągnięcia są bezpośrednio skorelowane z moim naturalnym potencjałem. Tymczasem nic z tego, co zdołałem osiągnąć, nie mieści się w zakresie tego, do czego – gdyby opierać się jedynie na tym, co zostało zapisane w moich genach – było zdolne zarówno moje ciało, jak i umysł. Mój potencjał był pogrzebany tak głęboko, że większość ludzi nigdy nie zdołałaby do niego dotrzeć. Ale ja nie tylko do niego dotarłem – nauczyłem się również, jak go najlepiej wykorzystać.

Byłem przekonany, że moja historia może być czymś więcej niż tylko tymi ruinami i zgliszczami, które widziałem wokół siebie, i że nadszedł czas podjęcia decyzji. Czy mam w sobie to coś, co pozwoli mi z całych sił i tak długo, jak będzie to konieczne, przeć naprzód i stać się bardziej samodzielną, bardziej świadomą i bardziej pewną siebie istotą ludzką? Czy raczej pozwolę, by przeciwności losu i brak wiary we własne siły pociągnęły mnie na samo dno, w mrok i ból? Zmagałem się z wątpliwościami i niepewnością. Każdego dnia walczyłem z pragnieniem, by zaprzestać dalszych wysiłków, ale w końcu dopiąłem swego. Zrodziło się we mnie przekonanie. Zacząłem wierzyć w to, że mogę się rozwijać.

To samo przekonanie dawało mi siłę i skupienie, by wytrwać przez całe dwie dekady mimo pojawiających się na mojej drodze wyzwań. Zresztą większość z nich sam sobie wymyślałem, ponieważ chciałem sprawdzić, jak daleko mogę wyjść poza coś, co zdawało się ostateczną granicą, i jak wiele rozdziałów mogę jeszcze dopisać do swojej historii. Wciąż szukam nowych terytoriów, wciąż jestem ciekaw, jak wysoko mogę się wznieść ponad mroczne dno mojego dzieciństwa.

Wielu ludzi żyje w nieustannym poczuciu braku – czegoś, czego nie można kupić za pieniądze – co sprawia, że żyją w nieustannym smutku. Próbują wypełnić tę pustkę przedmiotami, które mogą zobaczyć, poczuć lub dotknąć. Ale to wypełniające ich dusze wrażenie pustki nie ustępuje. Niekiedy słabnie, czeka, aż wszystko znów się uspokoi. I wtedy powraca w postaci tego znajomego dyskomfortu w jelitach, przypominającego im, że życie, które prowadzą, nie jest najpełniejszym wyrazem tego, kim są lub kim mogą zostać.

Większość ludzi, niestety, nie jest wystarczająco silna psychicznie, by coś z tym zrobić. Jeśli tkwisz w pułapce sprzecznych emocji oraz cudzych poglądów czy opinii, trudno ci będzie uwierzyć w siebie, łatwo natomiast zdusić w sobie tę potrzebę zmiany. Możesz nawet odczuwać to specyficzne swędzenie umysłu, tę tęsknotę za przeżywaniem czegoś innego, mieszkaniem w innym miejscu lub stanieniem się kimś innym, ale gdy tylko pojawia się najmniejszy opór, który stanowi wyzwanie dla twojego postanowienia, natychmiast wracasz do pierwotnego stanu – ciągłego braku satysfakcji i spełnienia. Wciąż czujesz to swędzenie, wciąż pragniesz zmian, jednak nadal jesteś uwięziony i znajdujesz się w tym mało satysfakcjonującym położeniu. Nie jesteś w tym odosobniony.

Media społecznościowe wzmocniły i rozprzestrzeniły tego wirusa braku spełnienia, dlatego też świat zaludniają teraz ludzie, których psychika uległa zniszczeniu i którzy pogrążeni w ulotnym samozadowoleniu polują na chwilowy – i całkowicie odarty z jakichkolwiek wartości czy korzyści – haj dopaminowy. Zamiast skupiać się na dalszym rozwoju miliony umysłów, zainfekowane poczuciem braku, mają coraz większy

kłopot z poczuciem własnej wartości. A im większa liczba tych słabych ludzi, przekonanych, że są ofiarami, tym bardziej toksyczny staje się ich wewnętrzny dialog.

To zabawne, że kwestionujemy tak wiele rzeczy dotyczących tego, jak układa się nasze życie. Zastanawiamy się, jakie by ono było, gdybyśmy wyglądali inaczej, zaczęli na lepszej pozycji lub otrzymali wsparcie w takim czy innym momencie. Tymczasem mało kto podaje w wątpliwość stan własnego wypaczonego umysłu. Większość wręcz kolekcjonuje zniewagi, nieszczęścia i trudności aż do chwili, gdy zmieniają się w bryłę zatęchłego żalu i zazdrości, która stanowi blokadę powstrzymującą ich przed staniem się najprawdziwszymi i najbardziej wartościowymi wersjami samych siebie.

Miliony ludzi na całej Ziemi zdecydowały, że tak właśnie będzie wyglądać ich życie. Istnieje jednak inny sposób myślenia oraz codziennego postępowania. Ten sposób pomógł mi odzyskać kontrolę nad własnym życiem. Pozwolił mi usunąć wszelkie przeszkody na mojej drodze, aż mój potencjał wzrostowy stał się niemal nieograniczony. Nadal żyję w ciągłej udręce, nawiedzany przez widma z przeszłości, ale zamieniłem swoje demony na złe anioły, dzięki czemu inaczej ją odbieram. Teraz nawiedzają mnie moje przyszłe cele, a nie przeszłe porażki. Nawiedza mnie ciekawość tego, kim jeszcze mogę się stać. Nawiedza mnie moje ciągle pragnienie rozwoju.

Praca, którą muszę wykonać, bywa tak samo ciężka i niewdzięczna jak zawsze, i chociaż rozwinąłem kilka technik oraz umiejętności, które mogą pomóc w tym procesie, to wciąż nie ma czegoś takiego jak określona liczba zasad, godzin czy kroków. To ciągły wysiłek, nauka i adaptacja, które wymagają niezachwianej dyscypliny i determinacji. Wiary, której bliżej do desperacji. Bo jestem jednym z tych szcurków laboratoryjnych, które nie chciały umrzeć! I piszę tę książkę, by pokazać ci drogę prowadzącą na drugą stronę piekła.

Większość teorii na temat wydolności czy możliwości ludzkiego ciała oraz prawdopodobieństwa osiągnięcia sukcesu łągnie się w kontrolowanym środowisku sterylnego laboratorium i rozprzestrzenia poprzez

uniwersyteckie sale wykładowe. Ale ja nie jestem teoretykiem. Jestem praktykiem. Podobnie jak nieżyjący już wybitny Stephen Hawking badał ciemną materię wszechświata, ja oddaję się pasji odkrywania ciemnej materii umysłu – całej naszej niewykorzystanej energii, możliwości i mocy. Moja filozofia została wykuta w moim własnym laboratorium mentalnym poprzez liczne testy i wyzwania, które kształtowały jednocześnie to, jak wygląda moje życie w realnym świecie.

Na końcu każdego rozdziału znajduje się Ewolucja. W wojsku nazywa się tak pojedyncze ćwiczenia lub całą ich serię (zarówno typowo fizyczne, jak i teoretyczno-manualne), których celem jest podniesienie poziomu umiejętności każdego żołnierza. W tej książce są to trudne do przyjęcia, niekiedy brutalne, ale zawsze szczerze, idee, filozofie i strategie, których możesz użyć, aby przewyciężyć wszystko, co stanie ci na drodze – i osiągnąć życiowy sukces.

Jak powiedziałem, ta książka z pewnością nie jest kolejnym poradnikiem. To obóz treningowy dla twojego mózgu. Źródło impulsu, dzięki któremu zrozumiesz, dlaczego jesteś na najlepszej drodze, żeby spieprzyć sobie życie. To przebudzenie, którego wcale nie chcesz, i pewnie nawet nie wiesz, że go potrzebujesz.

Wstawać, sukinsyny.

Czas zabrać się do pracy!

TO NIE JEST PORADNIK. TO IMPULS DO DZIAŁANIA!

Nic mnie nie złamie, bijący rekordy popularności pamiętnik Davida Gogginsa, ukazał ogrom drżącego w każdym z nas potencjału. Był jednak dopiero wstępem do poznania pełni mocy ludzkiego umysłu. W *Bez końca* Goggins wprowadza cię do Laboratorium Mentalnego, w którym stworzył podstawy swojej filozofii, metodologii i strategii – to w nim właśnie odkrył, że to, co wcześniej uważał za kres swoich możliwości, było tylko początkiem, a droga ku wybitności nigdy się nie kończy.

Zarówno historie, jak i lekcje zebrane w tych porażająco szczerych wspomnieniach dostarczają precyzyjnych wskazówek na temat tego, jak wygrzebać się z najgłębszego nawet dołka i wznieść w zupełnie nowe rejony, które do tej pory wydawały się nieosiągalne.

Nigdy nie spotkałem człowieka, który dysponowałby większą siłą psychiczną niż mój przyjaciel David Goggins. Jego dokonania to nadludzki spektakl, co w połączeniu z siłą przekazu stanowi jeden z najskuteczniejszych narkotyków motywacyjnych.

To człowiek, który wyłonił się z mroków niespokojnego dzieciństwa, by dzięki sile woli stać się jednym z największych twardej, jacy kiedykolwiek żyli. Jestem przekonany, że raz na jakiś czas pojawiają się ludzie, których zadaniem jest wznieść nasze oczekiwania na nowy poziom i na nowo zdefiniować to, co jest dla nas możliwe. David Goggins jest najlepszym wcieleniem tej idei.

Joe Rogan

stand-uper oraz twórca podcastu *The Joe Rogan Experience*

„Wiele marzeń umiera wtedy, gdy cierpiemy” – to jeden z najbardziej zapadających w pamięć cytatów. Widziałem wielu ludzi, którzy odpuszczali, gdy zaczynało robić się trudno, zarówno podczas selekcji do Wojsk Specjalnych, jak i w życiu prywatnym. David Goggins przekonuje, że to nie geny czy

wrodzony potencjał, ale upór, determinacja i dyscyplina są tymi czynnikami, które pomogą przejść przez piekło.

Goggins w wyjątkowy sposób połączył ciekawą opowieść o życiu z całą masą mentalnych technik i trików (np. Jednosekundowa Decyzja czy Laboratorium Mentalne). Znam wiele z tych technik i część z nich wykorzystuję podczas prowadzonych szkoleń, ale niektóre budziły wcześniej moje wątpliwości. Nie pomyślałbym, że hejt, nienawiść czy gniew mogą posłużyć za wyjątkowo wydajne źródło paliwa. Teraz już wiem, dlaczego takie podejście działa!

Trzeba oczywiście pamiętać, że wyzwania i treningi w wykonaniu Gogginsa są ogromnie wyczerpujące i mogą wyniszczać organizm. Ta ścieżka jest jego świadomym wyborem. Ciebie nie namawiam do powielania takiego podejścia, ale do zainspirowania się opowieściami Gogginsa i wykorzystania tych prezentowanych technik, które pomogą ci realizować cele i spełniać marzenia.

mjr rez. Wojciech „Zachar” Zacharków

były Szef Grupy Szkolenia Bazowego w Jednostce Wojsk Spec. „Agat”



DAVID GOGGINS jest byłym operatorem Navy SEAL i jedynym amerykańskim żołnierzem, który nie tylko przetrwał selekcję do U.S. Navy SEAL, ale także ukończył kurs w Rangers School i szkolenie Air Force Tactical Air Controller. Wziął udział w ponad 60 ultramaratonach, triathlonach i ultratriathlonach, ustanawiając nowe rekordy tras i regularnie zajmując miejsca w pierwszej piątce. Jest byłym rekordzistą Guinnessa – w 17 godzin wykonał 4030 podciągnięć na drążku. Wykorzystuje swoją popularność, występując jako mówca motywacyjny na całym świecie i dzieląc się swoją filozofią, która pokazuje, jak zapanować nad własnym umysłem. Gdy nie przemawia, pracuje jako ratownik medyczny w dużym mieście, a latem jako strażak leśny na terenach Kolumbii Brytyjskiej.

ISBN 978-83-7579-907-1



9 788375 799071

www.galaktyka.com.pl