



«Дзюдо, как и шахматы, на мой взгляд, сочетает в себе спорт, философию и искусство. Несомненно, то дело, которому ты посвящаешь жизнь, оказывает на тебя огромное влияние, формирует определенный образ мышления и характер. Интересно, что Алексей Леденев сумел обобщить свой опыт в дзюдо и экстраполировать его на другие сферы жизни. Он вывел принципы, руководствуясь которыми каждый человек способен добиться успеха или как минимум стать более счастливым и осознанным».

- **СЕРГЕЙ КАРЯКИН**, чемпион мира по шахматам

«Эту книгу следует прочитать любому, кто хочет успешно заниматься предпринимательством. Мне, как человеку, тесно связанному и со спортом, и с бизнесом, близки многие мысли Алексея Леденева. Но особенно понравилась идея о том, что ни в том, ни в другом случае нет смысла конкурировать, пытаться уничтожить соперников. Когда я создавал более десяти лет назад индустрию ММА в России, игроков на этом рынке было очень мало, сейчас их множество, но все они работают в одном направлении, продвигая и популяризируя турниры по смешанным единоборствам, являя вклад в общую копилку индустрии!»

- **КАМИЛ ГАДЖИЕВ**, спортивный функционер,
президент промоутерской компании «Fight Nights»

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

УДК 159.923.2
ББК 88.52
ЛЗ9

Леденев, Алексей Сергеевич.

ЛЗ9 Дзюдо для бизнеса : стратегия побед для будущих миллиардеров и руководителей / Алексей Леденев. — Москва : Эксмо, 2023. — 248 с. — (Сила успеха. Книги по стратегии развития бизнеса).

ISBN 978-5-04-174186-0

Мастера дзюдо не сражаются между собой, не ищут врагов, весь путь познания и совершенствования происходит у них внутри. Автор этой книги, дзюдоист, мастер спорта России международного класса, делится своей историей успеха. Историей, в которой неизвестный парень из Тюмени достиг олимпийских высот, стал известной персоной в медиапространстве, смог создать и развить несколько крупных компаний в разных сферах бизнеса, стать известным и знаменитым. Автор делится секретами гибкого и мягкого пути, которые позволят реализовать свои даже самые непредсказуемые мечты и желания в достижении успехов как в бизнесе, так и во всей жизни. Вы узнаете, в каком направлении необходимо развиваться, чтобы максимально реализовать те качества и таланты, которыми вас наделила природа.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-174186-0 © Леденев А.С., текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 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. Как сделать свою команду максимально эффективной?</i>	137
Глава 10. ЛУЧШЕ ПРОБОВАТЬ, ЧЕМ СОЖАЛЕТЬ . .	141
<i>Практикум. Как взять на себя ответственность?</i> . .	148
Глава 11. ИДИТЕ ТУДА, ГДЕ СТРАШНО	151
<i>Практикум. Как преодолеть свои страхи?</i>	167
Глава 12. НИКОГДА НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ	173
<i>Практикум. Как не поддаваться унынию?</i>	180
Глава 13. ИЗБЕГАЙТЕ ПРЯМОГО СТОЛКНОВЕНИЯ . .	184
<i>Практикум. Как выработать гибкость мышления и толерантность?</i>	191
Глава 14. БОЛЬШЕ ОТДЫХАЙТЕ, МЕНЬШЕ РАБОТАЙТЕ!	197
<i>Практикум. Как получить вдохновение и найти музу?</i>	214
Глава 15. СТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ВЫСОКИЕ И АМБИЦИОЗНЫЕ ЦЕЛИ	217
<i>Практикум. Как повысить свою самооценку?</i>	226
Глава 16. ДОВОДИТЕ ЛЮБУЮ СХВАТКУ ДО КОНЦА!	231
<i>Практикум. Как воспитать нестигаемую волю и выработать твердый характер?</i>	240
Эпилог	245