

УДК 658.6  
ББК 65.42-803  
В14

*Издано с разрешения Free Press, a division of SIMON & SCHUSTER Inc.  
и литературного агентства Andrew Nurnberg*

*На русском языке публикуется впервые*

**Вайцкин, Джош**  
В14 Искусство учиться : Как стать лучшим в любом деле / Джош Вайцкин ; пер. с англ.  
Э. Кондуковой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 229 с.

ISBN 978-5-00057-212-2

Перед вами автобиография Джоша Вайцкина — человека, который выиграл свой первый национальный чемпионат по шахматам в 9 лет и стал чемпионом мира по боевому искусству тайцзи в 28 лет. Но это не только история выдающейся личности, но и доказательство того, что любые победы и достижения, вплоть до чемпионского титула, достигаются благодаря правильному образу жизни, правильным привычкам и психологическим установкам, а не врожденным талантам.

УДК 658.6  
ББК 65.42-803

*Все права защищены. Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издателя.*

*Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».*

**VEGAS LEX**

Первоначально было опубликовано в издательстве SIMON & SCHUSTER Inc.  
© Josh Waitzkin LLC, 2007  
ISBN 978-5-00057-212-2 © Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	11
-------------------	----

## I/ ОСНОВЫ

1. Первые шаги .....	21
2. Проиграть, чтобы выиграть .....	31
3. Два подхода к обучению .....	43
4. Любовь к игре .....	53
5. Зона комфорта «Забудьте о себе» .....	62
6. Нисходящая спираль .....	72
7. Меняя голос .....	78
8. Укрощение мустанга .....	87

## II/ МОЕ ВТОРОЕ ИСКУССТВО

9. Мышление новичка .....	97
10. Инвестиции в проигрыш .....	107

11. Маленькие круги .....	118
12. Игра на противоречиях .....	127
13. Остановить время .....	136
14. Иллюзия тайны .....	149

### **III/ СВЕСТИ ВСЕ ВОЕДИНО**

15. Сила самообладания .....	163
16. Поиск зоны комфорта .....	169
17. Механизм перехода в зону комфорта .....	181
18. Сделать сандалии .....	193
19. Свести все воедино .....	209
Послесловие .....	224
От автора .....	226
Об авторе .....	228