

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Отзывы о Методе Вима Хофа</i> . . . . .	7
<i>Предупреждение</i> . . . . .	11
<i>Предисловие. Маловероятная встреча</i> . . . . .	13
<i>Введение. Это всё для тебя</i> . . . . .	18
<i>Глава 1. Миссионер</i> . . . . .	21
<i>Глава 2. Рождение Ледяного Человека</i> . . . . .	30
<i>Глава 3. Холодный душ каждый день — и врачи не нужны.</i> . . . . .	42
<i>Протокол Метода Вима Хофа: воздействие холода для начинающих</i> . . . . .	47
<i>Способ согреться от Вима Хофа</i> . . . . .	53
<i>Ледяная ванна для согревания рук и ног.</i> . . . . .	61
<i>Глава 4. Дыши, черт побери!</i> . . . . .	63
<i>Протокол MBX: базовое дыхательное упражнение</i> . . .	71
<i>При головной боли на высоте</i> . . . . .	74
<i>Дыхательные упражнения при ходьбе на большой высоте</i> . . . . .	74
<i>Дыхательное упражнение в состоянии покоя для адаптации к высоте более четырех километров</i> . . . . .	74
<i>Продление времени задержки дыхания</i> . . . . .	76
<i>Как вылечить похмелье за двадцать минут</i> . . . . .	81
<i>Глава 5. Сила разума</i> . . . . .	84
<i>Протокол Метода Вима Хофа: базовое упражнение для намерения</i> . . . . .	93
<i>Медитация по Методу Вима Хофа</i> . . . . .	110
<i>MBX вкратце: три столпа ежедневной практики</i> . . . . .	111
<i>Глава 6. Олай.</i> . . . . .	114
<i>Глава 7. MBX для здоровья</i> . . . . .	129
<i>MBX и язвенный колит</i> . . . . .	132
<i>MBX и рассеянный склероз</i> . . . . .	141
<i>MBX и рак молочной железы.</i> . . . . .	148

<i>Глава 8. МВХ для выносливости</i> . . . . .	149
Метод Вима Хофа и профессиональный футбол . . . . .	152
Протокол МВХ: силовое дыхание для выносливости . . . . .	155
Улучшит ли МВХ твой спортивный результат? . . . . .	160
МВХ и сексуальные успехи. . . . .	162
Как долго ты можешь держать стойку всадника? . . . . .	164
<i>Глава 9. Правда на нашей стороне</i> . . . . .	167
МВХ и хроническая боль. . . . .	171
Дыхание для управлению болью. . . . .	172
<i>Глава 10. Один день из жизни Ледяного Человека</i> . . . . .	177
Кайфуй от собственных веществ. . . . .	181
Протокол МВХ: ледяные ванны и холодные погружения . . . . .	184
<i>Глава 11. Освобождение от унаследованного     бремени</i> . . . . .	186
МВХ и биполярное расстройство . . . . .	194
Дыхание для улучшения настроения . . . . .	198
<i>Глава 12. За пределами пяти чувств</i> . . . . .	201
Интероцепция с дыханием . . . . .	207
Интероцепция сердцебиения . . . . .	209
<i>Глава 13. Внутренний свет</i> . . . . .	211
Дыхание для снятия стресса . . . . .	217
Объединяйся со светом: упражнение «Стробоскоп» . . . . .	224
<i>Эпилог. Как изменить мир</i> . . . . .	226
<i>Часто задаваемые вопросы</i> . . . . .	230
<i>Примечания</i> . . . . .	236
<i>Глоссарий</i> . . . . .	244
<i>Об авторе</i> . . . . .	255

## ОТЗЫВЫ О МЕТОДЕ ВИМА ХОФА

Вим Хоф — человек необычайных талантов, который демонстрирует отличный контроль над произвольными физиологическими функциями, развившийся благодаря тому, что автор научился переносить воздействие холода и работать с дыханием. Он научил своему Методу многих людей и в этой книге подробно объясняет его. Рекомендую всем, кто интересуется человеческим потенциалом.

*Эндрю Вейл, доктор медицинских наук, директор Центра интегративной медицины при Аризонском университете, автор книги «Восемь недель для оптимального здоровья» (8 Weeks to Optimum Health)*

Программа Вима Хофа стала неотъемлемой частью моего ежедневного режима по уходу за собой и заземления. Я очень рекомендую ее всем.

*Габор Матэ, доктор медицинских наук, автор книги «Когда тело говорит “нет”. Цена скрытого стресса»*

Вим Хоф вдохновил миллионы людей использовать только свое тело и дыхание, чтобы согреться, а затем исцелить себя от целого списка хронических заболеваний. Сомнительно, говорите? Я думал так же, пока не обнаружил множество научных исследований, доказывающих, что эти «невозможные» вещи на самом деле возможны. Эта книга — ценное руководство для тех, кто хочет лучше контролировать здоровье, тепло и нереализованный потенциал, заключенный в каждом из нас.

*Джеймс Нестор, автор бестселлера «Дыхание: новая наука утраченного искусства» (Breath: The New Science of a Lost Art)*

Если вы хотите прочесть одну книгу о том, как чувствовать себя великолепно, то вот она. Я очень рад, что техники Вима были обобщены столь простым для усвоения способом. Я преданная поклонница его Метода, потому что он работает.

*Джесси Итцлер, успешный предприниматель,  
автор бестселлеров, выносливый спортсмен  
и владелец клуба «Атланта Хокс»*

С высокопарной уверенностью одержимого человека Вим Хоф предлагает нам научные курьезы, достойные дальнейшего изучения, а также новаторские средства самоисцеления, которые стоит испытать на себе, особенно если традиционная медицина не смогла помочь вам.

*Лисса Рэнкин, доктор медицинских наук,  
автор бестселлера «Победа разума над медициной»*

*То, что лежит позади нас, и то,  
что лежит перед нами, — это всего лишь мелочи  
по сравнению с тем, что лежит внутри нас.*

*И когда мы приносим в мир то,  
что находится внутри нас, происходят чудеса.*

ГЕНРИ СТЭНЛИ ХАСКИНС

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Эта книга не предназначена для замены медицинских рекомендаций врачей, специалистов в области психического здоровья или других медицинских работников. Скорее, она призвана предложить читателю информацию, которая поможет ему сотрудничать с врачами, специалистами в области психического здоровья и медицинскими работниками в совместном стремлении к наилучшему здоровью.

Не практикуйте Метод во время беременности или если вы страдаете эпилепсией. Люди с сердечно-сосудистыми, респираторными или любыми другими заболеваниями перед началом применения Метода Вима Хофа всегда должны проконсультироваться с врачами.

Холод — это мощная сила, и экстремальный холод может быть шоком для вашего тела. Мы настоятельно рекомендуем начинать воздействие холода медленно и усиливать его постепенно. Если практиковать Метод Вима Хофа безответственно, есть риск переохлаждения. Дыхательные упражнения, описанные в этой книге, также могут оказывать сильное физиологическое воздействие и должны выполняться в соответствии с инструкциями. Всегда выполняйте их в безопасной обстановке, сидя или лежа. Никогда не практикуйте дыхательные упражнения Вима Хофа до или во время дайвинга, вождения автомобиля, плавания, принятия ванны или при любых других обстоятельствах, когда потеря сознания может привести к телесным повреж-

дениям. Метод дыхания Вима Хофа может вызвать ощущение покалывания, звон в ушах и (или) головокружение. Это нормальные реакции, и они не должны вызывать тревоги. Если вы теряете сознание, это значит, что вы занимаетесь слишком интенсивно.

Нет необходимости доводить Метод до крайности, чтобы воспользоваться всеми его преимуществами. Прислушивайтесь к сигналам своего тела и никогда не форсируйте никакие практики, предлагаемые Вимом Хофом.

Ни автор, ни издатели не делают никаких заявлений о пригодности или непригодности Метода холодовой терапии по Виму Хофу для достижения какой-либо конкретной цели или решения той или иной проблемы.

## ВВЕДЕНИЕ

# ЭТО ВСЁ ДЛЯ ТЕБЯ

**Х**отел бы ты иметь больше энергии, меньше стресса и более сильную иммунную систему? Хотел бы ты лучше спать, повысить свои когнитивные и спортивные показатели, уметь резко улучшать свое настроение, похудеть и избавиться от беспокойства? Так вот, я скажу тебе, что ты можешь достичь всего этого и многого другого, разблокировав силу своего собственного разума. И ты можешь сделать это всего за несколько дней!

По мере того как человечество развивалось и совершенствовалось технологии, которые делали нашу жизнь все более благоустроенной, мы утрачивали нашу врожденную способность не только выживать, но и процветать\* в экстремальных условиях. То, что мы создали, чтобы облегчить себе жизнь, на самом деле сделало нас слабее из-за отсутствия стресса от окружающей среды. Но что, если мы сможем пробудить дремлющие физиологические процессы, которые делали наших предков сильными?

Мой Метод, который я разрабатывал и совершенствовал в течение почти сорока лет, основан на трех простых природных столпах — воздействии холода, сознательном дыхании и силе разума. Я использовал Метод, чтобы совершить то, что многие считали невозможным, установив более двух десятков рекордов

---

\* В оригинале — *not only to survive but to thrive.*



Гиннеса и поставив в тупик ученых-медиков. Я пробежал полумарафон за Полярным кругом босиком, в одних шортах, и полный марафон через африканскую пустыню Намиб, во время которого не выпил ни капли воды. Я проплывал более 60 метров под толстым слоем льда и стоял в ледяной крошке несколько часов подряд без снижения внутренней температуры тела\*. Я поднимался на самые высокие горы мира, одетый только в шорты. И все это — правда.

За это меня прозвали Ледяным Человеком, или Айсменом, но я не супергерой\*\*. Я не мутант. Я не гуру, и даже не я изобрел эти техники. Воздействие холода и осознанное дыхание практикуются уже тысячи лет. Я говорю о своих достижениях не для того, чтобы похвастаться, но чтобы напомнить тебе: мы способны на очень и очень многое! Я хочу зажечь в тебе благоговение перед твоим телом, твоим разумом и твоей прекрасной человеческой природой. Я приглашаю тебя стать свидетелем расцвета своего собственного существа, преодолеть свою обусловленность. Метод доступен всем. Все, что я могу сделать, можешь сделать и ты. Я знаю это, потому что провел последние пятнадцать лет, превращая скептиков в энтузиастов. Я преподавал Метод по всему миру и своими глазами видел замечательные результаты. Люди, которые приняли мой Метод, смогли справиться с диабетом, облегчить изнурительные симптомы болезни Паркинсона, ревматоидного артрита, рассеянного склероза и множества других аутоиммунных заболеваний, от волчанки до болезни Лайма [1].

---

\* *Внутренняя температура тела* — температура органов, расположенных глубоко внутри тела. Человеческое тело поддерживает свою внутреннюю температуру в очень узком диапазоне (36,5°C–38,5°C), наиболее благоприятном для метаболических процессов.

\*\* Айсмен (англ. *Ice man*) — один из супергероев, персонаж комиксов издательства «Марвел», член команды «Людей Икс».

Секрет жизни, полной здоровья и счастья, доступен тебе. Ты можешь безопасно практиковать Метод Вима Хофа самостоятельно, в своем собственном темпе, в своем уютном доме. Никаких таблеток, инъекций, витаминов, пищевых добавок, оборудования, никаких особенных диет! Все, что тебе нужно, — это ты сам и желание раскрыть скрытый потенциал твоего тела. Эта книга — твой путеводитель.

Ты готов? На следующих страницах я расскажу о своем путешествии из небольшой голландской деревни, в которой я родился, на мировую сцену, где я сейчас нахожусь. Я объясню все тонкости моего Метода, философию, которая лежит в его основе, и научные теории, которые его поддерживают. И расскажу о людях, которые практиковали Метод и радикально изменили свою жизнь. Этим я надеюсь вдохновить тебя обрести контроль над своим телом и жизнью, высвободив огромную силу своего разума. Это все для тебя, и не стоит терять время.

Пойдем!

## ГЛАВА 1

# МИССИОНЕР

**Д**ыхание — это дверь. Через дыхание начинались все мы — и ты, и я, и все остальные. Так начинается любая жизнь.

Я — один из близнецов, но во время моего рождения в 1959 году в Нидерландах еще не было УЗИ, которое могло бы обнаружить, что в утробе матери был второй ребенок. И я все еще был внутри мамы, когда ее положили в постель, чтобы она пришла в себя после рождения моего брата Андре. Она почувствовала внутри себя нечто странное. Там все еще что-то было, но она не знала, что именно. И, конечно же, при сложных родах женщины испытывают множество непонятных ощущений.

Итак, что произошло? После рождения Андре она чувствовала себя странно. А поскольку она уже родила четверых детей, ей было с чем сравнивать. Она никогда не чувствовала себя так после других родов. Находясь в послеоперационной палате, она сказала: «Там есть что-то еще, доктор!» Доктор, однако, был настроен пренебрежительно. «Это нормально после родов, — сказал он. — Просто остаточные сокращения мышц, вот и все». Доктор ушел, и мать снова осталась одна в комнате, чтобы прийти в себя. Но это чувство внутри нее лишь усиливалось, и в какой-то момент она поняла, что есть еще один ребенок. Она стала звать на помощь, и *наконец* — после нескольких визитов медсестер, пытавшихся убедить ее, что доктор был прав, что

это сокращения мышц и она не должна волноваться, что все пройдет, — они обнаружили, что да, в утробе действительно есть еще один ребенок, который умрет, если они не вмешаются прямо сейчас.

Они вкатили койку обратно в операционную, чтобы вытащить меня: они решили, что я слишком глубоко и естественным путем выйти не смогу. Все это ввело мою мать в измененное состояние сознания, в котором она заиклилась на ужасной мысли, что ее ребенок может умереть. И она закричала: «О Боже, пусть этот ребенок живет! Я сделаю его миссионером!» Она боялась, что ей сделают операцию, из-за которой она потеряет ребенка. В этот момент сила страха пробудила в ней непоколебимую веру. Моя мать была очень сильной, умной, благочестивой, набожной католичкой. Она вышла замуж в двадцать восемь лет, а до того работала в офисе и была очень независимой. Однако в те дни женщины не могли больше работать после рождения детей. Они должны были оставаться дома, а мужчина — обеспечивать их. Когда мы родились, у нее уже было трое детей, а после нас — еще четверо. И каждый, как ей казалось, был даром Божьим. Она стала рожать детей, как будто это был ее католический долг, и воспитывала нас такими же практичными, приземленными, упрямыми, как она. Образования у нее, можно сказать, не было. Ее отец и мать были фермерами, а потом мать заболела шизофренией и была помещена в психиатрическую больницу. Отец растил детей сам, что в то время было довольно редким явлением.

И вот моя мама с ее очень сильной верой в Бога пыталась своей верой призвать меня в этот мир. И я родился благодаря силе, неизвестной никому. Возможно, многие другие дети рождались и будут рождаться в таких же экстремальных условиях — возможно, даже более экстремальных. Но что такое карма? Что такое судьба? Я не знаю. И в тот момент я был просто ма-

леньким комочком плоти. Я посинел, потому что чуть не задохнулся. Мне было холодно. Но моя мать призвала меня так сильно, как будто делала татуировку на моей душе, не имея никакой точки опоры в происходящем. Я был просто куском пустоты. Беспомощным. Но потом я стал дышать.

Так я начал свою жизнь. Я едва выжил. Я, конечно, не могу точно вспомнить, что произошло, но моя мать рассказывала эту историю много раз. Может быть, в результате такого необычного начала моей жизни я всегда стремился к чему-то другому, к чему-то большему, к чему-то более глубокому, мистическому, к чему-то странному. Помню, в возрасте четырех лет я пережил озарение, которое заставило меня полностью остановиться. Я просто увидел свет. Свет! *Что это такое?* Это ошеломило меня. Я не думал, я просто был в этом свете. Но что это было? Я не знал тогда и до сих пор не знаю. Но это воспоминание незабываемо.

Мы с Андре делили крошечную комнату и кровать в течение шестнадцати лет. Нас объединяла любовь к необычному, и мы сэкономили свои карманные деньги, чтобы тратить их на экзотические растения. Но при всем нашем сходстве я всегда чувствовал себя по-другому. Я был зачарован картинами тибетских храмов, которые висели у нас на стенах. К двенадцати годам я уже занимался йогой, индуизмом, буддизмом — тем, что можно было бы назвать эзотерическими дисциплинами, — а также психологией. Но я не был лучшим учеником в своей семье. Моя мать была доброй и заботливой, но очень строгой; она стремилась к тому, чтобы у нас был острый ум. В семье не хватало денег, так как у отца были проблемы со здоровьем, которые мешали ему работать регулярно. Мои старшие братья стремились стать лучшими в школе, у меня же на это не было никаких шансов. Мы с Андре были неразлучны, и временами казалось, что мы одно целое. Но я всегда

чувствовал себя чем-то вроде гадкого утенка — более странным, нервным, просто другим.

Помню, когда мне было семь лет, мы с друзьями играли на заснеженном поле, сооружая что-то вроде иглу. Вы можете себе представить иглу в исполнении семилетних детей. Через некоторое время все мои друзья разошлись по домам, а я остался. И тут какое-то светлое чувство охватило меня и заставило сесть на снег. Было уже поздно, и мои родители и братья начали искать меня. Для меня было совершенно нормально играть в лесу прямо рядом с нашим домом в Ситтарде, строить шалаши и играть в Тарзана [1] и во все, во что играют дети, но в тот момент я был полностью окружен снегом. Я любил снег тогда так же, как и сейчас. Но меня не было дома так долго, что родные забеспокоились. Когда они нашли меня, я уже довольно долго спал и возмутился, когда меня разбудили. Позже я узнал, что испытал наступление так называемой «белой смерти»: ты засыпаешь, переохлаждаешься, впадаешь в кому — и всё. Я имею в виду, что это уже необратимо, если не использовать внешний источник тепла [2]. И так, меня вынули из снега и отнесли домой, и выходить из этого было просто ужасно, потому что я переохладился. Но я пришел в себя.

В возрасте одиннадцати лет со мной произошло то же самое. Вернувшись из школы домой, я решил на минуточку присесть на воздухе. Погода была морозная; я присел на соседское крыльцо и заснул. Не знаю, что дальше произошло, но, по-видимому, кто-то из соседей вызвал скорую помощь, увидев ребенка, спящего на улице на морозе. Я очнулся в больнице, и там меня продержали целую неделю. Я снова пришел в себя, но понимал, что мог умереть в любой из этих моментов, если бы кто-то не разбудил меня и не отвел в теплое место. При гипотермии (переохлаждении) страшно то, что ты не хочешь просыпаться, а хочешь заснуть еще

крепче. Почему именно так, я точно не знаю, но так-  
вы были мои первые встречи с холодом. И, несмотря  
на вполне реальную их опасность, они были доволь-  
но приятными. Я чувствовал радость. Ты ложишься  
спать — и всё. Большое спасибо, прощай, жизнь! Все  
нормально. Нет боли. Нет страха. Нет ничего. Просто  
приятное, светлое чувство.

В другой раз, когда я был еще меньше, лет шести от  
роду, мы с друзьями играли возле леса. Один из них  
выплеснул на меня бутылку грязной воды из местного  
ручья, которая на самом деле была канализационной  
водой, полной бактерий, и мне стало очень плохо. Не  
думаю, что у парня, который облил меня, были злые  
намерения. Он просто озорничал, но в то же время по-  
давлял мою волю, как бы говоря: «Мне восемь лет, и  
я намного больше тебя; посмотри, что я могу с тобой  
сделать». Я до сих пор помню это чувство беспомощ-  
ности. Я ничего не мог поделать, потому что он был  
крупнее и старше меня, и у меня не было другого вы-  
бора, кроме как принять его оскорбления и пойти до-  
мой. Следующие две ночи меня рвало зеленым, и лишь  
потом родители наконец отвезли меня в больницу. Как  
оказалось, у меня был синдромом Вейля, или лепто-  
спироз, — редкое и очень заразное заболевание [3].  
Инфекция была настолько серьезной, что я проле-  
жал в больнице три недели, но все-таки выздоровел.  
Эти моменты знаменуют мои самые ранние встречи  
со снегом и бактериальной инфекцией, которые впо-  
следствии сыграли большую роль в моей жизни. Те  
эпизоды были предвестниками того, что должно было  
произойти.

---

С юных лет меня привлекали истории. Всякий раз,  
когда люди начинали рассказывать истории, *настоя-*  
*щие* истории, о чем-то там, вовне, о чем-то странном,

о чем-то глубоком, — они словно затягивали меня в водоворот. И еще я был шалуном. Мне нравилось играть в Тарзана, и я любил проводить время на свежем воздухе в лесу. Мы играли, делая хижины на деревьях и прыгая с ветки на ветку с помощью «лиан» из старых велосипедных шин. Мы связывали их вместе, прикрепляли на ветки, а потом перелетали с одного дерева на другое, стараясь как можно громче издавать «зов джунглей». Мы играли в обезьян и Тарзана, и нам это нравилось. Мы *были* обезьянами и Тарзаном.

Мы с братом-близнецом очень любили бывать на свежем воздухе и при любой возможности отправлялись на природу, в лес. Мы целыми днями строили хижины, лазали по деревьям, копались в земле и пекли картошку на костре. За всю жизнь я не ел ничего вкуснее. Приправленная солью, эта картошка была восхитительна, изысканна! Она олицетворяла нашу свободу, и никакие ресторанные блюда никогда не могли сравниться с нею, потому что мы ели ее в единении с природой. Пребывание на свежем воздухе обострило все наши чувства. Я думаю, что в наши дни многим детям этого не хватает. Они настолько поглощены своими компьютерными играми и виртуальной реальностью, что теряют из виду реальность истинную — природу, которая стимулирует, развивает и обостряет чувства. Эта оторванность от природы вызывает депрессию и другие проблемы.

Хотя в возрасте двенадцати лет я уже изучал психологию, индуизм, буддизм и йогу, правда и то, что я служил, как и многие мои сверстники, алтарным мальчиком. Тут не обошлось без моей матери, которая была ревностной католичкой. Она была очень набожна и требовала, чтобы ее дети каждое воскресенье ходили с ней в церковь. Но, хотя я и очень старался ради моей дорогой мамочки, я просто не ощущал связи с церк-



вью и находил этот опыт довольно скучным. Посещать церковные службы мне было в тягость, но мать утверждала, что это наш моральный долг. И от такой матери некуда было скрыться. Только не от нее! Она держала нас в ежовых рукавицах, и поэтому мы с братьями и сестрами были вынуждены терпеть бесчисленные воскресенья в церкви, в которой, с моей юношеской точки зрения, ничего особенного не происходило. Я был мальчиком, созданным для суббот. По субботам я мог пойти в лес, испачкаться и вопить во всю глотку, как Тарзан. По субботам я мог бегать по лесу, строить что-то из ничего, изобретать тысячи игр. Я мог раствориться в свободе игры. Лес — это страна чудес для ребенка с творческим воображением. И он совсем не похож на церковь.

В тринадцать лет я решил стать вегетарианцем, что было радикальным решением для молодого (и не только) человека в той культуре. Все вокруг ели мясо и считали это совершенно нормальным делом. Но я познакомился с пожилым джентльменом, который по своему протестовал против этой культуры. Был канун Рождества, и он сказал: «Если сейчас время Божьего мира на Земле, как оно одновременно может быть временем величайшей массовой бойни?» Действительно, как так может быть? И тогда я начал думать о животных, которых мы потребляем, о том, как с ними обращаются в мясной промышленности, и пришел к пониманию жестокости всего этого. Живых существ доставляли грузовиками на бойню и убивали. В этом не было ничего естественного, никакого человеческого элемента, ничего от «охотников и собирателей». Это была просто жестокая бойня. Зачем?

Чем больше я думал об этом, тем решительнее становилось мое желание отказаться от поедания мяса, и через пару месяцев я уже был вегетарианцем. Посколь-

ку культура была такой, какой она была в то время, она мгновенно заклеила меня как *другого* — хотя семья приняла это просто как еще одну мою странность.

Внезапно я оказался гадким утенком. Казалось, что все смотрят на меня и показывают пальцем, говоря: «Ты другой, ты другой». Так и было. Я лелеял свою независимость, строил свой собственный маленький мир. Став вегетарианцем, изучая эзотерические дисциплины и нося длинные волосы, как хиппи, я начал отдаляться от нормальной культуры. Я страдал от попыток подавить свою природу, как страдают многие люди. Как только я смирился с тем, что я не такой, как все, я начал отдаляться еще больше, особенно в своем сознании и в том, как я воспринимал окружающий меня мир. Я был чувствительным мальчиком. И я научился прокладывать свой собственный путь.

---

Я никогда не был хорошим учеником. Когда дело доходило до истории, языков, математики, естественных наук и всего остального, мои оценки были средними. Не плохими, заметьте, но и не блестящими, и я был убежден, что не смогу поступить в высшее учебное заведение, как мои успешные братья. Для многодетных семей того времени успешная учеба в школе была вопросом выживания. Когда до меня дошло, что лучшие ученики школ поступают в лучшие университеты, делают карьеру и достигают успеха, я записался на воскресные подготовительные курсы, которые позволили мне поступить университет. Но мне не потребовалось много времени, чтобы понять, что такое обучение — не для меня: закончив всего три семестра, я бросил учебу.

Да, я недоучка, и мне совсем не стыдно. Я недоучка, который обучает профессоров и докторов по всему миру. Работа, которую я выполняю, — это закладыва-

ние фундамента и переписывание научной литературы, и это, по крайней мере отчасти, *потому, что* я недоучка. Не зная о том, что происходит в академических кругах, я просто следовал естественному течению вещей и пытался выжить в обществе, опираясь на свою интуицию и инстинкты. Общество в целом очень сильно заиклено на достижении осязаемых результатов и становлении *кем-то* для других. Адвокатом, банкиром, кем угодно. Но это был не мой путь. Мои инстинкты и интуиция вели меня в другом направлении, и всё из-за моей матери. Она не только сделала меня *другим*, но и запечатлела это в самых глубинах моей ДНК, души и духа. С самого рождения я был обязан исполнять *особенную* миссию. Это не делает меня особенным или уникальным, но я верю, что сама жизнь — нечто особенное, и мы должны относиться к ней именно так.

## ОБ АВТОРЕ

**В**им Хоф получил прозвище «Ледяной Человек», побив ряд мировых рекордов, связанных с воздействием холода. Среди его достижений — восхождение на гору Килиманджаро в шортах, полумарафон босиком за Полярным кругом и погружение в бассейн со льдом на 112 минут. Потрясенный величественной силой природы, Хоф решил поделиться своим открытием с остальным миром. Он убежден, что каждый может использовать этот потенциал, не тратя десятилетия на учебу и путешествия. Для этого он разработал Метод Вима Хофа — естественный путь к оптимальному состоянию тела и ума.

Хоф преподает свой Метод на семинарах по всему миру, а также руководит спартанским тренировочным лагерем в Пшесеке (Польша). Он живет с семьей в Нидерландах. Чтобы бесплатно скачать приложение MBX или записаться на один из наших курсов, посетите [wimhofmethod.com](http://wimhofmethod.com).

16+

*Научно-популярное издание*

Вим Хоф

**МЕТОД ВИМА ХОФА**  
**Задействуй весь свой потенциал**

Перевод *Е. Дайс*

Редактор *А. Костенко*

Корректоры *Е. Яковенко, Т. Селезнева*

Оригинал-макет *Г. Булавко*

Обложка *И. Дерий*

Фото на обложке *Peter Schagen*

**ООО Книжное издательство «София»**

115191, г. Москва, пер. Духовской,  
д. 17, стр. 15, этаж 2, ком. 11, оф. 26

Подписано в печать 24.03.2021 г.

Формат 84×108/32. Усл. печ. л. 10,08.

Тираж 5000 экз. Зак. №

Вся дополнительная информация на сайте:

**[www.sophia.ru](http://www.sophia.ru)**

Мы в соцсетях

**[facebook.com/SophiaBooks](https://facebook.com/SophiaBooks)**

**[vk.com/sophia\\_publishing](https://vk.com/sophia_publishing)**

**instagram: [sophia\\_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)**