

**Повернутись у стрій**

**КУПИТИ**

Що, як важке поранення чи просто трагічний випадок збили тебе з ніг? Якщо інші вважають, що тобі вже не піднятися? Не купись на брехню. Зціпи зуби й думай, як вижити й перемогти. Так учинив штаб-сержант 82-ї повітряно-десантної бригади Армії США Тревіс Міллз, коли протипіхотна міна забрала йому ноги і руки...

Тревіс розповідає, як вижив після страшного вибуху 12 квітня 2012 року в Афганістані. Про те, як узяв контроль над собою, — щоб і надалі залишатися чудовим сім'янином і виховувати двох діточок. На шляху до фізичного та емоційного відновлення він розробив 12 інструментів, як рухатися вперед. Бестселер *New York Times* надихне всіх, хто після травми знову хоче опанувати себе, а завдяки фірмовому гумору Міллза, схожим із його історіям і науково підтвердженим методам книжка допоможе кожному, хто готовий почати свій шлях до зцілення, протистоячи травмі, розуміючи свої емоції та повертаючи контроль над життям.

## Зміст

Передмова	Джоко Віллінк .....	9
Вступ .....		13
Принцип 1	Цей собака не полює	
	Досить картатися і питати «Чому?» .....	19
Принцип 2	Розберіть рюкзак	
	Обміркуйте те, що сталося, для особистого зростання .....	33
Принцип 3	Вкажіть на когось пальцем, і три пальці вкажуть на вас	
	Не звинувачуйте інших і співчуйте собі .....	51
Принцип 4	Пограйте пальцями рук, пограйте пальцями ніг — і вилазьте з ліжка	
	Ставте малі, досяжні цілі для руху вперед .....	69
Принцип 5	Тримайте себе в рамках	
	Керуйте своїми емоціями і контролюйте своє ставлення .....	81
Принцип 6	Зробіть невелику перерву	
	Знайдіть час для вдячності за те, що маєте .....	97
Принцип 7	Знайдіть собі бойового товариша	
	Не применшуйте силу системи підтримки .....	109

Принцип 8 Ніколи не здавайтесь, ніколи не зупиняйтеся, ніколи Перевершуйте свої попередні досягнення .....	121
Принцип 9 Плавайте з акулами, водіть коней Зробіть страх своїм другом .....	133
Принцип 10 Нова нормальність Ваша вразливість — ваша сила .....	147
Принцип 11 Служіть людям Знайдіть свій голос, розвивайте сильні сторони й живіть змістовно .....	157
Принцип 12 Зробіть це щоденною практикою Запитайте себе «Що заважає мені перекалібруватися?» .....	167
Епілог Перекаліброване життя .....	177
Подяки .....	179
Про автора .....	181
Примітки .....	183

Моїй родині й тим, хто служив  
і віддав своє життя за цю країну

## Передмова

**Усі ми стикаємося** з викликами. Усі зазнаємо невдач. Усі страждаємо.

Під ударами долі деякі люди ламаються. Вони здаються. Дозволяють складним обставинам і життєвим бурям впливати на їхні думки, диктувати їхній емоційний стан, визначати їхній подальший шлях.

І тоді вони займають негативну поразницьку позицію. Складають руки.

Вони згортаються в клубок і чекають, поки спливе час.

Вони зупиняються.

Проте є й інші люди, які реагують діаметрально протилежним чином, — ті, хто, попри неймовірні виклики, адаптуються й долають їх.

З усіх, кого я зустрічав у своєму житті, саме Тревіс Міллз зіткнувся з найбільш руйнівними, серйозними та жорстокими викликами з усіх можливих — і з цими суворими викликами він продовжує боротися щодня без упину.

І попри це, я не зустрічав людини з кращим ставленням до життя. Його емоційний стан завжди позитивний. Його гумор завжди влучний. Його спосіб мислення — це чиста сила волі.

Незважаючи на найжахливіші рани, які лише можна собі уявити, він сам обирає свою долю й не зупиняється у своєму прагненні жити.

Тревіс Міллз — один із моїх друзів, один із моїх героїв і найбільш надихаюча людина, яку я лише зустрічав.

Тревіс отримав травми, які важко навіть уявити. Коли він служив в армії США в Афганістані, саморобний вибуховий пристрій, достатньо потужний, щоб знищити автомобіль, відірвав йому руки й ноги, перетворивши на людину з четверною ампутацією. У той момент шоку й відчаю, коли більшість людей думали б про себе, Тревіс найперше попросив медиків, які прийшли йому на допомогу, подбати про його бойових побратимів. Він уже готувався померти. Та попри все — і завдяки майстерності та рішучості тих медиків — він вижив.

Проте його битва була далекою від завершення. Насправді то був

лише початок. Повернувшись до Америки, він розпочав майже неможливий шлях відновлення та перекалібрування. Незліченні операції. Нестерпний біль. Галюцинації. Боротьба за життя. А потім довелося вчитися жити заново. Вчитися користуватися протезами. Вчитися ходити, їсти й робити такі, здавалося б, звичайні речі, як одягатися й чистити зуби. Йому також довелося відновлювати свою ідентичність, оскільки він більше не міг служити в армії, яку дуже любив. І найголовніше, він мав переосмислити, як бути чоловіком і батьком, на якого заслуговує його сім'я. То був нелегкий шлях. Я не можу уявити нічого подібного, що було б важче подолати людині.

Але Тревісу все вдалося. Він досяг успіху в усіх аспектах життя. Він письменник, власник бізнесу, засновник потужної благодійної організації, оратор і вірний сім'янин. Він дарує радість і світло кожному, з ким зустрічається.

## Рекомендована література



[Кишеньковий довідник  
піхотинця](#)

Перейти до категорії  
**Військова справа**

**WAR BOOKS**  
військова література

**КУПИТИ**