

Майк Тайсон — американский боксер-тяжеловес, отец восьмерых детей, веган и мусульманин.

Майкл Джерард «Майк» Тайсон родился 30 июня 1966 года в Бруклине.

Из-за бедности, уже в подростковом возрасте Майк начал воровать, за что не раз попадал в исправительные учреждения. Однажды, Тайсону посчастливилось повидаться с известным боксером-профессионалом Мохаммедом Али, который прибыл в колонию чтобы пообщаться с проблемными подростками. После этой встречи Майк впервые задумался о профессии боксера. В 13 лет Юноша попал к легендарному тренеру Каса Д'Амато.

Уже через 2 года Майк заработал свой первый титул чемпиона юношеских Олимпийских турниров, а весной 85-го — дебютировал на профессиональном ринге. В этот год спортсмен поучаствовал в 15 боях. В ноябре 1987-го боксер выборол титул самого молодого чемпиона в тяжелом весе.

Летом 1997 года состоялся знаменитый бой Тайсона против Эвандера Холифилда, в ходе которого боксер откусил противнику часть правого уха. В результате Майка лишили боксерской лицензии.

Майк снялся более чем в 50 фильмах и сериалах. В 2012 году Тайсон был введен в Зал Славы WWE, посвященный лучшим рестлерам.

Привычки

1. Верю в себя

Тренер сразу понял что юноша страдал от издевательств и заниженной самооценки. Кас заставлял Майка говорить каждый день: «Я лучший боксер в мире. Никто не может побить меня». С тех пор Майк укрепился во мнении, что человек в своем сознании должен быть тем, кем хочет стать.

2. Начинаю, представляя конечную цель

Однажды борцу посчастливилось познакомиться с известным боксером Уилфред Бенитес. Тот дал Тайсону прикоснуться к футляру чемпионского пояса. Позже Майк писал: “Я должен получить его! Если я завоюю его, то никогда не отдам!” Майк настолько заикливался на каждой своей цели, что со временем та становилась осязаемой.

3. Много читаю

Благодаря усилиям тренера Каса Тайсон начал регулярно читать книги с журналами. Изначально, боксер перечитал биографии бойцов, которые служили для него примером. Из каждой книги Майк извлекал знания, которые применял и на ринге, и в общении с людьми. Потом Тайсон увлекся психологией, наукой и художественной литературой.

4. Контролирую страх

Сперва Майк был слабым и трусливым ребенком. Благодаря усилиям тренера он смог перебороть свой страх, а затем направить силы и внимание на достижение цели. Тайсон усвоил, что фобии могут быть самыми большими препятствиями развитию, но если научиться их контролировать — они будут работать на тебя.

5. Сосредотачиваюсь и сохраняю спокойствие

Майк писал в своей книге: «Если бы я не научился отрешаться на ринге от своих чувств — я пошел бы ко дну». Спортсмен старался отстраняться от отвлекающих факторов и в любой ситуации сохранять самообладание. Это умение не раз помогало борцу избежать проблем.

6. Делаю выводы, не боюсь поражений

Все свои неудачи боксер анализировал чтобы в результате быть готовым к новым препятствиям. Майк говорил: «Единственное плохое, что может быть в поражении, — не извлечь из него урок». Эта установка надёжно закрепилась в его философии.

Титулы

- Чемпион юношеских Олимпийских турниров
- Чемпион турнира «Золотые перчатки» в тяжёлом весе
- Победитель «Турнира чемпионов»
- Лучший рестлер Зала Славы WWE
- Абсолютного чемпион мира в тяжёлом весе

Источники

Беспощадная истина (Автобиография), Майк Тайсон

Железная воля (Iron Ambition), Майк Тайсон

<https://uznayvse.ru/znamenitosti/biografiya-mayk-tayson.html>

https://ru.wikipedia.org/wiki/Тайсон,_Майк