

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНА

СТОЛКНОВЕНИЕ С САМИМ СОБОЙ



ПОБЕДА НАД СОБОЙ —
ПЕРВЫЙ ШАГ К УСПЕХУ ВО ВСЁМ



ГЕРАСИМЕНКО ДЕНИС

© *Денис Герасименко, 2026*

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания не может быть воспроизведена, сохранена в информационно-поисковой системе, опубликована, распространена или передана в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством копирования, аудиозаписи или иным способом — без предварительного письменного разрешения правообладателя, за исключением кратких цитат, используемых в обзорах, рецензиях и других случаях, предусмотренных законодательством.

Эта книга основана на личном опыте, взглядах и выводах автора. Представленная в ней информация носит исключительно ознакомительный характер и не является финансовой, инвестиционной, юридической, медицинской или психологической рекомендацией. Автор не гарантирует получение определённых результатов и не несёт ответственности за решения, принятые читателем на основании материалов этой книги. Перед принятием важных финансовых, деловых, юридических или медицинских решений рекомендуется обратиться к соответствующему квалифицированному специалисту.

Все упомянутые товарные знаки, названия компаний, игр, программ и сервисов принадлежат их законным владельцам и используются исключительно в информационных целях.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Глава 1. Трудности, с которыми мы сталкиваемся.....	7
Глава 2. Что помогает двигаться вперед.....	28
Глава 3. Как сохранять спокойствие в работе, когда все идет не по плану.....	45
Глава 4. Вопросы, которые мне задавали чаще всего	60
Заключение	76

ВВЕДЕНИЕ

Если вы держите эту книгу в руках, скорее всего, в вашей жизни наступил момент, когда стало трудно двигаться дальше. Возможно, вы потеряли мотивацию, столкнулись с выгоранием или просто перестали понимать, ради чего продолжать работать. Если хотя бы одна из этих мыслей вам знакома — значит, эта книга написана именно для вас.

Я написал ее не для миллионеров и не для людей, которые уже достигли вершины. Она предназначена тем, кто только начинает свой путь, пытается построить собственное дело или уже имеет определенный опыт, но, как и я, постоянно находится в поиске новых возможностей, идей и смысла.

За свою жизнь я множество раз хотел все бросить. Иногда казалось, что проще отказаться от очередной идеи, чем снова переживать неудачи. Бывали дни, когда опускались руки, исчезала вера в себя, а будущее выглядело туманным. Но каждый раз я находил в себе силы подняться, сделать выводы, исправить ошибки и продолжить движение вперед. Именно благодаря этому опыту появилась эта книга.

Примерно полтора года назад я сам оказался в состоянии полного профессионального застоя. Новые идеи перестали появляться, работа превратилась в рутину, а вдохновение словно исчезло. Тогда я решил искать ответы в книгах.

За несколько месяцев я прочитал около сорока книг по саморазвитию, бизнесу, предпринимательству и мотивации. Я надеялся найти новые подходы, свежий взгляд или хотя бы одну мысль, которая поможет мне выбраться из этого состояния.

Но произошло совсем другое.

Вместо вдохновения я начал замечать одну общую особенность большинства подобных книг. Многие из них написаны людьми, которые уже заработали миллионы долларов, построили успешные компании и добились финансовой независимости. Их истории действительно впечатляют, но очень часто они оказываются слишком далекими от реальной жизни обычного человека.

Когда у тебя уже есть капитал, большая команда и финансовая подушка безопасности, мир воспринимается совсем иначе. Давать советы с такой позиции гораздо легче. Но что делать человеку, который только начинает? Что делать тому, кто живет от проекта к проекту, переживает из-за каждого клиента, каждой неудачи и каждого месяца без стабильного дохода?

Именно тогда я понял, что хочу написать книгу, которой мне самому когда-то не хватало.

Я не миллионер. Я не владелец международной корпорации и не человек, который разбогател за несколько месяцев. Я обычный специалист, работающий в IT и живущий в Украине. Мне хорошо знакомы сомнения, страхи, выгорание, финансовые трудности и постоянное чувство неопределенности. Именно поэтому я не собираюсь учить вас тому, чего сам никогда не проходил.

В этой книге не будет волшебных способов заработать миллионы, громких обещаний изменить вашу жизнь за неделю или универсальных формул успеха. Я не верю в подобные вещи.

Здесь будут только мои мысли, личный опыт, ошибки, выводы и принципы, которые помогали мне снова и снова находить силы двигаться вперед, когда хотелось остановиться.

Я не знаю, изменит ли эта книга вашу жизнь. Никто не может дать такого обещания.

Но если после ее прочтения вы хотя бы один раз вместо слов **«я сдаюсь»** скажете себе **«я попробую еще раз»**, значит, я написал ее не зря.

ГЛАВА 1

ТРУДНОСТИ, С КОТОРЫМИ МЫ СТОЛКИВАЕМСЯ

В этой главе я хочу рассказать о причинах, которые чаще всего подрывали мою мотивацию в предпринимательской деятельности. Со временем я понял, что большинство этих проблем знакомы практически каждому человеку, который пытается построить собственное дело.

Мы подробно разберем каждую из них:

- › **Смена приоритетов;**
- › **Финансовое давление;**
- › **Иллюзия чужого мгновенного успеха;**
- › **Страх перед ошибками;**
- › **Война и политическая обстановка в мире.**

СМЕНА ПРИОРИТЕТОВ

За годы работы именно эта проблема приносила мне больше всего вреда.

Стоило мне увлечься каким-нибудь делом, как в информационном пространстве появлялась новая история успеха, перспективная ниша или очередной способ заработать больше денег. В этот момент мне начинало казаться, что именно там меня ждет настоящий успех, а значит, нужно срочно менять направление.

В результате примерно за полгода я мог сменить семь, а иногда и десять разных направлений деятельности.

Разумеется, ни к чему хорошему это не привело.

Я не стал профессионалом ни в одном из них. Единственное, что я действительно потерял, — это огромное количество времени.

Со временем я понял одну простую вещь: постоянная смена направления создает лишь иллюзию движения. Кажется, будто ты постоянно работаешь, учишься и развиваешься. Но на самом деле каждый раз ты возвращаешься к самому началу и снова становишься новичком.

Это похоже на человека, который решил серьезно заняться спортом.

В понедельник он играет в футбол.

Во вторник записывается на бокс.

В четверг начинает плавать.

Через несколько дней покупает абонемент в тренажерный зал.

А еще через неделю решает попробовать борьбу.

Как вы думаете, станет ли он хорошим спортсменом?

Конечно нет.

Скорее всего, он просто устанет от постоянных попыток и окончательно потеряет желание заниматься спортом.

В предпринимательстве происходит то же самое.

История из моего детства

Еще в детстве я столкнулся с этой проблемой, хотя тогда даже не понимал этого.

Возьмем легендарную игру моего поколения — **Lineage II**.

В ней игрок с самого начала выбирает персонажа и развивает его месяцами. Каждый класс имеет свои сильные и слабые

стороны, поэтому добиться действительно хороших результатов можно только спустя долгое время.

Но классов было очень много.

Стоило мне поиграть одним персонажем неделю или две, как я видел другого игрока и думал:

«У него персонаж гораздо сильнее. Нужно срочно менять класс.»

Я удалял своего героя, создавал нового и снова начинал путь с самого начала.

Через некоторое время история повторялась.

В итоге прошло около полугода, а я так и не добился ничего серьезного. Максимум, чего удалось достичь, — примерно шестидесятый уровень из восьмидесяти возможных.

В конце концов мне просто надоело, и я бросил игру.

Только спустя много лет я понял, что проблема была вовсе не в персонаже.

Проблема была во мне.

Как я начал бороться с этим

Когда я наконец осознал, что такой сценарий повторяется практически во всех сферах моей жизни, я решил провести небольшой эксперимент.

Я дал себе обещание доводить любое начатое дело до конкретного результата, даже если в какой-то момент оно перестанет казаться интересным.

Первым делом, спустя почти пятнадцать лет после того, как перестал играть в онлайн-игры, я снова скачал **Lineage II**.

На этот раз я выбрал всего одного персонажа и поставил себе цель не менять его до самого закрытия игрового сервера.

Честно говоря, временами мне очень хотелось все бросить или начать играть другим классом.

Но я запретил себе это делать.

Именно тогда произошло то, чего я совершенно не ожидал.

Персонаж, которого в детстве я считал слабым и бесперспективным, постепенно стал одним из самых сильных на сервере. Не потому, что он оказался лучше остальных, а потому, что впервые в жизни я не бросил начатое на полпути.

Для меня это был очень важный урок.

Следующим этапом стал спорт.

Я поставил перед собой цель пробежать полумарафон.

Во время подготовки были десятки моментов, когда хотелось отказаться от этой идеи. Мне казалось, что это бессмысленно, слишком сложно и вообще не стоит потраченных усилий.

Но на этот раз я уже знал, что самое сложное — не сам бег.

Самое сложное — не свернуть с выбранного пути.

Я продолжал тренироваться и в итоге достиг своей цели.

Именно тогда я окончательно убедился, что результаты приходят только к тем, кто остается верен выбранному направлению достаточно долго.

Позже этот принцип начал распространяться практически на все сферы моей жизни.

Чтение Библии.

Изучение новых навыков.

Работа.

Накопления на собственное жилье.

Раньше мне казалось невозможным долго идти к одной цели. Я постоянно передумывал, менял планы и тратил деньги на что-то другое.

Теперь я научился терпеливо двигаться вперед, даже если прогресс кажется совсем незаметным.

Вывод

За время своей работы я понял одну важную вещь.

Практически любое честное дело способно приносить доход.

Неважно, открываете ли вы небольшую кофейню, продаете товары через интернет, работаете в IT или занимаетесь любым другим бизнесом.

Важно не то, насколько «идеальной» кажется выбранная ниша.

Важно, насколько долго вы готовы в ней развиваться.

Любое дело начинает приносить результат тому, кто не бросает его после первых трудностей.

Даже самый физически слабый школьник, если будет регулярно заниматься боксом два или три года, сможет уверенно постоять за себя. Не потому, что родился талантливым, а потому, что ежедневно работал над собой.

С бизнесом происходит точно так же.

Большие результаты редко появляются за один день. Они складываются из сотен маленьких действий, которые человек повторяет снова и снова.

Любой дом однажды будет построен, если каждый день класть хотя бы по одному кирпичу.

Главное — не переставать строить.

ФИНАНСОВОЕ ДАВЛЕНИЕ

Финансовое давление — одна из самых серьезных причин, по которой люди так и не решаются изменить свою жизнь.

С этой проблемой сталкивался не только я, но и большинство людей из моего окружения. Когда денег едва хватает

на самое необходимое, мысль о том, чтобы начать что-то новое, кажется почти невозможной.

И речь сейчас даже не о крупных вложениях.

Самый ценный ресурс, которого начинает не хватать, — это время.

Представьте, что у вас есть стабильная работа. Возможно, она не приносит удовольствия, зарплата оставляет желать лучшего, но именно благодаря ей вы можете оплатить жилье, купить продукты и спокойно прожить следующий месяц.

В такой ситуации очень сложно отказаться от привычной стабильности ради новой работы или собственного проекта. Ведь никто не может гарантировать, что новое направление окажется успешнее прежнего.

Наоборот, существует вполне реальная вероятность потерять даже то небольшое, что уже есть.

Именно поэтому страх перед переменами абсолютно естественен.

Рисковать последними деньгами ради неизвестности — не смелость, а необдуманный поступок.

Как я боролся с этим

Хочу рассказать историю из собственной жизни.

Около восьми лет назад я приобрел квартиру в рассрочку от застройщика сроком на три года. Каждый месяц нужно было выплачивать около пятнадцати тысяч гривен. При этом квартира представляла собой обычную новостройку с голыми стенами, в которую предстояло вложить еще немало средств.

В то время моя основная работа постепенно становилась все менее прибыльной. Доход снижался, а обязательные платежи оставались прежними. Наступил период, когда без помощи семьи мне было бы крайне сложно вовремя оплачивать кредит.

Я уже тогда понимал, что хочу сменить работу и попробовать себя в другом направлении. Внутри была уверенность, что у меня получится. Но финансовые обязательства буквально держали меня на месте.

Я не мог позволить себе остаться без стабильного дохода хотя бы на несколько месяцев.

Поэтому сначала я довел начатое до конца.

Полностью выплатил квартиру.

Мы переехали в собственное жилье, и только после этого я смог спокойно оценить свое финансовое положение.

Я сел и подробно посчитал все наши ежемесячные расходы.

После этого максимально сократил необязательные траты и начал формировать финансовую подушку безопасности.

Кроме собственных накоплений, я заранее открыл кредитные лимиты в банках. Не для того, чтобы сразу ими пользоваться, а чтобы иметь запасной вариант на случай, если что-то пойдет не по плану.

Моя цель была простой — создать запас денег, которого хватило бы примерно на полгода жизни без постоянной работы.

Когда эта цель была достигнута, я наконец уволился.

Я полностью сосредоточился на новых проектах.

Конечно, было страшно. Никто не мог гарантировать успех. Но впервые в жизни я понимал, что даже в случае неудачи у меня есть время исправить ошибки, а не искать любую работу уже через несколько недель.

И произошло то, на что я очень надеялся.

Примерно через три месяца новые проекты начали приносить доход. Причем значительно больший, чем моя прежняя работа.

Первым делом я полностью закрыл все кредитные лимиты.

После этого продолжил развивать свое дело уже без постоянного ощущения страха.

С каждым следующим проектом становилось легче.

У меня уже была финансовая подушка, накопленный опыт и понимание того, что даже если что-то не получится, жизнь на этом не закончится.

Именно тогда я окончательно понял одну простую вещь.

Финансовая подушка покупает не роскошь.

Она покупает спокойствие.

А спокойствие позволяет принимать решения не из страха, а исходя из здравого смысла.

Вывод

Если вы хотите попробовать себя в новом деле, не обязательно сразу бросать работу.

Для начала честно посчитайте, сколько денег вам действительно необходимо для жизни каждый месяц.

Не сколько вы привыкли тратить.

А сколько нужно для самого необходимого.

Поставьте перед собой цель накопить сумму, которой хватит хотя бы на несколько месяцев такой жизни.

Если есть возможность, создайте дополнительный резерв: кредитный лимит, помощь близких или имущество, которое при необходимости можно продать. Пусть этот запас так и останется невостребованным. Гораздо спокойнее знать, что он есть, чем однажды оказаться без выбора.

Если вам удастся одновременно работать и развивать собственный проект — это даже лучше. В таком случае риск становится значительно меньше, а переход проходит гораздо спокойнее.

Но если обстоятельства не позволяют совмещать оба направления, не прыгайте в неизвестность с пустыми карманами.

Сначала подготовьте себе опору.

И только потом делайте следующий шаг.

Смелость — это не идти вперед без страховки.

Смелость — это заранее подготовиться к возможным трудностям и все равно решиться изменить свою жизнь.

ИЛЛЮЗИЯ ЧУЖОГО БЫСТРОГО УСПЕХА

Наверное, каждый из нас хотя бы раз сталкивался с ситуацией, когда знакомый, друг или даже совершенно незнакомый человек из социальных сетей внезапно начинает много зарабатывать.

Со стороны кажется, что все произошло буквально за один день.

Еще вчера он был обычным человеком, а сегодня уже покупает дорогую машину, путешествует по миру или рассказывает о своем успешном бизнесе.

В такие моменты очень легко начать сравнивать себя с другими.

Появляются мысли:

«Почему у него получилось так быстро, а у меня до сих пор ничего не выходит?»

Но чаще всего мы видим только результат.

Мы не знаем, сколько неудачных попыток было до этого, сколько бессонных ночей человек провел за работой и через какие трудности ему пришлось пройти.

Конечно, иногда действительно случается так, что человеку везет.

Он оказывается в нужное время, в нужном месте, запускает удачный проект или принимает правильное решение именно тогда, когда это было необходимо.

Такое бывает.

Я называю это удачей.

Можно сказать, что вероятность подобного быстрого успеха существует всегда. У кого-то все получается практически с первой попытки, а кому-то приходится пройти через десятки неудач, прежде чем появится первый серьезный результат.

Но есть одна важная особенность.

Удачу невозможно контролировать.

Зато можно контролировать количество своих попыток.

Чем больше разумных попыток вы совершаете, тем выше вероятность того, что одна из них окажется успешной.

Именно так работает теория вероятности.

Да, жизнь во многом непредсказуема. Одним людям действительно везет раньше, другим — позже. Но если постоянно останавливаться после первой неудачи, шанс на успех так и останется лишь шансом.

Есть еще одна мысль, которая когда-то помогла мне перестать завидовать чужим достижениям.

Человек, которому все досталось слишком легко, далеко не всегда умеет справляться с поражениями.

А тот, кто десятки раз ошибался, снова поднимался и продолжал работать, становится гораздо сильнее психологически.

Когда вы оба однажды окажетесь на одном уровне, именно накопленный опыт станет вашим главным преимуществом.

Лично мне быстрый успех никогда не доставался.

Все, что у меня есть сегодня, появилось благодаря большому количеству попыток, ошибок и времени.

Как я боролся с этим

С детства удача редко была на моей стороне.

Поэтому единственным вариантом для меня оставалось одно — принять, что кто-то действительно может добиться результата быстрее, и перестать сравнивать себя с другими.

Вместо зависти я решил сделать ставку на постоянную работу.

Хороший пример — спорт.

Все знают, что люди рождаются с разной генетикой.

Кто-то уже через год тренировок выглядит так, словно занимается всю жизнь.

А кому-то приходится работать пять, а иногда и десять лет, чтобы добиться похожего результата.

Но если оба человека не перестанут тренироваться, разница между ними постепенно станет значительно меньше.

Настойчивость очень часто компенсирует то, чего не дала природа.

В предпринимательстве все происходит точно так же.

Первые деньги дались мне очень тяжело.

Я проводил за ноутбуком практически все свое свободное время.

Пробовал десятки разных способов заработать.

Начинал с самых простых сайтов, где платили копейки за выполнение небольших заданий или клики по рекламе.

Потом переходил к более серьезным проектам.

Некоторые из них приносили небольшой доход.

Другие заканчивались полным провалом.

Бывали моменты, когда после очередной неудачи мне казалось, что ничего уже не получится.

Но спустя время я понял одну закономерность.

Каждая ошибка чему-то меня учила.

Даже проекты, на которых я потерял деньги или время, в итоге стали частью опыта, который позже помог мне принимать гораздо более правильные решения.

Вывод

Не сравнивайте свою первую попытку с чьим-то десятым успехом.

У каждого человека свой путь.

Кому-то удача улыбается сразу.

Кому-то приходится пройти через десятки поражений.

Но это вовсе не означает, что второй человек обречен на неудачу.

Наоборот.

Очень часто именно тот, кто прошел через множество ошибок, становится сильнее, терпеливее и мудрее.

Поэтому продолжайте пробовать.

Пять попыток.

Десять.

Пятьдесят.

Сто.

Сколько понадобится.

Главное — чтобы каждая новая попытка делала вас опытнее, чем предыдущая.

Потому что однажды количество обязательно перейдет в качество.

И когда ваш шанс наконец появится, вы будете готовы воспользоваться им гораздо лучше, чем человек, которому просто однажды повезло.

СТРАХ ПЕРЕД ОШИБКАМИ

Страх ошибиться знаком каждому человеку.

Мы боимся начать новое дело, открыть бизнес, сменить работу или вложить деньги не потому, что нас пугает сама ошибка.

На самом деле нас пугают ее последствия.

Мы боимся потерять деньги.

Боимся услышать: **«Я же говорил, что у тебя ничего не получится».**

Боимся осуждения со стороны близких, увольнения, насмешек или ощущения, что зря потратили время.

Если немного углубиться в психологию, становится понятно, что как таковой боязни ошибок не существует.

Существует страх того, что произойдет после них.

И очень часто этот страх формируется еще в детстве.

Когда ребенка постоянно ругают за промахи, сравнивают с другими или наказывают за каждую ошибку, он постепенно начинает воспринимать любую неудачу как катастрофу.

Но во взрослой жизни именно ошибки становятся главным источником опыта.

Без них невозможно научиться чему-то новому.

Как я справился с этим

В этом вопросе мне, наверное, повезло немного больше, чем многим другим.

По характеру я никогда особенно не боялся критики.

Еще в молодости я организовывал вечеринки в своем городе. Мы снимали квартиры посуточно, собирали большие компании, и далеко не всегда все проходило идеально.

Иногда приходилось выслушивать недовольство владельцев квартир.

Иногда возникали неприятные ситуации.

Иногда меня критиковали знакомые.

Но со временем я настолько привык к чужому мнению, что перестал воспринимать его как нечто страшное.

Я понял простую вещь.

Что бы вы ни делали, всегда найдется человек, которому это не понравится.

Поэтому постепенно я перестал принимать каждую критику слишком близко к сердцу.

Это не означает, что нужно игнорировать чужие советы.

Наоборот.

Полезную критику стоит внимательно слушать.

Но нельзя позволять мнению окружающих полностью управлять вашей жизнью.

Если вы понимаете, что именно страх осуждения мешает вам действовать, значит, с этим действительно стоит работать.

Один из моих близких друзей долгое время сталкивался именно с такой проблемой.

Ему было сложно принимать решения из-за постоянного страха ошибиться.

Со временем он начал работать с психологом, изучать материалы по саморазвитию, смотреть образовательные видео и даже использовать искусственный интеллект как помощника для анализа своих мыслей и переживаний.

Это не произошло за один день.

Но постепенно постоянная работа над собой принесла результат.

Сегодня он гораздо спокойнее относится к ошибкам и уже не позволяет страху принимать решения вместо себя.

Страх потерять деньги

Но есть один страх, который мне знаком очень хорошо.

Это страх финансовых потерь.

Мое детство нельзя назвать обеспеченным.

Я рос без отца, и нашу семью содержали мама, бабушка и дедушка.

Поэтому ценность денег я понял очень рано.

Наверное, именно поэтому мне всегда было тяжело расставаться с ними.

Я искренне восхищался предпринимателями, которые могли вложить в рекламу несколько тысяч долларов и спокойно принять тот факт, что эти деньги могут не окупиться.

Для меня это долгое время казалось невозможным.

Каждый вложенный доллар я мысленно считал потерянным.

Поэтому, когда приходило время рекламировать собственные проекты, я старался просчитать буквально каждую копейку.

Но спустя годы понял одну неприятную истину.

Если бы в начале своего пути я не боялся инвестировать немного больше в действительно перспективные проекты, то, скорее всего, добился бы хороших результатов значительно раньше.

Именно тогда я решил изменить свое отношение к вложениям.

Я начал заранее откладывать **10–15%** своего дохода исключительно на развитие своих проектов.

Даже если в конкретный месяц эти деньги были не нужны, я не тратил их ни на что другое.

Это был отдельный фонд для будущих инвестиций.

Когда появлялась действительно хорошая возможность, мне уже не приходилось мучительно решать, стоит ли рисковать последними деньгами.

Для этой цели средства уже были подготовлены.

Кроме этого, я начал вести подробный учет всех вложений.

Я записывал, сколько инвестировал, сколько получил обратно и какие выводы сделал.

Со временем заметил интересную закономерность.

Даже если несколько проектов подряд оказывались неудачными, один успешный проект полностью компенсировал предыдущие потери.

Именно поэтому сегодня я отношусь к инвестициям гораздо спокойнее.

Я перестал воспринимать каждую неудачу как окончательное поражение.

Теперь это всего лишь часть длинной дистанции.

Вывод

Ошибки неизбежны.

Они будут у каждого человека, который решится делать что-то новое.

Не пытайтесь прожить жизнь так, чтобы никогда не ошибаться.

Лучше научитесь извлекать пользу из каждой неудачи.

Не бойтесь разумных финансовых вложений, если они являются частью заранее продуманного плана.

Ведите учет своих расходов, инвестиций и результатов.

Смотрите не на один день и даже не на один месяц.

Оценивайте свои действия на дистанции в полгода или год.

Если два проекта подряд окажутся убыточными, это еще не означает, что третий не сможет многократно окупить все предыдущие вложения.

Главное — делать выводы после каждой ошибки и не позволять страху полностью остановить ваше движение вперед.

Потому что не ошибается только тот, кто вообще ничего не делает.

ВОЙНА И ПОЛИТИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА В МИРЕ

Этот раздел я решил оставить напоследок.

Для меня именно он оказался самым тяжелым.

Все остальные проблемы так или иначе можно решить: научиться управлять финансами, перестать бояться ошибок или перестроить свое мышление.

Но когда вокруг идет война, многие привычные советы перестают работать.

До полномасштабного вторжения России в Украину политика меня практически не интересовала.

Я никогда не следил за мировыми новостями.

Не знал, кто является президентом Франции, Германии или Великобритании.

Почти не интересовался международными отношениями и даже плохо понимал, что такое геополитика.

Я спокойно жил своей жизнью.

Все изменилось в один момент.

В первые месяцы войны я уехал в горы.

Каждый день начинался и заканчивался чтением новостей.

Мне казалось, что я обязан знать абсолютно все, что происходит.

Позже я вернулся в свой город, который находится недалеко от линии фронта.

Но привычка читать новости уже не исчезла.

Со временем она превратилась в настоящую зависимость.

Я открывал новостные сайты каждый час.

Иногда — каждые несколько минут.

Мне постоянно казалось, что если я сейчас не посмотрю новости, обязательно пропущу что-то очень важное.

Из-за этого стало сложно работать.

Сложно отдыхать.

Сложно нормально спать.

Постепенно постоянное напряжение стало частью моей жизни.

Когда по моему городу начали наносить все больше ударов, ситуация только ухудшилась.

Кроме новостей я стал постоянно следить за мониторинговыми каналами, где публиковали информацию о тревогах, пусках ракет и дронов.

Телефон практически не выпускал из рук.

Каждое новое уведомление заставляло сердце биться быстрее.

Самое страшное было даже не это.

Постепенно я начал терять смысл что-либо планировать.

Мне казалось бессмысленным покупать квартиру, автомобиль или строить долгосрочные планы.

В голове постоянно возникала одна и та же мысль:

«А что, если завтра все это уничтожит одна ракета?»

Я начал бояться принимать любые серьезные финансовые решения.

Боялся покупать доллары после очередных новостей из США.

Боялся покупать автомобиль.

Боялся инвестировать.

Боялся строить планы.

Практически каждая новость начинала влиять на мои решения.

Я словно перестал жить собственной жизнью и начал жить жизнью новостной ленты.

Именно тогда я понял, насколько опасным может быть постоянное информационное напряжение.

Что я сделал

Сначала я честно признался самому себе, что это уже не просто привычка.

Это стало зависимостью.

Меня поразило то, что некоторые мои знакомые спустя несколько лет войны продолжали спокойно жить.

Они знали только самую важную информацию и практически не читали новости.

В какой-то момент я даже начал им завидовать.

Тогда я решил разобраться, что со мной происходит.

Я много читал о тревожности, общался с людьми на форумах и обсуждал эту проблему с искусственным интеллектом.

Первое, что я решил попробовать, — постепенно отказаться от постоянного чтения новостей.

Это оказалось намного сложнее, чем я ожидал.

Сначала я смог продержаться один день.

Потом два.

Позже — неделю.

Затем две.

Мне буквально хотелось снова открыть новостную ленту.

Казалось, что без нее я потеряю контроль над происходящим.
Со временем стало немного легче.

Я начал лучше спать.

Появилась возможность сосредоточиться на работе.

Но однажды рядом с моим домом произошел ракетный удар.

И все началось сначала.

Я снова вернулся к постоянному чтению новостей и мониторинговых каналов.

Позже мне удалось еще раз постепенно взять ситуацию под контроль.

Я сменил автомобиль, оформил страховку и снова начал понемногу строить планы на будущее.

Но страх никуда полностью не исчез.

И тогда я понял одну важную вещь.

Иногда проблема заключается не в нас.

Иногда сама среда, в которой мы живем, ежедневно поддерживает высокий уровень тревоги.

В итоге я принял непростое решение и переехал в более безопасный регион Украины.

После переезда впервые за долгое время я перестал просыпаться от звуков тревог.

Несколько месяцев не слышал взрывов.

Постепенно перестал читать новости каждый час.

Снова начал наслаждаться обычной жизнью.

Именно это решение помогло мне восстановиться.

Я прекрасно понимаю, что далеко не каждый человек может позволить себе переезд.

И я никого к этому не призываю.

Это лишь мой личный опыт.

Возможно, вам поможет что-то другое.

Главное — найти способ сохранить свое психологическое здоровье.

Потому что жить в постоянном страхе годами невероятно тяжело.

Вывод

Война меняет каждого человека.

Нет универсального способа научиться жить в таких условиях.

Кто-то действительно способен сохранять спокойствие даже под постоянной угрозой.

Кто-то, как и я, постепенно начинает терять внутреннее равновесие.

И в этом нет ничего постыдного.

Самое важное — вовремя заметить, что постоянная тревога начинает управлять вашей жизнью.

Если это произошло, не игнорируйте проблему.

Ищите решение.

Для кого-то это будет ограничение новостей.

Для кого-то — работа с психологом.

Для кого-то — поддержка семьи.

А для кого-то, как в моем случае, — переезд в более безопасное место.

Главное — помнить, что забота о собственном психическом здоровье не является проявлением слабости.

Это необходимость.

Потому что только сохранив себя, мы сможем продолжать жить, работать, помогать своим близким и строить будущее даже в самые тяжелые времена.

ГЛАВА 2

ЧТО ПОМОГАЕТ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД

В первой главе мы говорили о том, что чаще всего лишает нас сил, уверенности и желания двигаться дальше. Но одних только знаний о проблемах недостаточно. Гораздо важнее понять, что помогает не останавливаться даже тогда, когда кажется, что все идет против нас.

В этой главе я расскажу о том, что лично меня поддерживало в самые сложные периоды жизни. Это не универсальные рецепты успеха и не волшебные методы мотивации. Это вещи, которые я проверил на собственном опыте.

Мы поговорим о том, что заставляет человека вставать по утрам, не сдаваться после неудач и продолжать двигаться вперед даже тогда, когда результат еще не виден.

В этой главе мы подробно разберем:

- › **Хобби и увлечения**
- › **Ответственность за семью**
- › **Самоуважение и статус**
- › **Месть обстоятельствам.**
- › **Личностный рост и развитие**

Все, о чем пойдет речь дальше, не является теорией. Это выводы, к которым я пришел спустя годы проб, ошибок, побед и поражений. Возможно, не все из этого подойдет

именно вам. Но если хотя бы одна мысль поможет вам снова поверить в себя и сделать еще один шаг вперед, значит, эта глава написана не зря.

ХОББИ И УВЛЕЧЕНИЯ

Этот раздел я хочу посвятить людям, которые считают, что у них нет никаких увлечений.

Или тем, чьи хобби практически не требуют финансовых затрат.

Когда денег постоянно не хватает даже на самое необходимое, человек редко задумывается о новых интересах.

Все силы уходят на работу, оплату жилья, продукты и повседневные заботы.

Но я заметил одну интересную закономерность.

Когда финансовое положение постепенно начинает улучшаться, вместе с ним расширяется и кругозор.

Появляются новые возможности.

А вместе с ними — новые увлечения.

Я хорошо помню себя в шестнадцать–двадцать лет.

Тогда мои интересы были очень простыми.

После работы или учебы я мог поиграть в компьютер, встретиться с друзьями, иногда выпить пива.

Из спорта были обычный тренажерный зал, турники и брусья во дворе.

И, честно говоря, меня это полностью устраивало.

Но со временем, когда появились первые свободные деньги, я неожиданно начал открывать для себя совершенно другой мир.

Мне стали интересны автомобили.

Я начал разбираться в путешествиях, узнавать о разных странах и местах, которые раньше видел только по телевизору в программе «Орел и решка».

Появился интерес к недвижимости.

Я неожиданно для себя стал понимать разницу между разными типами жилья, ремонтами, материалами и ценами.

То, что раньше казалось чем-то недостижимым, постепенно стало частью моей жизни.

Потом появился интерес к хорошей кухне.

К необычным ресторанам.

К качественным часам.

Красивым украшениям.

Не потому, что мне хотелось кому-то что-то доказать.

А потому, что мне стало интересно узнавать что-то новое.

Даже старые увлечения начали приносить совершенно другие эмоции.

Например, в детстве, играя в онлайн-игры, я с восхищением смотрел на игроков, которые могли позволить себе покупать красивые скины, оружие или делать пожертвования разработчикам.

Тогда мне казалось, что это недостижимая роскошь.

Прошли годы.

И однажды я сам оказался на их месте.

Дело было вовсе не в виртуальных предметах.

Просто было приятно осознавать, что когда-то ты мечтал о чем-то совсем небольшом, а теперь можешь себе это позволить.

То же самое произошло и со спортом.

Когда вместо обычного районного зала ты начинаешь заниматься в современном фитнес-клубе с хорошим оборудованием, бассейном, тренером и качественным спортивным

инвентарем, сам процесс тренировок начинает приносить еще больше удовольствия.

Это не означает, что дорогой зал сделает вас сильнее.

Но хорошие условия действительно помогают получать больше удовольствия от любимого дела.

И это касается практически любого хобби.

Когда у человека появляется возможность приобрести качественный инструмент, оборудование или инвентарь, заниматься любимым делом становится намного комфортнее и интереснее.

Но самое ценное изменение произошло совсем в другом.

Благодаря новым увлечениям я начал общаться с самыми разными людьми.

Постепенно кругозор становился шире.

Сегодня я могу поддерживать разговор практически на любую тему.

Не потому, что прочитал об этом в интернете.

А потому, что многое из этого я однажды попробовал сам.

Именно новые впечатления сделали меня гораздо богаче как человека.

И, пожалуй, это оказалось намного важнее любых материальных приобретений.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЕМЬЮ

Наверное, самое приятное чувство в жизни — это осознать, что твоя семья может на тебя положиться.

Когда близкие знают, что в трудную минуту ты не отвернешься, не убежишь от проблем и сделаешь все возможное, чтобы помочь.

Именно тогда приходит настоящее чувство ответственности.

Но ответственность — это гораздо больше, чем просто обеспечивать семью деньгами.

Это желание сделать жизнь своих близких лучше.

Это возможность исполнить мечту жены, порадовать ребенка, помочь родителям или поддержать человека, который сейчас оказался в сложной ситуации.

Это ощущение, что благодаря тебе жизнь дорогих людей становится хоть немного счастливее.

Для меня именно в этом и заключается одна из главных целей.

Я могу с уверенностью сказать, что сегодня моя семья во многом рассчитывает на меня.

И для меня это не тяжелая ноша.

Это огромная честь.

В такие моменты начинаешь особенно остро понимать, зачем работаешь, зачем преодолеваешь трудности и ради чего продолжаешь двигаться вперед.

Появляется ощущение, что ты действительно делаешь что-то важное.

При этом ответственность не ограничивается финансами.

Иногда поддержка, вовремя сказанные слова или просто присутствие рядом значат намного больше любых денег.

Лично я придерживаюсь мнения, что мужчина должен стремиться брать на себя основную ответственность за финансовое благополучие семьи.

Это мое личное убеждение, и именно так я вижу свою роль.

Но жизнь бывает разной.

Иногда именно женщина становится главной опорой семьи.

Бывают болезни, финансовые кризисы, потеря работы и другие обстоятельства, которые невозможно предугадать.

Поэтому я считаю, что каждому человеку полезно уметь быть самостоятельным и в случае необходимости взять ответственность за своих близких.

Ведь настоящая семья — это не соревнование за то, кто больше зарабатывает.

Это команда.

Команда, в которой каждый готов поддержать другого тогда, когда это действительно необходимо.

И еще одну вещь я понял со временем.

Семейное счастье невозможно купить за деньги.

Любовь.

Доверие.

Поддержка.

Взаимопонимание.

Все это всегда будет важнее любого достатка.

Но было бы нечестно отрицать, что финансовая стабильность способна сделать жизнь семьи значительно спокойнее.

Когда вы не переживаете о том, чем оплатить счета.

Когда можете позволить себе собственный дом.

Когда есть возможность путешествовать, проводить больше времени вместе, а не работать без выходных только ради того, чтобы дожить до следующей зарплаты.

Деньги сами по себе не создают счастливую семью.

Но они дают возможность чаще быть рядом с теми, кого любишь.

А для меня это и есть одна из самых важных причин стремиться к успеху.

САМОУВАЖЕНИЕ И СТАТУС

Наверное, каждый из нас хотя бы раз вспоминал детство.

В то время дружба не зависела от стоимости одежды, марки автомобиля или размера банковского счета.

Мы дружили просто потому, что нам было интересно вместе.

К сожалению, взрослая жизнь устроена намного сложнее.

Как бы нам этого ни хотелось, общество всегда обращает внимание на внешний вид человека, его профессию, образ жизни и достигнутые результаты.

Недаром существует известная фраза:

«Встречают по одежке, а провожают по уму.»

Можно долго спорить о том, правильно это или нет.

Но именно по таким правилам сегодня живет мир.

Финансовая стабильность действительно влияет на внутреннее состояние человека.

Когда у тебя появляется уверенность в завтрашнем дне, становится легче принимать решения, строить планы и чувствовать себя спокойнее.

А постоянные финансовые трудности, наоборот, часто заставляют человека сомневаться в себе, испытывать чувство стыда и терять уверенность.

Но со временем я понял одну важную вещь.

Не только деньги влияют на самооценку.

Очень часто происходит наоборот.

Именно здоровое самоуважение помогает человеку принимать смелые решения, брать на себя ответственность и в итоге добиваться финансового успеха.

Что понял я

Когда я начал зарабатывать первые серьезные деньги, вокруг меня стали появляться люди, которые были успешнее меня.

Кто-то зарабатывал значительно больше.

Кто-то одновременно вел несколько проектов.

Кто-то уже построил собственный бизнес.

Я внимательно наблюдал за ними.

Мне было интересно понять, чем они отличаются от меня.

Я задавал себе один и тот же вопрос:

«Что они умеют такого, чего не умею я?»

За годы работы мне довелось пообщаться с сотнями, а возможно, и тысячами людей.

И знаете, к какому выводу я пришел?

В большинстве случаев они не были гениальнее меня.

Не были талантливее.

Не были умнее.

Да, среди них встречались действительно выдающиеся специалисты.

Но таких было совсем немного.

Большинство успешных людей оказались обычными людьми.

Со своими страхами.

Ошибками.

Сомнениями.

Именно тогда я начал понимать, что очень часто разница заключается вовсе не в способностях.

Разница заключается в количестве попыток, дисциплине, терпении и готовности не останавливаться после первых неудач.

Наверное, каждый человек хотя бы раз задавал себе вопрос:

«Почему мой знакомый ездит на более дорогой машине?»

«Почему сосед смог открыть бизнес, а я до сих пор нет?»

«Разве я глупее?»

Со временем я нашел для себя простой ответ.

Если другой человек смог добиться результата честным путем, значит, в принципе это возможно.

А если это возможно для одного человека, значит, при достаточном количестве времени, усилий и желания это может получиться и у меня.

Именно поэтому сегодня, начиная новый проект, я не думаю о том, получится ли.

Я думаю только о том, сколько времени мне понадобится, чтобы довести его до результата.

Точно так же было и с этой книгой.

Когда я начал ее писать, я не знал, сколько времени она займет.

Но был уверен в одном.

Если не брошу начатое, однажды поставлю последнюю точку.

Вывод

Никогда не сравнивайте себя с другими людьми только по их сегодняшнему результату.

Вы не знаете, сколько лет они шли к своему успеху и через что им пришлось пройти.

Гораздо важнее сравнивать себя с тем человеком, которым вы были вчера.

Если сегодня вы стали немного дисциплинированнее, опытнее или сильнее, чем год назад, значит, вы уже движетесь в правильном направлении.

И еще одну мысль я хотел бы оставить в конце этой главы.

Если у вас нет серьезных ограничений по здоровью, подтвержденных врачами, а не собственными страхами, то, скорее всего, ваши возможности намного больше, чем вам сейчас кажется.

Не позволяйте сомнениям убедить себя в обратном.

Потому что очень часто единственный человек, который мешает нам добиться успеха, — это мы сами.

МЕСТЬ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ

Если вы не родились в семье миллионеров и не выросли в условиях, где все уже было готово, то, скорее всего, эта глава написана и для вас.

Однажды я услышал разговор, который запомнил на всю жизнь.

Мой отец сказал моему сводному брату:

«Мы не были богатыми и никогда не будем. Нам это не суждено.»

Эта фраза настолько сильно меня задела, что я долго не мог перестать о ней думать.

Не потому, что отец хотел кого-то обидеть.

А потому, что я впервые понял: существуют люди, которые искренне верят, что их судьба уже определена с рождения.

Если родители были бедными — значит, и дети останутся такими же.

Если не повезло родиться в обеспеченной семье — значит, богатая жизнь не для тебя.

Раньше мне казалось, что подобные мысли существуют только в шутках.

Но оказалось, что многие действительно живут именно с такими убеждениями.

И самое страшное даже не это.

Самое страшное, что после таких мыслей человек перестает что-либо делать.

Он заранее соглашается с поражением.

Начинает искать объяснения, почему у других получилось.

«Ему помогли родители.»

«У него были нужные связи.»

«Ему просто повезло.»

«Он оказался одним на миллион.»

Возможно, иногда это действительно так.

Но если постоянно искать причины чужого успеха, времени на построение собственного уже не останется.

Именно поэтому однажды я решил сделать одну простую вещь.

Я захотел доказать обстоятельствам, что они не могут полностью определить мою жизнь.

Назовите это упрямством.

Назовите это местью.

Но именно желание опровергнуть подобные убеждения стало для меня одной из самых сильных мотиваций.

Мне хотелось доказать не только окружающим.

В первую очередь — самому себе.

А как же связи?

Очень часто можно услышать:

«Без знакомств ничего не получится.»

Отчасти я согласен с этим.

Но только отчасти.

За годы работы у меня действительно появилось много полезных знакомств.

Но почти ни один из этих людей не был рядом со мной в самом начале пути.

Все они появились постепенно.

Каждое новое знакомство становилось результатом работы, совместных проектов, общения и доверия.

Я не получил эти связи по наследству.

Я создавал их сам.

Именно поэтому я не считаю связи чем-то волшебным.

Они появляются тогда, когда человек начинает действовать.

Есть еще одна важная вещь, которую я понял.

Настоящие связи никогда не строятся на выгоде только для одной стороны.

Если вы общаетесь с человеком исключительно потому, что хотите что-то получить, он очень быстро это почувствует.

Люди, которые уже многого добились, прекрасно умеют распознавать подобное отношение.

С возрастом я тоже начал замечать это.

Очень быстро становится понятно, кто обращается за советом искренне, а кто просто ищет возможность воспользоваться чужими знаниями, временем или возможностями.

Поэтому я стараюсь придерживаться простого правила.

Любые отношения должны быть взаимными.

Если человек помог вам — постарайтесь найти возможность помочь ему в ответ.

Если сегодня вы не можете оплатить деньгами, возможно, сможете помочь временем, знаниями, полезным советом или просто искренней благодарностью.

Именно так рождается настоящее доверие.

А вместе с ним появляются и крепкие связи, которые остаются на долгие годы.

Вывод

Не позволяйте обстоятельствам определить вашу судьбу раньше времени.

Да, старт у всех разный.

Кому-то действительно помогают родители.

Кто-то получает хорошие связи еще в начале пути.

Кому-то просто улыбается удача.

Но все это не отменяет одного простого факта.

Вы не можете изменить свое прошлое.

Зато можете изменить свое будущее.

Не тратьте силы на поиск оправданий.

Лучше потратьте их на новую попытку.

Пусть вашим ответом обстоятельствам станут не слова, а результат.

И если однажды кто-то скажет вам, что **«вам это не суждено»**, не спорьте.

Просто продолжайте работать.

Иногда лучший способ доказать свою правоту — молча добиться того, во что никто, кроме вас, не верил.

ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ И РАЗВИТИЕ

Последнее, о чем я хочу рассказать в этой главе, — это постоянное развитие.

Я искренне считаю, что человек никогда не должен останавливаться в обучении.

И речь сейчас совсем не о школьных оценках или университетских дипломах.

В школе я учился плохо.

Причина была не в том, что я не мог понять материал.

Мне просто было неинтересно.

В голове были совсем другие мысли, а учеба воспринималась как обязанность, а не как возможность узнать что-то новое.

И знаете что?

Сегодня я понимаю, что это вполне естественно.

Человека невозможно заставить учиться по-настоящему.

Можно заставить выучить параграф.

Можно заставить получить оценку.

Но невозможно заставить искренне захотеть развиваться.

Пока человек сам не придет к этому желанию, никакие угрозы не помогут.

Меня тоже никто не смог бы заставить.

Но однажды наступает момент, когда начинаешь понимать простую вещь.

Каждое новое знание способно изменить твою жизнь.

И тогда обучение перестает быть обязанностью.

Оно становится удовольствием.

Развитие всегда окупается

Любая работа дает возможность развиваться.

И чем выше становятся ваши навыки, тем больше возможностей открывается перед вами.

Представьте обычного логиста, который работает только с рынком стран СНГ.

Теперь представьте этого же человека, который за год выучил английский язык до разговорного уровня.

Теперь перед ним открывается международный рынок труда.

У него появляется гораздо больше предложений и значительно выше потенциальный доход.

И подобных примеров тысячи.

Практически в каждой профессии существует возможность повысить свою квалификацию.

Неважно, работаете ли вы на себя или по найму.

Рост всегда приносит новые возможности.

Что изменило меня

В какой-то момент своей жизни я поставил перед собой одну простую цель.

Каждый день узнавать что-то новое.

Именно тогда я прочитал около сорока лучших книг по бизнесу, предпринимательству и мотивации.

Я не ожидал, что каждая книга полностью изменит мою жизнь.

Мне было достаточно найти всего одну полезную мысль.

Одну идею.

Один принцип.

Ведь иногда даже небольшое изменение способно многократно увеличить результат.

На чтение уходило примерно полчаса в день.

Полчаса — это совсем немного, если понимать, что эти знания могут приносить пользу всю оставшуюся жизнь.

Точно так же я продолжаю развиваться и в своей работе в сфере IT.

Я регулярно прохожу обучение.

Смотрю образовательные видео.

Читаю профессиональные форумы.

Общаюсь с коллегами.

Покупаю платные курсы.

Честно говоря, далеко не каждый курс оказывается действительно полезным.

Но если существует хотя бы небольшая вероятность получить новые знания, которые помогут мне стать лучше как специалисту, я считаю, что попробовать стоит.

Потому что невозможно заранее узнать, какая именно идея однажды полностью изменит твой подход к работе.

Что я советую вам

Возьмите обычный блокнот или откройте заметки на телефоне.

Запишите профессию или направление, в котором хотите стать сильнее.

После этого составьте список всех навыков, которые можно улучшить.

Не ограничивайте себя.

Пусть в этом списке будут курсы, книги, иностранные языки, новые программы, сертификаты, обучение у коллег или любые другие способы развития.

Затем найдите информацию о людях, которые уже добились больших результатов именно в вашей профессии.

Посмотрите, что они умеют.

Какими навыками обладают.

Что изучали.

Какой путь прошли.

После этого составьте собственный план развития.

Не пытайтесь изменить жизнь за одну неделю.

Выделяйте хотя бы тридцать минут или час в день на свое обучение.

Кажется, что это совсем немного.

Но за полгода такие небольшие усилия превращаются в сотни часов практики.

А спустя год вы уже будете совершенно другим специалистом.

И однажды обязательно поблагодарите себя за решение начать именно сегодня.

Потому что лучшая инвестиция, которую может сделать человек, — это инвестиция в самого себя.

Эти знания, навыки и опыт останутся с вами независимо от того, как изменится мир вокруг.

ГЛАВА 3

КАК СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ В РАБОТЕ, КОГДА ВСЕ ИДЕТ НЕ ПО ПЛАНУ

- › Отдых
- › Дисциплина
- › Спорт
- › Здоровье

ОТДЫХ

Этой теме я хочу посвятить отдельный раздел.

За годы работы я понял одну простую вещь: отдых — это не награда за хорошо выполненную работу, а ее обязательная часть.

Многие предприниматели совершают одну и ту же ошибку.

Они пытаются работать без остановки, считая, что чем больше часов проведут за компьютером, тем быстрее добьются результата.

Но наш организм устроен иначе.

Если постоянно работать как робот, однажды наступит момент, когда исчезнет не только мотивация, но и желание вообще что-либо делать.

Это называется выгоранием.

Именно поэтому отдых так же важен, как дисциплина или постоянное развитие.

Самое главное — понять одну вещь.

Не существует правильного или неправильного отдыха.

Для одного человека лучший способ восстановиться — подняться в горы.

Для другого — провести день с семьей.

Кому-то помогают путешествия.

Кому-то — рыбалка.

Кому-то — баня, SPA или активный отдых.

Главное, чтобы в этот момент вы действительно переключались с работы на жизнь.

Раньше мой отдых выглядел совсем иначе.

В то время мы почти каждые выходные собирались с друзьями.

Ходили в хорошие рестораны, отдыхали на турбазах, много общались и просто хорошо проводили время.

Да, тогда в моей жизни присутствовал алкоголь.

Сейчас я уже около полугода не употребляю спиртное, но не могу отрицать, что в определенный период жизни именно такие встречи помогали мне избежать эмоционального выгорания.

Я не призываю никого употреблять алкоголь.

Я лишь честно рассказываю, что помогало лично мне в то время.

Самым ценным были даже не сами застолья.

Самым ценным было ощущение ожидания.

Всю неделю я работал, понимая, что в выходные встречу с друзьями.

Мне хотелось заработать деньги не только на обязательные расходы, но и на хороший отдых.

Это становилось дополнительной мотивацией.

Я не хотел тратить накопления или брать деньги из финансовой подушки.

Хотел заработать их именно для того, чтобы спокойно провести выходные.

После субботнего отдыха я словно перезагружался.

Наступал понедельник — и снова появлялось желание работать.

Сегодня мой отдых выглядит совершенно иначе.

С возрастом я понял, что больше всего мне не хватает не шумных компаний, а тишины.

Теперь меня восстанавливают походы в горы, прогулки на природе, путешествия и спокойное время, проведенное с женой.

Однажды у меня наступил период, когда я совершенно не понимал, как двигаться дальше.

Работа перестала приносить удовольствие.

Идей почти не осталось.

Казалось, что я окончательно выгорел.

Тогда мы с женой приняли спонтанное решение.

В феврале поехать к морю.

Не летом.

Не ради купания.

А просто ради того, чтобы сменить обстановку.

Мы отправились в Одессу.

Каждый день гуляли вдоль холодного зимнего моря.

Дышали свежим воздухом.

Вечером ужинали в уютных ресторанах.

Хорошо высыпались.

И самое главное — практически не думали о работе.

Именно тогда я понял, насколько важно иногда полностью отключиться от своих проектов.

Регулярные паузы позволяют посмотреть на привычные задачи со стороны.

Очень часто решение проблемы приходит именно тогда, когда перестаешь постоянно о ней думать.

Через две недели я вернулся домой совершенно другим человеком.

Появились силы.

Появились новые идеи.

Появилось желание снова работать.

И спустя некоторое время мои проекты снова начали приносить результат.

До сих пор я вспоминаю ту поездку с огромной благодарностью.

Именно ее я чаще всего советую людям, которые чувствуют, что полностью выгорели.

Вывод

Не воспринимайте отдых как пустую трату времени.

Он не замедляет ваш путь.

Наоборот, он позволяет пройти гораздо дальше.

Иногда один день, проведенный без работы, приносит больше пользы, чем неделя бессмысленных попыток заставить себя трудиться через силу.

Неважно, каким будет ваш отдых.

Горы.

Море.

Рыбалка.

Путешествие.

Спорт.

Встреча с друзьями.

Или просто спокойный вечер с семьей.

Важно только одно.

Хотя бы на время перестать жить исключительно работой.

Потому что уставший человек способен выполнять задачи.

Но создавать что-то действительно большое он сможет только тогда, когда научится вовремя восстанавливать свои силы.

ДИСЦИПЛИНА

Если бы меня спросили, что помогает справляться со стрессом и продолжать работать даже тогда, когда совсем не хочется, я бы ответил одним словом — **дисциплина**.

Именно дисциплина является фундаментом, на котором строится не только успешный бизнес, но и любая долгосрочная цель.

Многие люди переоценивают значение мотивации.

На самом деле мотивация очень непостоянна.

Сегодня она есть.

Завтра ее уже нет.

Она зависит от настроения, самочувствия, погоды, жизненных обстоятельств и сотен других факторов.

Дисциплина работает совсем иначе.

Она позволяет выполнять необходимые действия независимо от того, хочется вам этого сегодня или нет.

Именно поэтому вдохновение помогает начать путь, а дисциплина помогает его закончить.

Когда заканчивается энтузиазм, остается только привычка продолжать движение.

Что помогло мне

Я всегда старался быть дисциплинированным человеком. Но, если честно, одним из самых неожиданных учителей дисциплины стала моя собака — корги по кличке **Стич**.

Каждое утро, уже более четырех с половиной лет, я просыпаюсь примерно в семь или восемь часов утра, потому что ему нужна прогулка.

Неважно, какое у меня настроение.

Неважно, холодно на улице или идет дождь.

Он не знает, что такое выходной или отсутствие мотивации.

Ему просто нужно выйти на улицу.

После прогулки я завтракаю и сразу сажусь за работу.

Со временем этот распорядок настолько прочно вошел в мою жизнь, что превратился в привычку.

И именно тогда я понял одну важную вещь.

Когда каждый день выполняешь даже небольшие обязательства, становится гораздо легче выполнять и более серьезные задачи.

Постепенно дисциплина начала распространяться и на другие сферы моей жизни.

Сегодня в моем расписании есть ежедневный бег.

Через день — тренажерный зал.

Каждый вечер — чтение книг.

Конечно, бывают дни, когда совсем не хочется ничего делать.

Но именно в такие моменты дисциплина оказывается сильнее желания.

Именно поэтому привычки работают лучше мотивации.

Начинайте с малого

Одна из самых распространенных ошибок — попытка изменить свою жизнь за один день.

Человек покупает абонемент в спортзал, обещает себе бегать каждое утро, читать по две книги в неделю, правильно питаться и полностью отказаться от вредных привычек.

Обычно такого запала хватает совсем ненадолго.

Я считаю, что гораздо эффективнее идти маленькими шагами.

Хотите начать заниматься спортом?

Сделайте одно отжимание.

Или посвятите зарядке всего пять минут.

Для мозга это настолько простая задача, что сопротивляться ей практически бессмысленно.

А когда привычка закрепится, постепенно увеличивайте нагрузку.

Именно маленькие действия, повторяемые каждый день, со временем приводят к большим изменениям.

Следите за своим прогрессом

Есть еще одна привычка, которая очень помогает мне сохранять дисциплину.

Я люблю видеть собственный прогресс.

Это может быть обычный бумажный календарь, ежедневник или приложение на телефоне.

Главное — отмечать выполненные задачи.

Когда видишь длинную цепочку дней, в течение которых не пропускал тренировку, чтение или работу, появляется дополнительное желание не прерывать этот путь.

Кроме того, такие записи помогают в моменты сомнений.

У каждого человека бывают периоды, когда кажется, что он стоит на месте.

Но стоит открыть свои записи и посмотреть, сколько книг уже прочитано, сколько курсов пройдено, сколько километров пробежано или насколько вырос доход, как сразу становится понятно, что прогресс действительно есть.

Именно поэтому я советую фиксировать свои достижения.

Это помогает не только развивать дисциплину, но и укрепляет уверенность в себе.

Еще один отличный тренажер дисциплины

Если вы хотите проверить силу своей дисциплины, попробуйте изменить свое питание.

Для многих людей это оказывается даже сложнее, чем спорт.

Очень часто люди начинают диету с огромным энтузиазмом, но спустя несколько недель возвращаются к прежним привычкам.

Именно поэтому правильное питание становится отличной тренировкой силы воли.

Конечно, не нужно стремиться к идеалу с первого дня.

Начинайте постепенно.

Добавляйте полезные привычки одну за другой.

В результате вы получите сразу несколько преимуществ.

Станете здоровее.

Будете чувствовать себя лучше.

И одновременно укрепите свою дисциплину.

Вывод

Мотивация может исчезнуть в любой момент.

Дисциплина остается.

Не ждите идеального настроения или вдохновения.

Создавайте привычки, которые будут работать даже тогда, когда вам совсем не хочется ничего делать.

Именно из таких небольших ежедневных действий постепенно складывается совершенно другая жизнь.

Потому что большие результаты редко становятся следствием одного героического поступка.

Гораздо чаще они рождаются из сотен обычных дней, в которые человек просто не позволил себе остановиться.

СПОРТ

Если бы меня спросили, какой способ борьбы со стрессом оказался для меня самым эффективным, я бы без раздумий ответил — **спорт**.

За последние годы именно он не раз помогал мне переживать сложные периоды жизни.

Когда в голове хаос.

Когда работа не приносит результата.

Когда кажется, что силы закончились.

Именно тренировка помогает мне вернуться в нормальное состояние.

Я заметил одну интересную закономерность.

Спорт учит тому же самому, чему учит предпринимательство.

Не существует волшебной тренировки, после которой человек сразу становится сильным.

Так же не существует одного проекта, который гарантированно сделает человека успешным.

Все строится на системе.

На регулярности.

На дисциплине.

На способности приходить и делать свою работу даже тогда, когда совсем не хочется.

Именно поэтому спорт стал для меня гораздо большим, чем просто способом поддерживать физическую форму.

Он стал ежедневной тренировкой характера.

Я убежден, что системный подход можно применить практически к любой сфере жизни.

Когда человек учится регулярно выполнять даже небольшие действия, он начинает переносить эту привычку и на остальные дела.

Именно поэтому после тренировки мне гораздо легче работать, изучать что-то новое, заниматься домашними делами и выполнять другие обязанности.

Дисциплина постепенно становится образом жизни.

Сегодня спорт занимает важное место в моем расписании.

Я бегаю.

Катаюсь на велосипеде.

Плаваю.

Занимаюсь на турниках и брусьях.

Хожу в тренажерный зал.

Изучаю бокс.

В среднем у меня получается около пяти тренировок в неделю.

Такой режим я поддерживаю уже несколько лет.

При этом я не люблю постоянно заниматься одним видом спорта.

Летом больше времени уделяю бегу, велосипеду и тренировкам на свежем воздухе.

Зимой чаще выбираю тренажерный зал и бокс.

Так спорт не успевает надоесть, а организм получает разнообразную нагрузку.

Для меня тренировка давно перестала быть чем-то обязательным.

Сегодня она стоит в расписании так же, как важная деловая встреча.

Я не ищу повод отменить тренировку.

Я ищу возможность ее провести.

Потому что знаю, насколько лучше буду чувствовать себя после нее.

Со временем я начал ставить себе конкретные спортивные цели.

Пробежать полумарафон.

Улучшить время.

Освоить новый навык.

Без цели становится скучно.

А без плана практически невозможно этой цели достичь.

И в спорте, и в бизнесе работают одинаковые правила.

Но самое главное, что дал мне спорт, — это здоровье.

Когда человек плохо спит, постоянно чувствует усталость или испытывает проблемы со здоровьем, ему становится намного сложнее сохранять мотивацию и продуктивность.

Очень трудно строить бизнес, когда не хватает сил даже на обычный рабочий день.

Регулярные физические нагрузки помогают лучше спать, быстрее восстанавливаться, легче переносить стресс и сохранять ясность мышления.

Поэтому я давно перестал воспринимать спорт как хобби.

Для меня это такая же инвестиция в будущее, как обучение, работа или развитие собственного дела.

Вывод

Необязательно сразу ставить спортивные рекорды.

Неважно, что именно вы выберете.

Бег.

Плавание.

Велосипед.

Тренажерный зал.

Единоборства.

Или обычные прогулки быстрым шагом.

Важно только одно — **двигаться регулярно.**

Не ради красивой фотографии.

Не ради чужого одобрения.

А ради самого себя.

Потому что сильное тело помогает сохранять сильный разум.

А когда в порядке здоровье, гораздо легче справляться со стрессом, работать, принимать решения и продолжать двигаться вперед даже в самые тяжелые периоды жизни.

Как говорили нам с детства, **в здоровом теле — здоровый дух.**

И чем старше я становлюсь, тем больше понимаю, насколько эти слова близки к истине.

ЗДОРОВЬЕ

Есть одна вещь, без которой теряют смысл все остальные главы этой книги.

Это — **здоровье.**

Какими бы большими ни были ваши цели, сколько бы денег вы ни зарабатывали и каким бы успешным ни становился ваш бизнес, одна серьезная проблема со здоровьем способна полностью изменить ваши приоритеты.

Именно тогда начинаешь понимать настоящую ценность того, что раньше воспринимал как должное.

Когда я говорю о здоровье, я имею в виду не только физическую форму.

Не менее важны психическое состояние, качество сна, питание, уровень энергии и способность концентрироваться.

Однажды я прочитал статью о подготовке профессиональных шахматистов к крупным турнирам.

Меня удивило, насколько большое внимание они уделяют не только тренировкам, но и питанию, режиму сна и общему состоянию организма.

Тогда я впервые задумался о том, что мозг — это тоже часть нашего тела.

И если мы хотим, чтобы он работал эффективно, необходимо заботиться о нем так же, как спортсмен заботится о своих мышцах.

Иногда человеку кажется, что он просто ленивый.

Что ему не хватает силы воли или мотивации.

Но причина может оказаться совсем другой.

Недостаток сна.

Неправильное питание.

Постоянный стресс.

Или даже проблемы со здоровьем, о которых человек пока не знает.

То же самое происходит и в спорте.

Бывает, что человек усердно тренируется, соблюдает режим, но прогресс практически отсутствует.

После обследования иногда выясняется, что причиной стали проблемы со здоровьем, требующие лечения.

Именно поэтому не стоит списывать любое ухудшение самочувствия только на усталость или отсутствие характера.

Иногда организму просто нужна помощь.

Есть еще одна мысль, которую я считаю очень важной.

Если вас ничего не беспокоит, это не всегда означает, что вы полностью здоровы.

Некоторые заболевания могут долгое время развиваться почти без симптомов.

Именно поэтому я считаю, что профилактические обследования — это не пустая трата времени, а забота о самом ценном, что у нас есть.

Иногда один визит к врачу способен вовремя обнаружить проблему и предотвратить гораздо более серьезные последствия в будущем.

Но здоровье — это не только обследования.

Это еще и отношение к самому себе.

Очень часто предприниматели работают без выходных, жертвуют сном, постоянно находятся в состоянии стресса и считают это нормой.

Мне самому знакомо это состояние.

Иногда кажется, что сейчас нужно потерпеть еще немного, заработать еще больше, закончить еще один проект — и тогда обязательно станет легче.

Но в какой-то момент организм начинает говорить «стоп».

И если долго не обращать на это внимания, последствия могут оказаться гораздо серьезнее, чем кажется.

Я знаю это не понаслышке.

У меня самого достаточно чувствительная нервная система.

Периодически мне приходится уделять время ее восстановлению, менять ритм жизни, больше отдыхать и заботиться о своем эмоциональном состоянии.

Именно поэтому сегодня я уже не считаю отдых, спорт и сон пустой тратой времени.

Наоборот.

Я воспринимаю их как инвестицию в свою способность работать долгие годы.

Вывод

Берегите свое здоровье.

Не откладывайте обследования, если что-то вас беспокоит.

Не игнорируйте сигналы своего организма.

Не пытайтесь заработать все деньги мира ценой собственного самочувствия.

Потому что наступает момент, когда здоровье становится важнее любых финансовых результатов.

Деньги можно заработать снова.

Карьеру можно построить заново.

Бизнес можно открыть еще раз.

А вот утраченное здоровье вернуть удастся далеко не всегда.

Поэтому заботьтесь о себе сегодня.

Это самая выгодная инвестиция, которую вы когда-либо сможете сделать.

ГЛАВА 4

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ МНЕ ЗАДАВАЛИ ЧАЩЕ ВСЕГО

За время работы, общения с друзьями, родственниками, коллегами и людьми на профессиональных форумах мне не раз задавали похожие вопросы.

Некоторые из них повторялись настолько часто, что я решил собрать ответы в отдельную главу.

Сразу хочу сказать: здесь нет универсальных решений.

Это лишь мой личный опыт и мое мнение, основанное на собственных ошибках, успехах и выводах.

Возможно, в каких-то вопросах вы поступили бы иначе — и это абсолютно нормально.

Главное, чтобы мои ответы помогли вам посмотреть на привычные вещи под другим углом.

1. Как ты борешься с чувством вины, когда работаешь мало, а зарабатываешь много?

Ответ:

Такое чувство действительно возникало у меня, но только в самом начале моего пути.

Тогда моей главной целью было заработать на собственное жилье и первую машину. Мне казалось, что чем больше часов я работаю, тем больше имею право на хороший доход. Поэтому я постоянно заставлял себя работать еще больше.

Со временем мое отношение изменилось.

Я понял, что в бизнесе оплачивается не количество потраченных часов, а результат, ответственность и ценность, которую ты создаешь. Если однажды вы смогли выстроить систему, которая работает эффективно и требует меньше времени на поддержание, это не повод испытывать чувство вины. Наоборот, именно к этому и стоит стремиться.

Сегодня я работаю с удовольствием. Если система работает без моего постоянного участия — значит, я все сделал правильно.

2. Что бы ты сделал по-другому, если бы начинал бизнес сегодня?

Ответ:

Наверное, я бы гораздо раньше начал инвестировать в развитие своего дела.

Раньше я очень боялся рисковать деньгами, долго все обдумывал и старался экономить буквально на каждом инструменте. Сейчас понимаю, что некоторые вложения окупались бы многократно.

Опыт научил меня одной вещи: разумные инвестиции способны значительно ускорить рост.

Возможно, если бы я понял это раньше, сегодня писал бы уже совсем другую книгу.

3. Как мотивировать команду, когда рост бизнеса замедляется? И стоит ли работать с друзьями?

Ответ:

Я считаю, что команда должна быть единым целым.

Очень часто можно услышать мнение, что с друзьями работать нельзя. Лично мой опыт говорит об обратном.

Конечно, это не означает, что нужно приглашать в бизнес каждого знакомого. Но если ваш друг — ответственный, честный и профессиональный человек, работать с ним иногда даже проще, чем с незнакомым сотрудником.

Главное — строить отношения не по принципу «начальник и подчиненный», а по принципу партнерства.

Когда команда чувствует себя частью общего дела, мотивация появляется сама собой.

4. Обязательно ли быть лидером в бизнесе?

Ответ:

Совсем не обязательно.

Есть люди, которые не любят руководить, но являются настоящими профессионалами своего дела.

Они могут быть прекрасными специалистами, получать достойный доход и приносить огромную пользу проекту без необходимости становиться руководителями.

Я и сам часто сначала выполняю новую работу своими руками, чтобы понять ее сложность, а уже потом передаю ее другим людям.

Хороший специалист ценится не меньше хорошего руководителя.

5. Как ты принимаешь сложные решения?

Ответ:

Чаще всего — достаточно быстро.

Я долго не люблю размышлять над тем, что уже внутренне понял.

Если чувствую, что проект мне интересен, вижу в нем перспективу и понимаю, что он соответствует моим целям, — начинаю работать.

Если внутренне понимаю, что это не мое, стараюсь отказаться сразу.

Конечно, не каждое решение оказывается правильным, но постоянные сомнения, на мой взгляд, отнимают гораздо больше сил, чем возможные ошибки.

6. Как привлекать клиентов без большого рекламного бюджета?

Ответ:

Если денег на дорогую рекламу нет, это не означает, что возможностей тоже нет.

Всегда можно искать партнеров.

Например, найти инвестора, который готов вложиться в продвижение за процент от прибыли.

Или договориться с хорошим SMM-специалистом на аналогичных условиях.

Кроме этого, стоит активно использовать социальные сети, тематические форумы, Telegram-каналы и сайты с вакансиями.

Поиск хорошего партнера иногда занимает недели или даже месяцы, но такой человек способен стать гораздо ценнее любой рекламной кампании.

7. Как ты ведешь переговоры?

Ответ:

Максимально честно и открыто.

Я никогда не обещаю человеку того, в чем сам не уверен.

Если проект будет сложным — говорю об этом сразу.

Если понимаю, что работа простая — тоже говорю честно.

Лучше заранее обсудить все детали, обязанности и ожидания, чем потом решать конфликты из-за недопонимания.

Честность всегда обходится дешевле, чем красивые обещания.

8. Сколько времени тебе понадобилось, чтобы заработать первый серьезный капитал?

Ответ:

Все зависит от того, что считать серьезным капиталом.

Если говорить о деньгах, которых хватает на повседневную жизнь, аренду жилья и питание, то первые результаты появились уже через несколько месяцев.

Если же речь идет о накоплениях на собственную квартиру, автомобиль, путешествия и финансовую свободу, то мне понадобилось примерно три-четыре года постоянной работы.

Конечно, у каждого этот путь будет своим.

У кого-то получится быстрее.

У кого-то — позже.

9. На чем, по твоему мнению, лучше экономить?

Ответ:

Я стараюсь экономить не на качестве жизни, а на постоянных обязательных расходах.

Например, когда-то я купил собственное жилье вместо постоянной аренды.

Позже пересел на электромобиль.

После этого мои ежемесячные расходы значительно уменьшились.

Да, сначала подобные решения требуют серьезных вложений.

Но в долгосрочной перспективе они позволяют ежемесячно экономить значительные суммы.

Именно поэтому я считаю, что лучше один раз решить проблему постоянных расходов, чем всю жизнь оплачивать то, без чего однажды можно было бы обходиться.

10. Можно ли брать кредиты?

Ответ:

Все зависит от конкретной ситуации и самого человека.

Когда я покупал свою первую квартиру, именно рассрочка помогла мне добиться цели.

Если бы не было ежемесячных обязательств, вполне возможно, я бы так и не смог накопить нужную сумму.

В тот период кредит дисциплинировал меня.

Сегодня ситуация совершенно другая.

Уже много лет я стараюсь не пользоваться кредитами и оплачивать все собственными средствами.

Поэтому я не считаю кредиты ни абсолютным злом, ни универсальным решением.

Главное — понимать, зачем вы их берете и сможете ли выполнить свои обязательства.

11. Какой у тебя план на ближайшие три года?

Ответ:

Честно говоря, сейчас я стараюсь не строить слишком далекие планы.

Мир меняется слишком быстро.

Но одно я знаю точно.

Я хочу продолжать развиваться в IT, масштабировать свои проекты и выйти на международный уровень.

Целей у меня еще очень много.

И мотивации тоже.

12. Что ты делал, когда бизнес переставал расти?

Ответ:

В первую очередь я начинал искать проблему в себе.

Я анализировал свою работу, пересматривал процессы, сравнивал себя с другими людьми, которые работали в той же сфере.

Если видел, что у большинства результаты есть, а у меня нет, значит, причина, скорее всего, находится внутри моего подхода.

И знаете что?

Это даже хорошо.

Исправить собственные ошибки намного проще, чем изменить весь рынок.

13. Что бы ты сделал, если бы потерял весь бизнес и пришлось начинать с нуля?

Ответ:

Я много раз задавал себе этот вопрос.

К счастью, пока мне не приходилось переживать подобную ситуацию.

Но я уверен в одном.

Опыт невозможно потерять.

Это очень похоже на спорт.

Если человек много лет тренировался, а затем сделал длительный перерыв, он, конечно, потеряет форму.

Но вернется к прежнему уровню намного быстрее новичка.

То же самое происходит и в бизнесе.

Даже если потерять деньги, знания, опыт, навыки и понимание процессов останутся с вами.

Именно поэтому я верю, что второй раз пройти этот путь будет значительно легче.

Недаром существует пословица:

«Если богатый и бедный поменяются местами, то через некоторое время богатый снова станет богатым, а бедный — бедным.»

Я думаю, что дело здесь не в деньгах, а в мышлении и накопленном опыте.

14. Какие профессии, по твоему мнению, будут особенно востребованы в будущем?

Ответ:

Сегодня многие родители мечтают, чтобы их дети стали программистами, дизайнерами, блогерами, предпринимателями или специалистами по маркетингу.

Но очень редко можно услышать, что кто-то мечтает вырастить хорошего сварщика, электрика, сантехника или другого квалифицированного мастера.

Мне кажется, что именно поэтому через несколько лет рабочие специальности будут цениться значительно выше.

Мир стремительно развивается.

Электромобилей становится все больше.

Энергетическая отрасль продолжает расти.

Инфраструктура постоянно требует обслуживания.

А специалистов становится меньше.

Поэтому я убежден, что в будущем востребованы будут не только цифровые профессии, но и люди, умеющие качественно работать руками.

Настоящий профессионал всегда найдет себе работу независимо от того, в какой сфере он развивается.

15. О чем, по вашему мнению, бизнесмену лучше молчать?

Ответ:

О своих доходах и планах.

Точнее — о планах до тех пор, пока они не реализованы.

Я давно заметил, что чем больше рассказываешь о будущих проектах, тем меньше появляется желания их заканчивать. Поэтому сегодня я стараюсь сначала сделать результат, а уже потом говорить о нем.

А вот достижениями, которые уже стали реальностью, я не вижу ничего плохого делиться.

Конечно, хвастовство ради самолюбования — не лучшая идея. Но иногда приятно встретить старых друзей или знакомых, рассказать, чего удалось добиться, и увидеть их искреннее удивление.

Лично меня это не расслабляет, а наоборот — мотивирует ставить перед собой еще более высокие цели.

16. Что отличает хороший бизнес от великого?

Ответ:

На мой взгляд — идея.

Не просто желание заработать деньги, а действительно новая идея, которая решает проблему людей иначе, чем это делали раньше.

К сожалению, у меня пока нет бизнеса, который можно назвать великим.

Именно поэтому я написал книгу о мотивации, а не о том, как построить компанию мирового уровня.

Но я искренне надеюсь, что однажды мне удастся придумать проект, который сможет изменить жизнь большого количества людей.

Именно к этому я стремлюсь.

17. Репутация — действительно ли это инвестиция?

Ответ:

Безусловно.

Репутация — одна из самых ценных вещей, которую может заработать человек.

Особенно в бизнесе.

Я всегда стараюсь оценивать людей не по словам, а по поступкам.

Если человек однажды показал себя ответственным, честным и надежным в работе, он автоматически попадает в мой список людей, с которыми я хочу сотрудничать снова.

При запуске нового проекта именно таким людям я доверяю в первую очередь.

А вот к рекомендациям я отношусь гораздо осторожнее.

Не потому, что они бесполезны.

Просто мой опыт показывает, что человек может отлично работать с одним клиентом и совершенно иначе проявить себя с другим.

Поэтому окончательное мнение о человеке я всегда формирую только после собственного опыта работы с ним.

18. Как находить друзей во взрослом возрасте?

Ответ:

Во взрослом возрасте это действительно намного сложнее.

В детстве все происходит само собой.

Есть школа.

Двор.

Спортивные секции.

Университет.

Но чем старше становится человек, тем меньше появляется новых знакомств.

Если вы работаете в коллективе, есть шанс найти друзей среди коллег.

Но далеко не всем это удастся.

Особенно сложно тем, кто работает удаленно.

Например, в IT большинство людей общаются только через интернет, а коллеги могут жить в разных городах и даже странах.

Поэтому я считаю, что лучший способ найти новых друзей — это общие увлечения.

Спорт.

Походы.

Туризм.

Командные игры.

Групповые тренировки по боксу, борьбе, футболу, баскетболу или волейболу.

Люди приходят туда с похожими интересами, и именно на такой почве чаще всего появляются настоящие дружеские отношения.

19. Правда ли, что чем больше зарабатываешь, тем меньше работаешь?

Ответ:

Не совсем.

Скорее это становится возможным только спустя годы.

Когда бизнес уже выстроен, процессы работают, а часть обязанностей можно делегировать другим людям.

Тогда действительно появляется больше свободного времени.

Но на старте все происходит наоборот.

Почти каждый предприниматель сначала проходит через очень тяжелый период, когда приходится работать значительно больше обычного.

Именно благодаря этому труду позже появляется возможность уделять больше времени семье, отдыху и развитию новых проектов.

20. Какая у вас личная миссия, кроме заработка денег?

Ответ:

Если честно, деньги уже давно перестали быть моей главной целью.

Сегодня меня гораздо больше вдохновляет возможность оставить после себя что-то полезное.

Именно поэтому я пишу эту книгу.

Мне хочется, чтобы мой опыт помог хотя бы нескольким людям не опустить руки в тяжелый период жизни.

Кроме того, мне самому нравится постоянно пробовать что-то новое.

Развиваться.

Учиться.

Открывать новые направления.

Наверное, именно в этом я и вижу смысл своего пути.

21. Как военное положение влияет на предпринимательство?

Ответ:

Все зависит от сферы деятельности.

Если говорить о моей работе в IT, то изменения оказались не такими критичными.

Но для предпринимателей, чей бизнес связан с физическими объектами, торговлей или производством, война стала огромным испытанием.

Тем не менее история показывает, что спокойные времена не длятся вечно.

Распад СССР.

Экономические кризисы.

Пандемия.

Война.

Каждое поколение сталкивается со своими трудностями.

Поэтому я считаю, что нельзя ждать идеального момента.

Нужно работать в тех условиях, которые существуют сегодня.

Именно предприниматели создают рабочие места, платят налоги и помогают экономике развиваться даже в самые тяжелые времена.

22. Делаете ли вы отдых от социальных сетей и гаджетов?

Ответ:

Да.

Для человека, который работает в IT, это жизненно необходимо.

Иногда я специально выключаю телефон на целый день и уезжаю в лес, в горы или просто на природу.

Бывает, что оставляю его в машине и несколько часов вообще не беру в руки.

После таких небольших цифровых пауз голова становится намного чище.

Исчезает постоянный поток информации.

Появляется возможность спокойно подумать и просто побыть наедине с собой.

Если вы никогда не пробовали подобный цифровой детокс, очень советую хотя бы один раз провести день без телефона.

Результат может приятно удивить.

23. Сколько денег понадобилось для запуска бизнеса и где вы их взяли?

Ответ:

Я начинал исключительно на собственные деньги.

Работал на фрилансе, выполнял самые разные заказы и постепенно откладывал первый капитал.

Именно эти деньги стали фундаментом для дальнейшего роста.

Со временем появляются инвесторы, партнеры и люди, готовые вкладываться в ваши идеи.

Но сначала нужно показать результат.

А чтобы показать результат, необходимо сделать первый шаг самостоятельно.

Поэтому мой совет прост.

Если у вас пока нет инвесторов — начинайте своими силами.

24. Как вы относитесь к конкуренции?

Ответ:

Очень положительно.

Если честно, без конкуренции мне было бы даже скучно работать.

Именно она заставляет постоянно развиваться.

Когда я вижу человека, который добился большего, чем я, это вызывает у меня не зависть, а спортивный интерес.

Мне хочется понять, как он этого достиг, чему можно у него научиться и что мне самому нужно сделать, чтобы выйти на такой же уровень.

Конкуренция — это не враг.

Это один из лучших стимулов становиться лучше.

25. Нужно ли сегодня получать высшее образование?

Ответ:

Я считаю, что да.

Но только в том случае, если оно действительно нужно для вашей будущей профессии.

Не стоит получать диплом исключительно ради самого диплома.

Сам по себе он редко делает человека богаче.

Но хорошие университеты дают нечто гораздо более ценное.

Окружение.

Связи.

Будущих коллег.

Представьте, что вы учитесь на юридическом факультете.

Через несколько лет ваши однокурсники станут адвокатами, судьями, нотариусами или юристами крупных компаний.

Если вы сохраните с ними хорошие отношения, в будущем это может оказаться гораздо ценнее самого диплома.

Поэтому высшее образование — это не только знания.

Это еще и люди, которых вы встречаете на своем пути.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот и подошла к концу эта книга. На ее страницах я поделился проблемами, с которыми сталкивался сам, и рассказал о тех решениях, которые помогли мне справиться с трудностями. Я не претендую на абсолютную истину и не утверждаю, что мой опыт подойдет каждому. Все мы разные, у каждого свой путь, свои обстоятельства и свои жизненные испытания.

Но если, читая эту книгу, вы хотя бы в нескольких моментах узнали себя, попробуйте взглянуть на свои проблемы немного иначе. Возможно, мои советы окажутся полезными и для вас. Если какой-то из них не сработает — вы практически ничего не потеряете. Но если хотя бы один поможет сделать шаг вперед, значит, эта книга была написана не зря.

Прежде чем поделиться этими мыслями с вами, я проверил их не только на собственном опыте. Многие из них помогли моим близким, друзьям и людям, с которыми мне довелось общаться. Именно поэтому я искренне верю, что они могут помочь и вам.

Это моя первая книга. Я писал ее не ради громких слов, популярности или желания кого-то чему-то научить. Единственной моей целью было честно поделиться своим опытом и, возможно, поддержать тех, кто сейчас переживает непростой период своей жизни.

Если после прочтения этой книги вы почувствуете, что у вас появилось немного больше уверенности в себе, немного больше желания двигаться вперед или хотя бы одна новая

мысль, которая поможет не опустить руки, — значит, все было не напрасно.

Помните: настоящая сила человека проявляется не тогда, когда все идет хорошо, а тогда, когда кажется, что выхода нет. Именно в такие моменты рождается характер, способный выдержать любые испытания.

Не бойтесь ошибаться. Не бойтесь начинать сначала. Не бойтесь идти своим путем, даже если сейчас он кажется слишком сложным.

Самые важные победы всегда начинаются с решения не сдаваться.

Спасибо, что прошли этот путь вместе со мной.

Герасименко Денис

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Столкновение с самим собой

Подписано в печать 30.07.2026. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Условных. печат. л. 4,35. Уч.-изд. л. 1,94. Зак. № 7085.

Отпечатано на базе
полиграфическо-издательского центра «Кавун»
49018, Днепр, 18, а/с 1212
тел. (066)-55-312-55, (056)-798-22-47
E-mail: arbuz.in.ua@gmail.com
www.arbuz.in.ua