



## **Благодарность**

*Утром, 13 февраля, когда я впервые открыл документ, написал название книги и начал смотреть в белый экран, не зная, как вообще должна начинаться эта книга и о чем писать в первую очередь, мама сказала: «Начни с благодарностей. Недаром ведь любая практика начинается с благодарности».*

И правда, почему бы и не поблагодарить всех, кто поверил в то, что я смогу написать книгу: Луизу Бекову, которая одна из первых сказала, что мне нужно писать, и познакомила меня с моим издателем Евгенией Журавлёвой. Юлии Данник, под

чутким руководством которой эта книга стала возможной. Папе, который поддерживал все мои начинания. Своему другу Шамилю, который рядом вот уже 13 лет. Ну и конечно же своей Маме, которая помогла мне написать первые строчки этой, надеюсь, интересной, книги.

**Спасибо.**

## Вместо предисловия

*Если в комнате выключить свет,  
отключить свой мобильный,  
закрыть глаза и вслушаться  
в тишину — что сквозь нее  
будет говорить тебе твое  
сердце?*

Возможно, ты услышишь ритм одного из великих классиков или оно будет отстукивать очередной бит нашумевшего хита, слова которого известны лишь автору, а может, это будут «Спасите наши души» Высоцкого? Никогда не пробовал послушать, о чем стучит твое сердце?

А еще у кого-то там будет обычный сердечный стук, ритм которого не сбивается от настроения, не ускоряется от мельчайших потрясений и не замедляется от обволакивающей апатии — это будет ритм здорового сердца. Здорового сердца в груди

спокойного человека. Привет. Меня зовут Серёга, и сейчас мне 27 лет. Ровно 7 лет назад я решил полностью изменить свою жизнь и обменять свет софитов на вечный огонек в сердце.

Сейчас на дворе 2 часа ночи, и я пишу это, находясь в Саудовской Аравии. В месте, в котором по всем законам логики и здравого смысла, навязанного окружающими, я не должен был оказаться.

Сейчас 2020 год, и когда я допишу эти строки, я выключу телефон, закрою глаза и услышу только одну мелодию — тишину. Ту самую тишину, которую еще называют гармонией, спокойствием, ну или просто — счастьем. Но так было не всегда...

Г

**2014**

**ГОД**

Г

Г

Г



## Ценность времени

Очень часто мы делаем какую-то работу, которую в состоянии выполнить за один день, а то и за несколько часов. Но мы ее растягиваем на неделю, месяц, порой вообще на год. И считаем, что это нормальный ритм жизни.

Это не так. Вы ведь представляете, с какой быстротой происходят реакции в вашем организме? В частности, в вашем мозгу? Клетки мозга одновременно обрабатывают миллионы бит информации, сверхскоростные процессы!

Но обычно, пока в нашей голове свершаются вот такие чудесные, мгновенные реакции, в теле это выражено примерно так: «...у... пойду... по-о-е-е-м... о-о, о-о-пя-ять шко-ола-а, ма-а-а, можно-о я не-е пойду-у сего-о-одня-я?? Го-оло-ова-а бо-оли-ит...»

В школе это выглядит именно так:) Потом, если случалось чудо, мы все-таки поднимались с кровати и переходили плавненько, не торопясь, за свою парту, где и продолжали своё «гипербыстрое» и «полезное» существование.



В общем, у большинства, так и проходят все 11 классов. В итоге из школы выпускается настоящий Старшеклассник. Всё. На этом ваше портфолио закрывается.

Как вы думаете, это описание подходит для тех, кто хочет быть реализованным?

Скорее, это описание для тех, кто мечтает быть бедным неудачником и нытиком.

\* \* \*

Сперва я расскажу вам о своих школьных годах. Как это все прошло у меня, и с чем я столкнулся, когда поступил в университет и когда его закончил.

Сказать, что я был плохим учеником, — это ничего не сказать. Я был ужасным учеником. Я трепал нервы абсолютно всем своим учителям, друзьям, родителям, короче, всем, кто попадался мне под руку. Каждый урок был похож на предыдущий — я захожу в класс, сажусь на стул, разворачиваюсь, начинаю общаться со всеми, кто сидит рядом (особенно удовольствие мне доставляло общение с теми, кто сидел именно сзади, видимо, чтобы как можно явственней отвернуться от учителя), играю в телефоне, скучаю, незаметно слушаю музыку, сплю, ем сухарики и так далее.

Школьный звонок был моим самым любимым звуком, а столовка — моим вторым домом. В общем, это были бесполезные 11 лет моей жизни. 11 лет! Вы вдумайтесь в эту цифру! Это 4015 дней и 96 360 часов!

Затем, после того как я закончил школу, поступил в университет и провел там еще 1460 дней. Так как у нас учеба длится всего лишь четыре года. А у кого-то 1815 дней, если брать расчет на пять лет. Сейчас на некоторых факультетах уже ввели шесть лет — это 2190 дней.

Итого, окончив университет, у меня получилось 5475 дней моего образования, то есть больше половины всей моей нынешней жизни. А у кого-то — 5830 и 6205 дней.

Как вам такая арифметика? Я к ней еще вернусь, а пока расскажу, как я проводил это драгоценное время.

Я не делал домашнее задание, мне было абсолютно наплевать на учебу, я практически не читал никаких книг, потому что считал, что это очень скучно и утомительно — читать книги. Я никак не пытался развивать себя, помимо того, что участвовал в сценках, играл в КВН и просто мечтал стать актером. То есть единственное, чему я посвящал своё время, — это компьютер, общение с другом и мои выступления. И то, о выступлениях я тоже мало чего знал. У меня просто получалось — и я это делал.

Я не читал специальную литературу, не владел никакими техниками, я просто делал это так, как умел. Так, на своих мечтах и азарте я окончил школу, поступил во ВГИК и стал актером. Вроде бы, мечта сбылась, что еще нужно для счастья? Живу в Москве, снимаюсь в кино, деньги есть, растущая слава есть. Разве недостаточно?

Но, как выяснилось позже, необходимо еще очень много всего...

Из-за того, что в голове у меня был бардак, этот бардак был и в моих делах. Я не был дисциплинирован, все экзамены я сдавал с наскока, каждый раз надеясь на свою удачу и радуясь, что мне все сходит с рук. В общем, я просто кайфовал от того, что мне нужно прилагать минимум усилий и получать от этого, как я думал, максимум результата.

Так и прошли мои 1460 дней очередного беззаботного обучения. Можно сказать, что из университета, как и из школы, я уношу только диплом и знакомства. Ну и немного знаний, которые я каким-то образом запомнил и практиковал.

Когда же в моей жизни возникла ситуация, требующая принятия решения — либо дальше сниматься в кино, либо искать новую работу, — тут-то я и вспомнил все несделанные домашние задания, все слова моих родителей о том, как важно учиться и читать книжки, готовиться к экзаменам, развиваться и так далее...

Я вдруг понял, что ничего не умею, кроме как отыгрывать ту или иную эмоцию в кадре или на сцене. Все, что я собой представлял, все мои умения заканчивались на съемочной площадке. У меня не было абсолютно никаких других знаний, которые как-то позволили бы мне развиваться дальше в профессиональном и личном смысле.

Я просто оказался выброшенным на берег. Тогда-то я и пожалел обо всех своих 5475 днях, которые провел в стенах образовательных учреждений.

Наверное, кто-то спросит, а на фига ты кино бросаешь? Все ж круто — слава, деньги, успех? Для кого-то, возможно, и так.

Но когда я стал смотреть на себя со стороны, то с каждым проектом мне становилось все неприятнее и неприятнее. Было постоянное ощущение фальши. Что все это ненастоящее, что я получаю большие деньги непонятно за что, тогда как другой часами может горбатиться и зарабатывать при этом копейки.

И у меня был какой-то непонятный, депрессивный период, когда я не знал, что делать, мне было скучно, кино надоедало, и все было как-то не так, как мне хотелось.

И из-за того, что я начал отказываться от ролей, работы стало меньше и денег, соответственно, тоже. И тут-то я всерьез задумался, что же мне делать дальше. Как быть? Хороших предложений в кино, без пошлости и постельных сцен, не было, а семью-то обеспечивать надо. Вот тогда-то и вспомнил всё свое бесполезно проведенное время.

Я начал угнетать себя и корить, что ничего не умею, только отыгрывать и могу — в общем, это был не самый лучший период в моей жизни.

Так случилось, что я вновь наткнулся на литературу, когда приехал домой, в Томск, с вещами. Это была попытка принятия первого решения ухода из кино. Почему я говорю первого, вы поймете чуть позже. Тогда мне казалось, что я могу смело рубануть часть своей жизни без каких-либо последствий. Так вот, я был в Томске. Родители не понимали,

что происходит. Им было за меня реально стыдно. Ведь всё мое детство они мечтали вместе со мной. Каждый из них испытывал огромную гордость, когда на экраны выходил очередной проект с моим участием, все знакомые скидывали им фотографии своих телевизоров. И теперь, после такого стремительного взлёта в кино, я сидел целыми днями дома, без желания продолжать карьеру, без денег и без четкого понимания — что делать дальше. Знакомые, естественно, спрашивали, что там с Сережей, он же снимался, а теперь вернулся: почему? как? зачем? В общем, поводов для гордости стало гораздо меньше, чем поводов для стыда.

И вот я сижу дома, думаю, что делать, надо как-то начинать жизнь с нуля. Я понимаю, что абсолютно ничего не умею. Все мои способности ограничиваются съемочной площадкой. И вот тогда-то я пожалел, что в школе сидел спиной к учителю. Именно тогда, когда я принял решение, что хочу зарабатывать иначе, жить иначе, — понял, что я реально тупой. В полном смысле этого слова. Я ничего не читал в детстве, кроме «Гарри Поттера» и «Алхимика». И то, мне кажется, «Алхимика» я читал только для того, чтобы сказать, что я его читал. Тогда это было модным, и я старался соответствовать тенденциям, чтобы потом красноречиво блеснуть какой-нибудь умной цитатой.

Неприятно чувствовать себя неудачником, когда понимаешь, что у тебя спланирована вся жизнь: с 10 лет мечтал стать актером, стал; видел весь

свой путь, знал, что хочу получить Оскар, и даже был убежден, что смогу это сделать, а потом — бац! В один момент, вся жизнь меняется: ты принимаешь кардинально другое решение и оказываешься... у разбитого корыта.

Раньше местом для всех моих переживаний была кухня моего друга. На этой кухне рождались и умирали, возможно, великие идеи (как и на всех кухнях нашей страны). И вот однажды, за очередной кружкой чая, сидя на этой самой кухне, мы случайно наткнулись на лекцию по саморазвитию коучера Тони Робинсона. Тогда я подумал: «Хорошие вещи говорит». Придя домой, захожу в интернет и вбиваю в поиске «книги по саморазвитию», открываю электронную библиотеку и просто скачиваю самые топовые книги в разделах: тайм-менеджмент, саморазвитие, достижение целей и так далее. Так я начал читать. Начал узнавать для себя что-то новое, понял, что мне нужно развиваться, ставить цели, приводить свою жизнь в порядок, пересмотреть отношение к некоторым вещам, менять установки — короче, полностью перепрошивать свою систему. Я сидел и читал по 5–6 часов в день. Читал, как в последний раз. Читал утром. Днем. Вечером. Забавно, то, что я любил меньше всего, в итоге повлияло на меня больше всего — книги изменили мою жизнь.

У меня возникла острая потребность выбраться из того, где я оказался. Мне было крайне необходимо создать альтернативную реальность. На тот момент для меня очевидным стало следующее — нет кино, значит, нет денег. И мне необходимо эту

ситуацию развернуть на 180 градусов. Я читал и конспектировал. Читал и конспектировал. Читал и конспектировал. Я просто каждый день посвящал чтению, и это дало мне невероятный эффект. Я начал планировать свой день, стал успевать в тысячу раз больше и прочитал столько, сколько не читал за все свои 5475 дней образования!

И это удивительно! Представьте, например, что вы читали бы каждый день хотя бы по 50 страниц. У обычного человека это займет примерно 40–60 минут. При таком раскладе, читая по 50 страниц в день — за все время учебы человек может прочитать 273 750 страниц. А если уделять чтению чуть больше и читать, например, по 100 страниц в день, то получится — 547 500 страниц. Ну, вычитите выходные, и выйдет чуть меньше, чем я назвал.

Понятно, что это невероятно великое множество прочтенных страниц и книг. Это огромный багаж знаний, который получил бы каждый из нас, если бы жизнь подчинил порядку, а не хаосу. И это только уделяя чтению от 30 до 60 минут в день. А в нашем распоряжении есть по меньшей мере 12–13 часов. И сколько еще можно успеть полезного и необходимого для достижения цели?

Сейчас я понимаю, что этот элементарный навык — чтение, которым мы все овладели в детстве, реально изменил мою жизнь. Изменилось всё — результаты, мысли, убеждения. Я понял, как ставить цели, начал все записывать, фиксировать всю свою жизнь на бумаге. Когда я читал книги про бизнес, я понимал фундаментальные тонкости построения

бизнеса. Когда читал про психологию — я лучше узнавал себя и других. И так, книга за книгой, шаг за шагом, я начал собирать себя с нуля. Но сперва конечно же у меня была цель. Цель — создать альтернативную реальность. Полностью изменить ход своей истории. Видите, все крутится вокруг одного и того же понятия — цель. Это основа основ. Двигатель всех процессов.

Г

## Опыт

Г

*Я существую в параллельной реальности.  
Уходят дни мои в поисках радости.  
В мозгах всегда две линии под записи —  
здоровый смысл и любые крайности.  
Мозг изнуряется от монопредставления.  
Там все продумано и без погрешностей!  
И очень больно осознание мгновения —  
Вот я стою. Один. А где ж вдохновение?  
И вдруг почувствовал свое Сердцебиение.  
Внутри колотится! Внутри все колется!  
И подлетает в голове давление  
Наружу просится! Реветь не хочется!  
Но прорываются из глаз мои фантазии  
На землю падают и растекаются  
И я пустой. Сижу. А ангел кается:  
«Прости. Так лучше. Все еще наладится».*

2012 год. Мне 20 лет

L

J





Читаю этот текст в **2019** году и улыбаюсь. Столько в нем максимализма, даже не знаю, хорошо это или плохо. Тогда все казалось мне таким очевидным, простым и легким. Как выяснилось, спустя годы, дисциплина и работа над собой — это одни из самых сложных вещей, с которыми сталкивается человек. Хотя, конечно, сам смысл текста всё еще актуален. И как ни странно, я только сейчас начал воплощать то, о чем писал пять лет назад: каждый день стараюсь читать, заниматься спортом и делать хотя бы что-то полезное, чтобы в конце дня поставить галочку в своем отчете. Как говорится: «болтать не мешки ворочать» — эту истину я осознал спустя время, когда Всевышний устроил мне проверку на искренность.

Но, возвращаясь к этому тексту, еще немного о моем состоянии тогда.

2014 год. Последний курс университета. Мама уговорила меня доучиться, так как я уже хотел махнуть рукой на этот диплом, но решил-таки остаться, так как альтернативы всё равно не было. За полгода до этого я пережил страшную депрессию — решил уйти из кино и развивать себя в чем-то другом. В чем — понятия не имел. Поэтому, оставшись без денег, в буквальном смысле, да еще и будучи женатым, я решил уехать обратно домой в Томск, к родителям.

Не скажу, что родители были счастливы такому развитию событий. Не потому, что они не рады мне

дома. Нет. Просто они считали, что я закапываю свой талант в землю и пускаю жизнь под откос. Да и к тому же, как объяснить друзьям, что сын-актёр, которого они недавно смотрели по телевизору, приехал со всеми вещами домой и заявил, что уходит из кино. В этот момент большинство людей покрутило бы у виска, думая, что я религиозный фанатик, обрекающий себя на вечные муки и скитания.

И конечно же это добавляло мне нервозности, так как хотелось всем доказать, что я на правильном пути и жизнь не ограничена одним-единственным выбором. Путь этот оказался длиннее, чем я планировал. Точнее, даже спустя пять лет я всё ещё следую ему.

Но тогда я бил себя в грудь и с пеной у рта доказывал, правда на моей стороне, я справлюсь, построю новую жизнь: «Подождите еще чуть-чуть, вот увидите!» Поэтому, как одержимый, подпитываемый злобой и жаждой вылезти из тогдашней реальности, в которой окружающие смотрели на меня с жалостью и осуждением, я читал по пять часов в день, жадно проглатывая одну книгу за другой.

И когда я вдруг почувствовал, что книги приносят плоды и лёд тронулся, я воодушевился и начал делиться этим с другими людьми. Так как мне хотелось, чтобы человек, который находится в таком же ужасном состоянии, принял это невероятное лекарство, которое спасло миллионы человеческих жизней, название которому — книга.