

Дмитрий Хадиков

ЯДРО

**Как построить систему жизни
и бизнеса**

**Москва
Издательство АСТ
2026**

УДК 687.5
ББК 65.29
Х14

Хадиков, Дмитрий.

Х14 Ядро. Как построить систему жизни и бизнеса / Д. Хадиков. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 224 с. — (Научпоп современности).

ISBN 978-5-17-172029-2

Печатается в авторской редакции. Орфография и пунктуация автора сохранены.

Метод «Ядро» — мощный инструмент для создания устойчивой системы, которая объединяет личную жизнь и бизнес в единое целое. Автор шаг за шагом объясняет, как выявить ключевые элементы успеха, выстроить процессы, минимизирующие хаос и масштабировать результаты без выгорания. Идеально для предпринимателей и лидеров, стремящихся к гармоничному росту и независимости от рутины.

УДК 687.5
ББК 65.29

ISBN 978-5-17-172029-2

© Дмитрий Хадиков, текст, 2026
© ООО Издательство «АСТ»

*Посвящается моим родителям:
Хадикову Руслану Харитоновичу
и Хадиковой Анне Ивановне*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
--------------------	---

ЧАСТЬ 1

Я — главный человек в моей жизни

Глава 1. Сначала наполнить себя	16
Практические задания	22
Глава 2. Утренние инвестиции	28
Практические задания	34
Глава 3. Состояние вместо борьбы	37
Практические задания	44
Авторские эссе	48
Почему в кризис среднего возраста мы начинаем искать смыслы жизни?	48
Почему важно иметь серьезное спортивное увлечение?	54

ЧАСТЬ 2

Д — День. Дело. Деньги

Глава 4. День как отражение жизни	66
День как зеркало ценностей	69
Практические задания	72
Глава 5. Дело жизни	76
Практические задания	81
Глава 6. Деньги как показатель пользы	84
Практические задания	88
Авторские эссе	92
Непростой путь от медицинского представителя до собственника бизнеса и наставника	92
Любовь или деньги?	99

ЧАСТЬ 3 Р — Роли

Глава 7. Я целостный, а не разорванный	108
Практические задания	115
Глава 8. Конфликты ролей и их интеграция.	119
Практические задания	123
Глава 9. Раскрытие потенциала в каждой роли.	127
Практические задания	131
Авторские эссе	134
Какое у вас среднее арифметическое пяти самых близких людей?	134
Критерии, по которым я выбираю подходящих людей в команду	138

ЧАСТЬ 4 О — Отношения

Глава 10. Отношения с собой	148
Практические задания	152
Глава 11. Отношения с близкими	156
Практические задания.	159
Глава 12. Отношения с командой и миром.	163
Практические задания.	167
Авторские эссе	170
Роль семьи и отношений в моей жизни	170
Что для меня счастье?	176
Очерки с крупных спортивных стартов	178
Заключение.	214
Бонус. Бизнес-Уикенд	218
Об авторе	221
Ресурсы автора	223

ВВЕДЕНИЕ

У меня было все. Деньги, проекты, статус, видимость успеха. Снаружи картинка выглядела красиво: новые клиники, команда, клиенты, мероприятия, признание. Люди смотрели и говорили: «Вот пример, вот человек, которому повезло, который добился». Я мог улыбаться, кивать, соглашаться с их словами, но внутри меня была пустота. Пустота, которую невозможно было заполнить ничем внешним. Ни деньгами, ни новыми связями, ни покупками, ни поездками. Я пытался забить ее делами, но чем больше суеты создавал вокруг себя, тем сильнее ощущал, что сам по себе я пуст.

Парадокс в том, что внешне все может складываться идеально. У тебя может быть семья, бизнес, статус. Ты можешь делать вид, что контролируешь жизнь. Но если у тебя внутри дыра, если нет внутреннего стержня, то все, что построено, начинает рушиться. Один за другим проекты падают, деньги утекают сквозь пальцы, отношения трещат, здоровье сыпется. Снаружи это может выглядеть как совпадения, как череда неудач. Но я знаю точно: это всегда одно и то же — пустота внутри.

Долгое время я искал спасения во внешнем. Брал новые инструменты, искал новые техники, проходил новые курсы, общался с разными людьми, пробовал запускать десятки проектов. Мне казалось: еще один инструмент, еще одна «секретная кнопка» — и все изменится. Но мир снова и снова бил меня по голове. Любая новая попытка давала короткий всплеск, но потом все возвращалось в исходное состояние.

И однажды я понял: проблема не снаружи. Она во мне. Все, что рушится снаружи, отражает то, что рушится внутри. И если у меня нет ЯДРА (система «ЯДРО» — «Я», «Дело», «Роли», «Отношения», которую для простоты я буду называть Ядро), никакие внешние усилия не работают. Ядро — это не идея, не красивая метафора, не игра слов. Это внутренняя опора, которую невозможно купить, но без которой невозможно жить.

Я много лет думал, что могу быть «сам по себе». Что мое окружение не имеет на меня такого уж сильного влияния. Я верил, что могу тащить всех на себе, быть примером, быть тем, кто ведет. Но потом я увидел простую вещь: человек всегда становится похожим на тех, с кем проводит время. Какой бы ты ни был крепкий, если тебя положить в банку с рассолом, ты станешь соленым огурцом. Эта банальная истина оказалась сильнее всех моих иллюзий.

Если твои друзья ленивы — ты станешь ленивым. Если твоя команда без амбиций — ты тоже будешь опускать планку. Если рядом с тобой только те, кто оправдывает слабость, то в какой-то момент ты начнешь оправдывать свою. Среда всегда побеждает. Окружение формирует тебя быстрее и глубже, чем любая книга, чем любой тренинг.

Я пытался сопротивляться этому закону. Казалось: я сильнее, я независим. Но когда посмотрел честно на свои результаты, увидел: они были прямым отражением моего окружения. Там, где рядом были сильные, я рос. Там, где оставался среди слабых, я падал. Все просто.

Поэтому, когда меня спрашивают: с чего начать перемены? Я всегда отвечаю: начни с окружения. Убери тех, кто тянет вниз. Найди тех, кто тянет вверх. Все остальное вторично. Ты можешь знать десятки техник, но, если каждый день возвращаешься в старую банку с тем же рассолом — изменений не будет.

Даже когда ты меняешь окружение, внутри часто остается невидимая преграда. Ты упираешься в стеклянный

потолок. Он не виден глазу, но ты его чувствуешь. Ты вроде бы двигаешься, но как будто что-то сверху не пускает. И хуже всего, что этот потолок строишь ты сам.

Внутри тебя сидят убеждения из детства: мир опасен, никому нельзя доверять, не высовывайся, будь как все. И ты тащишь их через всю жизнь. Вроде бы взрослый, умный, самостоятельный, с опытом и результатами, а живешь так, будто в тебе говорит тот самый маленький мальчик или девочка, которым когда-то сказали: «не трогай», «не получится», «не высовывайся». Эти фразы сидят, как вирусы. И пока ты не вытащишь их на свет, пока не перепишешь эти убеждения, ты будешь упираться в свой же собственный потолок.

Я видел это у десятков своих учеников. Люди талантливые, образованные, способные. Но живут так, будто держат голову опущенной. Как будто боятся выпрямиться и увидеть небо. И самое страшное: они даже не всегда осознают, что это их собственные стены.

Я тоже бился об этот потолок. Ломал себя, пытался пробить его силой, увеличивал нагрузку, запускал новые проекты. Но каждый раз возвращался туда же. Пока внутри сидели убеждения, потолок оставался на месте. Его нельзя снести деньгами, связями или статусом. Это внутренняя работа.

Я понял это через метафору свечи и самолета. Представь комнату. Там дорогая мебель, красивые картины, уютные детали. Но если свеча внутри гаснет — все теряет смысл. Нет света. Нет тепла. Вроде бы есть декорации, но нет главного — огня. Так же и в жизни: можно построить красивый бизнес, можно купить дорогие вещи, можно окружить себя статусными людьми. Но если внутри нет огня — все пустое.

Или самолет. Его можно красить, менять кресла, наносить блестящие логотипы. Но если нет двигателя — он не взлетит. Никогда. Точно так же и человек: если внутри нет Ядра, если нет энергии, никакие внешние украшения не помогут.

Я начал менять это через утренние ритуалы. Простые, на первый взгляд, действия: пробежка, холодный душ, дневник. Но именно они запускали во мне двигатель. Они давали топливо, которого не было раньше. Без них я был свечой на ветру. С ними я становился самолетом, который набирает высоту.

Но перемены никогда не проходят гладко. Каждый раз, когда ты начинаешь жить по-новому, мир вокруг реагирует сопротивлением. Кто-то смеется. Кто-то говорит: «Зачем тебе это надо?» Кто-то уходит. И каждый раз ты теряешь часть окружения. Это больно. Но это цена роста.

Твое тело тоже сопротивляется. Оно привыкло к лени, к комфорту. Ты выходишь на пробежку в шесть утра, а тело кричит: «Ляг обратно!» Но именно здесь рождается сила. Сила не в том, чтобы поддаться. Сила в том, чтобы встать и идти.

Каждый мой шаг вперед был связан с потерями. Старые друзья, старые привычки, старые проекты — все это отваливалось. Но вместе с этим приходили новые люди, новые смыслы, новые уровни. Перемены всегда связаны с потерями. Вопрос только в том, готов ли ты их принять.

У каждого есть точка, где он либо сдается, либо начинает жить заново. У меня был такой момент. Я сгорел. Снаружи все работало, но внутри пустота. И встал вопрос: или я ломаюсь окончательно, или ищу другое топливо. Я выбрал второе.

Первым инструментом стал спорт. Не бизнес, не книги, не разговоры. Спорт. Потому что тело не врет. Когда ты бежишь 42 километра, там нет красивых слов. Там либо ты добежал, либо «лег на обочину».

Первый марафон был для меня не про бег. Он был про выбор. Я впервые увидел: если я могу довести тело до финиша, значит, могу довести и себя. Это не про километры. Это про силу Ядра. Я начал вставать утром. Начал

пробежать свои пять километров, потом десять. Начал писать дневник. Начал заново собирать себя.

Маленькие победы стали моим топливом. Первый километр — и уже другой день. Холодный душ — и уже другое состояние. Честная запись мыслей утром — и уже другой уровень осознанности. Это работало не только со мной. Я видел, как менялись ученики. Человек приходит разбитый. Начинает с малого: три привычки, утренний ритуал. Через месяц у него глаза светятся. Через три месяца он встает раньше будильника, у него новые проекты, он начинает зарабатывать больше.

Это и есть энергия Ядра. Она заражает все. Сначала тебя. Потом твою семью. Потом команду. Потом бизнес. Я видел сотни примеров на «Марафоне полезных привычек». Люди переставали ныть, переставали оправдываться. Они зажигались. Потому что у них появлялась свеча внутри.

Можно выучить сто техник, прочесть сто книг, пройти десятки курсов. Но если у тебя нет Ядра — все это бесполезно. Я видел людей, у которых было море знаний. Но в кризис они терялись. Потому что знание без внутренней опоры не работает. Ядро — это стержень.

Ты можешь не знать всех техник, но, если у тебя есть стержень, ты пройдешь. И наоборот: можешь знать все, но, если внутри пусто — ты упадешь.

Я понял простое: внешние инструменты работают только тогда, когда есть куда их положить. Нужна внутренняя основа. Без нее все рассыпается.

Именно поэтому я пишу эту книгу. Не чтобы дать тебе очередные инструменты. И не чтобы показать, какой я умный. Я хочу показать путь к целостной жизни и сильной личности через систему «ЯДРО». Я знаю, как это работает, потому что прошел через пустоту. Потому что собирал себя заново. Потому что проверил это на спорте, в семье, в бизнесе.

Твой главный проект — это ты сам. Все остальные проекты живы ровно настолько, насколько живо твое Ядро. Эта книга не про красивые идеи. Она про действие. Про энергию, которая рождается изнутри.

Я не предлагаю верить мне на слово. Я предлагаю проверить все на себе. Спроси себя: что ты сделаешь завтра, чтобы укрепить свое Ядро? Не потом. Не в понедельник. Не в новый год. Завтра. Один шаг. Пусть это будет бег. Пусть это будут три честные строки в дневнике. Пусть это будет разговор с человеком, которому ты давно хотел сказать правду. Неважно, что именно. Важно, что ты сделаешь шаг.

Не читай эту книгу как текст. Проживай ее. Делай шаги. Жизнь слишком коротка, чтобы оставаться пустым.

Я видел сотни людей, которые пытались строить жизнь снаружи. Меняли работу, начинали бизнесы, переезжали, хватались за курсы. И каждый раз возвращались к одному — пустоте. Потому что пустоту нельзя закрыть внешними вещами. Пустота лечится только изнутри.

Ядро — это твоя сила, твоя энергия, твой смысл. Если оно есть — ты выдержишь все. Если нет — тебя снесет любая мелочь.

**«Моя формула проста:
энергия + деньги + роли + отношения = целостность»**

Энергия — двигатель. Деньги — показатель пользы, которую ты несешь миру. Роли — интеграция предпринимателя, наставника, спортсмена, семьянина. Отношения — фундамент. Когда все это собрано, ты целостен. Когда выпадает хоть один элемент — ты разваливаешься.

Мир меняется быстрее, чем когда-либо. Старые опоры могут исчезнуть за одну ночь. Бизнес рухнет. Работу закроют. Отношения закончатся. Если твоя сила только снаружи — ты обречен. Если твоя сила внутри — ты всег-

да встанешь. Сегодня уже нельзя жить «как все». Сегодня нужно жить из Ядра.

Я пишу не для всех. Я пишу для тех, кто готов действовать. Для тех, кто устал оправдываться. Для тех, кто понимает: завтра может не быть. Если ты готов перестать прятаться и начать день не с прокрутки новостей, а с шага к себе — эта книга для тебя.

Эта книга — вызов. Вызов твоим страхам, твоим привычкам, твоему потолку. Не жди конца книги, чтобы что-то поменять. Не жди понедельника или нового года. Завтра утром у тебя будет шанс. Пробеги километр. Запиши три честные строки. Скажи «нет» тому, кто тянет вниз. Это и будет твой первый шаг к Ядру.

Когда-то я сидел в пустоте и думал, что жизнь закончилась. Теперь я знаю: это был старт. Старт, чтобы построить себя заново. Ты сейчас тоже в своей точке. У тебя тоже есть выбор. Либо жить как раньше — и все останется как есть. Либо начать собирать Ядро — и тогда жизнь изменится. Решение только за тобой.

ЧАСТЬ 1

Я — главный человек в моей жизни