СЕРГЕЙ БИРЮКОВ

БАЗОВЫЙ КВАДРАТ

Четыре грани вашей эффективности

remind

МИФ

СЕРГЕЙ БИРЮКОВ

БАЗОВЫЙ КВАДРАТ

Четыре грани вашей эффективности

Москва
МИФ
2026

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Б64

Бирюков, Сергей
Б64 Базовый квадрат. Четыре грани вашей эффективности / Сергей Бирюков. — М. : МИФ, 2026. — 192 с.

ISBN 978-5-00281-275-2

Базовый квадрат — это авторская устойчивая система управления жизнью, построенная на четырех гранях: установках, реализации, ресурсах и трансформации.

Большинство книг по личной эффективности призывают выйти из зоны комфорта. Сергей Бирюков предлагает иной подход: очертить ее границы и быть в ней как можно больше.

Эта книга поможет сформулировать личную миссию, поставить значимые цели, превратить мечты в конкретные действия, научиться управлять своими ресурсами и регулярно сверяться с выбранным курсом.

«Базовый квадрат» — не сборник мотивационных лозунгов, а алгоритм для осознанной жизни, который помогает не терять ориентиры и двигаться к тому, что действительно важно.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Книга не пропагандирует употребление алкоголя и табака. Употребление алкоголя и табака вредит вашему здоровью.

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00281-275-2

© Текст. Бирюков С., 2026
© Оформление. ООО «МИФ», 2026

Оглавление

Предисловие. 8
От автора 10

ГРАНЬ ПЕРВАЯ. УСТАНОВКИ

Мечта 18
Личная миссия 24
Принципы. 29
Цели 33
Визуализация 38

ГРАНЬ ВТОРАЯ. РЕАЛИЗАЦИЯ

Планирование 45
Действие. 53
Подготовка. 57
Победы 61
Обучение 64
Позиционирование 69
Просвещение 72
Привычки 75
Заметки 80
Идеи 84
Благодарности 87

ГРАНЬ ТРЕТЬЯ. РЕСУРСЫ

Призвание 94
Фокус 97
Осознанность 102
Здоровье 106
Сон 110
Фитнес 113
Любовь 116
Позитивное мышление 120
Спокойствие 125
Комфорт 133
Питание 139
Отдых 145
Удача 148
Финансовая свобода 154
Вдохновение 169
Места силы 172

ГРАНЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ТРАНСФОРМАЦИЯ

Трансформация 179

Заключение 185
Об авторе 187

Эту книгу я посвящаю своей любимой супруге Виктории Бирюковой как главному источнику вдохновения, мотивации и эффективности. Она проходит свой путь разумного человека и помогает идти мне. Что самое сложное, наставляет на него наших детей

Предисловие

Мы живем в то время, когда неопределенность стала не исключением, а нормой. Новые риски возникают быстрее, чем к ним успевают привыкнуть, а цена ошибки для человека и бизнеса становится все выше. В такой реальности важна не только защита, но и внутренняя система устойчивости, которая помогает сохранять ясность, эффективность и смелость движения вперед.

Для нас было важно поддержать издание этой книги, потому что мы разделяем ее главные идеи: человек может быть эффективным через осознанность, через зрелое отношение к рискам, а не через отрицание и страх. Именно это дает ему ясность и опору в принятии решений.

Страховой брокер часто воспринимается как проводник в мире страхования: помогает заключить договор, урегулировать убытки и так далее. Но, по сути, наша работа намного шире: мы помогаем клиенту не бояться сложных и новых решений, помогаем смотреть на риски с точки зрения возможностей, которые появляются, если воспринимать риск, как фактор, который можно понять, просчитать и встроить в систему управления, двигаясь дальше к цели. Когда рядом есть надежный партнер, проще принимать решения, открывать новые направления, запускать проекты и брать на себя ответственность за рост.

Автор затрагивает то, что нам в Remind по-человечески и профессионально очень близко. Он пишет о мечте, которая задает направление, о действиях, без которых ничего не меняется, о ресурсах, которые нельзя бесконечно тратить, о трансформации, без которой развитие превращается в повторение.

Эффективность — это не суета и не соревнование на скорость. Эта мысль перекликается и с нашим подходом в страховании и управлении рисками: важна способность понимать, зачем ты идешь, на что опираешься и ради чего преодолеваешь неопределенность. Именно в такой логике мы стараемся сопровождать клиентов: создавать для них больше устойчивости, больше уверенности и больше свободы для движения вперед.

Мы верим, что настоящая поддержка в любой ситуации — это не только помочь пройти путь, но и научить проходить его увереннее, подсветить слабые места, укрепить структуру принятия решений, снизить цену ошибки и дать возможность смотреть дальше горизонта сегодняшних ограничений.

Пусть эта книга вдохновит вас на действия, станет поводом остановиться и честно определить направление, чтобы затем идти вперед осознанно, собранно и смело.

С уважением, Андрей Денисов,
генеральный директор страхового брокера Remind

От автора

Как было бы хорошо, если бы при рождении человеку выдавали стопку инструкций: впервые подрался — открывай одну, устраиваешься на первую работу — вторую, заметил первый седой волос — третью.

Но к жизни не прилагается инструкция — нет даже четкого свода правил. В нашем распоряжении лишь несколько базовых установок: не балуйся, хорошо учись, ответственно работай, достойно умри. Поэтому мы часто не понимаем, как двигаться дальше и какой шаг сделать следующим.

Я трудоголик и считаю, что успеха в жизни добиться можно только через системный труд. Но успех для меня — это не богатство, признание или власть, а ощущение счастья.

Мне страшно, что большинство книг по личной эффективности требует выйти из зоны комфорта. Я с этим совершенно не согласен. Жизнь и так преподносит массу сюрпризов, которые нас оттуда выводят. Правда, я никогда не считал зоной комфорта лежание на диване. Для меня зона комфорта — это про счастье, самореализацию, любовь, энергию. Я предлагаю и вам определить

свою зону комфорта, очертить ее границы и наконец в нее зайти.

Эта книга не про то, как работать пару часов в неделю или наколдовать себе мешок с деньгами силой мысли. Она для тех, кто стремится составить цельную картину мира и себя в нем. Для тех, кто не может ответить, чего он добился, чего хочет добиться и почему сейчас занимается именно тем, чем занимается.

Своих читателей я условно делю на две группы: во-первых, зумеры и представители поколения альфа, начинающие самостоятельный жизненный путь; во-вторых, люди, приближающиеся к кризису среднего возраста и анализирующие итоги прожитых лет.

Обращаю ваше внимание, что в этом тексте встречаются определения, которые не являются общепризнанными или выписанными из словаря. С их помощью я раскрываю основную идею, которую закладывал в ту или иную главу.

Я люблю структуры, фреймворки и считаю, что любой материал можно переложить на какую-нибудь стройную схему для его лучшего понимания. Аналогично с книгами: без матрицы в основе текста для меня она превращается в набор символов, пусть даже очень складный, красивый и иногда даже логичный. До появления фреймворка книга в моем представлении — это очень длинная заметка в телефоне.

В основе такой важной системы, как управление жизнью, должна быть очень устойчивая структура. Поэтому я начал работать над книгой, когда четко представил ее структуру в форме Базового квадрата.

Давайте определим грани Базового квадрата, которые дальше будем рассматривать под лупой.

Грань первая. «Установки»

Отвечаем на вопрос «Почему?». Формируем жизненную стратегию и образ себя. Кем мы хотим стать, что делать, как жить, зачем?

Грань вторая. «Реализация»

Отвечаем на вопрос «Что?». Формируем ежедневную рутину, трансформируем жизненную стратегию в тактику.

Грань третья. «Ресурсы»

Отвечаем на вопрос «Как?». Фиксируем приемы, помогающие поддерживать уровень энергии для реализации жизненной стратегии и не перегореть.

Грань четвертая. «Трансформация»

Отвечаем на вопрос «Актуально ли это?». Анализируем, насколько актуально направление нашего движения, не поменялись ли мы за время пути и хотим ли еще прийти туда, куда следуем в рамках реализации жизненной стратегии.

В этих гранях и живет наша самая счастливая и эффективная версия себя. Только качественно построенная система позволяет достичь выдающихся результатов, в том числе и в жизни. Системы увлекают, системы побеждают — давайте же создадим систему управления своей жизнью.