

**ЖАЖДА
ЖИТЬ!**

НИКИТА СЕРОВ

ЖАЖДА ЖИТЬ!

МОСКВА

2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	8
Мои желания и цели на ближайшее время	12
«Хочу стать банкротом!».	14
Достигая целей, не забывай про жизнь	17
Желания. Возможности. Цели	17
Как относиться к советам и стоит ли их давать	21
Как отличить свои истинные желания от навязанных?	22
Что делать, если ты разочаровался в желании?	24
Хотеть многого — вредно?	25
Что убивает мечту	26
А если я ничего не хочу?	28
Гоняясь за желаниями, не забывай жить	33
Как сохранить баланс между работой и семьей	34
Страхи	37
Мои рекомендации читателям	40
Дисциплина и привычки помогают исполнять мечты	42
Упражнение на планирование	44
Один день из моей жизни. О важности планирования	45
Определись, кто ты?	49
А действительно ли я уникален?	49
Зависть как двигатель твоего прогресса	51
Как найти свое позиционирование?	53
Страх проявляться	55
Обратная сторона самопрезентации	56
Наставники и психологи	58
Ты — тот, кем ты себя считаешь, несмотря на место и регион проживания.	59
Как я понял, что хочу совершенно другую жизнь?	61
Как все начиналось?	63
Как думают богатые люди?	66
Ошибки и проколы.	68
Как построить свою подушку безопасности.	71

А все ли я правильно делаю?	72
Истории из развития Serovski Brand	73
Инвестиции для всех	77
Что для меня бизнес?	79
Каким делом я живу сейчас	80
Как я включаюсь в новый бизнес	81
Пока мы едины, мы непобедимы. Ценности и символы. 84	
Топ-100	86
Другие ценности	88
Несколько слов о хейте.	88
Отношения с людьми 91	
Чего я никогда не прощу	92
Мои слабости	95
Моя первая семья. Сестра, мама, отец.	98
Детство, мама и отец	99
Мои друзья	107
Кумиры	109
Моя аудитория	111
Мои партнеры.	112
Команда — как много в этом слове	114
Как оставаться суперкрутым папой, несмотря на развод?. 123	
Как сказать своим детям, что мама с папой больше не вместе?	123
Мы в разводе. Кто лучше — папа или мама?	124
Папа с прицепом	126
Кому доверить самое ценное?	127
О воспитании	128
Чем дочь отличается от сына?	130
Мажорное детство	133
Детский сад: да или нет?	134
Кто должен воспитывать детей?	135
А не вернуться ли в семью?	136
Детям пора взрослеть!	136
Все о любви, или Как создать счастливую семью 138	

Реализация мужчины и какую роль в ней играет женщина . . .	139
Как понять, что это она?	142
Современные тенденции	145
Все мы — подкаблучники.	146
Забота и любовь	147
Отношения и бюджет	150
Чего хочет женщина?	152
Кто, что и кому должен	153
Конфликты в отношениях.	155
Бывшие	157
Развод	158
Ревность	160
18+	163
В чем секрет счастливых отношений?	166
Немного о спорте	167
Как заставить себя решиться заниматься спортом?	171
Мое спортивное прошлое.	173
«Ох уж эти подростки»: как я когда-то порвал со спортом... ненадолго.	176
Как не шутить со здоровьем?	178
Похудение	183
Немного о питании	187
Блог, видео, контент — чему я могу тебя научить.	190
Мои ошибки	192
Моя академия KinoReels	194
Как зарабатывать на своем блоге? Мифы о просмотрах.	200
Как выйти на клиентов, не имея огромной аудитории?	202
Почему люди на тебя должны подписаться?.	205
Где продвигаться начинающему блогеру?	207
Как планировать контент?	210
Что делать, если нет энергии?	215
«Никита, а если...», или Вопросы от моих подписчиков	219
Отзывы учеников	224
Заключение.	228

Приложения	229
Приложение 1. Правильная техника выполнения упражнений	229
Приложение 2. Спортивное питание.	230
Приложение 3. Таблица замеров для девушек	231
Приложение 4. Разминочные упражнения перед тренировкой.	233
Приложение 5. Тренировки в зале для мужчин, сплит трижды в неделю	235
Приложение 6. Тренировки для мужчин дома без инвентаря, трижды в неделю.	238
Приложение 7. Тренировки для мужчин дома, с инвентарем, трижды в неделю.	241
Приложение 8. Тренировки для женщин в зале, сплит трижды в неделю	244
Приложение 9. Тренировки для женщин дома, с инвентарем, трижды в неделю.	246
Приложение 10. Тренировки для женщин дома без инвентаря, трижды в неделю.	249
Приложение 11. Планинг на день	252
Приложение 12. ТПК.	254

ВВЕДЕНИЕ

Приветствую тебя, читатель! Меня зовут Никита Серов. За свои 34 года мне посчастливилось перебрать множество направлений деятельности, развиваться в разных жизненных сферах. Если ты что-то слышал обо мне или читал мой блог, то, возможно, уже знаешь, что я:

- ▶ известный российский блогер, который привлек более 12 миллионов подписчиков в свои соцсети;
- ▶ получил премии «Предприниматель года — 2021»; «Лучший мужской блог — 2021, 2022, 2023», «Золотой наставник года — 2024»;
- ▶ основал бренд одежды Serovski Brand, оборот продаж которого составляет более 60 миллионов рублей в месяц;
- ▶ достиг вершины Эльбруса¹; Килиманджаро², Агунга³;
- ▶ создал школу по производству контента, где моя команда ежедневно помогает юным блогерам развиваться.

Когда-то я был вполне успешен как фитнес-тренер — запись ко мне велась на месяц вперед — и до сих пор я иногда тренирую и консультирую, хотя увлечен уже совсем другими вещами. В мире ведь столько интересного.

¹ Самая высокая горная вершина России и Европы, располагается на границе Кабардино-Балкарской и Карачаево-Черкесской Республик. Ее высота составляет 5642 метра над уровнем моря. Эльбрус включен в список высочайших вершин частей света «Семь вершин».

² Килиманджаро — это самый высокий стратовулкан на Африканском континенте, расположенный в северо-восточной части Танзании. Является высочайшей точкой континента (5895 метров над уровнем моря).

³ Действующий вулкан и самая высокая точка Бали (2997 метров). Считается священной горой у местных жителей. Многие хотят взойти на него, но не решаются.

С женой мы развелись, но с детьми я вижусь очень часто — они подолгу проживают то у меня, то у нее. Умение заплетать дочери косичку я считаю одним из крутейших достижений в своей жизни, без шуток — кто пробовал, тот знает!

Возможно, кто-то скажет: «Никита, у тебя имидж брутального “настоящего мужика”, ну при чем тут косички? И зачем признаваться в неудачах, особенно в разводе?»

Знаешь, читатель, для меня «настоящий» означает в том числе и искренность, определенную душевную открытость. Если хочешь помочь людям, то строить из себя недостижимый идеал, а ошибки «заметать под коврик» — провальная стратегия. Доказано опытом ведения блога: больше всего горячих откликов я получал, когда был честен и затрагивал темы, близкие каждому. Именно тогда в личной переписке и комментариях, на встречах у меня начали спрашивать совета не только насчет фитнеса, раскрутки странички, монтажа видео, но и просто «о жизни». Как пережить тяжелое расставание? Что делать, если вляпался в нехорошую ситуацию? Почему по утрам нет сил подняться? Как наладить отношения, которые сам испортил? Как найти свое дело по душе и никому не завидовать?

Я — не психолог, и отвечал простым языком, от души, думая, как поступил бы сам, стараясь не навредить этими советами. Было приятно узнавать, что я кого-то вдохновил, подбодрил, смог поделиться энергией и дать импульс к изменениям — истории этих людей вы тоже найдете в книге.

Она предназначена для всех, кому нужна поддержка, кому интересен опыт другого человека, позитивный пример разрешения определенных ситуаций. Здесь будут небольшие тематические разделы, сформированные на основе списка вопросов, которые мне задавали чаще всего. А еще — задания и практики, чтобы выполнять их прямо на страницах книги. И, конечно, множество примеров из жизни — моей, моих друзей, коллег, подписчиков.

Тут собраны и истории побед, и истории провалов, но нет ни одной фальшивой.

Я — тот, кто я есть. Добро пожаловать в мою книгу и мою жизнь.



Тут я еще онлайн фитнес-тренер и работаю на любимой, но ограничивающей мое свободное время работе. Средний заработок 300 000 рублей в месяц — да, это много, но и вкалываю я немало.



Заметили довольное выражение лица на этой фотографии?

Тут я уже достиг большинства своих целей — раскрутил свой блог, основал свой бренд одежды, помог многим людям стать успешными блогерами, помогаю Фонду недоношенных детей.

Про размер заработка скромно промолчу, но пару месяцев отдохнуть на Бали или отправиться в экспедиционный лагерь я могу себе позволить без раздумий о деньгах.

МОИ ЖЕЛАНИЯ И ЦЕЛИ НА БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ

У каждого человека есть материальные и духовные желания. Что касается моих, то:

1. Я хочу стать счастливым. Буквально до вчерашнего дня я думал о том, что человек априори не может быть счастливым все время, только в определенный момент. Когда получает пятерку, когда зарабатывает деньги, ставит задачи. Значит, надо свою жизнь наполнять радостными моментами.

Буквально пару дней назад я поднял этот вопрос, когда ехал с одним человеком в командировку, и он мне ответил, что счастье — это спокойствие. Когда не нужно никому ничего доказывать, когда ты просто проживаешь свою жизнь, не думаешь о каких-то проблемах. Мое основное желание — быть спокойным и довольным.

2. Я хочу создать семью.
3. Я хочу купить квартиру в Москве с отличным видом.
4. Я хочу поменять автомобиль.
5. Я хочу построить вторую фабрику. И этот вопрос я уже активно решаю.

6. Я хочу сделать самую сильную школу по созданию видеоконтента на российском рынке.
7. Я хочу, чтобы моя книга вышла.

Можно сказать, что эти желания принадлежат уже моей зрелой, более осознанной личности.

А знаешь, чего я хотел в детстве? Начнем с этой забавной истории — заодно вспомни, пожалуйста, к чему когда-то стремился ты сам.

«ХОЧУ СТАТЬ БАНКРОТОМ!»

Однажды в младших классах меня спросили: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь»? Я не задумываясь ответил, что хочу стать банкротом...

— Почему?

— У них много денег...

Конечно же, я имел в виду банкира, просто перепутал два понятия, и позже мне пояснили разницу. Я рос без отца, и мама выбивалась из сил, много работала, чтобы обеспечить нас с сестрой всем необходимым — вполне нормально, что мне хотелось разбогатеть. Жизнь была непростой. Вспоминая прошлое, я глубоко ценю мамину самоотверженность и радуюсь, что наши мечты исполняются не дословно. Банкиром стать не довелось, но в целом успеха я достиг, и в банкротках не побывал.

Хотя, оглядываясь по сторонам, я вижу, что моей детской «мечте» следуют очень многие молодые люди. Они думают, что процедура банкротства позволит им вступить в новую жизнь без долгов. На мой же взгляд, им просто страшно взять ответственность за свою жизнь и по-настоящему все исправить: заработать, выплатить долги — они всего лишь уходят от проблем.

Взять опыт из любой негативной ситуации, признать ошибки своими и научиться со всем этим работать — вот что было бы гораздо нужнее.

Друзья, «присвойте» себе все, что уже совершили, не пытайтесь зачеркнуть это и «обанкротиться». Преодолев трудности, вы увидите, что в успехе нет чудес, на 99% он состоит из усердной работы: над собой, над отношениями и т.д.

Я верю, что каждый человек уникален и способен изменить свою жизнь и мышление. Конечно, на это нужно время, опытный наставник или просто друг, который готов протянуть руку помощи, — в моей жизни они, к счастью, встречались.

Для тебя, читатель, таким другом готов стать я.

Мама:

Так как мы жили бедно, Никита с детства мечтал стать богатым. Каждый вкладывает в это понятие свое. Он же просто хотел помочь мне и Юле (сестре).

Сейчас я живу в квартире, которую мне купил сын. Это большая гордость для меня. Он помог мне выкупить машину, закрыть кредит.

Другая его мечта исполнилась наполовину — он хотел построить крепкую семью, и чтобы мы все вместе жили в большом доме. Семья распалась, но у него есть двое прекрасных детей, с которыми он проводит очень много времени.

Знаешь, регистрируясь в 2009 году в «Одноклассниках» и «ВКонтакте» (смешно, да, но других соцсетей тогда не было), я не стремился к популярности — просто пробовал новое и общался с людьми. Мне нравилось делиться фотографиями, красивыми картинками и информацией. Никита Серов, спортсмен, вот так отдыхает, гуляет, вот такие у него интересы, и вот что он думает о жизни в целом.

Со временем, развиваясь в спорт-индустрии и фитнесе, я приобрел первых подписчиков из того, что сегодня называют ЦА⁴: людей, так или иначе заинтересованных в физической активности и здоровом образе жизни. Конечно же, встречались посты про работу. Потом появилась рубрика про отношения: я рассуждал о семейных ценностях — уважай родителей, береги своих близких — и делился

⁴ Целевая аудитория или зрители, которых можно охарактеризовать схожими признаками: возраст, пол, регион проживания, сфера интересов, уровень жизни и уровень доходов. Например, если блогер рассказывает о спорте, делает обзоры тренировок или спортивного питания, то, скорее всего, у него аудитория состоит из спортсменов или тех людей, которые желают изменить свои физические показатели: похудеть, прибавить в массе, усилить выносливость организма.

информацией о том, каким, на мой взгляд, должен быть настоящий мужчина. Показывал, как я участвую в воспитании и какие испытываю эмоции в процессе. Подписчики знали, что я рос без отца и теперь делаю все, чтобы своему сыну дать внимания по максимуму.

Мои ценности были хорошо восприняты интернет-аудиторией, которая постепенно росла. В комментариях завязывались живые обсуждения и постепенно я отдавал общению в сети все больше времени и сил.

К 2019 году я понял, что основная работа не приносит мне удовлетворения — не хочу быть привязанным только к одному месту, графику 9–18, работать на чужого дядю. Платили хорошо, но я решил, что пора уходить.

Мои близкие не понимали, почему: «У тебя такая классная зарплата. Ты известный во многих регионах специалист. Пойдешь в никуда?»

Тем не менее я не отступился: уволился и отправился «в никуда», точнее — своим путем. Будь что будет.

Я ни капли не пожалел о своем решении — буквально через три месяца мой доход увеличился в два раза.

Итак, куда же нас приводит упорство и умение следовать своим, а не чьим-то еще желаниям? Надеюсь, читатель, что тебя этот путь направит к успеху, как и меня когда-то. Только не совершай распространенную ошибку: в погоне за достижениями не пропусти саму жизнь.

И что вообще такое эти самые желания? Чем они отличаются от целей, а цели — от мечты? В следующей главе давай порассуждаем на эти темы.

ДОСТИГАЯ ЦЕЛЕЙ, НЕ ЗАБЫВАЙ ПРО ЖИЗНЬ

ЖЕЛАНИЯ. ВОЗМОЖНОСТИ. ЦЕЛИ

Множество людей рисуют карту желаний, загадывают под бой курантов «любовь, машину, карьеру», кричат на весь мир, как хотят того и этого. А потом... просто ждут чуда. Иногда еще жалуются на судьбу близким — мол, «заказывали» исполнение мечты, а жизнь преподнесла совершенно другое.

Почему так получается, читатель? Все просто: если желать и мечтать, но не делать, т. е. не прикладывать конкретных усилий для достижения желаемого, то и выйдет одно большое ничего. Иначе будет только у тех, кому досталась добрая тетушка-фея и кто живет в сказке. Но я таких людей не встречал.

Пусть я скептик по натуре, но для меня желание — это цель с четким планом моих действий и определенным интервалом времени, выделенным на них.

Тебе, возможно, уже известна технология SMART⁵ по достижению целей:

- ▶ **Specific** (конкретный).
- ▶ **Measurable** (измеримый).
- ▶ **Achievable** (достижимый).
- ▶ **Relevant** (значимый).
- ▶ **Time bound** (ограниченный во времени).

По этой модели легко и просто составить план действий. Ниже будет упражнение — можешь вписывать свои мысли прямо в книгу. Помни, что на составление плана может уйти до двух часов, но зато действия и время будут направлены именно на достижение целей, а не просиживание штанов.

Вспомни сейчас свою давнюю цель. Давай разберем ее по этой методике?

1. Твоя цель (Чего ты хочешь?) _____

2. Измеримость (килограммы, сумма, процент) _____

3. Достижимость (Какие действия необходимо предпринять? Какова последовательность действий? Каковы приоритеты? Какие ресурсы тебе необходимы для достижения цели?) _____

4. Важность (Что ты увидишь, почувствуешь, когда достигнешь цели? Тебе действительно это важно? Почему?) _____

5. Ограниченность во времени (Установи сроки начала и окончания) _____

Например, ты хочешь зарабатывать 100 000 рублей в месяц.

- ▶ **Что? Деньги.**

⁵ Это методика постановки целей и задач в управлении. Главной задачей SMART является сделать абстрактные цели понятными, конкретными и достижимыми. Методику разработал в 1981 году Джордж Т. Доран, эксперт в области стратегического планирования.

- ▶ Измеримость — 100 000.
- ▶ Достижимость. Пойми, что если твой заработок сейчас составляет 10 000 рублей, то неправильно ожидать от самого себя сразу зарабатывать 100 000. Не геройствуй! Подходи к делу рационально. В первый месяц ты можешь заработать 20 000 рублей, во второй — 40 000, в третий — 80 000, а потом уже можешь целиться в 100 000. Можно сравнить это с обычной пробежкой. Глупо ожидать от себя, что ты пробежишь 20 километров и ни разу не остановишься, если давно не занимался спортом.
- ▶ Важность. Что тебе дадут 100 000 рублей в месяц? Может быть, ты быстрее выплатишь ипотеку? купишь айфон или скоростной мотоцикл? Подумай, действительно ли тебе это важно? Прочувствуй, а что ты будешь испытывать, когда получишь возжеленную вещь? Может, айфон тебе не даст эмоции, но отпуск в теплой стране принесет силы для реализации твоей цели.
- ▶ Установи реальные сроки. Можно, конечно, устроиться на вторую работу грузчиком или официантом, но получится ли реализоваться в этом? Или стоит выделить месяц на освоение новой профессии и только потом включать счетчик «а сколько я заработаю»? Оцени правильно свои ресурсы. Я за то, чтобы ты занимался именно тем, что тебе нравится.

Если ты перед собой ставишь цель и выстраиваешь четкий путь к ней, то твое желание «волшебным образом» — точнее, упорным трудом — скорее всего исполнится.

Много людей приходили ко мне и говорили, что они все делали по системе SMART, но часто сбивались с плана. Такое тоже случается. Наш мозг саботирует, стараясь сохранить привычный для нас уклад жизни, спасает от всего нового, так как оно может быть небезопасным. Без этой функции человечество бы просто-напросто не выжило. Но если ты сбился один раз, это не повод останавливаться на пути. Действуй!

Должно ли исполнение желаний быть легким? Сейчас развился культ легкости во всем — напряжение считается чем-то «неправильным», вроде бы все должно приходиться «в потоке», а значит, без усилий. Я задумывался над этим и понял, что тема действительно двойственная.

С одной стороны, желание исполняется — и тем самым вознаграждает человека за плодотворную работу. Например, за ежедневную пахоту в тренажерном зале и правильно выстроенное питание на животе проявляются красивые кубики, сало тает. Сильное и стройное тело — это и желание, и вознаграждение одновременно. Видеть себя в зеркале таким, каким ты хотел быть всегда, стоит затраченных сил и времени. На пути к телу мечты ты прокачиваешь свои навыки дисциплины, узнаешь много нового о своем организме — разве такая работа не полезна? Она развивает тебя и приводит на более высокий уровень. Да, по моему мнению, это и не должно доставаться легко и просто, по щелчку пальцев.

С другой стороны, мелкие желания можно воплощать и забывать о них, не придавая им большого значения. Зачем заикливаться, например, на том, как сильно ты хочешь съесть бургер? Допустим, это желание может навредить твоему внешнему виду и пищеварительной системе в целом, но именно сегодня ты не способен думать ни о чем другом. Тогда вопрос решается легко: дополнительные 20 минут на беговой дорожке — и можно идти за фастфудом. Цель — бургер, действия — 20 минут на дорожке.

Главное, чтобы такие «нарушения» не вошли в систему. Съел и забыл, не нужно накручивать себе чувство вины и думать о бесполезном бутерброде еще сто лет после того, как он переварится. Хочешь — сделай, не можешь принять решение — значит, тебе это вообще не нужно, забудь и займись чем-то более важным, но не погружайся в мелочи больше необходимого и не ной.

Пожалуй, общая концепция выглядит так: то, что тебя развивает и приводит на новый жизненный уровень, требует усилий и времени — и это правильно по всем законам природы, идет обмен энергией. Здесь ты икрепишь навыки, и получишь удовольствие от проделанной работы. Почувствовать, что потрудился на славу, нужно тебе самому. А вот простые «хотелки», особенно материальные, не должны тебя загружать и отнимать ресурс, пусть он идет на настоящие цели. Не вкладывайся в пустяки эмоциями: захотел — поставил цель — достиг ее в пару действий — и забыл. Или отбросил как ненужную.

Не всегда правильный путь — самый легкий.