



АМИР ВАФИН

АБСОЛЮТНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Как увеличить энергию,
стать ответственным
и выработать привычки
на всю жизнь



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 159.92

ББК 88.52

B21

Вафин, Амир Аделевич.

B21 Абсолютная дисциплина : как увеличить энергию, стать ответственным и выработать привычки на всю жизнь / Амир Вафин. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Личная эффективность).

ISBN 978-5-04-238975-7

Четкая система Амира Вафина помогает построить дисциплину в повседневную жизнь и двигаться к любым целям без срывов. И не важно, что это — работа, учеба, личностный рост, здоровье и даже любовь.

Методика абсолютной дисциплины не оставит вам ни одной причины откладывать на завтра свои цели и мечты.

УДК 159.92

ББК 88.52

© Вафин А., текст, 2026

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-238975-7

Следите за своими мыслями, ибо обращаются они в слова, слова — в действия, а действия — в привычки. Берегитесь привычек, ибо они формируют характер. Усмиряйте характер, ибо он становится судьбой. Что мы думаем — тем и становимся

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 10

Часть 1

Как работает наш мозг

Четыре гормона счастья 17

Почему так сложно отказаться
от плохих привычек? 24

Как вырабатываются плохие привычки 32

Как не вестись на гормональные игры мозга? 34

Часть 2

Выравниваем гормональный фон

Привычки и ритуалы
для выработки гормонов счастья 40

Первый фундамент — сон.
Как нормализовать режим? 45

СОДЕРЖАНИЕ

Второй фундамент — спорт	59
Третий фундамент — питание	68

Часть 3

Составляем список привычек

Список полезных привычек	78
Царь-привычка	99
Очередной день на инфосвалке	106
Импульс — это энергия, дающая старт для работы над собой	109
Формируйте видение. Почему это важно и чем видение отличается от целей?	115
Концепция «внутренний ребенок, внутренний взрослый», и как это связано с вашей дисциплиной	123
Как нарушение обещаний уничтожает вашу уверенность в себе	126
Как решить проблему с планированием	132
Почему критически важно дойти до конца?	139

Часть 4

Начинаем работать над собой

Срывы и работа над ошибками	159
Турбо на старте. Коллективная работа	174

СОДЕРЖАНИЕ

Часть 5

Первый месяц — самый важный

Дисциплина через любовь и осознанность	179
Спасательный круг дисциплины	184
Самые сложные пробежки	188
Дисциплина в кризис	194

Часть 6

Подведем итоги

Какие привычки я оставил спустя 5 лет после написания книги?	225
Принципы, которые лежат в основе методики	235
Миссия и надежный способ сохранить систему	240
Над чем мы работаем и за счет чего удается получить результат?	242
Заключение	251
Об авторе	253
Благодарности	254

ВВЕДЕНИЕ

Подвожу итоги года и понимаю: я неудачник. В какой раз я пытаюсь пробить свой финансовый потолок, заработать 1 млн. руб., а по факту делаю нестабильно 100 тыс. И так уже семь лет. Большие амбиции и огромная разница между тем, кем я себя вижу и кем являюсь на самом деле. Все говорят, что имею большой потенциал, но почему-то не могу его реализовать.

Начинаю изучать принципы лидеров великих компаний мира, которые на протяжении 30 лет превышали показатели по рынку в 14–17 раз и понимаю, что одного из качеств таких людей у меня не хватает. Дисциплины. Ведь срываю обещания, не довожу проекты до конца, опаздываю на встречи.

21 января 2019 года встаю в 05:30 и иду на пробежку пять км. С невероятной решимостью изменить это раз и навсегда и обрести дисциплину. Пообещав себе не мириться с посредственными результатами в жизни, а всеми силами создавать ту реальность, которую хочу иметь.

365 дней бега. Без единого пропуска. В любых состояниях, обстоятельствах. Чтобы больше не искать

оправданий, когда иду к своим целям. Доказать самому себе, что даже творческий человек способен обрести дисциплину, если хочет и готов действовать. Ключевая идея, которая меня тогда зажгла: если я смогу сделать это с пробежками, то смогу применять и использовать для достижения любых целей в жизни:

1. Хотите иметь капитал? Дисциплина. Стабильно фиксировать финансы, планировать и оптимизировать расходы. Инвестировать в безопасные инструменты.

2. Хотите красивое спортивное тело? Дисциплина. Тренировки три раза в неделю, контроль питания. Правильный образ жизни, здоровые привычки.

3. Хотите быть популярным? Дисциплина. Стабильное ведение контента, тестирование форматов.

4. Хотите быть здоровым? Дисциплина. Делаете упражнения и следуете плану лечения, который вам составили.

5. Хотите крепкие отношения? Дисциплина. Регулярные свидания, обсуждение чувств и планов с партнером, времяпровождение с детьми.

6. Хотите духовного роста? Дисциплина. Любая духовная практика требует регулярности. Медитации, молитвы, намаз.

Дисциплина — это ключ к достижению любых целей. Это фундамент, без которого в наше время избытка информации, социальных сетей и соблазнов невозможно

выживать и развиваться. Это именно то, что разделяет гениев и аутсайдеров.

Несмотря на все возможности и технологии нашего времени из раза в раз остается одна и та же проблема: люди не достигают поставленных целей. Пройдены десятки курсов, прочитаны десятки книг, просмотрены сотни видео, а результата нет. Кто-то недоволен своим доходом и текущим уровнем жизни. Кто-то не может взяться за себя и страдает от лишнего веса. Кто-то становится заложником вредных привычек: алкоголь, курение, контент 18+, игровые зависимости и соцсети.

Что объединяет всех этих людей? Проблема с дисциплиной. Она касается всех. Подростков и зрелых людей. Сотрудников в найме, фрилансеров и предпринимателей.

В этой книге вы найдете ответ на вопрос, как решить эту проблему.

Разберитесь, как действует дисциплина и привычки на уровне работы мозга и гормонов.

Узнаете о психологических ловушках, которые мешают развитию. Как выйти из этого проклятого цикла: ставить цели, не достигать их из раза в раз, разочаровываться в себе. А также увидишь, как проблема с дисциплиной влияет на уверенность в себе.

Вы поймете, в чем причина ваших трудностей и неудач. Потому что дисциплина — это всегда следствие, а проблема гораздо глубже.

ВВЕДЕНИЕ

Узнаете авторскую методологию достижения целей с помощью последовательных шагов.

Эту книгу написал человек, который каждый день подтверждает это на деле семь лет без единого пропуска. Более 2592 пробежек на сегодняшний день, и это далеко не конец.

Человек, который однажды осознал, что не готов мириться с реализацией своего потенциала на 30% из-за отсутствия дисциплины, и решил это изменить раз и навсегда.

Человек, который однажды начал этот путь и не остановился. Просто стал писать каждый день по две-три страницы самого ценного, что он знал о дисциплине. Так за 60 дней была написана первая рукопись на 100 страниц. Первая версия книги уже стала бестселлером и одной из самых популярных книг на тему саморазвития, мотивации и личностного роста на Яндекс Книгах, более 130 000 читателей и слушателей.

Дополненное издание, которое у вас в руках, написано спустя четыре года после выхода первой аудиокниги. В ней новые смыслы, которые автор обнаружил, проходя через кризисы: кассовые разрывы и потерю бизнеса, развод с супругой после более чем 10 лет отношений и пяти лет брака, полной потери и обретения себя заново. Эта книга будет полезна вам на любом этапе: и тем, кто только начинает работу над собой, и тем, кто уже имеет

АБСОЛЮТНАЯ ДИСЦИПЛИНА

опыт. Тем, у кого все хорошо и хочется лучше, и тем, кто переживает самые непростые периоды жизни.

Здесь нет волшебной таблетки. Только практические рекомендации и реальный опыт. Это не просто очередная мотивация — после каждой главы идут практические задания, выполняя которые вы сможете кардинально изменить свою жизнь.

Читать недостаточно, надо делать. Также в книге будет большое количество дополнительных материалов: таблицы, трекеры задач и привычек, бесплатные видеоуроки. У вас больше не останется отговорок, чтобы не достичь своей цели! Теперь только вперед!

Часть I

**КАК РАБОТАЕТ
НАШ МОЗГ**