

# SlovoDna<sup>®</sup>

**Автор своей жизни и этого дневника:**

---

**Привет! Я Самосбывающийся дневник  
вышеуказанного человека.**

**Не читай меня! Я частная собственность,  
очень личная территория и охраняюсь  
высшими силами.**

**Мы оба знаем, что ты честный и порядочный  
человек и вернёшь меня хозяину.**

**Связаться с ним можно по телефону:**

---

**Хочешь такой же дневник?**

**Он к тебе тоже хочет:**



# Внимание! Этот дневник написан при помощи ИИ\*

Наш ИИ обучался на десятках книг и научных трудов, а особенно на работах Вадима Демчого, Джона Кехо, Джеймса Доти, Экхарта Толле, практиках Вима Хофа и Джо Диспензы, великой русской литературе, а также на сотнях часов аудиокниг, подкастов и материалов с YouTube, чтобы сэкономить для тебя бездну времени и дать только самое лучшее.

Все совпадения с другими книгами неслучайны.

**SlovoDna**<sup>®</sup>

---

\***ИИ** – Искусный Интеллект авторов, дизайнеров и редакторов дневника.

# Рецензия Вадима Демчого

*(суц.)* Подлинное украшение любой книги. Особенно нашей

---

Дорогие друзья, я хочу представить вам книгу, которая обезоруживает своей практичностью.

Как мы знаем, в современном мире очень много поверхностной болтовни, которая на поверку не способна защитить уникальный феномен жизни.

Открывая корочку этой книги, мы прикасаемся к куску раскалённого металла реального опыта борьбы.

В этой книге вы не найдёте трикстерской мишуры, всяческих ужимок и игр в прятки, но только конкретные жесты их высочества барона Мюнхгаузена, который прямо на наших глазах вытаскивает себя за косичку парика из болота самых жутких из возможных обстоятельств.

В моём случае одно прикосновение к этой книге вызывает глубинный транс доверия. И, беря время от времени на свои ладони сегодняшний мир, мы, несомненно, поражаемся тому, какой он на самом деле маленький и незащищённый.

А начиная со времён Эйнштейна, Планка и Гейзенберга, он ещё и готов, как мыльный пузырь, просто лопнуть, рассыпавшись на световые фотоны.

И все повсюду уже говорят, что материя — всего лишь замороженная энергия, что люди — всего лишь завихрения в потоке вечно текущей энергетической реки, что на самом деле мир

соткан из творческой потенции и что в безумных джунглях современного многообразия взглядов и убеждений можно выжить, только позволяя разным формам истины возникать и исчезать.

И если кого-то до сих пор мучает вопрос: «Мог ли этот легендарный барон поднять себя в воздух за косичку парика?» — то вот вам непосредственный документ, под тяжестью убедительности которого рассыпаются любые попытки бегства. Документ, который с невероятной ясностью транслирует нам, что ответственность за конструирование реальности несёт не механический процесс возрастания энтропии, не всемогущее государство, или что там у нас ещё есть, а та самая грандиозная машина, что находится между ушами каждого из нас в отдельности!

Я считаю эту книгу чудесным инструментом для воодушевления себя самым драгоценным, самым священным чудом, что есть у всех нас, у людей, — чудом жизни!

Мои сердечные объятия автору и спасибо ещё за одну звезду на тёмном небе.

*Вадим Демчог*

# Эпиграф

*(суц.)* Цитата более авторитетного человека, которая характеризует основную идею произведения

---

«Существует одна простая истина, игнорирование которой погубило бесчисленное количество идей и блестящих намерений: как только вы приняли решение, Промысел Божий становится на вашу сторону. На помощь вам приходит даже невозможное.

Ваше решение порождает поток непредвиденных событий, идущих вам на пользу, происходят самые неожиданные вещи, вы получаете такую материальную поддержку, о которой ни один человек не смеет даже мечтать. Вы сможете всё, чего захотите, только начните. Смелость порождает гениальность, силу и волшебство. Начинайте немедленно».

© *Иоганн Вольфганг Гёте*

---

**Не принимать решение** — Решение, которое я постоянно принимаю.

# Притча

**(сущ.)** То, что добавляют после эпиграфа, чтобы донести важную мысль.

---

В доме одного очень продвинутого Учителя жил садовник, который светился по ночам. Однажды Учитель спросил его: «Как ты это делаешь?»

Садовник ответил, что точно не знает, он просто ежесекундно читает свою молитву и всё. «Ну ты же неправильно её читаешь: ты делаешь ошибку вот в этом месте и вот в этом слове, надо читать вот так!» — указал садовнику Учитель.

Садовник очень любил и уважал своего Учителя и, конечно же, сделал так, как тот велел. И... перестал светиться.

Спустя несколько дней мудрый Учитель вновь подзывает к себе садовника и говорит: «Знаешь, я посоветовался с богами, и они сказали, что ты можешь читать свою молитву так, как ты читал её раньше».

---

**Притчитать** — Читать притчу.

# Вступительное слово от Кирилла Караваева

*(суц.)* Введение от менее авторитетного человека, чем Гёте, но тоже очень причастного к этому дневнику.

---

Никогда не любил в книгах вступления. Мне кажется, даже в слове «вступление» кроется некая разгадка.

Привет, дорогой друг! Я очень рад, что ты сейчас читаешь этот текст, потому что это уже большой шаг к квантовым изменениям. Я не буду говорить тебе о том, как маленькие ежедневные действия могут запустить глобальные перемены, — ты и так это знаешь. Ой, сказал, получается.

Когда мы создавали этот дневник, мы тоже переживали некую эволюцию. Очень много раз переделывали и искали ту истинную гармонию, чтобы выстроить систему, которая будет работать как часы. Мы опирались на наш главный компас — а именно — делать как для себя. Поэтому мы сделали этот дневник для себя. Точнее, как для себя. Я придерживаюсь этой философии везде: в бизнесе (мы делаем мерч как для себя), в проекте SlovoDna (я начал это делать и не забросил 100500 раз только лишь потому, что делал это для себя) и даже в отношении к людям (как бы я хотел, чтобы поступили или не поступили со мной).

---

**вступительное слово** — Ээ...

На наш взгляд, дневник получился близким к идеалу. Когда делаешь для себя — ты чётко (в FULL HD или даже в 4K) понимаешь, что тебе нужно, как ты будешь его заполнять каждый день. Ни одна деталь не должна тебя напрягать, ни одна деталь не должна стать той, которая может привести к тому, что ты забросишь ведение.

Мы оставили только самое важное, добавили элемент игры и ту самую лёгкость, которая присуща внутреннему ребёнку. Сакральная мудрость у нас тесно переплетается с сарказмом и иронией — в этом и есть наш секретный баланс между серьёзностью и игрой. Мы делали этот дневник не через боль, а через радость и удовольствие и, конечно же, ощущение «бабочек в животе». Мы делали его для себя, а, если верить буддийской философии, делая для себя, ты делаешь и для других, потому что все мы — одно целое и отражение друг друга.

Он задуман как личное пространство, где человек может не просто следовать инструкциям, а каждый день открывать себя. И понимать, что конкретно делает его счастливым или несчастным. Этот дневник — твоя территория свободы. Здесь можно быть собой, следовать своим мыслям, находить время на главное — на себя. Это место, где ты сможешь найти свой способ лучше понимать себя, свои желания и цели, что сделает твою жизнь полнее и ярче.

Поэтому, мой дорогой друг, надеюсь, этот сгусток атомов и вибраций у тебя в руках, который мы создали в любви и лёгкости, принесёт тебе много пользы и поможет стать счастливым или ещё счастливее. Этот дневник — результат работы, где каждая деталь продумана, чтобы не напрягать, а вдохновлять.

---

**Делать как для себя** — Лучший способ сделать хорошо.

Я очень хочу, чтобы этот дневник стал твоим проводником к маленьким и большим изменениям и каждый день дарил радость и поддержку. (О боже, звучит как тост). Обнимаю тебя через этот текст. Нас с тобой ждут великие дела!

Так что если ты ждал какой-то **знак**, то он у меня есть. По крайней мере, с него начинается следующая глава.

**Кирилл Караваев, создатель SlovoDna и Karavaev Merch** и просто какой-то парень, который нашёл своё любимое занятие и пытается через него проявиться.

# ЗНАКОМСТВО с Николаем Сердотецким

(суц.) Реальная история о том, как появился этот дневник.

---

Благодарю тебя, Кирилл! Золотые слова.

Привет, бонжур, хеллоу! Меня зовут Николай Сердотецкий. «Знающий не говорит, а говорящий не знает», — говорил Лао-цзы, немного óкая из-за своего цюйжэньского происхождения. Поэтому я пишу дневник. Спасибо, что держишь его в руках!

Пять лет назад, когда я очнулся после комы и сложнейшей операции на головном мозге, сделанной гениальным нейрохирургом Гавриловым Антоном Григорьевичем, онкологи сказали, что с таким диагнозом мне осталось полгода. А если очень повезёт, то года два: глиобластома, терминальная стадия рака мозга без success story. А как красиво звучит! Глиобластома... Пять лет и один месяц назад, услышав это слово, я бы решил, что это какой-то модный отель или концептуальный ресторан, и непременно захотел бы туда попасть. Иногда самые страшные вещи носят очень красивые имена. Наоборот это правило — судя по ИКЕА — тоже работает.

Четыре с половиной года назад мне сказали, что мои суставы рассыпаются, а кости ног умирают. Некоторые врачи-оптимисты даже предположили, что я не смогу ходить, а без приня-

---

**Окно возможностей** – То, откуда дует ветер перемен.

тия срочных мер могу потерять правую ногу. «Крайняя стадия асептического некроза тазобедренных суставов на фоне гормональной и химиотерапии», — прочитал я в диагнозе и понял, что надо «делать ноги».

Но никто мне тогда не сказал, что я смогу **полностью принять болезнь**, сделать её своим союзником, очередной ступенькой на извилистой лестнице жизни, смогу искренне её поблагодарить и разглядеть в этой неприятной ситуации прекрасную и необходимую точку роста на моём жизненном пути. Никто не говорил, что именно это контринтуитивное осознание **вкуче с обнаружением и прекращением внутренних конфликтов** (в этом здорово подсобило ведение дневника) поможет победить все эти невзгоды, в какой-то момент даже отказавшись от традиционных методов лечения в пользу решения жить и уверенно гнуть свою линию... жизни.

Никто не сообщил, что мы будем жить — как всегда мечтали — на острове, где море и горы видно из окна, что я смогу долго находиться в ледяной воде и не дышать по 3 минуты. Спасибо, Вим Хоф!

Никто даже не намекнул, что я изучу все возможные практики и сформирую собственную систему тренировок ума. Пойму, как моё эмоциональное состояние влияет на физическое здоровье, создам лучшую версию своего тела и пройду путь от костылей до тренировок на велостанке, чтобы сесть и поехать на шоссейном велосипеде вдоль моря. Не было сказано, что я буду упрямо слушать своё сердце и следовать за его порывами: начну реализовывать все свои идеи, стану писать стихи, сяду за пианино, доберусь до испанского и греческого, заново научусь ходить и думать.

---

**Достаточно** — Ответ на вопрос «до сколько лет я проживу».

Ни разу не прозвучало, что я запущу стартап, превращающий работу над собой в мобильную игру, провалю его и начну делать снова после работы над ошибками.

Никто не предупреждал, что я стану соавтором **SlovoDna**, а мы с Кириллом будем устраивать **автор-party** (так мы называем наши встречи вдвоём) то в Москве, то на Кипре.

Ни слова не прозвучало про то, что моими словами будут называться банки, рестораны, жилая и офисная недвижимость, а также другие прекрасные начинания удивительных людей. Они же будут пропитаны ценностями, идеями и смыслами, которыми я их наделил.

Никто не сказал, что я буду пять лет вести и улучшать свой дневник, а потом мы с Кириллом докрутим его и сделаем так, как нам самим нравится, чтобы показать его именно тебе, мой дорогой друг.

Никто не сказал. Я сам себе это придумал, упаковал в мыслеформы, написал от руки, тотально в это поверил и постоянно делал. Очень точно сам себе соткал жизни рубаху, в которой я, оказывается, родился. На заре своего первого ресторанного бизнеса, где я был основателем и директором по развитию, я сделал пророческие визитки «основательный человек, директор по саморазвитию», и вот я им стал.

Так много всего произошло за это время. Моей волшебной дочери Майе (на греческом языке её имя пишется МАΓΙΑ) уже 7 лет, в этом году она пошла во второй класс в школе на Кипре. Пять лет назад я молился дожить до её двухлетия и интенсивно спрашивал себя, как можно лучше всего сыграть роль, которую уготовила мне судьба. Как можно творчески подойти к ре-

---

**Главная задача** — Влюбиться в свою жизнь.

пению этой неожиданной проблемы? Ведь так нелепо будет оставить дочь без влюблённого в неё отца и его смешных игр. Мы с ней так не договаривались.

Говорят, что если мы хотим что-то получить от жизни, нужно вести себя так, словно это уже произошло. Я стал вести себя, как максимально живой человек, и представил, что это игра, а сейчас надо просто пройти самый трудный уровень и победить главного злодея в самом себе. Понимал, что могу проиграть, но верил, что выиграю, и очень болел... за эту версию себя.

И до сих пор я представляю, что каждый день — это новый шанс и квест в игре: чем больше я ставлю и решаю задач, тем больше очков и опыта получаю.

Теперь (как же я рад!) есть наше мобильное приложение по геймификации жизни **SDay** — там это делать намного удобнее, чем в воображении, дневнике и заметках. Пользуюсь каждый день для повышения собственной продуктивности и искренне рекомендую тебе попробовать!

Я так много всего делал и пробовал за эти долгие годы, где каждая минута могла быть последней. Многое **пока не получилось**. Больше всего я рад и благодарен себе, семье и жизни за то, что у меня ни разу **не получилось** сдаться.

А получилось именно то, на чём я был больше всего сосредоточен, именно то, что сначала превратилось в **ежедневные записи в дневнике**, потом в тотальную веру и ежедневную игру, а позже в бесконечную мантру\*, которую я глубоко впечатал в своё сознание и подсознание. Получился самый смелый и мною любимый проект — жизнь и победа над смертью. Получилось то, на чём был главный фокус.

---

\***Мантражировать** — Говорить мантры, вместо того, чтобы мантражировать.

**Где внимание, там и энергия. Где энергия, там всегда результат.** Вот так всё просто.

Древнегреческая поговорка гласит: «Ένας υγιής άνθρωπος θέλει χίλια πράγματα, ένας άρρωστος άνθρωπος θέλει μόνο ένα», что буквально означает: «Здоровый человек хочет тысячи вещей, больной — только одной».

Было бы отличной рекламой сказать, что всё написанное в том моём дневнике сбылось.

Но нет: всё ещё хромает психика и правая нога, я наделал кучу ошибок и закрыл стартап, жалел себя и был слаб, не стал баснословно, сказочно и даже мультипликационно богат.

Ввиду значительных изменений в мозгу меня до сих пор достигают прикольные спецэффекты, типа панических атак и дереализаций. Зато я научился атаковать первым и самореализовываться! Я бываю очень ПСИХИЧЕСКИ НЕ-СТА-БИ-ЛЕН и умею делать солнышко на эмоциональных качелях.

**ЯСНО ТЕБЕ?! Извини, пожалуйста, солнышко!**

Порою страдает краткосрочная память и концентрация внимания, и я не помню, что я только что сделал или сказал. И я не помню, что я только что сделал или сказал. Ну вот опять!

Но я жив, друг мой, и живу свою лучшую жизнь, а последние несколько лет снимки МРТ показывают, что опухоли нет. Да, той самой страшной глиобластомы, которую нельзя победить. Я действительно в прямом и переносном смысле ежедневными упражнениями смог поменять и перепрограммировать свой мозг.

---

**Выкарабкиваться** — То, что надо начать делать до того, как окажешься на самом дне.

И я каждый день учу себя радоваться тому, **ЧТО** я жив, а не расстраиваться из-за того, **КАК** я жив.

Здравствуй, Танечка, любимая! Моя веснушка, моя муза. Ты, конечно, заслуживаешь отдельной книги. Начиналась бы она так: «Душа моя! До встречи с тобой я понятия не имел, что такое безусловная любовь, полное принятие и всеобъемлющая красота. Не знал я и то, как можно верить в другого человека. Не был в курсе, что можно так смеяться над проблемами и плакать от счастья!»

Благодарю тебя и восхищаюсь тобою! Ты истинный секрет всех моих прошлых и будущих побед. Боже, как же мне с тобой повезло, моя солнечная девочка!»

Калимера, Майя, моя доченька, моя цивилизация! Ты уже умеешь читать и говорить по-гречески лучше папы. Твоё первое слово было «вместе». Мы вместе!

Привет, мамуля! Ты вся соткана из любви и веры. Привет, самая дружная семья и мои самые настоящие друзья! Спасибо, что вы всегда где-то рядом. Я от вас так много света, веры и любви чувствую. Спасибо, что верили в меня, когда я ленился это делать сам!

Привет, мой добрый читатель этих строк. Я так рад, что ты здесь! Я и сам так рад, что я здесь и сейчас с тобой.

А сейчас буду признаваться в любви. Весело, добродушно, со всякими безобидными выходками: я люблю вас! Куда бы я ни пошёл, мне повсюду стали встречаться точно такие же люди, как я. Глядя на нового человека, я вижу в нём себя. Вижу свои слабости, свои неудачи и страхи, свою уязвимость.

---

**Положительные эмоции** – Когда на всё положил.