

# Содержание

Тебе не кажется, что ты  
слишком легкомысленно  
относишься к жизни?..... 7



*Приведи  
свои мысли*

Такая ленивая мудрость..... 19  
Не тратьте зря свою  
энергию, живите  
для удовольствия..... 27  
Эгоизм — это правильно .... 37  
Побеждаем негатив!..... 45

*Все, что нам  
нужно, —  
только любовь*



Невзаимная любовь — зло!.. 55  
Мужчины с Марса,  
женщины с Венеры ..... 61  
Не живите с нелюбимыми ... 69  
Хочешь выспаться —  
хотя бы иногда  
спи отдельно..... 77



*Люби себя —  
это взаимно*

|   |     |
|---|-----|
| Мы едим слишком много! . . .            | 87  |
| Бросай машину,<br>иди пешком! . . . . . | 95  |
| Экстрим? Без меня! . . . . .            | 103 |

*Только  
не уработайся!*



|   |     |
|---|-----|
| Я там, где деньги!<br>Смиритесь с этим. . . . .                 | 113 |
| Благотворительность<br>хороша, когда она<br>по адресу . . . . . | 123 |
| Мы умираем,<br>а значит, надо жить. . . . .                     | 129 |
| Краткий курс экономики<br>от Прохора Шаляпина . . . . .         | 139 |

*Как стать  
звездой*



|  |     |
|--|-----|
| Я фрик и горжусь этим . . . . .                    | 149 |
| Легко ли быть<br>альфонсом :) . . . . .            | 159 |
| Почему я выбираю<br>удовольствие, а не работу . .  | 171 |
| Моя миссия —<br>показать вам вашу мечту . .        | 181 |
| Если вы не сдаётесь —<br>вас не победить . . . . . | 189 |

“ Тебе  
не кажется,  
что ты слишком  
легкомысленно  
относишься  
к жизни? ”

(мудрые мысли)





Часто люди мне говорят: «Тебе бы только порхать и смеяться! Так нельзя!»

Масса людей вокруг меня живет свою жизнь с максимальной серьезностью, они уверены, что пахать нужно с утра до ночи, а улыбаться как можно меньше, а иначе никакие вершины тебе не покорятся.

Я всем своим существованием доказываю обратное: можно жить в свое удовольствие, быть счастливым, при этом не урабатываясь.

Для чего мы рождаемся на этот свет? Для того чтобы продолжить наш род — это одна из главных миссий человека. Думаю, никто с этим спорить не будет. Но мы здесь еще и для того, чтобы насладиться красотой этого мира, испытать позитивные эмоции, постараться не продать душу дьяволу и выбрать сторону света, сохранив свет внутри себя.

Заповеди во всех религиях сводятся к одному: «Не делай плохого другому», но нигде, ни в одной священной книге не написано: «Ни в коем случае не делай хорошо себе!»

В детстве, когда я еще жил в Волгограде, в «частном секторе» (это только на словах звучало красиво и загадочно, на самом деле никакого романтизма там и в помине не было, обычный маленький домик с удобствами во дворе), у меня на стене висела красивая картинка. Помните, раньше продавали такую китайскую красоту, напечатанную на тонкой пленке? Там были какие-то невероятные пейзажи, раскрашенные в самые причудливые цвета, солнце, море и все такое. Люди завешивали этими картинками свои унылые обои или заклеивали стеклянное окно в двери, разделявшей убогий коридор и не менее убогую кухню.

Вот и у меня такая висела. И был на ней изображен какой-то райский сад с пышной буйной зеленью и водопадами. Я понятия не имел, что это за место, где именно на карте мира оно находится и существует ли вообще, но мне очень нравилось представлять, как я гуляю по этому саду среди зелени, любуюсь водопадом. Казалось — стоит протянуть руку, и я почувствую брызги холодной воды на коже.

Для того чтобы ощущения были еще более явственными, я придумал такую штуку: взял обычную свою фотографию 10×15, вырезал оттуда себя и наклеил на эту пленку. Получилось, что вроде как я действительно нахожусь в этом райском саду.

Сегодня полученную композицию назвали бы картой желаний и непременно объяснили бы, что визуализация — основа всего, что она помогает исполнять самые, казалось бы, несбыточные мечты. Но тогда о таком способе знать никто не знал, просто мне чисто интуитивно показалось, что так будет очень красиво — моя маленькая фотография посреди райского сада. Я смо-

трел на нее, пел популярную тогда песню Юрия Антонова про море, представлял себе весь этот «мир бездонный» и «пенный шелест волн прибрежных». Песня поднимала настроение и вселяла надежду, что когда-нибудь я действительно увижу море и дальние края и что впереди меня ждет счастье.

Сейчас, спустя много лет, я могу с уверенностью констатировать — моя первая карта желаний, созданная на чистой интуиции, сработала на сто процентов. Я объездил очень много красивых стран, я видел разные острова, водопады, прекрасные пляжи, сады, цветы, бабочек и птиц. Теперь я точно знаю: если мечтать — все обязательно получится.

Я очень хочу, чтобы вы, листая эти страницы, почувствовали: ваша мечта вот-вот сбудется. Даже если сейчас вы находитесь, как вам кажется, максимально далеко от этого, если у вас мало денег или что-то не клеится, если вы живете не там, где хотели бы, и делаете не то, о чем мечтали, — поверьте, все будет! Вы добьетесь того, о чем сейчас можете только мечтать. А я вам в этом помогу и дам несколько советов, как пройти путь от мечты до реальности легко и играючи.

Эта книга — как будто бы антиворкбук. Многие из вас знакомы с форматом воркбук, в котором автор настраивает читателей на успешный успех и работу над собой до черноты в глазах. Я придерживаюсь совершенно противоположного принципа. «Только не уработайтесь, мои дорогие! Отдыхайте, наслаждайтесь жизнью», — говорю я вам. В моей книге тоже будут задания после каждой главы, но они — исключительно для того, чтобы вы повеселились, посмеялись, отпустили ситуацию и поняли, что жить, путе-

шествовать и даже покупать квартиры можно легко и просто. Без лишней суеты и напряжения. А мои цитаты, которые некоторые называют прохоризмами, – вынесены, так сказать, отдельно в рамочке или с галочками, птичками...

## Соль, старушки, «Маскарад»



Я с детства хотел стать счастливым. Такая, знаете, мечта у меня была. Первая покупка, которую я сделал в стремлении к своему счастью, – билет в плацкартный вагон поезда «Волгоград – Москва». Я его приобрел, когда мне 15 лет исполнилось. Не то чтобы я так уж любил передвигаться на боковушках у туалета, но билет в один конец был необходимым условием, чтобы уехать из города, где я родился, и чтобы не жить так, как жило мое окружение, мои родители, соседи, одноклассники и прочие граждане. Именно в этом заключалось тогда мое представление о будущем счастье и комфорте. А еще билет давал свободу, а она мне уже была необходима.

И вот я один. В Москве. Пятнадцатилетний подросток. Свободы – половником черпай. Но только свободы, ничего больше у меня не было, в том числе и денег. Из первого моего обиталища, крохотной комнатки в квартире на окраине Москвы, хозяйка меня выставила на мороз. Мне не хватало денег даже на соль. И я время от времени залезал в солонку к хозяйке-старушке. Это ей сильно не понравилось.



“ Я считаю,  
что рабочую  
неделю давно  
пора официально  
сократить до  
одной пятницы! ”

(шутливое мнение)



я уже достиг или нахожусь в процессе. Основная цель на данный момент: сделать так, чтобы поменьше работать и побольше зарабатывать. Я считаю, что рабочую неделю давно пора официально сократить до одной пятницы!

## Совет

---

Тем, кто еще не достиг такой степени просветления, как я, могу посоветовать одно: прислушивайтесь к себе. Может быть, ваше нежелание вставать по утрам и заниматься теми делами, которые вы себе запланированы, означает то, что вы куда-то не туда идете?

---

## Легкая разминка

Вспомните, по какому поводу вы ленились на этой неделе, и напишите свой топ-5 дел, которые вы не хотели делать. А теперь подумайте, что именно вас останавливало, какие были препятствия?

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- .....



“

...мир не оценит  
вас ни на рубль  
больше, чем  
вы сами себя  
оцениваете...”

(мудрые мысли)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



позволь себе такой отдых. У каждого человека должен быть свой угол, своя комнатушка, где можно закрыться и просто побыть одному, даже если вокруг дружная семья, где все любят друг друга. У каждого из нас должна быть такая ракушечка, в которую мы залезем и сможем там отдохнуть. Это даст нам возможность подумать над чем-то своим, рассортировать мысли. Это даст силы любить свою семью и тех, кто рядом, еще сильнее, чем раньше.

---

## Легкая разминка

Опиши пять мест, где ты можешь остаться в одиночестве (пусть на пару минут), чтобы восстановиться и успокоиться. (Да, туалет — это тоже вариант, и весьма уютный.)

Представь себя в каждом из этих мест.

Что ты чувствуешь?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

