

ДЕНИС
ЧЕРНАКОВ

12
ВСТРЕЧ,

МЕНЯЮЩИХ СУДЬБУ
ПРАКТИКИ МАСТЕРА

ЖИЗНЬ НА MAXIMUM



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
Ч-49

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

Чернаков, Денис.

Ч-49 12 встреч, меняющих судьбу. Практики Мастера / Денис Чернаков. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 320 с. — (Жизнь на MAXIMUM).

ISBN 978-5-17-100841-3

Профессиональный психолог и коуч Денис Чернаков впервые делится с читателями самыми современными психологическими технологиями, которые до этой поры были доступны лишь немногим на очень дорогостоящих курсах и тренингах. Эффективность их проверена и доказана тысячами учеников по всему миру. Эти технологии преподаются читателю в виде увлекательного романа.

Главный герой, Макс, «случайно» встречается с профессиональным коучем, психологом и узнает в нем своего одноклассника. Они договариваются о работе над жизнью Макса с одним простым правилом: Макс обязан выполнять все задания, что получает, в срок. Герой соглашается, даже не предполагая, что ему предстоит посетить дальние страны, изменить отношения с родными, стать совладельцем фирмы, встретить настоящую любовь и полностью преобразить жизнь...

Эта книга поможет изменить отношение к себе и отношения с окружающими, найти свое место в жизни, правильно расставить приоритеты, открыть в себе новые грани и возможности.

И помни: у тебя не будет второго шанса прожить жизнь так, как мечтаешь.

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/prime_ast

www.instagram.com/prime.ast

www.facebook.com/praim.ast



ISBN 978-5-17-100841-3

© Чернаков Д., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 5

Пролог 7

Часть первая.

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ 11

Обучающий материал 1/12 73

Обучающий материал 2/12 90

Обучающий материал 3/12 96

Обучающий материал 4/12 132

Часть вторая.

РЕЗКИЕ ПЕРЕМЕНЫ 143

Обучающий материал 5/12 160

Обучающий материал 6/12 180

Обучающий материал 7/12 192

Обучающий материал 8/12 201

Обучающий материал 9/12 215

Бонусные материалы для Максима
+ обучающий материал 10/12 221

Обучающий материал 11/12 244

Часть третья.

ОКОНЧАТЕЛЬНАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ 251

Обучающий материал 12/12 261

ФИНАЛ 283

2011–2017 288

Финальный обучающий материал 289

Зона комфорта и два вида страха 294

Что такое правда? 307

ВВЕДЕНИЕ

ОБЯЗАТЕЛЬНО К ПРОЧТЕНИЮ

Все упражнения, описанные в книге, действительно существуют. Они применяются в тренинговой и коучинговой работе автора, принося тысячам людей по всему миру тот результат, который описан. Разговоры персонажей не являются вымышленными и происходили в реальности, хотя имена людей, естественно, изменены.

Никакой эффект от упражнений и разговоров не преувеличен.

Читая эту книгу, вы берете применение предложенных упражнений и идей под свою личную ответственность.

Читая эту книгу, вы соглашаетесь со всеми переменами в вашей жизни, которые неизбежно возникнут.

Перемены могут произойти в следующих сферах, включая, но не ограничиваясь ими:

- самооценка и внешний вид;
- отношения с родными;
- отношения с противоположным полом;
- отношения с друзьями, знакомыми и людьми вообще;
- ваше отношение к работе и уровень дохода;
- место жительства.

Перемены могут быть как незначительными, так и глобальными. Вы соглашаетесь со всеми, даже с теми, которые на первый взгляд позитивными не кажутся.

Книга рекомендуется к прочтению психически и психологически здоровым взрослым людям, стремящимся изменить свою жизнь к лучшему.

A decorative L-shaped line consisting of a vertical line on the left and a horizontal line extending to the right, both in black. The vertical line is positioned to the left of the word 'ПРОЛОГ', and the horizontal line is positioned below it, starting from the vertical line and extending to the right.

ПРОЛОГ

— Максим Георгиевич! Максим Георгиевич! — с тревогой смотрела на меня Леночка, секретарша.

Не моя, моего босса. По имени-отчеству она обращалась ко мне не из-за особенного статуса. Это была ее обычная форма общения.

Я — обычный инженер в небольшой компании. Наш офис расположен на одиннадцатом этаже старого советского здания, бывшего НИИ, на проспекте Юрия Гагарина. Рядом — Парк Победы. На него выходят окна у руководства, для вдохновения.

Я же смотрю на СКК через свое пыльное окно с потрескавшимися рамами. Тут и там мелькают веселые и шумные компании, обнимающиеся парочки. Видимо, это все для того, чтобы я еще острее чувствовал себя неудачником. Да, вот такое у меня «приподнятое и одухотворенное» настроение.

Вообще, я сгущаю краски. Все у меня неплохо.

Многие сверстники уже похожи на алкашей или таковыми и являются. А я выгляжу довольно прилично для своих 34 лет. Хотя до Ричарда Гира мне, конечно, далеко: обычное славянское лицо, немного перекошенное и помятое справа, словно меня в детстве схватили за щеку и долго тащили по ухабам. Я всегда помню себя таким: нос картошкой, русые волосы. Когда они отрастают, то голова становится похожей на еле светящую лампочку, но я до этого не довожу: коротко стригу их машинкой.

Я пользуюсь успехом у женщин. Не грандиозным, но если захочу, то редко сплю один. Обычно это случайные связи с протушками — кассиршами, официантками

или женщинами постарше. Я отдаю себе отчет в том, что встречи эти — одноразовые, поэтому особенных требований не выдвигаю ни к внешности, ни к личности. Я дважды чуть не женился, но, вспоминая сейчас обе истории, понимаю — уберегся от большой беды. Ведь не было там ни большой любви, ни интереса, ни уважения, ни страсти.

У меня есть друзья. Обычные люди, не какого-то высшего сословия. Они не зарабатывают в 10 раз больше меня, и даже вдвое больше не зарабатывают. Одним словом, они не такие, как рекомендуют книги об успехе. Просто мы прибились друг к другу, «прикипели» со школьной скамьи. Мы вместе переезжали из маленького городка в северную столицу, вместе поступали в питерские вузы. Вместе устраивались на работу и брали квартиры в ипотеку. Они такие же, как я, обычный «офисный планктон».

Это определение, кстати, я не считаю унижительным. У меня даже майка есть с такой надписью. Всяко лучше, чем «работяга с завода». Все-таки мы — белые воротнички, с высшим образованием, гайки не крутим, работаем головой. Встречаемся периодически за кружкой пива в местном баре, чтобы посмотреть футбол.

Я переживаю. Каждый день и за многое. Наверное, такой тревожный тип личности.

Переживаю за все. За ипотеку, которую мне платить еще 23 года и 8 месяцев. За хруст в колене, который регулярно слышу, морщусь от ноющей боли, но не иду в больницу. За грубый отказ девушки, с которой познакомился на сайте знакомств. Вот с ней совсем нелепо вышло.

В интернете я как-то забрел на страничку смазливого брюнета, который уверил меня с экрана монитора, что любая будет рада прыгнуть ко мне в постель, стоит лишь написать ей **ЭТО**.

ЭТО стоило мне 2999 рублей, если успею оплатить по акции в течение 15 минут. Я достал карточку, ввел цифры и через несколько минут уже разбирался в сотнях универсальных шаблонов «подката». Выбрал дерзкий и особенно, как мне показалось, остроумный. Скопировал

и выслал одной симпатичной блондиночке, с которой мило переписывался второй день. В ответ получил: «Придунок! Я чувствовала, что в тебе что-то не то. Не пиши мне больше никогда. Кретин!»

А еще я привык нервничать, ожидая звонка матери. А звонит она регулярно, и каждый раз я выслушиваю обвинения и поучения. Если отбросить подростковый протест и борьбу за невмешательство в мою жизнь, то окажется, что она во многом права. Действительно «пора» и «мог бы».

Но бывает и хуже, верно? ГОРАЗДО хуже.

Часть первая

КАК ВСЕ

НАЧИНАЛОСЬ

Глава 1

Справедливости ради надо заметить, что я живу лучше многих соотечественников. Езжу в отпуск за границу, а 82% россиян даже загранпаспорта не имеют. У меня квартира, своя, пусть и в ипотеку, зато в черте города. А 90% населения в моей стране, не имея возможности купить приличное жилье, вынуждены ютиться по выселкам или ждать кончины родственника. Моя зарплата превышает средние по стране 16–20 тыс. рублей в несколько раз.

Но вся эта статистика, которую я бережно собираю и храню в голове, выглядит как попытка доказать самому себе, что у меня все нормально. А доказывают, как известно, то, чего нет.

Сравнивая себя с другими, я вижу совершенно точно, что они живут примерно так же.

Так же маются, в отношениях или без них. Так же живут не в том месте, в котором хотели бы. Так же ходят на ненавистную работу.

Конечно, есть исключения, вроде тех, кто удачностроился к должности, сидит при кормушке или занимается откровенным воровством. Вышесказанное часто описывает одного и того же человека. Ни для кого не секрет, что различия между чиновником, полицейским и бандитом минимальны. «Мутить бабос несложно в серых брюках», как поет Миша Маваша.

Я не хотел бы оказаться на их месте. Вглядываясь в лица людей за рулем дорогих автомобилей с «правильными» номерами, я вижу смесь злости, ненависти и омерзения. То ли к окружающему миру, то ли к себе. На их фоне я очень приличный и счастливый человек.

Я часто говорю себе: «Посмотри, Макс. Видишь, это и есть жизнь. Не простая, не очень счастливая. Но, в общем-то, и не несчастная. Простая такая жизнь».

Вот только юноша внутри меня протестует. Он мечтал покорять горные вершины и водружать на пике флаг своей корпорации. Гонять на мотоцикле с блондинкой, упругая грудь которой упиралась бы в мою могучую спину. Заключать сделки по поглощению и слиянию. Управлять парусом в регате со своими друзьями, которые не разлей вода и на век.

Но я уже почти договорился с этим парнем внутри. Еще несколько лет, и он совсем заткнется. И меня это устроит. Как, кажется, устраивает, всех.

Наверное, я свыкся.

Или сдался.

Глава 2

Да, моя реальная жизнь не имеет ничего общего с той, которую я нарисовал в мечтах. Абсолютно ничего. Я черчу схемы вентиляции для проектов, которые никогда не будут реализованы. Мой начальник — одноклассник кого-то из Законодательного Собрания Санкт-Петербурга. Поэтому задача нашей конторы предельно простая — готовить документацию для отмывочных госзаказов. Большую часть денег мы сразу же отправляем на счет в Андорре, оплачивая несуществующие услуги.

За окном — ранняя осень. Сентябрь. Иногда моросит дождь, но дни стоят теплые. Бабье лето.

Сегодня мой организм выдает необычные реакции.

В животе пусто, плечи сутуляются, тянутся к ушам. Лицо, не облагороженное летним загаром и даже не поджаренное солярием, по-особенному бледное. На нем

застыла тревога, в которую я вглядываюсь каждый раз при посещении уборной.

Явных причин такого состояния у меня нет. Не отравился. Не выпивал. Вроде спал. От этого становится еще волнительнее.

Глава 3

Я закрыл глаза, мысленно прислушиваясь к ощущениям в теле.

Вдруг это предчувствие какой-то беды, которую я еще не в силах осознать? Например, вовсе не мигрень посещает меня время от времени, а пульсирует опухоль? Или мое колено вот-вот выйдет из строя, и я нелепо рухну, растянувшись в коридоре, корчась от боли?

«Да что же ты за паникер такой!» — ругнул я сам себя.

Пока занимался самоанализом, не заметил, как зашла Ленка.

У нее полный карт-бланш по рабочим обязанностям. Ведь она отлично выполняет главную свою задачу: по вечерам, пару раз в неделю, сопровождает шефа на важных совещаниях. Встречи проходят в «Рэдиссоне», судя по фирменному пакету с завтраком, с которым она возвращается по утрам. Она никого не раздражает — обычная девушка из глубинки. Стройная, красивая, не очень умная, по-деревенски простая. Кажется, она даже не может представить, что работа секретарши может быть другой.

Ленке выдавалась приличная сумма на организационные расходы, и она каждый раз придумывала, чем побаловать коллектив. К примеру, покупала торт в ближайшей «Шоколаднице», заваривала кофе и разносила коллегам.

Ее приход вывел меня из транса. Аромат кофе и духов уже создал в небольшом пространстве кабинета дурманящую взвесь.

— Ой, Лен, спасибо. Поставь здесь, — я указал рукой на свободный от чертежей уголок стола.

— Вам что-то не здоровится? На вас лица нет, — обеспокоено взглянула на меня Ленка.

— Лицо на мне есть, — попробовал отшутиться я, — но выражает оно что-то странное.

— Вот именно. Может, вам домой пойти? Михаил Андреевич уже уехал. Свою работу вы сдали. Новый контракт не подписали. Так что делать вам сегодня все равно нечего. — Ленка смотрела на меня, понимая, что отказываться мне глупо.

И я не отказался.

— Спасибо! Тогда сохраню пару документов, выпью кофе и пойду.

— Ну и отлично! Отдыхайте, Максим Георгиевич.

Ленка вышла, аккуратно прикрыв дверь. Эх, умеет же она так с тобой пообщаться, что человеком, мужчиной себя почувствуешь! Настроение мое улучшилось. Но тревога не прошла. Откатившись на стуле в угол, я отхлебнул кофе и посмотрел за окно.

Знай я, что за перемены меня ждут, смахнул бы всю технику со стола, забрался бы на него с ногами, сел потурецки. Стрельнул бы сигаретку у ребят из соседнего отдела, сбежавшихся на шум. И под их ошалелыми взглядами спокойно бы прикурил, выпустил дым в потолок и смотрел вдаль, снова мечтая, как подросток, о необычной судьбе, которая непременно меня ждет.

Но я, конечно, ни о чем не знал...

Хотя какая-то часть меня догадывалась.

Подсознание?