

Антон Чигур / Виктор Люстиг

Трамплин

Не про***ть
свою жизнь

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ч-58

Чигур, Антон.

Ч-58 Трамплин. Не про***ть свою жизнь / Антон Чигур, Виктор Люстиг. — Москва : Чигур Антон, Люстиг Виктор, 2026. — 224 с.

ISBN 978-5-60-005051-8

Твоя жизнь не сломана — она просто не настроена.

Перед тобой руководство по «перезапуску» себя без иллюзий и громких обещаний. Автор собирает в единую систему базовые, но часто игнорируемые вещи: чистоту, режим, питание, работу с привычками, деньги и окружение. Здесь нет сложной теории — только последовательные действия, которые постепенно меняют качество жизни и возвращают контроль.

Автор — предприниматель, который на собственном опыте прошел путь от нестабильности, вредных привычек и провалов до устойчивого бизнеса и личной эффективности. Его подход — это выжимка реальной практики, а не чужих идей.

Эта книга поможет тебе:

- навести порядок в голове и пространстве;
- сформировать устойчивую дисциплину;
- улучшить физическое и эмоциональное состояние;
- повысить личную эффективность;
- создать основу для роста дохода.

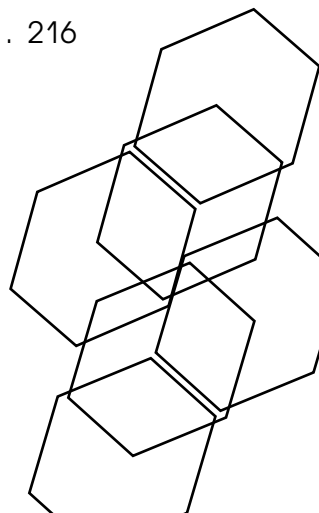
УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-60-005051-8

© Антон Чигур, Виктор Люстиг, текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
Чистота — залог... всего!	19
Ты есть то, что собираешься съесть!	37
Бутылка на стол — дело под стол!	50
Здоровое тело — здоровые органы!	63
Разделяй и здравствуй!	79
Деньги — это цель! А также средства и инструмент	102
Где мои манеры?	120
Спокойствие. Только спокойствие!	139
Чтение — свет!	153
Равно встречай успех и поруганье!	165
Талантам надо помогать!	176
Благо дари!	190
Сон — всему голова!	202
He P. S.	216

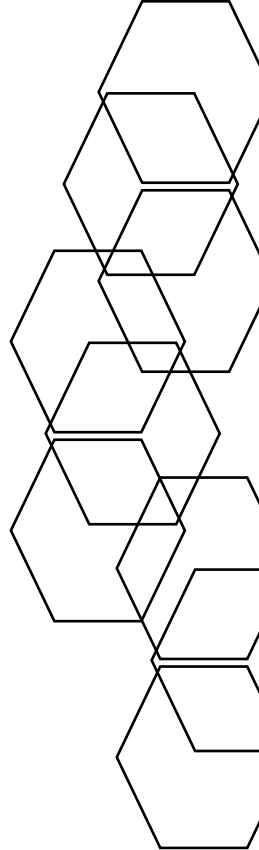


Парадокс личности: тратить равнозначные материальные, временные, интеллектуальные ресурсы, дабы превратить себя в бездарность, а не в уникальность...

ПРЕДИСЛОВИЕ

Приветствую тебя... Приветствую и очень рад, что благодаря стечению внешних обстоятельств и внутренних мотивов ты сейчас держишь мою книгу. В ней ты найдешь краткое изложение тех элементов повседневной деятельности, проработав которые, ты сможешь улучшить индивидуальный уровень своей жизни во всех ее основных сферах. Начиная от элементарного быта и заканчивая открытием и развитием в себе тех талантов, о которых ты мог только предполагать, либо даже не подозревать. Поверь, ты способен на большее, чем я. Бóльшее, но иное.

Не буду называть тебя дорогим другом, благодарным читателем, вставшим на правильный путь персонажем и прочими банальными клише. Но раз эта книга в твоих руках, значит, ты либо понимаешь, что твоя жизнь сложилась не так, как ты это представлял 5, 7, 10, а, может, 20 и более лет назад, либо ты еще молод, но уже осознаешь, что без *правильного* вектора тебя ждет абсолютное жизненное фиаско.



Фиаско, которое уже настигло твоих родственников, соседей, знакомых и многих других, бессмысленно отмеряющих шаги и минуты представителей рода человеческого. Я не буду извиняться за то, что может показаться излишне циничным, грубым или, упасите египетские боги, лично тебя оскорбляющим. Я не буду тебя о чем-либо просить, (представь, как бы выглядел слоган Nike, если бы они «просили»: «Please, Just Do IT»). Это твой выбор — принять и применять изложенное в последующих за преамбулой разделах или использовать эту бумагу (если ты читаешь в печатном варианте) в иных целях. Не буду вдаваться в подробности, каких. Это твой выбор. И только твой. Моя задача — дать тебе векторы, твоя — эти векторы схватить, использовать и дойти до уровня, на котором они станут естественной частью каждого твоего дня. А потом наблюдать, как твоя жизнь меняется к лучшему. Насколько интересной и многогранной она может быть. Увидеть, что ее можно наполнить событиями, и как впоследствии события сами начнут ее наполнять. Ибо, как сказал Ричард Бах: «Неприятности — не самое плохое, что может с нами произойти. Хуже всего, когда с нами вообще ничего не происходит». Моя основная цель — показать тебе путь к положительным событиям, продуктивным людям и конструктивным взаимодействиям, позитивным и ярким эмоциям. Сразу скажу: после прочтения этого шедевра ты не станешь богатым и успешным за пару месяцев. Такие несбыточные гарантии дают только представители определенного инфоэтноса, коучи

и гуру коммуникации, предпринимательства и успеха, коих заметно больше, чем представителей обывательско-потребительского сословия. Поэтому: «Ешь эклеры и богатей», «Если отречешься от всего своего бесполезного и токсичного окружения — успех настигнет молниеносно», «Радуй себя ежедневными ненужными покупками, которые постепенно перерастут в более глобальное приобретение», «Инвестируй в криптовалюту, недвижимость и металлы» (особенно, когда денег на пару походов в супермаркет и коммуналку за ближайший месяц), «Как стать всемогущим, всеми любимым, богатым и чрезмерно интересным», «444 совета будущему чемпиону», «Клуб несостоявшихся миллиардеров» — всего этого ты здесь не найдешь. Бытие определяет сознание, равно как сознание определяет бытие. Так что устраивайся поудобнее, читай, вникай и готовься применять ежемоментно. Предлагаю тебе простое пособие с элементарными правилами, направленными на:

1. улучшение бытовых условий;
2. улучшение физического и морального состояния;
3. укрепление здоровья и всего, что с ним связано;
4. повышение твоего личного КПД и, следовательно, результатов личной, профессиональной и повседневной бытовой деятельности;
5. повышение материального уровня жизни при сохранении мотивации и следовании этому пособию.

Все зависит от тебя. Никто другой не должен и не может повлиять на соблюдение тобой описанных ниже тезисов, элементарных для понимания и порой сложных для выполнения. Но их соблюдение в ближайшей перспективе значительно улучшит твой эмоциональный фон, физическое состояние, материальное благополучие и социальный статус.

Данная работа вобрала мой личный опыт, частные наблюдения и массу прочитанной и услышанной информации, очищенной от всего лишнего. Назовем это сжатым изложением собственного пути с дополнением знаний, собранных у тренеров, спикеров и предпринимателей, достигших реального успеха, а не тех, кто рассказывает об успехе, ничего из себя не представляя. Все, написанное здесь, проверено личным опытом и достигнутыми результатами. Даже в помойных статьях и интервью представителей определенного инфоэтноса можно отыскать один процент полезной информации. Главное — выделить полезное и отбросить ненужное. Существует масса работ о правильном питании, здоровом образе жизни, грамотном обустройстве быта и ведении хозяйства, внешнем виде, необходимом всегда и везде для повышения самооценки, о постановке речи, самообразовании, саморазвитии, планировании, пикировании, целеполагании и прочих способах сделать жизнь лучше. Проблема в том, что, пока все это изучишь, жизнь уже дойдет до своего заката. Каждый из авторов этих работ прав, но все они не учли

одного: ни один из этих аспектов не работает в отрыве от остальных. Прекрасная физическая форма и безобразный внешний вид не дадут желаемых результатов, разве что желание сводится к стройной фигуре. Не выстроить сбалансированный и плодотворный рабочий процесс, пока на рабочем месте беспорядок. Не будешь ты себя чувствовать бодро, если до глубокой ночи смотрел художественный мусор от отечественных и зарубежных «поваров», а потом проснулся с жутким недосыпом и квадратной головой, переваривающей этот информационно-развлекательный фастфуд.

В одном из своих интервью известный футболист Криштиану Роналду сказал великолепную фразу (я периодически буду прибегать к цитатам и историям известных успешных людей): «Многие хотят быть как Криштиану Роналду! Я дам вам все необходимые инструкции и план к действиям. Уверены, что вы справитесь?» Лично я уверен, что не справлюсь, по крайней мере, не в парадигме одного из лучших, если не лучшего, футболиста всех эпох. Но речь не обо мне. Я уже чего-то достиг в своей жизни и «парковаться» не намерен. К тому же сам ежедневно применяю на практике то, чем хочу поделиться с тобой. Речь о тебе. О том, как вытащить тебя из болота, в которое ты нырнул, полный уверенности, что вынырнешь богатым, счастливым, здоровым и красивым. Этого не произойдет. Спасение утопающих — дело рук самих утопающих. И — о чудо! — данный шедевр — спасательный круг

из той трясины, в которую ты себя методично погружал, радуясь мимолетным и бесполезным приключениям, импульсивным приобретениям и систематическим злоупотреблениям. Если ты представитель той задумывающейся части, которая еще стоит на мостике, собираясь в это болото прыгнуть, то тебе повезло гораздо больше. Во-первых, ты, скорее всего, моложе тех, кто в этих зловониях уже плещется. Во-вторых, ты вовремя увидел пример такой «прекрасной» участи со стороны. Как известно, дурак учится на своих ошибках, а умный на чужих. Я постараюсь доносить материал просто и доходчиво, без терминологии, цифр, исторических сводок, научных доктрин и лживой статистики. Повторю еще не один раз, что задача здесь — не повисить твой интеллектуальный коэффициент и расширить словарный запас (для этого есть другие источники), а дать простые и проверенные на практике направления, которые существенно, повторюсь, существенно улучшат качество твоей жизни.

Расскажу немного о себе. Если тебе эту часть читать неинтересно — переворачивай страницу, я переживу.

Много лет я скитался, порой просто прозябал и менял места работы, пробовал строить что-то свое: ремонт квартир, продажа «серых» ноутбуков, парикмахерская, оптовая и розничная торговля заморскими деликатесами — всего не перечислить. И вот 10 лет

назад я организовал с товарищами собственную компанию, косвенно связанную со строительством объектов социальной инфраструктуры. Что сказать, наконец-то моя повседневность и еженедельность заиграла новыми красками. Иной доход — иная жизнь. Но и тогда меня не оставили спутники, тянувшие назад. И я сейчас не о людях и явлениях. Я о спутниках иного рода: пагубных привычках, игнорировании нужд собственного организма и иммунитета (как следствие, ухудшение здоровья, психофизического состояния), проблемы в отношениях, проблемы на работе, которые всегда, абсолютно всегда влекут проблемы материального характера. Не стану излишне драматизировать и вдаваться в подробности. Здесь и додумывать не нужно. Как известно, чтобы оттолкнуться от дна, сначала нужно дна коснуться. Я до него долетел, точнее, слетел к нему с невероятной скоростью. Но сейчас, оглядываясь назад, я этому только рад: подобная донная терапия необходима. Работает лучше любого стороннего совета, назидания и сочувствия. Не без сторонней помощи завязал с одной «фантастической» привычкой, через пару лет покончил с другой, занялся спортом, здоровьем, полностью пересмотрел свой рацион, ранее состоявший в основном из пальмового масла и трансжиров. Привел в порядок тело, укрепил дух, склеил треснутую посуду, отреставрировал поврежденные мосты и вернул прежние позиции в бизнесе и отношениях с ближайшим кругом своего взаимодействия. Все это уместилось менее, чем в 10 строк

печатного текста, точнее сказать, в пять. Каждая строчка равна году методичной работы над собой, совершенствования своих профессиональных навыков, системных физических тренировок, изучения соответствующей литературы, направленной на саморазвитие и самосовершенствование, которому, как известно, предела нет. Совсем немного о своих «микродостижениях»: развитие и увеличение капитализации бизнеса, открытие нового направления (розничная торговля), более шести лет без алкоголя, более четырех лет без курения, минус 15 килограммов избыточного веса и, что важно, *существенное* укрепление своих финансовых показателей, позволяющих в ближайшее время быть абсолютно спокойным за свое будущее. Дальше перечислять не вижу смысла. Я не залетел в списки Forbes, но, как писал выше, останавливаться на достигнутом не собираюсь и гавань, чтоб кинуть якорь, не ищу. Не буду лгать, что в течение последних шести лет все было гладко и прекрасно. Приключений и кризисов хватало и будет хватать далее. Но любая возникшая проблема спокойно воспринималась и грамотно решалась. Столкновения с неурядицами и поиски решений давались гораздо проще, чем раньше. Здоровое тело, крепкое физическое и умеренное психическое здоровье, свежая голова и светлый ум, аккуратная внешность и внутренняя дисциплина — простая и универсальная формула, чтобы *решать* проблемы и задачи, а не *откладывать* на когда-нибудь, перекладывать на кого-нибудь или избегать вовсе.

Я не стану призывать тебя к популярной и избитой доктрине «иди туда, где страшно». Это бестолковый и иррациональный пункт назначения: в клетке с гориллами страшно, в водоеме с крокодилами страшно, на победу ярославского «Шинника» против мадридского «Реала» ставить страшно (да простят меня болельщики прославленного клуба из прекрасного города Ярославля). Призвать тебя следовать по таким маршрутам — это глупо, а согласиться по ним идти — сущая дикость. Правильней будет сказать: ступай туда, где некомфортно, неудобно и незнакомо. Но! С существенной оговоркой: иди туда, где пребывание сейчас некомфортно, но в будущем пойдет на пользу. Отнесись к этим словам максимально ответственно. Выработай дисциплину, повседневные ритуалы и полезные действия, которые изначально будут даваться тебе с огромным трудом, но (поверь моему, и не только моему, опыту) далее превратятся в привычку. Со временем ты сам уже с трудом будешь представлять свою жизнь в ином формате. Сначала строгая дисциплина, далее — повседневная привычка. **Формулы просты, и они работают.** Запомни данное утверждение. Все предельно просто. Упрощать — сложно, усложнять — просто. Есть прекрасная фраза: тебе *не лень*, ты *просто не видишь смысла*. Вряд ли она к тебе применима, в противном случае, ты бы сейчас не читал эти строчки. У каждого свое желание, и путь к нему у каждого свой, это бесспорно. Моя задача — дать тебе необходимое снаряжение, инструкции и навигатор, чтобы