

КНИ
ГА,
КОТО
РОЙ
НЕТ

Алекс Новак

КНИ

ГА,

Как бросить
беличье колесо
и стряхнуть пыль
со своей жизни

КОТО

РОЙ

НЕТ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Н72

Алекс Новак — псевдоним Артёма Сенаторова

Новак, Алекс.

Н72 Книга, которой нет : как бросить беличье колесо и стряхнуть пыль со своей жизни / Алекс Новак. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. — (Книги, которых нет).

ISBN 978-5-04-220069-4

Вы не должны довольствоваться малым.

Эта книга — инструкция к жизни, которой у вас еще не было. Холодный душ для тех, кто уснул в лодке, плывущей по течению. Автор трилогии «Книги, которых нет» Алекс Новак уверен: незаурядных людей не существует и у каждого из нас есть потенциал. Вам не обязательно ходить на нелюбимую работу, прокрастинировать шаги к мечтам и прятаться от реальности в социальных сетях или видеоиграх. Все, что вам нужно, — простой пошаговый план, который выведет вас на сценарий вашей мечты, зарядит энергией и станет поддерживающим спасательным кругом в сложные времена. А еще поможет расставить приоритеты, научит избавляться от хронофагов и использовать силу маны.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-220069-4

© Сенаторов А.А., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

КНИГА, КОТОРОЙ НЕТ, ТЕПЕРЬ ЕСТЬ!

Предисловие	9
-------------------	---

КНИГА, КОТОРОЙ НЕТ

ЧАСТЬ I. ИГРА В ЖИЗНЬ	17
Реалии	19
Вы недовольны	29
Как мы хотели	30
Как есть (мы перестали говорить «нет»)	33
Как будет (меньше разговоров)	35
Теория, которой нет	37
Призма	38
70 Баллов не у каждого	40
ЧАСТЬ II. «ТЕОРИЯ, КОТОРОЙ НЕТ» В ДЕЙСТВИИ	43
Мана	45
Эхо	50
ЧАСТЬ III. НАСТРОЙКА ПРИЗМЫ	57
10 Параметров и 70 очков	59
Ответственность	65
Решимость	70
Социальный метаболизм	75
Азарт	80
Харизма	85
Реакция	90
Фокусировка	95
Обучаемость	99
Выносливость	105
Трезвость	110
Что с этим всем делать?	116

ДРУГАЯ КНИГА, КОТОРОЙ НЕТ

Введение	125
Пять сегментов саморазвития	129
Наследие	139
Деньги	148
Образование	161
Здоровье	173
Семья	184
Десять инструментов прокачки семейного сегмента	189
Десять способов увеличения потока маны	195
Десять инструментов сокращения расхода маны	221

ТРЕТЬЯ КНИГА, КОТОРОЙ НЕТ

Предисловие: прямо сейчас!	253
Величайшая проблема поколения	254
Я приветствую будущего «нового вас»	256
Эхо — реакция мира на ваши действия	258
Вопросы про то, что уже случилось	261
Вопрос № 1. Какой навык я освоил?	263
Вопрос № 2. От какой вредной привычки я отказался?	270
Вопрос № 3. В каком новом интересном месте я побывал?	277
Вопрос № 4. С какими интересными людьми я познакомился?	286
Вопрос № 5. Что я сделал для реализации своей миссии? (+ Большой поступок)	295
Вопрос № 6. Что мне говорит ощущение момента «здесь и сейчас»?	303
Вопрос № 7. Как я могу стать продуктивнее уже сейчас?	312
Вопрос № 8. Какая цель в настоящее время мотивирует меня двигаться вперед?	319
Вопрос № 9. Кому я помогаю в достижении цели (кому отдаю)?	326
Вопрос № 10. Чем я недоволен на этот момент больше всего? .	330
Вопросы про то, что будет впереди	338
Вопрос № 11. Требуют ли корректировки мои цели и миссия? .	339
Вопрос № 12. Какие мне нужны результаты?	344
Вопрос № 13. Какая у меня карта приоритетов?.....	353
Вопрос № 14. Что должно быть в моем инструментарии?	362
Вопрос № 15. Какие у меня будут элементы преобразования?... .	370
Последний вопрос: «чем я сейчас отличаюсь от нового себя?»	375
Заключение	380
Послесловие	382

КНИГА, КОТОРОЙ НЕТ, ТЕПЕРЬ ЕСТЬ!

Такого никто не ожидал. Когда первая часть «Книги, которой нет» появилась на полках магазинов, ниша саморазвития принадлежала западным автором. Стивен Кови, Робин Шарма, Наполеон Хилл — было сложно представить, что тоненькая книжечка от русского автора сможет потеснить этих гигантов. Не просто потеснить, а стать номер один в теме личной эффективности.

Прямая, без привычных для жанра саморазвития красивых обещаний. В этих страницах было что-то другое — энергия и честность. Мы быстро поняли: это не просто текст про «мотивацию». Это книга, которая разговаривает с читателем напрямую. И делает это так, что невозможно отмахнуться.

С тех пор прошло десять лет. За это время на небосклоне отечественной нон-фикшн-литературы успели появиться другие звезды, но «Книга, которой нет» всё так же возвращается к людям в самый нужный момент. Кто-то открывает её в период кризиса и находит поддержку. Кто-то — в момент выбора и получает ясность. Кто-то — просто ради интереса, а в итоге замахивается на невозможное и находит в себе силы добиться задуманного. Именно поэтому эта книга выдержала испытание временем. Она не обещает волшебных таблеток, но даёт инструменты, которые помогают каждому — шаг за шагом — настраивать собственную жизнь так, как хочется.

Любопытно, что долгое время оставалось загадкой, кто скрывается за псевдонимом «Алекс Новак». Крупный предприниматель? Кремлевский чиновник? А может, знаменитый психолог? Насколько правда то, что он рассказывает о себе? Можно ли ему верить? Другими словами, «Книга, которой нет» вызвала немало пересудов. И одновременно собрала много отзывов благодарных читателей. Люди делились: «она помогала мне изменить жизнь», «книга вытащила меня из кризиса», «благодаря ей я собрался и начал действовать»...

Мы — команда издательства «Бомбора» — решили: эта книга стоит переиздания! Она заслуживает того, чтобы снова оказаться в книжных магазинах и маркетплейсах. Правда теперь в куда более весомом — подарочном варианте.

Одним из доводов для перезапуска книги стало то, что ее автор давно вышел из тени. Сегодня имя Артема Сенаторова известно всем, кто имеет дело с издательским миром. Одни знают его как продюсера громких книжных проектов, другие — как успешного блогера, третьи как автора десятка бестселлеров. Но главное — Артем Сенаторов — человек, который как никто другой имеет право говорить о личной эффективности и способности добиваться своего. Он соединяет в себе два качества первоклассного автора книг по саморазвитию: на собственном опыте знает, как это — совершить «рывок в стратосферу». И умеет превращать свой опыт в сильный текст.

Итак, вы держите в руках (или видите на экране гаджета) настоящую легенду российской нон-фикшн-литературы — «Книгу, которой нет», которая теперь есть. Пусть чтение станет для вас отправной точкой — возможно, именно сегодня, именно с этой книги, начнется ваш следующий большой шаг. Желаем трансформационного чтения и ждем ваших отзывов на всех интернет-магазинах и маркетплейсах страны!

Команда издательства «Бомбора»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Представьте, что кто-то из высших сил поставил на то, что вы в этой жизни добьетесь выдающегося успеха. Как считаете, что он сейчас про вас думает?

Этому тексту повезло. Он сумел пробиться к вам сквозь мощные заслоны различной информации, которую люди потребляют в огромных количествах. Но вы обратили на эти строчки внимание, значит, сознание ваше еще не спит. Многие этим похвастаться не могут.

Свою книгу я написал, потому что незаметно для всех происходят ужасные изменения. С каждым годом пропасть между тем, кем мы мечтаем стать, и тем, кто мы на самом деле, стремительно растет. Разрыв увеличивается в геометрической прогрессии. Ритм жизни ускорился настолько, что человек не успевает приводить дела в порядок и заниматься тем, что ему действительно близко. Он всегда вынужден решать срочные, не терпящие отлагательств задачи. Именно поэтому мы постоянно удивляемся, что, мол, Новый год на носу, хотя вроде недавно встретили этот. Времени все меньше, а человечество буксует.

Это неверное положение вещей. Нормально — это когда мы занимаемся тем, что любим, и получаем за это справедливую плату. Вот так должно быть. Чтобы вернуться в такое состояние, необязательно становиться отшельником или безденежным аскетом. Есть способ «побега», когда можно идти к своей цели самостоятельно, при этом оставаясь в рамках привычной модели общества. Из этой

книги вы узнаете мою систему — десять инструментов прокачки образа мышления. Читайте, действуйте, добивайтесь!

Итак, за дело! У нашего поколения одна большая проблема — мы не знаем, что делать со своей жизнью. Нам не нужно строить коммунизм, воевать, осваивать целину, открывать космос и т. д.

Да, нам не сказали, чего достигать в этой жизни, и мы распоряжаемся ею сами. А именно — берем iPhone в кредит, покупаем алкогольные энергетики, просиживаем часами за «веселыми фермами», едим бургеры. Просто задумайтесь — у нас самые передовые технологии за всю историю человечества. И сейчас наиболее подходящее время, чтобы стать Великим Человеком и добиться выдающихся результатов. Это просто как никогда! Но мы опьянены легкой доступностью всех наших желаний и погрязли в лени. Ничего, это поправимо. Одно то, что вы взяли в руки эту книгу, говорит, что вам не все равно. Читайте — и получите простой и понятный чек-лист, как начать **УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ**. Это непросто, но это возможно.

И еще. Обратите внимание на странные совпадения. С какого-то момента всем резко понадобилась мотивация. Дайте мне умную книгу и мотивируйте меня развиваться. Дайте мне приложение на смартфон и мотивируйте меня следить за своим здоровьем. Повысьте мне зарплату и мотивируйте меня работать усерднее. Получается, что если нам «не дать пинка», то сами мы развиваться не будем, на здоровье наплюем и работу будем выполнять кое-как. Но самое забавное в другом. Вся мотивация помещается в нескольких словах: «У вас всего одна жизнь». Остановитесь на секунду, отключитесь от внешних раздражителей — и вы услышите... как она проходит. Причем проходит довольно быстро. Но скорость — не самое страшное. Все дело в безвозвратности. Слишком много нынче вокруг человека соблазнов, чтобы он нашел время заняться собой. В XXI веке, помимо художественных книг

и фильмов, список «убийц» жизненного времени пополнился всем знакомым словом «Интернет». Он заманит, он приласкает, он усыпит. И мы все, подобно насекомым, попавшим в саррацению (почитайте об этом растении, если не в курсе), медленно, но верно впадаем во все большую зависимость от Глобальной паутины (как правдиво, однако, называется).

Находясь в состоянии полнейшей апатии, человек теряет контроль над происходящим. Он не может влиять даже на свою жизнь. Не может, но пока еще хочет. Со временем песочные часы бытия засыплют его тем, что мы привыкли называть «обстоятельства», — и надежды также исчезнут. И бедняге не останется ничего, кроме как сетовать, что «все пошло не так». А горечь от бесполезно прожитых дней обычно заливается спиртным. И все — энергии (маны) не остается ни на что, кроме поддержания жизнедеятельности (жизнью это не назовешь).

Но в какой именно момент была пройдена та грань, которая разделяет власть человека над собой и его рабство перед обстоятельствами? Почему у других людей (которые, в принципе, находились в тех же условиях) получалось добиваться целей? И они становились музыкантами, писателями, учеными. Ответы вы найдете в этой книге. Причем это будет не просто информация к размышлению. Вы получите рабочую систему по установлению тотального контроля над своей жизнью. Систему, готовую к внедрению моментально, без особой подготовки и проволочек. Сразу скажу, что определенные усилия от вас все же потребуются. Но не бойтесь — усилия небольшие, они вам окажутся по силам. Да и сама эта работа принесет подлинное удовлетворение. Так композитор радуется, трудясь над симфонией. Так деятель науки воодушевлен, когда понимает, что его усилия привели мир на порог чудесного открытия. Так обычный парень счастлив, занимаясь в тренажерном зале. Он понимает:

сейчас ему непросто, зато потом он почувствует себя хорошо. Очень хорошо.

Кто я такой и для чего это делаю? На эти вопросы отвечу прямо сейчас. О моей скромной личности: не обращайтесь внимания на Алекса Новака. Быть может, меня вообще не существует. Или я плод трудов группы социальных активистов. По сути, это не так уж и важно. Ведь «Книга, которой нет» — это не художественное произведение, автор которого борется за признание, оvation, премии и прочую блестящую мишуру. У этой книги другая цель (и это уже ответ на второй вопрос) — сделать так, чтобы в мире стало меньше серых жизней. Чтобы незаурядные люди вспоминали о том, что они талантливы, и начинали творить. Чтобы те, кто отчаялся, получили поддержку и увидели свет в конце тоннеля. Чтобы, чтобы, чтобы... Этих «чтобы» настолько много, что я боюсь утомить вас.

Но есть одна вещь, от которой мне следует предостеречь читателя. Это бесплатные книги. Подождите кидать в меня камни и дайте объяснить. Сейчас я говорю не только об этом произведении — я говорю вообще обо всех книгах по саморазвитию. Есть в мире один непреложный закон: за все нужно платить (или «любой труд должен быть оплачен»). Это значит, что, когда вы скачиваете произведение бесплатно, вы не отдаете эквивалент. А раз так, то знания, которые вы получаете таким образом, работать не будут. Обратите внимание на людей, которые постоянно качают из интернета бизнес-книги и литературу по личностному росту. Они беспрерывно это читают, цитируют, восхищаются написанным. Но... ничего не меняется. Все полученные знания применить не получается. И не получится, ведь эквивалент равен нулю. Среди таких книг человек находится как в музее восковых фигур. Вроде все красиво, вроде похоже на правду, но на деле — лишь муляжи/макеты/миражи. Так будет и с этой

книгой. Верить или не верить — ваше дело, но против законов тонких материй не пойдешь. Приведу метафору.

Есть два студента. Первый поступил по благу. Палец о палец не ударил, чтобы получить место в университете. Просто его продвинули — и все. Живет он с родителями, которые дают еду, кров, деньги на карманные расходы.

Второй приехал издалека. Всей деревней собирали на билет и вообще на первое время. Он работает на двух работах, каждая из них — тяжелая, требующая много времени и сил. Но зато денег хватает, чтобы оплачивать обучение. Еле-еле. И еще чуток на еду и самую малость на редкое обновление гардероба. Спит этот студент по четыре часа в день, имеет один выходной, живет в общежитии.

А ТЕПЕРЬ ВОПРОС.

Как вы думаете, кто из двух студентов получит больше знаний? Кто из них активнее будет вгрызаться в учебу и стараться выжать по максимуму все, что ему дадут преподаватели? Я знаю ответ. И вы тоже. Метафора приведена здесь к тому, что вы, конечно, можете скачать «Книгу, которой нет» в Сети и спокойно прочитать. Но знайте, что писал ее я не для вас. Писал для таких, как тот второй парень, что привык работать постоянно. Работать и оплачивать свое обучение. Именно те, кто КУПИТ книгу, смогут извлечь из нее максимум — у них будет больше всего возможностей для управления своей жизнью. Мы говорим о том, как создавать свою судьбу и жить так, как хочется. Сколько это стоит? Как вы думаете?

Когда до выхода бумажной версии это произведение распространялось в электронном виде в интернете, я стал со временем получать на него отзывы. И теория подтвердилась. Те, кто приобретал книгу через сайт alex-novak.ru, обычно задавали предметные вопросы. Они УЖЕ делали что-то, приближающее их к целям, и искали свои ответы. Те же, кто просто скачал «Книгу, которой нет»

на каких-то файлообменниках, писали в основном гневные письма о том, как это я смею просить плату за свой труд. Забавные письма, право. Не знаю, как будет дальше, но на тот момент, когда я пишу эти строки, еще нет ни одного человека, который сказал бы: «Я сделал все, о чем вы пишете, и моя жизнь ничуть не улучшилась».

Но это все детали. Не думайте о них много — вам предстоит долгий, но увлекательный путь. На этом вводная часть завершена. Пора переходить к делу. Мы начинаем.

КНИГА,
КОТОРОЙ
НЕТ