

А. Парабеллум  
В. Никонов  
А. Фолсом

# Прокачка МОЗГА

на деньги и власть

*Книга-тренинг*



Москва  
Издательство АСТ

УДК 159.9  
ББК 88.52  
П18

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

**Парабеллум, Андрей.**

П18 Прокачка мозга на деньги и власть / А. Парабеллум, В. Никонов, А. Фолсом. – Москва : Издательство АСТ, 2016. – 224 с.: ил. – (Книга-тренинг) .

ISBN 978-5-17-092348-9

Старые правила не работают, потому что окружающий нас мир кардинальным образом изменился. То, что работало вчера, зачастую совершенно бесполезно в новых условиях рынка, который живет уже по новым законам. Пришло время «Прокачать» себя!  
Прокачайте свой мозг для того, чтобы новая информация начала работать на вас, а ваши навыки, знания и умения приносили вам высокий доход. Ваш уровень жизни зависит только от вашего образа мышления.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-092348-9

© А. Парабеллум, В. Никонов, А. Фолсом, 2016  
© ООО «Издательство АСТ», 2016

*Издание для досуга*

16+

**Андрей Парабеллум  
Владимир Никонов  
Алла Фолсом**

## **ПРОКАЧКА МОЗГА НА ДЕНЬГИ И ВЛАСТЬ**

Руководитель проекта *Ж. Фролова*  
Технический редактор *Т. Тимошина*  
Компьютерная верстка *Н. Виткаловой*  
Корректор *Е. Прохорова*  
Дизайн обложки *Я. Крутий*

Подписано в печать 04.12.2015.  
Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 14  
Тираж 2000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги и брошюры

ООО «Издательство АСТ»  
129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5

# ОТ АВТОРОВ

Вы все делаете правильно, но финансовый результат вас печалит, а не радует?

У вас два высших образования, но по-прежнему не хватает знаний? Работа перестала приносить радость, из жизни исчезло чувство полета?

Старые правила не работают, потому что окружающий нас мир кардинальным образом изменился. Он давно уже живет по новым законам.

Пришло время «перепрограммировать» себя!

Перестаньте совершать одни и те же ошибки. Хватит наивно надеяться на то, что все наладится само собой. Сами приходят только проблемы. Хотите избавиться от бесполезных, давно отживших свое убеждений и перестать наступать на старые грабли? Вы готовы стать полноправной частью нового мира?

Мысль рождает действие. Действие рождает привычку. Привычка рождает характер. Характер рождает судьбу. Другими словами, «состояние нашей головы» полностью предопределяет результаты, которые мы получаем в жизни.

Многие наши соотечественники находятся в сложном финансовом положении именно потому, что им достались в наследство от уже несуществующего советского государства «протухшие» мысли, убеждения и стереотипы. Советский Союз 70 лет боролся против частной собственности, мечтал «отменить» деньги, жестко наказывал своих граждан за инициативность и предприимчивость.

Это привело к тому, что мы думаем устаревшими категориями. Мы ставим ложные цели. Каждый день мы действуем вопреки здравому смыслу. Нашу жизнь определяют привычки, которые гарантированно оставляют нас «без денег».

То, что работало вчера, зачастую совершенно бесполезно в новых условиях рынка. А поскольку сейчас эти

**4** изменения происходят просто с невероятной скоростью, то изучать новые техники и методы приходится постоянно.

Прокачайте свой мозг для того, чтобы новая информация начала работать на вас, а ваши навыки, знания и умения приносили вам огромный доход.

Ваш уровень жизни, изобилие Вселенной и случайные везения зависят только от вашего образа мышления. И если вы хотите повысить свой уровень дохода, то стоит заняться перевоспитанием «бедного» мышления в «богатое». Считайте эту книгу специальной тренировкой, которая позволит вашему мозгу нарастить денежную массу и значительно улучшить качество вашей жизни.

Только для читателей книги «Прокачка мозга на деньги и власть»!

Аудиотренинг «100 мотивационных уроков от Белановского Александра, Аллы Фолсом и Андрея Парабеллу-ма» совершенно бесплатно.

Все, что вам нужно, это ввести в браузере эту ссылку и следовать инструкции сайта <http://bizmotiv.ru/motiv>





# **ГЛАВА 1**

## **СИЛА ВРЕМЕНИ**





«**В**ремя — деньги» — всем известный афоризм. Почему одни люди богаты, а другие много работают и при этом остаются бедными? Дело в том, что успешные люди используют силу времени.

У каждого из нас есть время. То, как мы им распорядимся, определит наше будущее. Секрет заключается в том, что время необходимо накапливать. Каждый день делать то, что передается во времени. Например, вы когда-то научились читать, плавать, кататься на велосипеде, работать на компьютере. То время до сих пор работает на вас.

Большинство же людей тратит время впустую. Например, смотрят телевизор. В вашей памяти записаны сотни серий сериала «Санта-Барбара». Это время для вас потеряно безвозвратно. Пользу из него уже не извлечь. Люди, которые много и усердно работают, не становятся богатыми потому, что время их работы никак не накапливается. Задайте себе вопрос: «Моя работа позволяет накапливать время?» Если не позволяет, то не удивляйтесь, что денег нет. И не будет. Работа редко дает возможность накапливать время. Во времени передаются знания, навыки и созданные вещи (фотографии, видео, статьи).

Накопление времени — главный секрет успеха. Если каждый день вы будете сохранять свои действия, то через несколько лет накопите время, которое будет работать на вас. В этом разделе вы узнаете, как использовать силу времени.



## КОМАНДА «Я»

1

Представьте, что у вас есть сто помощников, которые работают на вас.

Улучшилась ли ваша жизнь? Но где их найти? Сто помощников — это вы сами. Сегодня, завтра, через месяц, год... Рассмотрите себя как отдельные личности во времени. Каждый день — один «Я».

Задача сегодняшнего «Я» — сделать что-то полезное для вас в будущем. Например, у вас бывало так, что срочно потребовался важный документ, а вы не можете его найти? «Куда я его положил?! Почему не могу найти?» Потому что одно из ваших прошлых «Я» не удосужилось положить документ на место или не создало систему хранения важных бумаг. Если бы оно это сделало, вы бы мгновенно нашли документ спустя любое время.

Нужно строить цепочки из своих «Я» во времени так, чтобы они помогли вам в будущем. К примеру, если один раз навести порядок на компьютере и разложить файлы по структурированным папкам, то результатом порядка вы будете пользоваться каждый день.

Думайте о себе в будущем, что вам там может пригодиться. Например, вещи, необходимые в домашнем хозяйстве (лампочки, батарейки, пакеты для мусора, зубная паста, туалетная бумага...), можно покупать заранее в большем, чем обычно, объеме. Они ведь вам все равно пригодятся. Купив их сейчас, вы сэкономите время вашему «Я» в будущем. Важно каждый день делать вклад, которым будут пользоваться ваши «Я» в будущем. Опыт таких вложений у вас уже есть. Когда-то вы научились читать, писать, плавать, ездить на велосипеде... Результаты тех дней доступны вам прямо сейчас.

С каждым днем вы становитесь все сильнее, потому что ваша команда «Я» увеличивается. Если вы будете использовать этот простой принцип «делать каждый день то, что передается во времени», то у вас с годами будет не сто помощников, а тысячи. Вы будете превосходить других людей в сотни раз. За вашими плечами будет стоять ваша команда, тогда как у других людей будет в наличии всего одно «Я», которое есть только сегодня.



---

*Вложение времени в себя — наверное, самый главный принцип успеха. Подумайте, что вы можете сделать сегодня такого, чтобы результатом воспользовались ваши «Я» в будущем. Сделайте это.*

---

## СКОЛЬКО СТОИТ ВАШЕ ВРЕМЯ

Любителей считать чужие деньги часто занимают такие рассуждения. Представьте, идет Билл Гейтс по улице и видит на земле 10-долларовую банкноту. Вопрос: стоит ли ему нагибаться и поднимать ее? Ведь его время стоит намного дороже. Действительно, если бы Билл Гейтс только тем и занимался, что подбирал разбросанные 10-долларовые купюры, то его заработок составил бы 7 200 \$ в час (из расчета 5 секунд на банкноту, ее ведь еще в бумажник положить нужно). В жизни Билл Гейтс зарабатывает куда больше, поэтому нагибаться ему нет смысла. Билл Гейтс в 2006 году зарабатывал 6 659 \$ в минуту. На Западе принято оценивать человека по его заработку в час. И вот тут по их логике наступает интересный момент. Сколько будет стоить прогулка с ребенком? Общение с друзьями? Созерцание ночного неба? Если человек зарабатывает очень много и помешан на деньгах, то все это будет иметь свою стоимость. И она будет тем выше, чем больше доход. Есть люди, которые бесплатно уже даже не разговаривают. Их время стоит слишком дорого. Но при таком подходе жизненные вещи станут баснословно дороги! Например, сон. Если посплю на час меньше, то заработаю 1 000 \$, зачем тогда спать? Час сна для вас и для миллиардера стоят по-разному, но час сна — это час сна. Ничего более.

Измерять время жизни деньгами — ошибочно. Сегодня у тебя один доход, а завтра он многократно вырастет. Но разве от этого изменится качество времени, проведенного в игре со своим ребенком?



Если вы хотите знать, сколько стоит ваше время, то ответ таков: ваше время стоит БЕСКОНЕЧНО ДОРОГО.

Что останется после вашей смерти? Дети, квартира и?.. вспомните известных людей прошлого. Платон, Моцарт, Пушкин, Ван Гог, Томас Эдисон, Колумб. Что они сделали выдающегося, чтобы их запомнили на века? Платон написал сочинения, Моцарт — музыку, Пушкин — стихи. Томас Эдисон сделал тысячи изобретений, Колумб открыл Америку. Мы знаем этих людей, потому что их деятельность была сохранена во времени или изменила ход истории. О миллионах мы не знаем ничего, так как они занимались другими делами.

Есть действия, которые сохраняются во времени, а есть те, которые исчезают бесследно. Если у вас есть желание оставить свой след в истории, то нужно сохранять и накапливать время. Это не противоречит идее «жить здесь и сейчас». Нужно понимать, что от того, как мы распоряжаемся своим временем, зависит наше будущее. Мы можем больше заниматься теми делами, которые передадутся во времени нам и потомкам. К примеру, самое простое — фотографировать. Особенно детей. Что вам стоит сейчас нажать на кнопку фотоаппарата и сохранить мгновение? Никогда не поздно начать накапливать время.

А сколько стоит накачанный пресс? Для спортсмена он может ничего не стоить. А для бизнесмена-миллионера с животиком? Сколько миллионер готов отдать денег, чтобы мгновенно стать обладателем красивых мышц? Наверное, и миллиона не пожалеет. Но есть вещи, которые нельзя купить. Их можно получить только ценой траты времени и личных усилий. Это как с детьми. Как бы вы ни хотели, но ребенок раньше 9 месяцев не появится.

Определенных целей можно достигнуть только путем накопления времени и никак иначе. Кроме этого, зачастую именно время определяет положение человека в обществе. Посмотрите на руководство нашей страны или своих начальников. Сколько им сейчас лет? Страной управляет поколение 1960–1970-х. Если вы моложе, то ваше время еще



10

придет. С возрастом становится все меньше людей, которые старше вас, и больше тех, кто младше. То есть с каждым днем шансы на успех увеличиваются! Если грамотно накапливать время на протяжении жизни, то к определенному возрасту люди старше вас не будут составлять конкуренцию, а своих сверстников вы обгоните. Как в одном анекдоте: «Двое туристов отдыхают у костра и вдруг видят медведя. Один бросился бежать, другой сначала натянул кроссовки. „Зачем тебе кроссовки? — спрашивает на бегу первый. — Ты что, надеешься бежать быстрее медведя?“ „Мне не нужно бежать быстрее медведя, — отвечает второй, — мне нужно бежать быстрее тебя”».

## ЦЕНА САМОРАЗВИТИЯ

Начинающие личностный рост люди ошибаются, думая, что он будет быстрым. Поразительно, как скоро они сходят с дистанции. Например, человек делает первый шаг на пути познания себя и идет на сеанс холотропного дыхания. Он получает огромный эффект и... на этом останавливается. Больше он туда не ходит, считая, что этого достаточно. Или прочел 1–2 книги по саморазвитию, и хватит. Но если техника дает результат, то ее нужно повторять вновь и вновь ГОДАМИ. Опыт показывает, что требуется как минимум 1 год занятий, чтобы почувствовать изменения в себе. Посмотрите на названия книг: «За 7 лет от нищего до мультимиллионера», Спэнн Питер; «Первый миллион за 7 лет», Бодо Шефер. Семь лет не просто красивое число. Это реальный срок, который нужно вложить в себя, чтобы стать миллионером.

Саморазвитие — длительный процесс. Но несколько лет жизни ради свободы — это не так уж и много. Если ты знаешь, какова цена, то сможешь ее заплатить.

## УСПЕХ И ВРЕМЯ

Вам наверняка известна притча:

*«У одного старого крестьянина сбежала его единственная лошадь, он ее искал, но найти не*



мог. „Бедный, какое у тебя горе!” — вздыхали односельчане. „О чем вы? — отвечал крестьянин. — У меня нет горя, я просто ищу лошадь, которая убежала!” Через какое-то время лошадь сама прибежала к нему, да не одна, а привела с собой сильного молодого коня. „Какая у тебя радость! — охали односельчане. — Не было лошади — а вот появились сразу две”. „О чем вы? — удивлялся крестьянин. — Что праздновать? Просто в моем стойле стоят теперь две лошади, и я иду их кормить”. Но вот сын этого крестьянина поехал кататься на новом скакуне, упал и сломал ногу. „Бедный, — снова охали соседи, — какое несчастье!” „Я не вижу несчастья, — отвечал крестьянин, — просто у сына сломана нога, и ее надо лечить”. Тут началась война, всех молодых мужчин забрали воевать, и только сын старого крестьянина остался дома...»

Что можно считать успехом? В притче одно и то же событие оказывается то неудачей, то успехом. Успех нельзя рассматривать отдельно от ВРЕМЕНИ. Можно говорить только о сиюминутном достижении. Как оно скажется в будущем, неизвестно. Например, ребенок занимается в спортивной секции и выигрывает чемпионат. Это успех. А на следующий день ломает руку и бросает спорт — это неудача. Вопрос: идея заниматься спортом была удачная или нет? Сейчас человек — миллионер, а завтра — должник. Успешен ли он? Нужно ли слушать его советы по бизнесу? Пока он миллионер — да, но как только он разорился, что стало с его советами? Изменили ли они свою ценность? Философский вопрос. Пушкин и Лермонтов с нашей точки зрения — успешные люди. А со своей точки зрения — они были убиты на дуэли. Художники, музыканты, писатели, окончившие жизнь в бедности и только спустя годы после смерти ставшие известными, — это разве успех? Об успехе, как и об истине, можно говорить только в реальности настоящего времени.



## КАК НАЙТИ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Нехватка времени — одно из сильнейших заблуждений. Системы тайм-менеджмента — это таблетки, которые лечат болезнь. Работать нужно с причиной. На самом деле многие БЕГУТ от свободного времени. Стоит им оказаться наедине с собой, и их охватывает страх одиночества. Когда человек с таким страхом получает свободное время, например, в поездке на природу, то мысли зовут его обратно домой. Он только об этом и думает. До природы дела уже нет. У ума есть особенность: хотеть туда, где тебя нет. Отследите у себя такую привычку, попробуйте наслаждаться моментом «здесь и сейчас». Подумайте, не от одиночества ли вы бежите?

Другая причина нехватки времени — отсутствие ответственности за свои действия. Пример: знакомая жалуется, что времени ни на что не хватает. Оказывается, она с утра везет ребенка в школу... в другой конец города, потом забирает и отвозит на спортивную секцию еще дальше по городу. Так день и проходит. Кто виноват? Зачем было выбирать школу так далеко? Можно найти много отговорок на этот счет, но они, скорее всего, будут субъективными. Школа рядом с домом может быть так же хороша. То есть люди сами создали проблему нехватки времени. И чтобы с ней справиться, нужно пересмотреть свои убеждения и решения. ДУМАТЬ о затратах времени нужно заранее. На этот счет есть интересное исследование. Американцев спрашивали, что они выберут: дом в 40 минутах от работы с двумя ванными или дом рядом с работой, но с одной ванной. В основном выбирали дом с двумя ванными. Только потом, в реальной жизни, оказывалось, что второй ванной никто не пользуется, а 40 минут на работу туда и обратно нужно ездить КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Когда не хватает времени, то проблема не во времени! Это ДРУГАЯ ПРОБЛЕМА, требующая решения.

Ричард Кох пишет: «Составьте список того, что делать не нужно». Точно есть дела, которые можно и не делать.



Вот оно и свободное время. Определите монстров, пожирающих большую часть вашего времени. Скорее всего, это окажется РАБОТА. Если она не доставляет удовольствия и мало оплачивается, то лучше уволиться сейчас, чем потом жалеть об этом. Почему люди работают — это отдельная тема. Да, нужны деньги, но как мы потом их тратим? С нормальной работой можно быстро накопить деньги на год жизни вперед. И за этот год самореализоваться. Многие работают из-за ЖАДНОСТИ. Еще больше денег в обмен на свое время. Но это их выбор.

И наконец, время можно отвоевывать по крупицам. Например, оптимизировать свои маршруты передвижения по городу. Времени в жизни очень много. Но оно уходит. Не стоит его тратить на пустые дела.

Что вы сделали эффективного за этот год? Вспомните действия, которые дали максимальный эффект. Это, скорее всего, будут какие-то простые, незаметные дела, которые неожиданно многое изменили после себя.

А теперь раскроем секрет эффективности.

**ПОВТОРЯЙТЕ** эти дела до тех пор, пока они работают. Пример из жизни: вы заметили, что чтение книг — это не только интеллектуальное развлечение, но и способ значительно увеличить свой доход (за счет внедряемых оттуда идей). Тогда раз в неделю заходите в книжный магазин и покупайте там несколько книг на неделю вперед. И так круглый год, потому что это РАБОТАЕТ.

Ошибкой будет бросать эффективные действия сразу после первых удачных попыток. Если что-то работает, то это нужно повторять до бесконечности. Человек не может быть эффективным во всем в силу множества жизненных обстоятельств. Но при этом у каждого из нас есть свои эффективные действия. Их нужно просто повторять и повторять. В идеале следует заниматься только такими делами. И ничем более. Найдите свои эффективные действия и занимайтесь только ими.

## ПУНКТУАЛЬНОСТЬ

Успешные люди пунктуальны. Они знают цену времени. Дэн Кеннеди в книге «Жесткий тайм-менеджмент»



14

пишет: «Вот вам мой секрет успеха: я не единственный человек, который понял связь между пунктуальностью и порядочностью. Я не настолько умен. Я просто обнаружил то, что другие умные, успешные и влиятельные люди уже знают и втайне используют, чтобы решить, у кого они будут покупать, а у кого нет, с кем они будут вести дела, а с кем нет, помогать или не помогать, доверять или не доверять. Если вы непунктуальны, люди, на которых вы хотите произвести приятное впечатление, будут думать о вас плохо. Если вы думаете, что успешные люди не имеют собственной быстрой системы оценки людей, то вы очень наивны».

Пунктуальность — это ТЕСТ. Если ты не приходишь вовремя или не сдаешь работу в срок, то с тобой не будут иметь дело успешные люди. Почему? Потому что пунктуальность — это показатель интеллектуального развития человека. Если человек не может решить простейшую задачу добраться из пункта А в пункт Б к определенному времени, то зачем с ним иметь дело? Опозданием он уже все о себе рассказал. Быть пунктуальным непросто. Успешные люди закладывают в маршруты и дела СЛУЧАЙНЫЕ ФАКТОРЫ. Они учитывают пробки, задержки самолетов, поломку транспорта, непредвиденные обстоятельства. Все продумывается. Будьте пунктуальны. Это ТЕСТ.

## ОСТАНАВЛИВАЯ ВРЕМЯ

«Когда сидишь рядом с хорошенькой девушкой, час кажется минутой, а когда сядешь на горячую сковородку, то минута кажется часом», — говорил Альберт Эйнштейн. Вы замечали, что в путешествиях время останавливается? Неделя проходит как месяц. А дома недели пролетают как дни. От пятницы до пятницы. Почему время течет по-разному? На эту тему есть целые исследования. Например, книга «Покорение времени» Стива Тейлора.

В ней приводятся очевидные вещи:

- 1) с возрастом время ускоряется;



- 2) когда мы открыты новым впечатлениям или находимся в новой для себя обстановке, время замедляется;
- 3) если вы чем-то поглощены, время проходит быстро;
- 4) если вы ни на чем не сосредоточены, время тянется медленно. Когда время пролетает мгновенно — во время сна. Неделя проходит как один день, потому что мы СПИМ. Спать можно и с открытыми глазами. Отсутствие осознанности приводит к провалам времени и памяти. И есть еще одна причина быстрого потока времени. Это выделение в жизни важных и второстепенных событий. Когда человек, например, ждет субботу и воскресенье, то все остальные дни выпадают из памяти. Время можно замедлять и ускорять. Это функция сознания. По течению времени вы можете определять, в каком состоянии сейчас находитесь. Попробуйте замедлить или ускорить время.

## ЦЕНА ЧАСА

Назовите сумму, которую вы хотите зарабатывать в месяц. Теперь разделите ее на количество часов в месяце ( $24 \cdot 30 = 720$ ). Что получилось? Например, ставим цель — 500 000 рублей в месяц. Делим на 720. Получаем 694 рубля — столько мы должны зарабатывать каждый час. Но работать 24 часа невозможно, поэтому пересчитываем на реально рабочее время (пусть это будет 4 часа в день, что очень-очень много, или 120 часов в месяц). «Издательство Fortune опросило около пятисот генеральных директоров и узнало, что у них их среднее продуктивное время составляет 28 минут в день» (Дэн Кеннеди, «Жесткий тайм-менеджмент»). При работе 4 часа в день получаем новую стоимость часа:  $500\,000 : 120 = 4\,166$  рублей (69 рублей за минуту). Это наш ориентир. Столько должна стоить наша работа, если мы хотим получить 500 000 в месяц.

И теперь наступает самый главный момент, вопрос на полмиллиона: то, что мы сейчас делаем, стоит 4 000 рублей в час? Если нет, то зачем мы этим занимаемся?! Например, многие люди любят САМИ делать ремонт