

ДМИТРИЙ КИСЕЛЕВ

О ЧЕМ МОЛЧАТ БОГАТЫЕ



Как изменить свое состояние,
чтобы деньги, отношения и здоровье
стали следствием, а не целью



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 159.92
ББК 88.52
К44

Киселев, Дмитрий Петрович.

К44 О чем молчат богатые. Как изменить свое состояние, чтобы деньги, отношения и здоровье стали следствием, а не целью / Дмитрий Киселев. — Москва : Киселев Д. П., 2026. — 384 с. — (Архитектура успеха).

ISBN 978-5-600-05299-4

Дмитрий Киселев, предприниматель, прошедший путь от полного краха до миллиардного бизнеса и счастливой семьи, делится проверенной системой внутренней трансформации. Книга объединяет опыт управления крупными проектами и глубокие знания мироздания. Автор показывает, как внешний успех — в деньгах, отношениях и здоровье — является следствием правильного внутреннего состояния. В издании представлены пошаговые практики по восстановлению энергии, управлению мыслями, исцелению привязанностей и выходу на осознанный уровень жизни, свободный от выгорания и тревоги.

**УДК 159.92
ББК 88.52**

© Киселев Д., текст, 2026
© Карпова М., иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-600-05299-4

Оглавление

Об авторе	5
Предисловие от Дмитрия Киселева	6
Глава 1. День не равен ночи	12
Глава 2. Радость в жизни и позитив во всем	34
Глава 3. Не присваивай себе	57
Глава 4. Лучший я — сегодня	78
Глава 5. Радио мыслей	99
Глава 6. Счастье не снаружи, а внутри	121
Глава 7. Больше отдаешь — больше получаешь	140
Глава 8. Эффект краба	164
Глава 9. Вода и еда	188
Глава 10. Духовные практики	212
Глава 11. Органы чувств	238
Глава 12. Качественно, осознанно, с любовью	258
Глава 13. Не предавай себя	279
Глава 14. Тебе никто ничего не должен	301
Глава 15. Цена ожиданий	319
Глава 16. Грубая речь	333
Глава 17. Нами правит вождделение	353
Заключение	377
Благодарности	380

Об авторе

Дмитрий Киселев — успешный предприниматель, совокупный оборот компаний которого превышает 1 млрд рублей; окончил авторский курс Владимира Дрекса «Трансцендентная ведическая психология» и получил квалификацию «Мастер».

Помимо активной профессиональной деятельности, Дмитрий активно участвует в марафонах, а это всего лишь 0,01% населения мира. У него есть семья, он счастливый отец, глубоко верующий человек, служил алтарником в православном храме. Трижды совершал пешее паломничество по маршруту *Камино-де-Сантьяго (Путь Святого Иакова)*, общей длиной свыше 1000 км.

«В 25 лет у меня была стабильная работа, собственный дом и поддержка семьи, но внезапно я потерял все. Пришлось начинать с нуля — какое-то время жил в гостиницах на деньги друзей. Спустя годы, изменив себя и свою жизнь, я приобрел ценные знания о мироздании и считаю необходимым передать их другим — ведь лампу не скрывают под стол, она должна светить».

Опыт и знания Дмитрия позволяют ему делиться эффективными способами, которые помогают обрести уверенность, наладить отношения с близкими, добиться финансового успеха и почувствовать свободу.

Предисловие от Дмитрия Киселева

Иногда меня спрашивают, зачем писать книгу, ведь в мире и так слишком много информации об «успехе»: лекции, курсы, подкасты, блоги. Откуда у меня уверенность, что мои слова будут уникальными? Ее нет.

Но я точно знаю, что кому-нибудь смогу помочь, осветить путь — именно поэтому не хочу молчать. Так однажды свет другого человека, его слова, опыт, честность помогли мне самому выбраться из густой темноты, протянули мне руку, — поэтому удерживать внутри себя то же самое я не могу. Теперь моя очередь передать свет дальше.

Я долго не собирался писать. Мне казалось, что все важное уже и правда сказано до меня. Но жизнь снова и снова сводила меня с людьми, которые задавали одни и те же вопросы, и я сам задавал их себе. Почему не получается изменить свою жизнь, даже когда есть инструкция? Почему одни и те же ошибки повторяются? Почему я могу быть умным, образованным, сильным, но все равно снова и снова возвращаюсь в состояние усталости, раздражения, внутреннего хаоса? И каждый раз оказывалось, что ответы на эти вопросы на самом деле довольно простые, но мне не хотелось смотреть на них прямо.

Со временем я начал замечать еще кое-что. Сложные теории утомляют. Идеальные истории вызывают недоверие. А вот честный рассказ — где есть падения, глупые решения, ошибки, за которые стыдно, — наоборот, дает силу.

Людам не нужен учитель с пьедестала. Им нужен человек, который однажды тоже заблудился на дороге, пару раз упал в грязь, свернул не туда, а потом все-таки нашел тропу и теперь может показать, где глубокая яма. Я был в этой яме, поэтому знаю короткую и легкую тропу.

Так я сел и начал записывать все, что действительно изменило мою жизнь. Не как учебник и не как сборник правил, а как живой разговор. Если вы держите эту книгу в руках, значит, вы тоже ищете ответы. Если хотя бы малая часть моего опыта окажется для вас полезной, если хоть одна мысль вовремя остановит или, наоборот, подтолкнет к важному шагу — значит, этот светильник загорелся не зря.

Моя жизнь не всегда выглядела так, как сейчас. Были периоды, когда не хватало денег, когда решения принимались на эмоциях, когда внутри было больше хаоса, чем ясности. Были ошибки, которые стоили дорого — и финансово, и духовно. Казалось, что жизнь идет рывками: поднялся — откатился назад. Я хорошо помню чувство, когда вроде стараешься, работаешь, что-то предпринимаешь, а внутри все равно нет устойчивости, нет ощущения, что ты действительно управляешь своей жизнью.

Я оказался в самом низу: разведенный, потерявший работу, тревожный и несчастный, существующий на деньги друзей, не имея ни малейшего понятия, что мне делать дальше.

Со временем многое начало меняться. Постепенно, шаг за шагом, через простые истины. Попадались хорошие учителя, книги и лекции. Я начал замечать, как внутреннее состояние влияет на решения, как решения формируют действия, а действия в итоге создают ту реальность, в которой ты живешь. Когда меняется внутреннее состояние — меняется все окружающее. Медленно, но верно жизнь выстраивалась: появились сильные проекты, вырос бизнес. Но важнее для меня оказалось совсем другое — я построил семью, в которой есть тепло и уважение, здоровье, энергия и ощущение, что жизнь бьет ключом.

Я наконец-то почувствовал себя счастливым, успешным.

Поэтому я делюсь своими мыслями не с позиции человека, который знает лучше других. Я делаю это как человек, который прошел сложный путь. Эта книга не сборник теории и просто красивых слов. Это истины, которые я проверил на себе.

Например, большинство людей — и я тоже в свое время — пытаются изменить жизнь снаружи: больше работать и зарабатывать, искать повсюду новые возможности, бежать из города в город, менять окружение, партнеров. Но лишь малая часть обращает внимание на то, что по-настоящему управляет этими решениями, — на внутреннее состояние. Именно от внутреннего благополучия зависит, какие мысли приходят в голову, какие решения мы принимаем, как разговариваем с близкими, как реагируем на трудности и какие шаги делаем дальше.

Когда человек учится управлять своим состоянием, жизнь начинает постепенно выстраиваться иначе. Сначала это почти незаметные изменения: меньше импульсивных решений и конфликтов, больше ясности в голове. Потом происходят более сложные изменения. По-другому строятся разговоры с людьми, принимаются важные и сильные решения в работе, становится легче держать дисциплину и заботиться о здоровье. Это не чудеса — это лишь цепочка последствий, которая запускается изнутри.

Такие изменения кажутся мне самыми эффективными, поэтому я решил писать не про быстрый успех и разбрасываться мотивационными фразами, а разобрать внутренние механизмы, которые незаметно тянут на дно, настроить их на обратный эффект. Когда начинаешь понимать эти механизмы, появляется возможность постепенно менять их — и вместе с этим менять реальность вокруг себя.

Если вы действительно начнете пробовать то, о чем говорится, изменения будут накапливаться. Постепенно вы

сможете выстроить жизнь так, как хотите, а не по инерции. Здоровье станет устойчивее, в отношениях появятся тепло и уважение, а финансовые результаты начнут отражать вашу внутреннюю собранность и ясность.

Но, прежде чем вы начнете читать дальше, я хочу кое-что уточнить. Во многих главах этой книги я буду опираться на *гуны материальной природы* — древнюю философскую модель, которая описывает состояния сознания человека. В этой системе говорится о трех базовых состояниях: невежество, страсть и благодать. Невежество, или *тамас*, — это тяжесть, апатия, разрушительные привычки и отсутствие ясности. Страсть — *раджас* — постоянное движение, желание достигать, получать, конкурировать, испытывать сильные эмоции. Благодать, называемая *саттва*, — это состояние ясности, спокойствия, внутренней силы и гармонии, когда человек действует осознанно и устойчиво.

Эта система показалась мне довольно точной, потому что она удивительно просто объясняет происходящее в жизни каждого. Почему иногда мы принимаем сильные и мудрые решения, а иногда действуем импульсивно и потом жалеем. Почему один и тот же человек с каждым годом духовно меняется. Почему нам бывает легко держать дисциплину и заботиться о здоровье, а иногда — хочется бросить все и идти за самым простым удовольствием. Гуны помогают увидеть, назвать эти состояния и понять, что происходит внутри нас.

При этом я не пишу эту книгу как представитель одной духовной традиции и уж точно не пытаюсь кого-то в нее обращать. Мир намного шире одной системы.

За свою жизнь я изучал разные подходы — философские, духовные, психологические — и в каждом находил что-то ценное. Поэтому моя цель не в том, чтобы убедить вас следовать какой-то конкретной школе. Скорее наоборот — я хочу вдохновить вас искать, изучать, сравнивать и находить те знания, которые действительно откликаются именно вам.

Вы можете использовать мои идеи, начать искать свои, не опираясь на системы и термины. Самое важное — внимательнее смотреть внутрь себя, понимать, что вы чувствуете и что вам необходимо для улучшения состояния.

Эту книгу не стоит читать так, как большинство книг, — быстро, «для галочки», чтобы заполнить ежедневную норму прочитанного. Потому что эта книга задумана не как поток информации, а как последовательность небольших внутренних шагов. Лучший способ читать ее — медленно, с перерывами на размышления и практику. После каждой главы следует остановиться и понаблюдать за собой, за своими реакциями, за своим состоянием, дать этим изменениям немного времени, чтобы они стали привычкой. И только после этого двигаться дальше. Иногда на одну главу может уйти несколько дней, иногда неделя или даже месяц — это совершенно нормально.

Не пропускайте, пожалуйста, части глав. Иногда может показаться, что какой-то фрагмент слишком простой или очевидный, но наберитесь терпения. Структура каждой главы выстроена так, чтобы сначала показать проблему, потом ее причину, затем возможное решение и только после этого практику. Внутри этой последовательности постепенно появляется мотивация к изменениям. Если вы вырываете куски из этого процесса, он перестает работать, как задуман.

И, пожалуй, самое главное — относитесь к этой книге не как к обязанности и не как к набору строгих правил. Лучше воспринимать ее как эксперимент. Пробовать то, о чем здесь говорится, прислушиваться к себе, наблюдать за результатами. Что-то может откликнуться сразу, что-то — позже, а что-то, возможно, вообще не подойдет именно вам. Это тоже нормально. Оставляйте в своей жизни только то, что действительно делает вас сильнее, спокойнее и счастливее. Именно так знания превращаются в личный опыт. Во многих, если не во всех, главах вы узнаете себя. Где-то станет некомфортно, потому что мы редко любим смотреть

на свои слабости со стороны. Иногда может появиться внутреннее сопротивление: «у меня все не так», «в моей ситуации это не работает», «у других получится, а у меня нет». Все в порядке. Каждый человек проходит через этот этап, когда начинает честно смотреть на свою жизнь. Но если вы решите относиться к этой книге как к спокойному личному эксперименту — без давления, без необходимости сразу все менять идеально, — вы постепенно начнете замечать удивительную вещь.

В этой книге вы не найдете ничего мистического или недостижимого. Только известные вам истины. Настолько простые, что именно поэтому мы их часто игнорируем. И одновременно с этим сложные на практике. Но все простое, если применять это последовательно и долго, дает самые большие результаты.

Мы всегда откладываем первые шаги на «понедельник». Кажется, будто жизнь должна сначала как-то подготовиться, чтобы мы начали жить по-другому. Но правда в том, что все настоящие перемены к лучшему начинаются гораздо тише. С одного честного наблюдения за собой, нового действия, небольшого, незаметного решения.

Если вы дочитали предисловие до этого места, значит, внутри вас уже есть хотя бы небольшой интерес попробовать нечто новое. И это гораздо важнее любых знаний. Жизнь человека начинает меняться не тогда, когда он услышал правильную идею, а тогда, когда он решил проверить ее на практике.

Поэтому просто откройте первую главу. Читайте без спешки. Наблюдайте за собой, пробуйте, экспериментируйте. Однажды вы оглянетесь назад и поймете, что именно с этого момента начались те изменения, которые привели вас к счастью. И тогда эта книга выполнит свою задачу.

*С наилучшими пожеланиями,
Дмитрий Киселев*

Глава 1

День не равен ночи

Что такое режим дня

Наша жизнь состоит из различных переживаний. Возможно, вы считаете, что мало зарабатываете. Наверняка вас беспокоит здоровье. Может быть, вы одиноки или в отношениях, не приносящих радости. Сейчас не важно, какие именно невзгоды вас преследуют — важно, что вы постоянно чувствуете себя неудовлетворенным.

Но раз вы читаете эту книгу, значит, ищете пути решения: проходите курсы повышения квалификации, чтобы зарабатывать больше; оставляете крупные суммы в частных клиниках, обследуясь вдоль и поперек; прибегаете к услугам психологов и рассказываете о трудном детстве...

Только почему-то это все не работает.

Вы прикладываете усилия, тратите время и деньги на «хорошие, полезные и правильные вещи», но это гложущее чувство неудовлетворенности все никак не уходит. Решаете одну проблему, и сразу нападает следующая, а за ней еще, еще и еще.

Все потому, что вы просто переклеиваете обои в доме, в котором развалился фундамент. Фундамент нашего

благополучия — это спокойствие ума и энергия тела. Они появляются тогда, когда организм получает достаточно качественного отдыха. И основа этого отдыха — режим дня. Если он нарушен, ни о спокойствии, ни об энергии не может идти и речи, начинает разрушаться все остальное. У вас либо нет сил, чтобы действовать, либо нет ясности, чтобы направлять силы в правильное русло. Тогда любые действия для улучшения вашей жизни становятся малоэффективными и дают лишь временный результат.

Наши циркадные ритмы — смена режимов сна, еды, бодрствования и выделения соответствующих гормонов — складывались в течение миллионов лет эволюции, и у природы еще не было достаточно времени, чтобы заложить в наши биологические часы время на дорогу до офиса или просмотр сериалов. Поэтому зачастую нам сложно синхронизировать свой образ жизни с циклами тела и психики и делать что-то в подходящее для этого время. Мы оказываемся в ситуации постоянной борьбы с собственным организмом, которая изматывает нас ежедневно.

Почти каждый жалуется, что ничего не успевает. Время как будто сжимается. При этом задач становится все больше, а их размах — шире.

Даже если вы спите по 12–15 часов в день, все равно можете страдать от недосыпа, так как делаете это в неправильное время. Если вы регулярно ложитесь после 22:00, вы не отдыхаете по-настоящему, а просто бессмысленно теряете годы своей жизни.

Если объяснить элементарным языком, то человек состоит из тела и психики. Вот наше тело может отдыхать в любое время, оно накапливает силы, и здесь нет четких временных рамок. Одним нужно 10 часов, другим 8, а кому-то и 6 часов отдыха вполне достаточно для восстановления.

А вот с психикой немного сложнее. Есть часы, при которых наша психика способна качественно переживать эмоции и реакции, — с 22:00 до 05:00. Это тот промежуток, когда

нашей психике нужно выключиться для полного восстановления. Все остальные часы психика человека бодрствует, даже если тело отдыхает.

Приведу почасовой срез работы нашей психики:

- 20:00–22:00 — подготовка ко сну.
- 22:00–02:00 — фаза глубокого сна без сновидений, активность мозга снижается, психика отдыхает. В это время происходит усвоение полученной в течение дня информации и восстановление организма.
- 02:00–06:00 — активная фаза, появляются сны, не лучшее время для отдыха, поэтому по биочасам лучшее время для пробуждения — 04:00–06:00.
- 06:00–10:00 — тяжелое время. Просыпаясь в этот промежуток, человек практически весь день находится в состоянии «я не успеваю», чувствуется усталость. Отсюда сигареты, кофе, алкоголь и многое другое. Потому что энергии нет и ее надо брать извне.
- 11:00–12:00 — время активного пищеварения, поэтому это лучший промежуток для обеда. И всю тяжелую пищу и сладости рекомендуется употреблять в это время. В целом в период с 10:00 до 14:00 мы становимся энергичными, заряженными.
- 14:00–18:00 — раздраженность, сбивчивые желания. Идеальные часы, чтобы посвятить себя работе, спорту или домашним делам.
- 18:00–20:00 — пищеварение замедляется, лучше поужинать не позже 18:00. В этот период наше тело начинает готовиться ко сну.
- после 22:00. Если человек не лег спать до этого, то его снова тянет перекусить, часто вредную пищу, потому что пищеварение снова активно. Либо спим, либо едим.

- Раньше я никогда об этом не задумывался и считал, что спать можно в любое время, достаточно восьми часов, чтобы выспаться, но ни к чему хорошему это не привело.

Последствия сбитого режима

В юности, когда я поступил в специализированный военный институт (да, я носил погоны, жил в казарме), мне хотелось не упустить ни одного мгновения жизни. Днем я учился, а ночью с друзьями ходил на дискотеки и гулял. О-о-о, лучшие студенческие годы... Мне казалось, что я не уставал: вставал по утрам бодрый, поспав при этом 3–4 часа. Но постепенно я становился все более раздражительным. Я стал скатываться в учебе, с друзьями и в семье начались проблемы. Зажигался как спичка от любых мелочей, не выдерживая перепады настроения: в один день я был ласков и весел, а в другой — груб и мрачен.

Я сижу на парах. Аудитория душная, лампы режут глаза. В голове гул, как будто кто-то оставил включенный трансформатор прямо внутри меня. Преподаватель что-то говорит — слова пролетают мимо, не цепляясь ни за что. Меня бесит все: его голос, шорох тетрадей, чужой смех, даже собственное дыхание. Хочется встать и выйти, хлопнув дверью. Я злой, уставший и уверен, что проблема в мире, а не во мне.

Незаметно и постепенно все ухудшалось. Я все чаще просыпался уже в паршивом настроении и уставший, даже если ложился спать вовремя. Я начал пропускать занятия и всюду опаздывать. Оценки тоже ухудшились, но я не придавал этому значения. Открыв зачетку через полгода, уви-