

ЕМОЦІЙНА ДИСЦИПЛІНА

ЗІТКНЕННЯ ІЗ САМИМ СОБОЮ



ПЕРЕМОГА НАД СОБОЮ —
ПЕРШИЙ КРОК ДО УСПІХУ В УСЬОМУ



ГЕРАСИМЕНКО ДЕНИС

УДК 159.942:159.923.2

Г37

Герасименко Денис

Г37 Емоційна дисципліна. Зіткнення із самим собою —
Дніпро: Середняк Т. К., 2026, — 75 с.

ISBN 978-617-8977-08-5

© *Денис Герасименко, 2026*

Усі права захищено.

Жодна частина цього видання не може бути відтворена, збережена в інформаційно-пошуковій системі, опублікована, розповсюджена або передана в будь-якій формі та будь-якими засобами — електронними, механічними, шляхом копіювання, аудіозапису чи іншим способом — без попереднього письмового дозволу правовласника, за винятком коротких цитат, використаних в оглядах, рецензіях та інших випадках, передбачених законодавством.

Ця книга ґрунтується на особистому досвіді, поглядах і висновках автора. Подана в ній інформація має виключно ознайомчий характер і не є фінансовою, інвестиційною, юридичною, медичною чи психологічною рекомендацією.

Автор не гарантує досягнення певних результатів і не несе відповідальності за рішення, ухвалені читачем на підставі матеріалів цієї книги. Перед ухваленням важливих фінансових, ділових, юридичних або медичних рішень рекомендується звернутися до відповідного кваліфікованого фахівця.

Усі згадані товарні знаки, назви компаній, ігор, програм і сервісів належать їхнім законним власникам та використовуються виключно з інформаційною метою.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1. Труднощі, з якими ми стикаємося	6
Розділ 2. Що допомагає рухатися вперед.....	27
Розділ 3. Як зберігати спокій у роботі, коли все йде не за планом	43
Розділ 4. Запитання, які мені ставили найчастіше.....	58
Висновок	73

ВСТУП

Якщо ви тримаєте цю книгу в руках, найімовірніше, у вашому житті настав момент, коли рухатися далі стало важко. Можливо, ви втратили мотивацію, зіткнулися з професійним вигоранням або просто перестали розуміти, заради чого варто продовжувати працювати. Якщо хоча б одна з цих думок вам знайома — значить, ця книга написана саме для вас.

Я написав її не для мільйонерів і не для людей, які вже досягли вершини. Вона призначена тим, хто лише починає свій шлях, намагається побудувати власну справу або вже має певний досвід, але, так само як і я, постійно перебуває в пошуку нових можливостей, ідей і сенсу.

За своє життя я безліч разів хотів усе покинути. Іноді здавалося, що набагато простіше відмовитися від чергової ідеї, ніж знову переживати невдачі. Бували дні, коли опускалися руки, зникала віра в себе, а майбутнє здавалося туманним. Але щоразу я знаходив у собі сили піднятися, зробити висновки, виправити помилки й продовжити рухатися вперед. Саме завдяки цьому досвіду й з'явилася ця книга.

Приблизно півтора року тому я сам опинився у стані повного професійного застою. Нові ідеї перестали з'являтися, робота перетворилася на рутину, а натхнення ніби зникло. Тоді я вирішив шукати відповіді в книгах.

За кілька місяців я прочитав близько сорока книг із саморозвитку, бізнесу, підприємництва та мотивації. Я сподівався знайти нові підходи, свіжий погляд або хоча б одну думку, яка допоможе мені вибратися з цього стану.

Але сталося зовсім інше.

Замість натхнення я почав помічати одну спільну рису більшості таких книг. Багато з них написані людьми, які вже заробили мільйони доларів, побудували успішні компанії та досягли фінансової незалежності. Їхні історії справді вражають, але дуже часто вони виявляються надто далекими від реального життя звичайної людини.

Коли в тебе вже є капітал, велика команда та фінансова подушка безпеки, світ сприймається зовсім інакше. Давати поради з такої позиції значно легше. Але що робити людині, яка лише починає? Що робити тому, хто живе від проєкту до проєкту, хвилюється через кожного клієнта, кожную невдачу та кожен місяць без стабільного доходу?

Саме тоді я зрозумів, що хочу написати книгу, якої колись бракувало мені самому.

Я не мільйонер. Я не власник міжнародної корпорації й не людина, яка розбагатіла за кілька місяців. Я звичайний фахівець, який працює в ІТ і живе в Україні. Мені добре знайомі сумніви, страхи, професійне вигорання, фінансові труднощі та постійне відчуття невизначеності. Саме тому я не збираюся вчити вас тому, чого сам ніколи не переживав.

У цій книзі не буде чарівних способів заробити мільйони, гучних обіцянок змінити ваше життя за тиждень чи універсальних формул успіху. Я не вірю в подібні речі.

Тут будуть лише мої думки, особистий досвід, помилки, висновки та принципи, які знову і знову допомагали мені знаходити сили рухатися вперед тоді, коли найбільше хотілося зупинитися.

Я не знаю, чи змінить ця книга ваше життя. Ніхто не може дати такої обіцянки.

Але якщо після її прочитання ви хоча б один раз замість слів «Я здаюся» скажете собі «Я спробую ще раз», значить, я написав її не даремно.

РОЗДІЛ 1

ТРУДНОЩІ, З ЯКИМИ
МИ СТИКАЄМОСЯ

У цьому розділі я хочу розповісти про причини, які найчастіше підривали мою мотивацію в підприємницькій діяльності. Згодом я зрозумів, що більшість із цих проблем знайомі майже кожній людині, яка намагається побудувати власну справу.

Ми детально розглянемо кожен з них:

- › **зміна пріоритетів;**
- › **фінансовий тиск;**
- › **ілюзія чужого миттєвого успіху;**
- › **страх перед помилками;**
- › **війна та політична ситуація у світі.**

ЗМІНА ПРІОРИТЕТІВ

За роки роботи саме ця проблема завдала мені найбільше шкоди.

Варто було мені захопитися якоюсь справою, як в інформаційному просторі з'являлася нова історія успіху, перспективна ніша або черговий спосіб заробити більше грошей. У цей момент мені починало здаватися, що справжній успіх чекає саме там, а отже, потрібно терміново змінювати напрям.

У результаті приблизно за пів року я міг змінити сім, а іноді й десять різних напрямків діяльності.

Зрозуміло, ні до чого хорошого це не призвело.

Я не став професіоналом у жодному з них. Єдине, що я справді втратив, — це величезну кількість часу.

Згодом я зрозумів одну просту річ: постійна зміна напрямку створює лише ілюзію руху. Здається, ніби ти постійно працюєш, навчаєшся та розвиваєшся. Але насправді щоразу повертаєшся на початок і знову стаєш новачком.

Це схоже на людину, яка вирішила серйозно зайнятися спортом.

У понеділок вона грає у футбол.

У вівторок записується на бокс.

У четвер починає плавати.

Через кілька днів купує абонемент до тренажерної зали.

А ще через тиждень вирішує спробувати боротьбу.

Як ви думаєте, чи стане вона хорошим спортсменом?

Звісно, ні.

Найімовірніше, вона просто втомиться від постійних спроб і зрештою втратить будь-яке бажання займатися спортом.

У підприємництві відбувається те саме.

Історія з мого дитинства

Ще в дитинстві я зіткнувся з цією проблемою, хоча тоді навіть не усвідомлював цього.

Візьмемо легендарну гру мого покоління — **Lineage II**.

У ній гравець із самого початку обирає персонажа й розвиває його протягом багатьох місяців. Кожен клас має свої сильні та слабкі сторони, тому досягти справді високого рівня можна лише з часом.

Але класів було дуже багато.

Варто було мені пограти одним персонажем тиждень чи два, як я бачив іншого гравця і думав:

«У нього персонаж набагато сильніший. Треба терміново змінити клас.»

Я видаляв свого героя, створював нового й знову починав усе з початку.

Через деякий час історія повторювалася.

У підсумку минуло близько пів року, а я так і не досяг нічого серйозного. Максимум, чого мені вдалося досягти, — приблизно шістдесятій рівень із вісімдесяти можливих.

Зрештою мені просто набридло, і я покинув гру.

Лише через багато років я зрозумів, що проблема була зовсім не в персонажі.

Проблема була в мені.

Як я почав із цим боротися

Коли я нарешті усвідомив, що такий сценарій повторюється майже в усіх сферах мого життя, я вирішив провести невеликий експеримент.

Я пообіцяв собі доводити будь-яку розпочату справу до конкретного результату, навіть якщо в якийсь момент вона перестане здаватися цікавою.

Перш за все, майже через п'ятнадцять років після того, як перестав грати в онлайн-ігри, я знову встановив **Lineage II**.

Цього разу я обрав лише одного персонажа й поставив собі за мету не змінювати його аж до закриття сервера.

Чесно кажучи, іноді мені дуже хотілося все покинути або почати грати іншим класом.

Але я категорично заборонив собі це робити.

Саме тоді сталося те, чого я зовсім не очікував.

Персонаж, якого в дитинстві я вважав слабким і безперспективним, поступово став одним із найсильніших на сервері. Не тому, що він був кращим за інших, а тому, що вперше в житті я не кинув розпочате на півдорозі.

Для мене це був дуже важливий урок.

Наступним етапом став спорт.

Я поставив собі за мету пробігти півмарафон.

Під час підготовки було безліч моментів, коли хотілося відмовитися від цієї ідеї. Мені здавалося, що це безглуздо, надто складно і взагалі не варте витрачених зусиль.

Але цього разу я вже знав, що найважче — не сам біг.

Найважче — не звернути з обраного шляху.

Я продовжував тренуватися й зрештою досяг своєї мети.

Саме тоді я остаточно переконався, що результат приходить лише до тих, хто достатньо довго залишається вірним обраному напрямку.

Згодом цей принцип поширився майже на всі сфери мого життя.

Читання Біблії.

Вивчення нових навичок.

Роботу.

Накопичення коштів на власне житло.

Раніше мені здавалося неможливим довго йти до однієї мети. Я постійно змінював рішення, переглядав плани й витрачав гроші на щось інше.

Тепер я навчився терпляче рухатися вперед, навіть коли прогрес здається зовсім непомітним.

Висновок

За роки своєї роботи я зрозумів одну дуже важливу річ.

Практично будь-яка чесна справа здатна приносити дохід.

Неважливо, відкриваєте ви маленьку кав'ярню, продаєте товари через інтернет, працюєте в ІТ чи займаєтеся будь-яким іншим бізнесом.

Важливо не те, наскільки «ідеальною» здається обрана ніша.

Важливо, наскільки довго ви готові в ній розвиватися.

Будь-яка справа починає приносити результат тому, хто не кидає її після перших труднощів.

Навіть найслабший фізично школяр, якщо регулярно займатиметься боксом два чи три роки, зможе впевнено постояти за себе. Не тому, що народився талановитим, а тому, що щодня працював над собою.

У бізнесі все відбувається так само.

Великі результати рідко з'являються за один день. Вони складаються із сотень маленьких дій, які людина повторює знову і знову.

Будь-який будинок одного дня буде збудований, якщо щодня класти хоча б по одній цеглині.

Головне — не припиняти будувати.

ФІНАНСОВИЙ ТИСК

Фінансовий тиск — одна з найсерйозніших причин, через які люди так і не наважуються змінити своє життя.

Із цією проблемою стикався не лише я, а й більшість людей із мого оточення. Коли грошей ледве вистачає на найнеобхідніше, думка про те, щоб почати щось нове, здається майже неможливою.

І зараз ідеться навіть не про великі вкладення.

Найцінніший ресурс, якого починає бракувати, — це час.

Уявіть, що у вас є стабільна робота. Можливо, вона не приносить задоволення, зарплата залишає бажати кращого, але саме завдяки їй ви можете оплачувати житло, купувати продукти й спокійно прожити наступний місяць.

У такій ситуації дуже складно відмовитися від звичної стабільності заради нової роботи або власного проєкту. Адже ніхто не може гарантувати, що новий напрямок виявиться успішнішим за попередній.

Навпаки, існує цілком реальна ймовірність втратити навіть те небагато, що вже є.

Саме тому страх перед змінами цілком природний.

Ризикувати останніми грошима заради невідомості — це не сміливість, а необдуманий вчинок.

Як я з цим боровся

Хочу розповісти історію з власного життя.

Приблизно вісім років тому я придбав квартиру в розстрочку від забудовника строком на три роки. Щомісяця потрібно було виплачувати близько п'ятнадцяти тисяч гривень. При цьому квартира була звичайною новобудовою з голими стінами, у яку ще належало вкласти чимало коштів.

У той час моя основна робота поступово ставала дедалі менш прибутковою. Дохід знижувався, а обов'язкові платежі залишалися такими самими. Настав період, коли без допомоги сім'ї мені було б надзвичайно складно вчасно сплачувати кредит.

Я вже тоді розумів, що хочу змінити роботу й спробувати себе в іншому напрямку. Усередині була впевненість, що в мене

все вийде. Але фінансові зобов'язання буквально тримали мене на місці.

Я не міг дозволити собі залишитися без стабільного доходу хоча б на кілька місяців.

Тому спочатку я довів розпочате до кінця.

Повністю виплатив квартиру.

Ми переїхали у власне житло, і лише після цього я зміг спокійно оцінити своє фінансове становище.

Я сів і детально підрахував усі наші щомісячні витрати.

Після цього максимально скоротив необов'язкові витрати й почав формувати фінансову подушку безпеки.

Окрім власних заощаджень, я заздалегідь відкрив кредитні ліміти в банках. Не для того, щоб одразу ними користуватися, а щоб мати запасний варіант на випадок, якщо щось піде не за планом.

Моя мета була простою — створити запас коштів, якого вистачило б приблизно на пів року життя без постійної роботи.

Коли цю мету було досягнуто, я нарешті звільнився.

Я повністю зосередився на нових проєктах.

Звичайно, було страшно. Ніхто не міг гарантувати успіх. Але вперше в житті я розумів, що навіть у разі невдачі в мене є час виправити помилки, а не шукати будь-яку роботу вже за кілька тижнів.

І сталося те, на що я дуже сподівався.

Приблизно через три місяці нові проєкти почали приносити дохід. Причому значно більший, ніж моя попередня робота.

Насамперед я повністю закрити усі кредитні ліміти.

Після цього продовжив розвивати свою справу вже без постійного відчуття страху.

З кожним наступним проєктом ставало легше.

У мене вже була фінансова подушка, накопичений досвід і розуміння того, що навіть якщо щось не вийде, життя на цьому не закінчиться.

Саме тоді я остаточно зрозумів одну просту річ.

Фінансова подушка купує не розкіш.

Вона купує спокій.

А спокій дає змогу ухвалювати рішення не зі страху, а спираючись на здоровий глузд.

Висновок

Якщо ви хочете спробувати себе в новій справі, не обов'язково одразу звільнятися з роботи.

Спочатку чесно підрахуйте, скільки грошей вам справді потрібно для життя щомісяця.

Не скільки ви звикли витратити.

А скільки потрібно для найнеобхіднішого.

Поставте собі за мету накопичити суму, якої вистачить хоча б на кілька місяців такого життя.

Якщо є можливість, створіть додатковий резерв: кредитний ліміт, допомогу близьких або майно, яке за потреби можна продати. Нехай цей запас так і залишиться невикористаним. Набагато спокійніше знати, що він є, ніж одного дня опинитися без вибору.

Якщо вам вдається одночасно працювати й розвивати власний проєкт — це навіть краще. У такому разі ризик стає значно меншим, а перехід відбувається набагато спокійніше.

Але якщо обставини не дозволяють поєднувати обидва напрямки, не стрибайте в невідомість із порожніми кишенями.

Спочатку підготуйте собі опору.

І лише потім робіть наступний крок.

Сміливість — це не рухатися вперед без страховки.

Сміливість — це заздалегідь підготуватися до можливих труднощів і все одно наважитися змінити своє життя.

ІЛЮЗІЯ ЧУЖОГО ШВИДКОГО УСПІХУ

Напевно, кожен із нас хоча б раз опинявся в ситуації, коли знайомий, друг або навіть зовсім незнайома людина із соціальних мереж раптом починає багато заробляти.

З боку здається, ніби все сталося буквально за один день.

Ще вчора це була звичайна людина, а сьогодні вона вже купує дорогу машину, подорожує світом або розповідає про свій успішний бізнес.

У такі моменти дуже легко почати порівнювати себе з іншими.

З'являються думки:

«Чому в нього все вийшло так швидко, а в мене досі нічого не виходить?»

Але найчастіше ми бачимо лише результат.

Ми не знаємо, скільки невдалих спроб було до цього, скільки безсонних ночей людина провела за роботою та через які труднощі їй довелося пройти.

Звісно, іноді справді трапляється так, що людині просто щастить.

Вона опиняється в потрібний час у потрібному місці, запускає вдалий проєкт або ухвалює правильне рішення саме тоді, коли це було необхідно.

Таке буває.

Я називаю це удачею.

Можна сказати, що ймовірність такого швидкого успіху існує завжди. У когось усе виходить майже з першої спроби,

а комусь доводиться пройти через десятки невдач, перш ніж з'явиться перший серйозний результат.

Але є одна дуже важлива особливість.

Удачу неможливо контролювати.

Натомість можна контролювати кількість своїх спроб.

Чим більше розумних і продуманих спроб ви робите, тим вища ймовірність, що одна з них виявиться успішною.

Саме так працює теорія ймовірності.

Так, життя багато в чому непередбачуване. Комусь справді щастить раніше, комусь — пізніше. Але якщо щоразу зупинятися після першої невдачі, шанс на успіх так і залишиться лише шансом.

Є ще одна думка, яка свого часу допомогла мені перестати заздрити чужим досягненням.

Людина, якій усе далось надто легко, далеко не завжди вміє справлятися з поразками.

Натомість той, хто десятки разів помилявся, піднімався й продовжував працювати, стає набагато сильнішим психологічно.

І коли одного дня ви обоє опинитеся на одному рівні, саме накопичений досвід стане вашою головною перевагою.

Особисто мені швидкий успіх ніколи не діставався.

Усе, що я маю сьогодні, стало результатом великої кількості спроб, помилок і часу.

Як я з цим боровся

Із дитинства удача рідко була на моєму боці.

Тому єдиним варіантом для мене було прийняти той факт, що хтось справді може досягти результату швидше, і перестати порівнювати себе з іншими.

Замість заздрості я вирішив зробити ставку на наполегливу працю.

Гарний приклад — спорт.

Усі знають, що люди народжуються з різною генетикою.

Хтось уже через рік тренувань має такий вигляд, ніби займається все життя.

А комусь доводиться працювати п'ять, а іноді й десять років, щоб досягти схожого результату.

Але якщо обидві людини не припинять тренуватися, різниця між ними поступово стане значно меншою.

Наполегливість дуже часто компенсує те, чого не дала природа.

У підприємництві все відбувається так само.

Перші гроші дісталися мені дуже важко.

Я проводив за ноутбуком майже весь свій вільний час.

Пробував десятки різних способів заробітку.

Починав із найпростіших сайтів, де платили копійки за виконання невеликих завдань або кліки по рекламі.

Потім переходив до серйозніших проєктів.

Деякі з них приносили невеликий дохід.

Інші завершувалися повним провалом.

Бували моменти, коли після чергової невдачі мені здавалося, що вже нічого не вийде.

Але згодом я помітив одну закономірність.

Кожна помилка чогось мене навчала.

Навіть ті проєкти, на яких я втратив гроші чи час, зрештою стали частиною досвіду, який пізніше допоміг мені ухвалювати значно правильніші рішення.

Висновок

Не порівнюйте свою першу спробу з чийось десятим успіхом.
У кожної людини свій шлях.

Комусь удача усміхається одразу.

Комусь доводиться пройти через десятки поразок.

Але це зовсім не означає, що друга людина приречена на невдачу.

Навпаки.

Дуже часто саме той, хто пройшов через безліч помилок, стає сильнішим, терплячішим і мудрішим.

Тому продовжуйте пробувати.

П'ять спроб.

Десять.

П'ятдесят.

Сто.

Стільки, скільки буде потрібно.

Головне, щоб кожна нова спроба робила вас досвідченішими, ніж попередня.

Тому що одного дня кількість обов'язково перейде в якість.

І коли ваш шанс нарешті з'явиться, ви будете готові скористатися ним набагато краще, ніж людина, якій одного разу просто пощастило.

СТРАХ ПЕРЕД ПОМИЛКАМИ

Страх помилитися знайомий кожній людині.

Ми боїмося почати нову справу, відкрити бізнес, змінити роботу чи вкласти гроші не тому, що нас лякає сама помилка.

Насправді нас лякають її наслідки.

Ми боїмося втратити гроші.

Боїмося почути: **«Я ж казав, що в тебе нічого не вийде.»**

Боїмося осуду з боку близьких, звільнення, насмішок або відчуття, що даремно витратили час.

Якщо трохи заглибитися в психологію, стає зрозуміло, що як такої боязні помилок не існує.

Існує страх того, що станеться після них.

І дуже часто цей страх формується ще в дитинстві.

Коли дитину постійно сварять за промахи, порівнюють з іншими або карають за кожну помилку, вона поступово починає сприймати будь-яку невдачу як катастрофу.

Але в дорослому житті саме помилки стають головним джерелом досвіду.

Без них неможливо навчитися чомусь новому.

Як я впорався з цим

У цьому питанні мені, мабуть, пощастило трохи більше, ніж багатьом іншим.

За характером я ніколи особливо не боявся критики.

Ще в молодості я організовував вечірки у своєму місті. Ми орендували квартири подобово, збирали великі компанії, і далеко не завжди все проходило ідеально.

Іноді доводилося вислуховувати невдоволення власників квартир.

Іноді виникали неприємні ситуації.

Іноді мене критикували знайомі.

Але з часом я настільки звик до чужої думки, що перестав сприймати її як щось страшне.

Я зрозумів одну просту річ.

Що б ви не робили, завжди знайдеться людина, якій це не сподобається.

Тому поступово я перестав сприймати кожну критику надто близько до серця.

Це зовсім не означає, що потрібно ігнорувати чужі поради. Навпаки.

До конструктивної критики варто прислухатися.

Але не можна дозволяти думці інших людей повністю керувати вашим життям.

Якщо ви розумієте, що саме страх осуду заважає вам діяти, значить, із цим справді потрібно працювати.

Один із моїх близьких друзів довгий час стикався саме з такою проблемою.

Йому було складно ухвалювати рішення через постійний страх помилитися.

Згодом він почав працювати з психологом, вивчати матеріали із саморозвитку, дивитися навчальні відео і навіть використовувати штучний інтелект як помічника для аналізу власних думок і переживань.

Це не сталося за один день.

Але поступово постійна робота над собою дала результат.

Сьогодні він значно спокійніше ставиться до помилок і вже не дозволяє страху ухвалювати рішення замість себе.

Страх втратити гроші

Але є один страх, який мені дуже добре знайомий.

Це страх фінансових втрат.

Моє дитинство не можна назвати заможним.

Я виріс без батька, і нашу сім'ю забезпечували мама, бабуся та дідусь.

Тому справжню цінність грошей я зрозумів дуже рано.

Мабуть, саме тому мені завжди було важко з ними розлучатися.

Я щиро захоплювався підприємцями, які могли вкласти в рекламу кілька тисяч доларів і спокійно прийняти той факт, що ці гроші можуть не окупитися.

Для мене це довгий час здавалося неможливим.

Кожен вкладений долар я подумки вже вважав втраченим.

Тому, коли наставала черга рекламувати власні проєкти, я намагався прорахувати буквально кожен копійку.

Але через роки зрозумів одну неприємну істину.

Якби на початку свого шляху я не боявся інвестувати трохи більше у справді перспективні проєкти, то, найімовірніше, досяг би хороших результатів значно раніше.

Саме тоді я вирішив змінити своє ставлення до інвестицій.

Я почав заздалегідь відкладати **10–15%** свого доходу виключно на розвиток власних проєктів.

Навіть якщо в конкретному місяці ці гроші були не потрібні, я не витрачав їх ні на що інше.

Це був окремий фонд для майбутніх інвестицій.

Коли з'являлася справді хороша можливість, мені вже не доводилося болісно вирішувати, чи варто ризикувати останніми грошима.

Кошти для цього вже були підготовлені.

Окрім цього, я почав вести детальний облік усіх своїх вкладень.

Я записував, скільки інвестував, скільки отримав назад і які висновки зробив.

Згодом помітив цікаву закономірність.

Навіть якщо кілька проєктів поспіль виявлялися невдачливими, один успішний проєкт повністю компенсував усі попередні втрати.

Саме тому сьогодні я ставлюся до інвестицій набагато спокійніше.

Я перестав сприймати кожен невдачу як остаточну поразку. Тепер це лише частина довгого шляху.

Висновок

Помилки неминучі.

Вони будуть у кожного, хто наважиться робити щось нове.

Не намагайтеся прожити життя так, щоб ніколи не помилятися.

Краще навчіться отримувати користь із кожної невдачі.

Не бійтеся розумних фінансових вкладень, якщо вони є частиною заздалегідь продуманого плану.

Ведіть облік своїх витрат, інвестицій і результатів.

Дивіться не на один день і навіть не на один місяць.

Оцінюйте свої дії на дистанції у пів року або рік.

Якщо два проєкти поспіль виявилися збитковими, це ще зовсім не означає, що третій не зможе багаторазово окупити всі попередні вкладення.

Головне — робити висновки після кожної помилки й не дозволяти страху повністю зупинити ваш рух уперед.

Тому що не помиляється лише той, хто взагалі нічого не робить.

ВІЙНА ТА ПОЛІТИЧНА СИТУАЦІЯ У СВІТІ

Цей розділ я вирішив залишити наостанок.

Для мене саме він виявився найважчим.

Усі інші проблеми так чи інакше можна вирішити: навчитися керувати фінансами, перестати боятися помилок або змінити власне мислення.

Але коли навколо триває війна, багато звичних порад просто перестають працювати.

До повномасштабного вторгнення Росії в Україну політика мене майже не цікавила.

Я ніколи не стежив за світовими новинами.

Не знав, хто є президентом Франції, Німеччини чи Великої Британії.

Майже не цікавився міжнародними відносинами й навіть погано розумів, що таке геополітика.

Я спокійно жив своїм життям.

Усе змінилося в одну мить.

У перші місяці війни я поїхав у гори.

Кожен мій день починався і закінчувався читанням новин.

Мені здавалося, що я зобов'язаний знати абсолютно все, що відбувається.

Пізніше я повернувся до свого міста, яке розташоване неподалік від лінії фронту.

Але звичка читати новини вже не зникла.

Згодом вона перетворилася на справжню залежність.

Я відкривав новинні сайти щогодини.

Іноді — кожні кілька хвилин.

Мені постійно здавалося, що якщо я зараз не прочитаю новини, то неодмінно пропущу щось дуже важливе.

Через це стало важко працювати.

Важко відпочивати.

Важко нормально спати.

Поступово постійна напруга стала частиною мого життя.

Коли по моєму місту почали завдавати дедалі більше ударів, ситуація лише погіршилася.

Окрім новин, я почав постійно стежити за моніторинговими каналами, де публікували інформацію про повітряні тривоги, пуски ракет і дронів.

Телефон практично не випускав із рук.

Кожне нове сповіщення змушувало серце битися швидше.

Найстрашнішим було навіть не це.

Поступово я почав втрачати сенс щось планувати.

Мені здавалося безглуздом купувати квартиру, автомобіль чи будувати довгострокові плани.

У голові постійно виникала одна й та сама думка:

«А що, якщо завтра все це знищить одна ракета?»

Я почав боятися ухвалювати будь-які серйозні фінансові рішення.

Боявся купувати долари після чергових новин зі США.

Боявся купувати автомобіль.

Боявся інвестувати.

Боявся будувати плани.

Практично кожна новина почала впливати на мої рішення.

Я ніби перестав жити власним життям і почав жити життям новинної стрічки.

Саме тоді я зрозумів, наскільки небезпечною може бути постійна інформаційна напруга.

Що я зробив

Спочатку я чесно зізнався самому собі, що це вже не просто звичка.

Це стало залежністю.

Мене вразило те, що деякі мої знайомі навіть через кілька років війни продовжували спокійно жити.

Вони знали лише найважливішу інформацію й майже не читали новин.

У якийсь момент я навіть почав їм заздрити.
 Тоді я вирішив розібратися, що зі мною відбувається.
 Я багато читав про тривожність, спілкувався з людьми на форумах і обговорював цю проблему зі штучним інтелектом.
 Перше, що я вирішив спробувати, — поступово відмовитися від постійного читання новин.
 Це виявилось значно складніше, ніж я очікував.
 Спочатку я зміг протриматися один день.
 Потім два.
 Згодом — тиждень.
 Потім два.
 Мені буквально хотілося знову відкрити стрічку новин.
 Здавалося, що без неї я втрачу контроль над тим, що відбувається.
 З часом стало трохи легше.
 Я почав краще спати.
 З'явилася можливість зосередитися на роботі.
 Але одного дня поруч із моїм будинком стався ракетний удар.
 І все почалося знову.
 Я знову повернувся до постійного читання новин і моніторингових каналів.
 Згодом мені ще раз вдалося поступово взяти ситуацію під контроль.
 Я змінив автомобіль, оформив страховку й знову почав потроху будувати плани на майбутнє.
 Але страх повністю нікуди не зник.
 І тоді я зрозумів одну важливу річ.
 Іноді проблема полягає не в нас.
 Іноді саме середовище, у якому ми живемо, щодня підтримує високий рівень тривожності.

Зрештою я ухвалив непросте рішення — переїхати до безпечнішого регіону України.

Після переїзду вперше за довгий час я перестав прокидатися від звуків повітряної тривоги.

Кілька місяців не чув вибухів.

Поступово перестав щогодини читати новини.

Знову почав насолоджуватися звичайним життям.

Саме це рішення допомогло мені відновитися.

Я чудово розумію, що далеко не кожна людина може дозволити собі переїзд.

І я нікого до цього не закликаю.

Це лише мій особистий досвід.

Можливо, вам допоможе щось інше.

Головне — знайти спосіб зберегти своє психологічне здоров'я.

Тому що жити в постійному страху роками неймовірно важко.

Висновок

Війна змінює кожну людину.

Не існує універсального способу навчитися жити в таких умовах.

Хтось справді здатний зберігати спокій навіть під постійною загрозою.

Хтось, як і я, поступово починає втрачати внутрішню рівновагу.

І в цьому немає нічого ганебного.

Найважливіше — вчасно помітити, що постійна тривога починає керувати вашим життям.

Якщо це сталося, не ігноруйте проблему.

Шукайте рішення.

Для когось ним стане обмеження перегляду новин.

Для когось — робота з психологом.

Для когось — підтримка родини.

А для когось, як і в моєму випадку, — переїзд у безпечніше місце.

Головне — пам'ятати, що турбота про власне психічне здоров'я не є проявом слабкості.

Це необхідність.

Адже лише зберігши себе, ми зможемо й надалі жити, працювати, підтримувати своїх близьких і будувати майбутнє навіть у найважчі часи.

РОЗДІЛ 2

ЩО ДОПОМАГАЄ РУХАТИСЯ ВПЕРЕД

У першому розділі ми говорили про те, що найчастіше позбавляє нас сил, упевненості та бажання рухатися далі. Але одного лише розуміння проблем недостатньо. Набагато важливіше зрозуміти, що допомагає не зупинятися навіть тоді, коли здається, що все йде проти нас.

У цьому розділі я розповім про те, що особисто мене підтримувало в найскладніші періоди життя. Це не універсальні рецепти успіху і не чарівні способи знайти мотивацію. Це речі, які я перевіряв на власному досвіді.

Ми поговоримо про те, що змушує людину прокидатися вранці, не здаватися після невдач і продовжувати рухатися вперед навіть тоді, коли результату ще не видно.

У цьому розділі ми детально розглянемо:

- › **Хобі та захоплення**
- › **Відповідальність за сім'ю**
- › **Самоповага та статус**
- › **Помста обставинам**
- › **Особистісний ріст і розвиток**

Усе, про що піде мова далі, — не теорія. Це висновки, до яких я прийшов після багатьох років спроб, помилок,

перемог і поразок. Можливо, не все з цього підійде саме вам. Але якщо хоча б одна думка допоможе вам знову повірити в себе і зробити ще один крок уперед, значить, цей розділ написаний не даремно.

ХОБІ ТА ЗАХОПЛЕННЯ

Цей розділ я хочу присвятити людям, які вважають, що в них немає жодних захоплень.

Або тим, чиї хобі майже не потребують фінансових витрат.

Коли грошей постійно не вистачає навіть на найнеобхідніше, людина рідко замислюється про нові інтереси.

Усі сили йдуть на роботу, оплату житла, продукти та повсякденні турботи.

Але я помітив одну цікаву закономірність.

Коли фінансове становище поступово починає покращуватися, разом із ним розширюється і світогляд.

З'являються нові можливості.

А разом із ними — і нові захоплення.

Я добре пам'ятаю себе у шістнадцять–двадцять років.

Тоді мої інтереси були дуже простими.

Після роботи або навчання я міг пограти в комп'ютерні ігри, зустрітися з друзями, іноді випити пива.

Із спорту були звичайний тренажерний зал, турніки та бруси у дворі.

І, чесно кажучи, мене це повністю влаштовувало.

Але з часом, коли з'явилися перші вільні гроші, я несподівано для себе відкрив зовсім інший світ.

Мене почали цікавити автомобілі.

Я став розбиратися в подорожах, дізнаватися про різні країни й місця, які раніше бачив лише по телевізору в програмі «Орел і решка».

З'явився інтерес до нерухомості.

Я несподівано для себе почав розуміти різницю між різними типами житла, ремонтами, будівельними матеріалами та цінами.

Те, що раніше здавалося чимось недосяжним, поступово стало частиною мого життя.

Потім з'явився інтерес до хорошої кухні.

До незвичайних ресторанів.

До якісних годинників.

До красивих прикрас.

Не тому, що мені хотілося комусь щось довести.

А тому, що мені стало цікаво відкривати для себе щось нове.

Навіть старі захоплення почали приносити зовсім інші емоції.

Наприклад, у дитинстві, граючи в онлайн-ігри, я із захопленням дивився на гравців, які могли дозволити собі купувати красиві скіни, зброю або підтримувати розробників донатами.

Тоді мені здавалося, що це недосяжна розкіш.

Минуло багато років.

І одного дня я сам опинився на їхньому місці.

Річ була зовсім не у віртуальних предметах.

Просто було приємно усвідомлювати, що колись ти мріяв про щось зовсім невелике, а тепер можеш собі це дозволити.

Те саме сталося і зі спортом.

Коли замість звичайного районного залу ти починаєш тренуватися в сучасному фітнес-клубі з якісним обладнанням, басейном, тренером і всім необхідним спортивним інвентарем, сам процес тренувань починає приносити ще більше задоволення.

Це зовсім не означає, що дорогий спортивний зал зробить вас сильнішими.

Але хороші умови справді допомагають отримувати більше задоволення від улюбленої справи.

І це стосується практично будь-якого хобі.

Коли людина має можливість придбати якісний інструмент, обладнання чи інвентар, займатися улюбленою справою стає набагато комфортніше й цікавіше.

Але найцінніша зміна відбулася зовсім в іншому.

Завдяки новим захопленням я почав спілкуватися з найрізноманітнішими людьми.

Поступово мій світогляд ставав дедалі ширшим.

Сьогодні я можу підтримати розмову практично на будь-яку тему.

Не тому, що прочитав про це в інтернеті.

А тому, що багато з цього я колись спробував сам.

Саме нові враження зробили мене значно багатшим як особистість.

І, мабуть, це виявилось набагато важливішим за будь-які матеріальні надбання.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА СІМ'Ю

Напевно, найприємніше відчуття в житті — це усвідомлювати, що твоя сім'я може на тебе покластися.

Коли близькі знають, що у важку хвилину ти не відвернешся, не втечеш від проблем і зробиш усе можливе, щоб допомогти.

Саме тоді приходить справжнє відчуття відповідальності.

Але відповідальність — це набагато більше, ніж просто матеріально забезпечувати сім'ю.

Це бажання зробити життя своїх близьких кращим.

Це можливість здійснити мрію дружини, порадувати дитину, допомогти батькам або підтримати людину, яка зараз опинилася в складній життєвій ситуації.

Це відчуття, що завдяки тобі життя дорогих тобі людей стає хоча б трохи щасливішим.

Для мене саме в цьому й полягає одна з головних цілей.

Я можу з упевненістю сказати, що сьогодні моя сім'я значною мірою розраховує на мене.

І для мене це не важкий тягар.

Це велика честь.

У такі моменти особливо гостро починаєш розуміти, заради чого працюєш, навіщо долаєш труднощі й чому продовжуєш рухатися вперед.

З'являється відчуття, що ти справді робиш щось важливе.

При цьому відповідальність не обмежується лише фінансами.

Іноді підтримка, вчасно сказані слова або просто присутність поруч означають набагато більше, ніж будь-які гроші.

Особисто я дотримуюся думки, що чоловік повинен прагнути брати на себе основну відповідальність за фінансовий добробут сім'ї.

Це моє особисте переконання, і саме так я бачу свою роль.

Але життя буває різним.

Іноді саме жінка стає головною опорою сім'ї.

Трапляються хвороби, фінансові кризи, втрата роботи та інші обставини, які неможливо передбачити.

Тому я вважаю, що кожній людині корисно вміти бути самостійною й у разі потреби взяти відповідальність за своїх близьких.

Адже справжня сім'я — це не змагання за те, хто більше заробляє.

Це команда.

Команда, у якій кожен готовий підтримати іншого саме тоді, коли це справді потрібно.

І ще одну важливу річ я зрозумів із часом.

Сімейне щастя неможливо купити за гроші.

Любов.

Довіра.

Підтримка.

Взаєморозуміння.

Усе це завжди буде важливішим за будь-який достаток.

Але було б нечесно заперечувати, що фінансова стабільність здатна зробити життя сім'ї значно спокійнішим.

Коли ви не хвилюєтеся, чим оплатити рахунки.

Коли можете дозволити собі власний будинок.

Коли маєте можливість подорожувати, проводити більше часу разом, а не працювати без вихідних лише для того, щоб дожити до наступної зарплати.

Гроші самі по собі не створюють щасливу сім'ю.

Але вони дають можливість частіше бути поруч із тими, кого любиш.

А для мене це і є одна з найважливіших причин прагнути до успіху.

САМОПОВАГА ТА СТАТУС

Напевно, кожен із нас хоча б раз згадував своє дитинство.

У той час дружба не залежала від вартості одягу, марки автомобіля чи розміру банківського рахунку.

Ми дружили просто тому, що нам було цікаво проводити час разом.

На жаль, доросле життя влаштоване значно складніше.

Як би нам цього не хотілося, суспільство завжди звертає увагу на зовнішній вигляд людини, її професію, спосіб життя та досягнення.

Недарма існує відомий вислів:

«Зустрічають по одягу, а проводжають по розуму.»

Можна довго сперечатися, правильно це чи ні.

Але саме за такими правилами сьогодні живе світ.

Фінансова стабільність справді впливає на внутрішній стан людини.

Коли з'являється впевненість у завтрашньому дні, стає легше ухвалювати рішення, будувати плани й почуватися спокійніше.

А постійні фінансові труднощі, навпаки, часто змушують людину сумніватися в собі, відчувати сором і втрачати впевненість.

Але з часом я зрозумів одну важливу річ.

Не лише гроші впливають на самооцінку.

Дуже часто відбувається навпаки.

Саме здорова самоповага допомагає людині ухвалювати сміливі рішення, брати на себе відповідальність і зрештою досягати фінансового успіху.

Що зрозумів я

Коли я почав заробляти перші серйозні гроші, навколо мене почали з'являтися люди, які були успішнішими за мене.

Хтось заробляв значно більше.

Хтось одночасно розвивав кілька проєктів.

Хтось уже побудував власний бізнес.

Я уважно спостерігав за ними.

Мені було цікаво зрозуміти, чим вони відрізняються від мене.

Я ставив собі одне й те саме запитання:

«Що вони вміють такого, чого не вмію я?»

За роки роботи мені довелося поспілкуватися із сотнями, а можливо, й тисячами людей.

І знаєте, якого висновку я дійшов?

У більшості випадків вони не були геніальнішими за мене.

Не були талановитішими.

Не були розумнішими.

Так, серед них траплялися справді видатні фахівці.

Але таких було зовсім небагато.

Більшість успішних людей виявилися звичайними людьми.

Зі своїми страхами.

Помилками.

Сумнівами.

Саме тоді я почав розуміти, що дуже часто різниця полягає зовсім не в здібностях.

Різниця полягає в кількості спроб, дисципліні, терпінні та готовності не зупинятися після перших невдач.

Напевно, кожна людина хоча б раз ставила собі запитання:

«Чому мій знайомий їздить на дорожчому автомобілі?»

«Чому сусід зміг відкрити бізнес, а я досі ні?»

«Невже я менш здібний?»

Згодом я знайшов для себе просту відповідь.

Якщо інша людина змогла досягти результату чесним шляхом, отже, це в принципі можливо.

А якщо це вдалося одній людині, то за достатньої кількості часу, зусиль і бажання це може вийти й у мене.

Саме тому сьогодні, починаючи новий проєкт, я не думаю про те, чи вийде.

Я думаю лише про те, скільки часу мені знадобиться, щоб довести його до результату.

Так само було і з цією книгою.

Коли я почав її писати, то не знав, скільки часу це займе.

Але був упевнений в одному.

Якщо не покину розпочате, то одного дня обов'язково поставлю останню крапку.

Висновок

Ніколи не порівнюйте себе з іншими людьми лише за їхнім сьогоднішнім результатом.

Ви не знаєте, скільки років вони йшли до свого успіху і через що їм довелося пройти.

Набагато важливіше порівнювати себе з тією людиною, якою ви були вчора.

Якщо сьогодні ви стали трохи дисциплінованішими, досвідченішими або сильнішими, ніж рік тому, значить, ви вже рухаєтеся в правильному напрямку.

І ще одну думку я хотів би залишити наприкінці цього розділу.

Якщо у вас немає серйозних обмежень за станом здоров'я, підтверджених лікарями, а не власними страхами, то, найімовірніше, ваші можливості набагато більші, ніж вам зараз здається.

Не дозволяйте сумнівам переконати себе в протилежному.

Тому що дуже часто єдина людина, яка заважає нам досягти успіху, — це ми самі.

ПОМСТА ОБСТАВИНАМ

Якщо ви не народилися в сім'ї мільйонерів і не вирости в умовах, де все вже було готове, то, найімовірніше, цей розділ написаний і для вас.

Одного разу я почув розмову, яку запам'ятав на все життя.

Мій батько сказав моєму зведеному братові:

«Ми не були багатими й ніколи не будемо. Нам цього не судилося.»

Ця фраза настільки сильно мене зачепила, що я ще довго не міг перестати про неї думати.

Не тому, що батько хотів когось образити.

А тому, що я вперше зрозумів: існують люди, які щиро вірять, що їхня доля вже визначена від народження.

Якщо батьки були бідними — значить, і діти залишаться такими самими.

Якщо не пощастило народитися в забезпеченій сім'ї — значить, заможне життя не для тебе.

Раніше мені здавалося, що такі думки існують лише в жартихливих висловах.

Але виявилося, що багато людей справді живуть саме з такими переконаннями.

І найстрашніше навіть не це.

Найстрашніше те, що після таких думок людина перестає щось робити.

Вона заздалегідь погоджується з поразкою.

Починає шукати пояснення, чому в інших вийшло.

«Йому допомогли батьки.»

«У нього були потрібні знайомства.»

«Йому просто пощастило.»

«Він один на мільйон.»

Можливо, іноді це справді так.

Але якщо постійно шукати причини чужого успіху, часу на побудову власного вже не залишиться.

Саме тому одного разу я вирішив зробити одну просту річ.

Я захотів довести обставинам, що вони не можуть повністю визначити моє життя.

Назвіть це впертістю.

Назвіть це помстою.

Але саме бажання спростувати такі переконання стало для мене однією з найсильніших мотивацій.

Мені хотілося довести не лише оточуючим.

Передусім — самому собі.

А як же знайомства?

Дуже часто можна почути:

«Без знайомств нічого не вийде.»

Частково я з цим погоджуюся.

Але лише частково.

За роки роботи в мене справді з'явилося багато корисних знайомств.

Але майже жодної з цих людей не було поруч зі мною на самому початку мого шляху.

Усі вони з'явилися поступово.

Кожне нове знайомство ставало результатом роботи, спільних проєктів, спілкування та взаємної довіри.

Я не отримав ці зв'язки у спадок.

Я створив їх сам.

Саме тому я не вважаю знайомства чимось чарівним.

Вони з'являються тоді, коли людина починає діяти.

Є ще одна важлива річ, яку я зрозумів.

Справжні зв'язки ніколи не будуються на вигоді лише для однієї сторони.

Якщо ви спілкуєтеся з людиною виключно тому, що хочете щось отримати, вона дуже швидко це відчує.

Люди, які вже багато чого досягли, чудово вміють розпізнавати таке ставлення.

З віком я також почав це помічати.

Дуже швидко стає зрозуміло, хто звертається за порадою щиро, а хто просто шукає можливість скористатися чужими знаннями, часом або можливостями.

Тому я намагаюся дотримуватися простого правила.

Будь-які стосунки мають бути взаємними.

Якщо людина допомогла вам — постарайтеся знайти можливість допомогти їй у відповідь.

Якщо сьогодні ви не можете віддячити грошима, можливо, зможете допомогти своїм часом, знаннями, корисною порадою або просто щирою вдячністю.

Саме так народжується справжня довіра.

А разом із нею з'являються й міцні зв'язки, які залишаються на довгі роки.

Висновок

Не дозволяйте обставинам визначити вашу долю завчасно.

Так, старт у всіх різний.

Комусь справді допомагають батьки.

Хтось отримує корисні знайомства ще на початку свого шляху.

Комусь просто усміхається удача.

Але все це не скасовує одного простого факту.

Ви не можете змінити своє минуле.

Зате можете змінити своє майбутнє.

Не витрачайте сили на пошук виправдань.

Краще витратьте їх на ще одну спробу.

Нехай вашою відповіддю обставинам стануть не слова, а результат.

І якщо одного дня хтось скаже вам, що **«вам цього не судилося»**, не сперечайтесь.

Просто продовжуйте працювати.

Іноді найкращий спосіб довести свою правоту — мовчки досягти того, у що ніхто, крім вас, не вірив.

ОСОБИСТІСНИЙ РІСТ І РОЗВИТОК

Останнє, про що я хочу розповісти в цьому розділі, — це постійний розвиток.

Я щиро вважаю, що людина ніколи не повинна зупинятися в навчанні.

І зараз мова зовсім не про шкільні оцінки чи університетські дипломи.

У школі я навчався погано.

Причина була не в тому, що я не міг зрозуміти матеріал.

Мені просто було нецікаво.

У голові були зовсім інші думки, а навчання сприймалося як обов'язок, а не як можливість дізнатися щось нове.

І знаєте що?

Сьогодні я розумію, що це цілком природно.

Людину неможливо змусити навчатися по-справжньому.

Можна змусити вивчити параграф.

Можна змусити отримати гарну оцінку.

Але неможливо змусити щиро захотіти розвиватися.

Поки людина сама не прийде до цього бажання, жодні вмовляння не допоможуть.

Мене теж ніхто не зміг би змусити.
Але одного дня настає момент, коли починаєш розуміти просту річ.

Кожне нове знання здатне змінити твоє життя.
І тоді навчання перестає бути обов'язком.
Воно стає задоволенням.

Розвиток завжди окупається

Будь-яка робота дає можливість розвиватися.
І що вищими стають ваші навички, то більше можливостей відкривається перед вами.

Уявіть звичайного логіста, який працює лише з ринком країн СНД.

А тепер уявіть цю ж людину, яка за рік вивчила англійську мову до розмовного рівня.

Перед нею одразу відкривається міжнародний ринок праці.
З'являється значно більше пропозицій і набагато вищий потенційний дохід.

І таких прикладів — тисячі.

Практично в кожній професії існує можливість підвищити свою кваліфікацію.

Неважливо, працюєте ви на себе чи за наймом.
Розвиток завжди відкриває нові можливості.

Що змінило мене

У певний момент свого життя я поставив перед собою одну просту мету.

Щодня дізнаватися щось нове.

Саме тоді я прочитав близько сорока найкращих книг із бізнесу, підприємництва та мотивації.

Я не очікував, що кожна книга повністю змінить моє життя.

Мені було достатньо знайти лише одну корисну думку.
Одну ідею.

Один принцип.

Адже інколи навіть невелика зміна здатна багаторазово збільшити результат.

На читання я витрачав приблизно пів години на день.

Пів години — це зовсім небагато, якщо розуміти, що ці знання можуть приносити користь упродовж усього подальшого життя.

Так само я продовжую розвиватися і у своїй роботі в сфері ІТ.

Я регулярно навчаюся.

Дивлюся освітні відео.

Читаю професійні форуми.

Спілкуюся з колегами.

Купую платні курси.

Чесно кажучи, далеко не кожен курс виявляється справді корисним.

Але якщо існує хоча б невелика ймовірність отримати нові знання, які допоможуть мені стати кращим фахівцем, я вважаю, що спробувати варто.

Тому що неможливо заздалегідь знати, яка саме ідея одного дня повністю змінить твій підхід до роботи.

Що я раджу вам

Візьміть звичайний блокнот або відкрийте нотатки в телефоні.

Запишіть професію або напрямок, у якому хочете стати сильнішими.

Після цього складіть список усіх навичок, які можна покращити.

Не обмежуйте себе.

Нехай у цьому списку будуть курси, книги, іноземні мови, нові програми, сертифікати, навчання у колег або будь-які інші способи розвитку.

Потім знайдіть інформацію про людей, які вже досягли великих результатів саме у вашій професії.

Подивіться, що вони вміють.

Якими навичками володіють.

Що вивчали.

Який шлях пройшли.

Після цього складіть власний план розвитку.

Не намагайтеся змінити життя за один тиждень.

Приділяйте хоча б тридцять хвилин або одну годину на день своєму навчанню.

Здається, що це зовсім небагато.

Але за пів року такі невеликі зусилля перетворюються на сотні годин практики.

А вже через рік ви станете зовсім іншим фахівцем.

І одного дня обов'язково подякуєте собі за те, що вирішили почати саме сьогодні.

Тому що найкраща інвестиція, яку може зробити людина, — це інвестиція в саму себе.

Ці знання, навички та досвід залишаться з вами незалежно від того, як змінюватиметься світ навколо.

РОЗДІЛ 3

ЯК ЗБЕРІГАТИ СПОКІЙ У РОБОТІ, КОЛИ ВСЕ ЙДЕ НЕ ЗА ПЛАНОМ

- › Відпочинок
- › Дисципліна
- › Спорт
- › Здоров'я

ВІДПОЧИНОК

Цій темі я хочу присвятити окремий розділ.

За роки роботи я зрозумів одну просту річ: відпочинок — це не нагорода за добре виконану роботу, а її обов'язкова частина.

Багато підприємців припускаються однієї й тієї самої помилки.

Вони намагаються працювати без зупинки, вважаючи, що чим більше годин проведуть за комп'ютером, тим швидше досягнуть результату.

Але наш організм влаштований інакше.

Якщо постійно працювати як робот, одного дня настане момент, коли зникне не лише мотивація, а й бажання взагалі щось робити.

Це називається вигоранням.

Саме тому відпочинок не менш важливий, ніж дисципліна чи постійний розвиток.

Найголовніше — зрозуміти одну річ.

Не існує правильного або неправильного відпочинку.

Для однієї людини найкращий спосіб відновитися — піднятися в гори.

Для іншої — провести день із сім'єю.

Комусь допомагають подорожі.

Комусь — риболовля.

Комусь — лазня, SPA або активний відпочинок.

Головне, щоб у цей момент ви справді перемикалися з роботи на життя.

Раніше мій відпочинок виглядав зовсім інакше.

У той період ми майже щовихідних збиралися з друзями.

Ходили до хороших ресторанів, відпочивали на турбазах, багато спілкувалися й просто добре проводили час.

Так, тоді в моєму житті був алкоголь.

Зараз я вже близько пів року не вживаю спиртного, але не можу заперечувати, що в певний період життя саме такі зустрічі допомагали мені уникати емоційного вигорання.

Я нікого не закликаю вживати алкоголь.

Я лише чесно розповідаю, що допомагало особисто мені в той час.

Найціннішим були навіть не самі застілля.

Найціннішим було відчуття очікування.

Увесь тиждень я працював, знаючи, що на вихідних зустрінуся з друзями.

Мені хотілося заробити гроші не лише на обов'язкові витрати, а й на хороший відпочинок.

Це ставало додатковою мотивацією.

Я не хотів витратити заощадження чи брати гроші з фінансової подушки.

Хотів заробити їх саме для того, щоб спокійно провести вихідні.

Після суботнього відпочинку я ніби перезавантажувався.

Наставав понеділок — і знову з'являлося бажання працювати.

Сьогодні мій відпочинок виглядає зовсім інакше.

З віком я зрозумів, що найбільше мені бракує не гучних компаній, а тиші.

Тепер мене відновлюють походи в гори, прогулянки на природі, подорожі та спокійний час, проведений із дружиною.

Одного разу в мене настав період, коли я зовсім не розумів, як рухатися далі.

Робота перестала приносити задоволення.

Ідей майже не залишилося.

Здавалося, що я остаточно вигорів.

Тоді ми з дружиною ухвалили спонтанне рішення.

У лютому поїхати до моря.

Не влітку.

Не заради купання.

А просто для того, щоб змінити обстановку.

Ми поїхали до Одеси.

Щодня гуляли вздовж холодного зимового моря.

Дихали свіжим повітрям.

Увечері вечеряли в затишних ресторанах.

Добре висипалися.

І найголовніше — майже не думали про роботу.

Саме тоді я зрозумів, наскільки важливо іноді повністю відключатися від власних проєктів.

Регулярні паузи дають змогу подивитися на звичні завдання збоку.

Дуже часто рішення проблеми приходить саме тоді, коли перестаєш постійно про неї думати.

Через два тижні я повернувся додому зовсім іншою людиною.

З'явилися сили.

З'явилися нові ідеї.

З'явилося бажання знову працювати.

І через деякий час мої проєкти знову почали приносити результат.

Досі я згадую ту поїздку з величезною вдячністю.

Саме її я найчастіше раджу людям, які відчувають, що повністю вигоріли.

Висновок

Не сприймайте відпочинок як марну витрату часу.

Він не сповільнює ваш шлях.

Навпаки, він допомагає пройти значно далі.

Іноді один день, проведений без роботи, приносить більше користі, ніж тиждень безглузвих спроб змусити себе працювати через силу.

Неважливо, яким буде ваш відпочинок.

Гори.

Море.

Риболовля.

Подорож.

Спорт.

Зустріч із друзями.

Або просто спокійний вечір із сім'єю.

Важливо лише одне.

Хоча б на деякий час перестати жити виключно роботою.

Тому що втомлена людина здатна виконувати завдання.

Але створити щось справді велике вона зможе лише тоді, коли навчиться вчасно відновлювати свої сили.

ДИСЦИПЛІНА

Якби мене запитали, що допомагає справлятися зі стресом і продовжувати працювати навіть тоді, коли зовсім не хочеться, я б відповів одним словом — **дисципліна**.

Саме дисципліна є фундаментом, на якому будується не лише успішний бізнес, а й будь-яка довгострокова мета.

Багато людей переоцінюють значення мотивації.

Насправді мотивація дуже непостійна.

Сьогодні вона є.

Завтра її вже немає.

Вона залежить від настрою, самопочуття, погоди, життєвих обставин і сотень інших чинників.

Дисципліна працює зовсім інакше.

Вона дозволяє виконувати необхідні дії незалежно від того, хочеться вам цього сьогодні чи ні.

Саме тому натхнення допомагає розпочати шлях, а дисципліна допомагає його завершити.

Коли закінчується ентузіазм, залишається лише звичка продовжувати рух.

Що допомогло мені

Я завжди намагався бути дисциплінованою людиною.

Але, якщо чесно, одним із найнесподіваніших учителів дисципліни став мій коргі на ім'я **Стіч**.

Щоранку, вже понад чотири з половиною роки, я прокидаюся приблизно о сьомій або восьмій ранку, тому що йому потрібна прогулянка.

Неважливо, який у мене настрій.

Неважливо, холодно надворі чи йде дощ.

Він не знає, що таке вихідний або відсутність мотивації.

Йому просто потрібно вийти на вулицю.

Після прогулянки я снідаю і одразу сідаю до роботи.

Згодом цей розпорядок настільки міцно увійшов у моє життя, що перетворився на звичку.

Саме тоді я зрозумів одну важливу річ.

Коли щодня виконуєш навіть невеликі зобов'язання, набагато легше справлятися й із серйознішими завданнями.

Поступово дисципліна почала поширюватися й на інші сфери мого життя.

Сьогодні в моєму розкладі є щоденний біг.

Через день — тренажерний зал.

Щовечора — читання книг.

Звісно, бувають дні, коли зовсім не хочеться нічого робити.

Але саме в такі моменти дисципліна виявляється сильнішою за бажання.

Саме тому звички працюють краще, ніж мотивація.

Починайте з малого

Одна з найпоширеніших помилок — спроба змінити своє життя за один день.

Людина купує абонемент до спортзалу, обіцяє собі бігати щоранку, читати по дві книги на тиждень, правильно харчуватися й повністю відмовитися від шкідливих звичок.

Зазвичай такого запалу вистачає ненадовго.

Я вважаю, що набагато ефективніше рухатися маленькими кроками.

Хочете почати займатися спортом?

Зробіть одне віджимання.

Або присвятіть зарядці лише п'ять хвилин.

Для мозку це настільки проста задача, що чинити їй опір майже немає сенсу.

А коли звичка закріпиться, поступово збільшуйте навантаження.

Саме маленькі дії, які повторюються щодня, з часом приводять до великих змін.

Слідкуйте за своїм прогресом

Є ще одна звичка, яка дуже допомагає мені підтримувати дисципліну.

Я люблю бачити власний прогрес.

Це може бути звичайний паперовий календар, щоденник або застосунок у телефоні.

Головне — відмічати виконані завдання.

Коли бачиш довгий ланцюжок днів, протягом яких не пропускав тренування, читання чи роботу, з'являється додаткове бажання не переривати цей шлях.

Крім того, такі записи допомагають у моменти сумнівів.

У кожної людини бувають періоди, коли здається, що вона стоїть на місці.

Але варто відкрити свої записи й подивитися, скільки книг уже прочитано, скільки курсів пройдено, скільки кілометрів

пробігли або наскільки зріс дохід, як одразу стає зрозуміло, що прогрес справді є.

Саме тому я раджу фіксувати свої досягнення.

Це допомагає не лише розвивати дисципліну, а й зміцнює впевненість у собі.

Ще один чудовий тренажер дисципліни

Якщо ви хочете перевірити силу своєї дисципліни, спробуйте змінити своє харчування.

Для багатьох людей це виявляється навіть складніше, ніж спорт.

Дуже часто люди починають дієту з величезним ентузіазмом, але вже за кілька тижнів повертаються до старих звичок.

Саме тому правильне харчування стає чудовим тренуванням сили волі.

Звісно, не потрібно прагнути до ідеалу з першого дня.

Починайте поступово.

Додавайте корисні звички одну за одною.

У результаті ви отримаєте одразу кілька переваг.

Станете здоровішими.

Почнете почуватися краще.

І водночас зміцните свою дисципліну.

Висновок

Мотивація може зникнути будь-якої миті.

Дисципліна залишається.

Не чекайте ідеального настрою чи натхнення.

Створюйте звички, які працюватимуть навіть тоді, коли вам зовсім не хочеться нічого робити.

Саме з таких невеликих щоденних дій поступово складається зовсім інше життя.

Тому що великі результати рідко стають наслідком одного героїчного вчинку.

Набагато частіше вони народжуються із сотень звичайних днів, у які людина просто не дозволила собі зупинитися.

СПОРТ

Якби мене запитали, який спосіб боротьби зі стресом виявився для мене найефективнішим, я б без вагань відповів — **спорт**.

За останні роки саме він неодноразово допомагав мені переживати складні періоди життя.

Коли в голові хаос.

Коли робота не приносить результату.

Коли здається, що сили закінчилися.

Саме тренування допомагає мені повернутися до нормального стану.

Я помітив одну цікаву закономірність.

Спорт навчає того самого, чого навчає й підприємництво.

Не існує чарівного тренування, після якого людина одразу стає сильною.

Так само не існує одного проєкту, який гарантовано зробить людину успішною.

Усе будується на системі.

На регулярності.

На дисципліні.

На здатності приходити й виконувати свою роботу навіть тоді, коли зовсім не хочеться.

Саме тому спорт став для мене набагато більшим, ніж просто способом підтримувати фізичну форму.

Він став щоденним тренуванням характеру.

Я переконаний, що системний підхід можна застосувати практично до будь-якої сфери життя.

Коли людина звикає регулярно виконувати навіть невеликі дії, вона поступово переносить цю звичку й на всі інші справи.

Саме тому після тренування мені набагато легше працювати, вивчати щось нове, займатися домашніми справами та виконувати інші обов'язки.

Дисципліна поступово стає способом життя.

Сьогодні спорт займає важливе місце в моєму розкладі.

Я бігаю.

Катаюся на велосипеді.

Плаваю.

Тренуюся на турніках і брусах.

Ходжу до тренажерної зали.

Вивчаю бокс.

У середньому в мене виходить близько п'яти тренувань на тиждень.

Такий режим я підтримую вже кілька років.

При цьому я не люблю постійно займатися лише одним видом спорту.

Влітку більше часу приділяю бігу, велосипеду та тренуванням на свіжому повітрі.

Взимку частіше обираю тренажерну залу та бокс.

Так спорт не встигає набриднути, а організм отримує різноманітне навантаження.

Для мене тренування давно перестало бути чимось необов'язковим.

Сьогодні воно стоїть у моєму розкладі так само, як важлива ділова зустріч.

Я не шукаю приводу скасувати тренування.

Я шукаю можливість його провести.

Тому що знаю, наскільки краще почуватимуся після нього.

Згодом я почав ставити собі конкретні спортивні цілі.

Пробігти півмарафон.

Покращити свій результат.

Опанувати нову навичку.

Без мети стає нудно.

А без плану практично неможливо цієї мети досягти.

І в спорті, і в бізнесі працюють однакові правила.

Але найголовніше, що дав мені спорт, — це здоров'я.

Коли людина погано спить, постійно відчуває втому або має проблеми зі здоров'ям, їй набагато складніше зберігати мотивацію та продуктивність.

Дуже важко будувати бізнес, коли не вистачає сил навіть на звичайний робочий день.

Регулярні фізичні навантаження допомагають краще спати, швидше відновлюватися, легше переносити стрес і зберігати ясність мислення.

Тому я давно перестав сприймати спорт як хобі.

Для мене це така сама інвестиція в майбутнє, як навчання, робота чи розвиток власної справи.

Висновок

Необов'язково одразу ставити спортивні рекорди.

Неважливо, що саме ви оберете.

Біг.

Плавання.

Велосипед.

Тренажерну залу.

Єдиноборства.

Або звичайні прогулянки швидким кроком.

Важливо лише одне — **рухатися регулярно**.

Не заради красивої фотографії.

Не заради чужого схвалення.

А заради самого себе.

Тому що сильне тіло допомагає зберігати сильний дух.

А коли зі здоров'ям усе гаразд, набагато легше справлятися зі стресом, працювати, ухвалювати рішення й продовжувати рухатися вперед навіть у найважчі періоди життя.

Як казали нам із дитинства: **«У здоровому тілі — здоровий дух»**.

І чим старшим я стаю, тим більше розумію, наскільки ці слова близькі до істини.

ЗДОРОВ'Я

Є одна річ, без якої всі інші розділи цієї книги втрачають сенс.

Це — **здоров'я**.

Якими б великими не були ваші цілі, скільки б грошей ви не заробляли і яким би успішним не ставав ваш бізнес, одна серйозна проблема зі здоров'ям здатна повністю змінити ваші пріоритети.

Саме тоді починаєш розуміти справжню цінність того, що раніше сприймав як належне.

Коли я говорю про здоров'я, я маю на увазі не лише фізичну форму.

Не менш важливими є психічний стан, якість сну, харчування, рівень енергії та здатність концентруватися.

Одного разу я прочитав статтю про підготовку професійних шахістів до великих турнірів.

Мене здивувало, наскільки велику увагу вони приділяють не лише тренуванням, а й харчуванню, режиму сну та загальному стану організму.

Тоді я вперше замислився над тим, що мозок — це важлива частина нашого тіла.

І якщо ми хочемо, щоб він працював ефективно, потрібно піклуватися про нього так само, як спортсмен дбає про свої м'язи.

Іноді людині здається, що вона просто лінива.

Що їй не вистачає сили волі чи мотивації.

Але причина може бути зовсім іншою.

Недосипання.

Неправильне харчування.

Постійний стрес.

Або навіть проблеми зі здоров'ям, про які людина ще не знає.

Те саме відбувається і в спорті.

Буває, що людина наполегливо тренується, дотримується режиму, але прогресу майже немає.

Після обстеження іноді з'ясовується, що причиною стали проблеми зі здоров'ям, які потребують лікування.

Саме тому не варто списувати будь-яке погіршення самопочуття лише на втому чи відсутність сили волі.

Іноді організму просто потрібна допомога.

Є ще одна думка, яку я вважаю дуже важливою.

Якщо вас нічого не турбує, це не завжди означає, що ви повністю здорові.

Деякі захворювання можуть тривалий час розвиватися майже без симптомів.

Саме тому я вважаю, що профілактичні обстеження — це не марна трата часу, а турбота про найцінніше, що ми маємо.

Іноді один візит до лікаря може вчасно виявити проблему та запобігти набагато серйознішим наслідкам у майбутньому.

Але здоров'я — це не лише обстеження.

Це ще й ставлення до самого себе.

Дуже часто підприємці працюють без вихідних, жертвують сном, постійно перебувають у стані стресу й вважають це нормою.

Мені самому добре знайомий цей стан.

Іноді здається, що потрібно ще трохи потерпіти, ще трохи заробити, завершити ще один проєкт — і тоді обов'язково стане легше.

Але в якийсь момент організм починає говорити: **«Стоп»**.

І якщо довго не звертати на це уваги, наслідки можуть виявитися набагато серйознішими, ніж здається.

Я знаю це не з чужих слів.

У мене самого досить чутлива нервова система.

Час від часу мені доводиться приділяти увагу її відновленню, змінювати ритм життя, більше відпочивати й дбати про свій емоційний стан.

Саме тому сьогодні я вже не вважаю відпочинок, спорт і сон марною тратою часу.

Навпаки.

Я сприймаю їх як інвестицію у свою здатність працювати довгі роки.

Висновок

Бережіть своє здоров'я.

Не відкладайте обстеження, якщо вас щось турбує.

Не ігноруйте сигнали свого організму.

Не намагайтеся заробити всі гроші світу ціною власного здоров'я.

Тому що настає момент, коли здоров'я стає важливішим за будь-які фінансові результати.

Гроші можна заробити знову.

Кар'єру можна побудувати заново.

Бізнес можна відкрити ще раз.

А от втрачене здоров'я повернути вдасться далеко не завжди.

Тому дбайте про себе вже сьогодні.

Це найвигідніша інвестиція, яку ви коли-небудь зможете зробити.

РОЗДІЛ 4

ЗАПИТАННЯ, ЯКІ МЕНІ СТАВИЛИ НАЙЧАСТІШЕ

За час роботи, спілкування з друзями, родичами, колегами та людьми на професійних форумах мені неодноразово ставили схожі запитання.

Деякі з них повторювалися настільки часто, що я вирішив зібрати відповіді в окремий розділ.

Одразу хочу сказати: тут немає універсальних рішень.

Це лише мій особистий досвід і моя думка, засновані на власних помилках, успіхах та висновках.

Можливо, в деяких питаннях ви вчинили б інакше — і це абсолютно нормально.

Головне, щоб мої відповіді допомогли вам подивитися на звичні речі під іншим кутом.

1. Як ти борешся з почуттям провини, коли працюєш мало, але заробляєш багато?

Відповідь:

Таке відчуття справді виникало в мене, але лише на самому початку мого шляху.

Тоді моєю головною метою було заробити на власне житло та перший автомобіль. Мені здавалося, що чим більше годин

я працюю, тим більше маю право на хороший дохід. Тому я постійно змушував себе працювати ще більше.

З часом моє ставлення змінилося.

Я зрозумів, що в бізнесі оплачуються не кількість витрачених годин, а результат, відповідальність і цінність, яку ти створюєш.

Якщо одного разу вам вдалося побудувати систему, яка працює ефективно й потребує менше часу для підтримки, це не привід відчувати провини.

Навпаки, саме до цього й варто прагнути.

Сьогодні я працюю із задоволенням.

Якщо система працює без моєї постійної участі — значить, я все зробив правильно.

2. Що б ти зробив по-іншому, якби починав бізнес сьогодні?

Відповідь:

Напевно, я набагато раніше почав би інвестувати у розвиток своєї справи.

Раніше я дуже боявся ризикувати грошима, довго все обдумував і намагався економити буквально на кожному інструменті.

Зараз розумію, що деякі вкладення окупилися б у багато разів.

Досвід навчив мене однієї речі: розумні інвестиції здатні значно прискорити розвиток.

Можливо, якби я зрозумів це раніше, сьогодні писав би вже зовсім іншу книгу.

3. Як мотивувати команду, коли зростання бізнесу сповільнюється? І чи варто працювати з друзями?

Відповідь:

Я вважаю, що команда повинна бути єдиним цілим.

Дуже часто можна почути думку, що з друзями працювати не можна.

Особисто мій досвід говорить про протилежне.

Звичайно, це не означає, що потрібно запрошувати до бізнесу кожного знайомого.

Але якщо ваш друг — відповідальна, чесна й професійна людина, працювати з ним іноді навіть простіше, ніж із незнайомим співробітником.

Головне — будувати стосунки не за принципом «керівник і підлеглий», а за принципом партнерства.

Коли команда відчуває себе частиною спільної справи, мотивація з'являється сама собою.

4. Чи обов'язково бути лідером у бізнесі?

Відповідь:

Зовсім не обов'язково.

Є люди, які не люблять керувати, але є справжніми професіоналами своєї справи.

Вони можуть бути чудовими фахівцями, отримувати гідний дохід і приносити величезну користь проєкту без необхідності ставати керівниками.

Я й сам часто спочатку виконую нову роботу власноруч, щоб зрозуміти її складність, а вже потім передаю її іншим людям.

Хороший спеціаліст цінується не менше, ніж хороший керівник.

5. Як ти ухвалюєш складні рішення?

Відповідь:

Найчастіше — досить швидко.

Я не люблю довго роздумувати над тим, що вже внутрішньо зрозумів.

Якщо відчуваю, що проєкт мені цікавий, бачу в ньому перспективу й розумію, що він відповідає моїм цілям, — починаю працювати.

Якщо ж внутрішньо розумію, що це не моє, намагаюся відмовитися одразу.

Звичайно, не кожне рішення виявляється правильним.

Але постійні сумніви, на мою думку, забирають набагато більше сил, ніж можливі помилки.

6. Як залучати клієнтів без великого рекламного бюджету?

Відповідь:

Якщо у вас немає грошей на дорогу рекламу, це не означає, що у вас немає можливостей.

Завжди можна шукати партнерів.

Наприклад, знайти інвестора, який готовий вкладати кошти в просування за відсоток від прибутку.

Або домовитися з хорошим SMM-фахівцем на аналогічних умовах.

Крім цього, варто активно використовувати соціальні мережі, тематичні форуми, Telegram-канали та сайти з вакансіями.

Пошук хорошого партнера іноді займає тижні або навіть місяці.

Але така людина може виявитися значно ціннішою за будь-яку рекламну кампанію.

7. Як ти ведеш переговори?

Відповідь:

Максимально чесно й відкрито.

Я ніколи не обіцяю людині того, у чому сам не впевнений.

Якщо проєкт буде складним — кажу про це одразу.

Якщо розумію, що робота проста — теж говорю чесно.

Краще заздалегідь обговорити всі деталі, обов'язки й очікування, ніж потім вирішувати конфлікти через непорозуміння.

Чесність завжди обходиться дешевше, ніж красиві обіцянки.

8. Скільки часу тобі знадобилося, щоб заробити перший серйозний капітал?

Відповідь:

Усе залежить від того, що саме вважати серйозним капіталом.

Якщо говорити про гроші, яких вистачає на повсякденне життя, оренду житла та харчування, то перші результати з'явилися вже через кілька місяців.

Якщо ж ідеться про накопичення на власну квартиру, автомобіль, подорожі та фінансову свободу, то мені знадобилося приблизно три-чотири роки постійної роботи.

Звичайно, у кожного цей шлях буде своїм.

У когось вийде швидше.

У когось — пізніше.

9. На чому, на твою думку, краще економити?

Відповідь:

Я намагаюся економити не на якості життя, а на постійних обов'язкових витратах.

Наприклад, свого часу я купив власне житло замість постійної оренди.

Пізніше пересів на електромобіль.

Після цього мої щомісячні витрати значно зменшилися.

Так, спочатку такі рішення потребують серйозних вкладень.

Але в довгостроковій перспективі вони дозволяють щомісяця економити значні суми.

Саме тому я вважаю, що краще один раз вирішити проблему постійних витрат, ніж усе життя платити за те, без чого згодом можна було б обійтися.

10. Чи можна брати кредити?

Відповідь:

Усе залежить від конкретної ситуації та самої людини.

Коли я купував свою першу квартиру, саме розстрочка допомогла мені досягти цієї мети.

Якби не було щомісячних зобов'язань, цілком можливо, що я так і не зміг би накопичити потрібну суму.

У той період кредит дисциплінував мене.

Сьогодні ситуація зовсім інша.

Вже багато років я намагаюся не користуватися кредитами й оплачувати все власними коштами.

Тому я не вважаю кредити ні абсолютним злом, ні універсальним рішенням.

Головне — розуміти, навіщо ви їх берете і чи зможете виконати свої зобов'язання.

11. Який у тебе план на найближчі три роки?

Відповідь:

Чесно кажучи, зараз я намагаюся не будувати надто далеких планів.

Світ змінюється занадто швидко.

Але одне я знаю точно.

Я хочу й надалі розвиватися у сфері IT, масштабувати свої проекти та вийти на міжнародний рівень.

У мене ще дуже багато цілей.

І не менше мотивації.

12. Що ти робив, коли бізнес переставав зростати?

Відповідь:

Передусім я починав шукати проблему в собі.

Я аналізував свою роботу, переглядав процеси, порівнював себе з іншими людьми, які працювали в тій самій сфері.

Якщо бачив, що в більшості результати є, а в мене — ні, то, найімовірніше, причина була саме в моєму підході.

І знаєте що?

Це навіть добре.

Виправити власні помилки набагато простіше, ніж змінити весь ринок.

13. Що б ти зробив, якби втратив увесь бізнес і довелося починати з нуля?

Відповідь:

Я багато разів ставив собі це запитання.

На щастя, поки що мені не доводилося переживати подібну ситуацію.

Але в одному я впевнений.

Досвід неможливо втратити.

Це дуже схоже на спорт.

Якщо людина багато років тренувалася, а потім зробила тривалу перерву, вона, звичайно, втратить форму.

Але повернеться до свого попереднього рівня набагато швидше, ніж новачок.

Так само відбувається і в бізнесі.

Навіть якщо втратити гроші, знання, досвід, навички та розуміння процесів залишаться з вами.

Саме тому я вірю, що вдруге пройти цей шлях буде значно легше.

Недарма існує приказка:

«Якщо багатий і бідний поміняються місцями, то через деякий час багатий знову стане багатим, а бідний — бідним.»

Я думаю, що справа тут не в грошах, а в мисленні та накопиченому досвіді.

14. Які професії, на твою думку, будуть найбільш затребуваними в майбутньому?

Відповідь:

Сьогодні багато батьків мріють, щоб їхні діти стали програмістами, дизайнерами, блогерами, підприємцями чи фахівцями з маркетингу.

Але дуже рідко можна почути, що хтось мріє виростити хорошого зварювальника, електрика, сантехніка чи іншого кваліфікованого майстра.

Мені здається, що саме тому через кілька років робітничі професії цінуватимуться значно вище.

Світ стрімко розвивається.

Електромобілів стає дедалі більше.

Енергетична галузь продовжує зростати.

Інфраструктура постійно потребує обслуговування.

А спеціалістів стає дедалі менше.

Тому я переконаний, що в майбутньому затребуваними будуть не лише цифрові професії, а й люди, які вміють якісно працювати руками.

Справжній професіонал завжди знайде собі роботу, незалежно від того, у якій сфері він розвивається.

15. Про що, на вашу думку, бізнесменів краще мовчати?

Відповідь:

Про свої доходи та плани.

Точніше — про плани доти, доки вони не реалізовані.

Я давно помітив, що чим більше розповідаєш про майбутні проєкти, тим менше з'являється бажання їх завершити.

Тому сьогодні я намагаюся спочатку отримати результат, а вже потім говорити про нього.

А ось ділитися досягненнями, які вже стали реальністю, я не бачу нічого поганого.

Звичайно, хизування заради самолюбівання — не найкраща ідея.

Але іноді приємно зустріти старих друзів чи знайомих, розповісти, чого вдалося досягти, і побачити їхнє щире здивування.

Особисто мене це не розслабляє, а навпаки — мотивує ставити перед собою ще вищі цілі.

16. Що відрізняє хороший бізнес від великого?

Відповідь:

На мій погляд — ідея.

Не просто бажання заробити гроші, а справді нова ідея, яка вирішує проблему людей інакше, ніж це робили раніше.

На жаль, у мене поки що немає бізнесу, який можна назвати великим.

Саме тому я написав книгу про мотивацію, а не про те, як побудувати компанію світового рівня.

Але я щиро сподіваюся, що одного дня мені вдасться створити проєкт, який зможе змінити життя великої кількості людей.

Саме до цього я прагну.

17. Репутація — чи справді це інвестиція?

Відповідь:

Безумовно.

Репутація — одна з найцінніших речей, яку може здобути людина.

Особливо в бізнесі.

Я завжди намагаюся оцінювати людей не за словами, а за вчинками.

Якщо людина одного разу показала себе відповідальною, чесною та надійною в роботі, вона автоматично потрапляє до мого списку людей, з якими я хочу співпрацювати знову.

Під час запуску нового проєкту саме таким людям я довіряю насамперед.

А ось до рекомендацій я ставлюся значно обережніше.

Не тому, що вони марні.

Просто мій досвід показує, що людина може чудово працювати з одним клієнтом і зовсім інакше проявити себе з іншим.

Тому остаточну думку про людину я завжди формую лише після власного досвіду співпраці з нею.

18. Як знаходити друзів у дорослому віці?

Відповідь:

У дорослому віці це справді набагато складніше.

У дитинстві все відбувається само собою.

Є школа.

Двір.

Спортивні секції.

Університет.

Але чим старшою стає людина, тим менше з'являється нових знайомств.

Якщо ви працюєте в колективі, є шанс знайти друзів серед колег.

Але далеко не всім це вдається.

Особливо складно тим, хто працює віддалено.

Наприклад, у сфері ІТ більшість людей спілкується лише через інтернет, а колеги можуть жити в різних містах і навіть країнах.

Тому я вважаю, що найкращий спосіб знайти нових друзів — це спільні захоплення.

Спорт.

Походи.

Туризм.

Командні ігри.

Групові тренування з боксу, боротьби, футболу, баскетболу чи волейболу.

Люди приходять туди зі схожими інтересами, і саме на такому ґрунті найчастіше народжується справжня дружба.

19. Чи правда, що чим більше заробляєш, тим менше працюєш?

Відповідь:

Не зовсім.

Швидше це стає можливим лише через роки.

Коли бізнес уже налагоджений, процеси працюють, а частину обов'язків можна делегувати іншим людям.

Тоді справді з'являється більше вільного часу.

Але на початку все відбувається навпаки.

Майже кожен підприємець спочатку проходить через дуже важкий період, коли доводиться працювати значно більше, ніж зазвичай.

Саме завдяки цій праці згодом з'являється можливість приділяти більше часу родині, відпочинку та розвитку нових проєктів.

20. Яка у вас особиста місія, окрім заробітку грошей?

Відповідь:

Якщо чесно, гроші вже давно перестали бути моєю головною метою.

Сьогодні мене набагато більше надихає можливість залишити після себе щось корисне.

Саме тому я пишу цю книгу.

Мені хочеться, щоб мій досвід допоміг хоча б кільком людям не опустити руки у важкий період життя.

Крім того, мені самому подобається постійно пробувати щось нове.

Розвиватися.

Навчатися.

Відкривати нові напрямки.

Напевно, саме в цьому я й бачу сенс свого шляху.

21. Як воєнний стан впливає на підприємництво?

Відповідь:

Усе залежить від сфери діяльності.

Якщо говорити про мою роботу в ІТ, то зміни виявилися не такими критичними.

Але для підприємців, чий бізнес пов'язаний із фізичними об'єктами, торгівлею чи виробництвом, війна стала величезним випробуванням.

Проте історія показує, що спокійні часи не тривають вічно.

Розпад СРСР.

Економічні кризи.

Пандемія.

Війна.

Кожне покоління стикається зі своїми труднощами.

Тому я вважаю, що не можна чекати ідеального моменту.

Потрібно працювати в тих умовах, які існують сьогодні.

Саме підприємці створюють робочі місця, сплачують податки та допомагають економіці розвиватися навіть у найважчі часи.

22. Чи робите ви відпочинок від соціальних мереж і гаджетів?

Відповідь:

Так.

Для людини, яка працює у сфері ІТ, це життєво необхідно.

Іноді я спеціально вимикаю телефон на цілий день і їду до лісу, в гори або просто на природу.

Буває, що залишаю його в машині й кілька годин взагалі не беру до рук.

Після таких невеликих цифрових пауз голова стає набагато ясніше.

Зникає постійний потік інформації.

З'являється можливість спокійно подумати й просто побути наодинці із собою.

Якщо ви ніколи не пробували такого цифрового детоксу, дуже раджу хоча б один раз провести день без телефону.

Результат може вас приємно здивувати.

23. Скільки грошей знадобилося для запуску бізнесу і звідки ви їх взяли?

Відповідь:

Я починав виключно на власні кошти.

Працював на фрилансі, виконував найрізноманітніші замовлення й поступово відклав свій перший капітал.

Саме ці гроші стали фундаментом для подальшого розвитку.

З часом з'являються інвестори, партнери та люди, готові вкладати кошти у ваші ідеї.

Але спочатку потрібно показати результат.

А щоб показати результат, необхідно зробити перший крок самостійно.

Тому моя порада проста.

Якщо у вас поки що немає інвесторів — починайте власними силами.

24. Як ви ставитеся до конкуренції?

Відповідь:

Дуже позитивно.

Якщо чесно, без конкуренції мені було б навіть нудно працювати.

Саме вона змушує постійно розвиватися.

Коли я бачу людину, яка досягла більшого, ніж я, це викликає в мене не заздрість, а спортивний інтерес.

Мені хочеться зрозуміти, як вона цього досягла, чого можна в неї навчитися і що мені самому потрібно зробити, щоб вийти на такий самий рівень.

Конкуренція — це не ворог.

Це один із найкращих стимулів ставати кращим.

25. Чи потрібно сьогодні здобувати вищу освіту?

Відповідь:

Я вважаю, що так.

Але лише в тому випадку, якщо вона справді потрібна для вашої майбутньої професії.

Не варто здобувати диплом лише заради самого диплома.

Сам по собі він рідко робить людину багатшою.

Але хороші університети дають дещо набагато цінніше. Оточення.

Зв'язки.

Майбутніх колег.

Уявіть, що ви навчаєтеся на юридичному факультеті.

Через кілька років ваші однокурсники стануть адвокатами, суддями, нотаріусами або юристами великих компаній.

Якщо ви збережете з ними хороші стосунки, у майбутньому це може виявитися набагато ціннішим за сам диплом.

Тому вища освіта — це не лише знання.

Це ще й люди, яких ви зустрічаєте на своєму шляху.

ВИСНОВОК

Ось і добігла кінця ця книга.

На її сторінках я поділився проблемами, з якими стикався сам, і розповів про рішення, що допомогли мені впоратися з труднощами. Я не претендую на абсолютну істину й не стверджую, що мій досвід підійде кожному. Усі ми різні, у кожного свій шлях, свої обставини та свої життєві випробування.

Але якщо, читаючи цю книгу, ви хоча б у кількох моментах упізнали себе, спробуйте поглянути на власні проблеми трохи інакше. Можливо, мої поради виявляться корисними і для вас. Якщо якась із них не спрацює — ви практично нічого не втратите. Але якщо хоча б одна допоможе зробити крок уперед, значить, ця книга була написана не даремно.

Перш ніж поділитися цими думками з вами, я перевіряв їх не лише на власному досвіді. Багато з них допомогли моїм близьким, друзям і людям, з якими мені довелося спілкуватися. Саме тому я щиро вірю, що вони можуть допомогти й вам.

Це моя перша книга. Я писав її не заради гучних слів, популярності чи бажання когось чомусь навчити. Моєю єдиною метою було чесно поділитися власним досвідом і, можливо, підтримати тих, хто зараз переживає непростий період свого життя.

Якщо після прочитання цієї книги ви відчуєте, що у вас з'явилося трохи більше впевненості в собі, трохи більше бажання рухатися вперед або хоча б одна нова думка, яка допоможе не опустити руки, — значить, усе було не даремно.

Пам'ятайте: справжня сила людини проявляється не тоді, коли все йде добре, а тоді, коли здається, що виходу немає.

Саме в такі моменти народжується характер, здатний витримати будь-які випробування.

Не бійтеся помилятися.

Не бійтеся починати спочатку.

Не бійтеся йти власним шляхом, навіть якщо зараз він здається надто складним.

Найважливіші перемоги завжди починаються з рішення не здаватися.

Дякую, що пройшли цей шлях разом зі мною.

Герасименко Денис

ЕМОЦІЙНА ДИСЦИПЛІНА

Зіткнення із самим собою

Підписано до друку 30.07.2026. Формат 60×84/16. Папір офсетний.

Умовн. друк. арк. 4,35. Обл. вид. арк. 1,94. Зам. № 7085.

Наклад 50 прим.

Видавець «ФОП Середняк Т.К.», 49000, Дніпро, 18, а/с 1212

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції ДК № 4379 від 02.08.2012.

Ідентифікатор видавця в системі ISBN 8977

49000, Дніпро, 18, а/с 1212

тел. (096)-308-00-38, (056)-798-04-00

E-mail: 7980400@gmail.com

Віддруковано на базі поліграфічно-видавничого центру «Кавун»

49018, Дніпро, 18, а/с 1212

тел. (066)-55-312-55, (056)-798-22-47

E-mail: arbuz.in.ua@gmail.com

www.arbuz.in.ua