

# АБСОЛЮТНАЯ ДИСЦИПЛИНА



АМИР ВАФИН

Как увеличить  
энергию, стать  
ответственным  
и выработать  
привычки  
на всю жизнь

Книги-драйверы

Амир Вафин

**Абсолютная дисциплина. Как  
увеличить энергию, стать  
ответственным и выработать  
привычки на всю жизнь**

«ЭКСМО»

2021

## **Вафин А.**

Абсолютная дисциплина. Как увеличить энергию, стать ответственным и выработать привычки на всю жизнь / А. Вафин — «Эксмо», 2021 — (Книги-драйверы)

ISBN 978-5-04-157989-0

У вас есть привычка откладывать дела на потом, пока не наступит последний момент заняться ими? Каждый раз начинаете новую жизнь с понедельника? Вам трудно выполнить все, что запланировали? Вам просто не хватает дисциплины. Амир Вафин – основатель брендингового агентства Zevs Digital, наставник миллионеров и амбассадор дисциплины. В своей книге он рассказывает про уникальную методику выработки привычек, которая помогла более тысячи человек продвинуться к своим целям. Эта книга поможет вам: • отслеживать реакции своего мозга и работать с ними, • ставить правильные и достижимые цели, • нормализовать режим сна и питания, • составить трекер полезных привычек, • обезопасить себя от срывов, которые мешают на пути к грандиозным достижениям.

ISBN 978-5-04-157989-0

© Вафин А., 2021  
© Эксмо, 2021

# Содержание

Введение. Один день из жизни человека-привычки	5
Часть 1. Как работает наш мозг	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Амир Вафин

## Абсолютная дисциплина. Как увеличить энергию, стать ответственным и выработать привычки на всю жизнь

### Введение. Один день из жизни человека-привычки

Раннее зимнее утро в деревне. Проснувшись, смотрю на часы. Время 04:04. В комнате прохладно и темно. Нахожу телефон и первым делом записываю, что видел во сне. Сегодня я путешествовал по Арабским Эмиратам с друзьями. А что? Неплохо.

Умываюсь, привожу себя в порядок и начинаю голосовую тренировку. Выходит очень забавно, и у меня поднимается настроение. Гогочу, как злобный пират. На весь дом в 04:20 утра. Надо же! Кто бы мог подумать?

04:30 – собираюсь на утреннюю пробежку. На улице –18 °С, надеваю футболку и спортивный костюм. Мою пробежку можно назвать контрастной, ха. Отмечаю время старта и выдвигаюсь.

Сегодня погода тихая, хотя обычно очень ветрено. Снег тоже не идет. Бегу, взгляд будто сам собой поднимается вверх, смотрю на небо и – дыхание перехватывает. Такое количество ярких звезд я еще не видел. Меня переполняют любовь и искренняя детская радость. Как никогда отчетливо понимаю: счастье не в материальных вещах. Все, что мне нужно, у меня уже есть. Достаточно просто открыть глаза. Окрыленный, пробегаю свои стандартные 3 км. Чувствую себя прекрасно.

06:00. Закончив с физическими упражнениями, собираю плейлист из любимых песен и устраиваю себе контрастный душ. Из колонок доносится Enjoy the Silence от Depeche Mode, которую теперь – в одиночестве, наедине с природой – я воспринимаю совсем по-другому. Включаю аудиокнигу Теодора Драйзера «Финансист», восхищаюсь Фрэнком Каупервудом, его характером, параллельно навожу порядок. Потом – готовлю завтрак.

08:30. Перед началом рабочего дня выполняю упражнения на развитие скорости гибкости мышления, памяти и т. д. по веб-сервису «Люмасити».

09:00. Сажусь за работу. Включаю приложение по методу «Помodoro»<sup>1</sup>, строго придерживаюсь распорядка: 25 минут работы, 5 минут отдыха. В перерывах привычно гармонирую полушария мозга, играю в шахматы, пою на английском.

В 12:00 начинаю готовить обед – на пару. Пробую веганство: не ем мясо, курицу, рыбу. Особых изменений не чувствую, разве что не испытываю тяжесть после приема пищи.

13:00 – время дневного сна. Чувствую себя маленьким ребенком в новогоднюю ночь. С нетерпением жду очередной сон, прямо как премьеру культового кино. В какой реальности я окажусь сейчас? Путешествие, борьба с зомби и вампирами или ретро-времена? Кстати, сон про зомби и вампиров получился забавным, а не страшным. А еще в одном из снов я боролся с дьяволом. Звучит дико, но мне было весело и интересно.

Проснувшись и приведя себя в порядок, снова сажусь за работу. Время 15:00. До 17:00 добиваю срочные дела на сегодня, справляюсь с проектом, на который обычно уходит неделя,

---

<sup>1</sup> Метод «Помodoro» – техника тайм-менеджмента, которая позволяет увеличить эффективность работы за счет глубокой концентрации и коротких перерывов. Названа в честь кухонного таймера, сделанного в виде помидорки. – *Здесь и далее прим. ред.*

за один день. Во время перерывов играю в шахматы, учу испанский и делаю упражнения на развитие и гармонизацию полушарий мозга.

17:30. Перехожу к силовой тренировке. 19:30. Готовлю ужин. В 20:00 иду в сарай за дровами, разжигаю камин, наливаю чай. Включаю аудиокнигу и наслаждаюсь вечером. В 21:00 записываю свои успехи за сегодня, продвинулся ли я к своей цели. Неспешно начинаю готовиться ко сну. Время 22:00. Ложусь спать, прокручиваю день в обратном порядке. Он получился настолько насыщенным и заряженным, что я забыл посмотреть двадцатиминутную серию аниме, которое мне нравится. Удивительно. То самое чувство, когда действительность гораздо интереснее виртуального мира.

Это один реальный день из моего двухмесячного ретрита в деревне. Я приехал в нее после неудачного запуска бизнеса, опустошенный, с кучей вопросов, как и куда мне двигаться дальше, а вернулся совсем другим человеком. Я выработал в себе сорок пять привычек, соблюдал их ежедневно в течение двух месяцев и создал собственную методику выработки дисциплины. О ней и пойдет речь в данной книге.

Нет, я не проживаю каждый день подобным образом, но я очень многое взял из этого опыта. Моя жизнь точно разделилась на до и после. Да, у меня по-прежнему бывают сложности, плохое настроение, упадок сил и энергии – я не контролирую свою жизнь на 100 %. Но что я узнал и освоил на 100 % – это регулярность и выработка привычек. Те действия, о которых я рассказываю в своем «Инстаграме», я действительно совершаю ежедневно без каких-либо пропусков, в любых условиях и состояниях. И я надеюсь, что смогу научить вас поступать так же. Регулярность – качество великих людей. А зачем нужны привычки? Отвечу на вопрос прекрасной цитатой:

*«Следите за своими мыслями, ибо обращаются они в слова, слова – в действия, а действия – в привычки. Берегитесь привычек, ибо они формируют характер. Усмирите характер, ибо он становится судьбой. Что мы думаем – тем и становимся»<sup>2</sup>.*

## Для кого эта книга

Позже, став руководителем, я заметил, что двух профессиональных дизайнеров, которые со мной работали, отличала ответственность. Услуги одного стоили в полтора раза дороже, но я точно знал – он выполнит задачу не просто качественно, но и четко в срок. Поэтому для крупных проектов я выбирал именно его. И подобная тенденция наблюдалась в других специальностях и направлениях.

В любой сфере огромное количество специалистов, но настоящих профессионалов можно пересчитать по пальцам. И их определяет в первую очередь не качество работы и навыки, а жизненные принципы и ответственность.

Дисциплина – не одна из плоскостей развития. Это основа, фундамент для достижения целей. О важности дисциплины говорят все. Политики, музыканты, актеры и даже буддийские монахи. В духовном развитии тоже важна регулярность практики.

Но лучше всего книга подойдет тем:

- кто устал срывать договоры и сроки;
- кому надоело мириться с посредственными результатами в жизни;
- кто чувствует, что реализует всего 15 % своего потенциала, хотя способен на что-то большее;
- у кого много задач и интересов, и хочется успевать везде;

---

<sup>2</sup> Слова премьер-министра Великобритании с 1979 по 1990 год – Маргарет Тэтчер.

- кто хочет измениться и не бросить все через две недели;
- кто похож на меня, каким я был два года назад.

Все, о чем пойдет речь, на самом деле про меня самого в прошлом. И я прекрасно понимаю тех, кто тоже себя узнает. Я всегда желал качественных долгосрочных изменений, которые происходят раз и навсегда. Самодисциплина – это дверь. Привычка – это ключ. Достаточно только повернуть ключ, чтобы дверь открылась.

### **Структура книги**

Почему книгу нужно читать последовательно, а не отрывками? Давай вместе быстро пробежимся по структуре и определим: где, что и зачем.

#### *Как работает наш мозг*

В первой части мы разберемся, почему приходим в супермаркет, чтобы купить одни продукты, а уходим с кучей вредных вкусняшек, брать которые не планировали. А также, почему компьютерные игры затягивают настолько сильно.

#### *Как выровнять гормональный фон*

На уровне общего состояния организма уделим внимание базовым вещам: сну, питанию, спорту. Чтобы вы почувствовали себя значительно лучше, и у вас появилось больше энергии на перемены в жизни.

Далее перейдем к действиям. Теория перед стартом.

И сразу начнем формировать список привычек. Я поделюсь своими самыми мощными секретами.

#### *Старт работы над собой. Что нужно знать*

Разберем ошибки, из-за которых «новая жизнь с нового года» или очередная попытка заняться собой в спортзале заканчиваются провалом через две недели.

#### *Первый месяц работы над собой*

Дисциплина – это как в армии? Нет! Дисциплина возможна через любовь и осознанность. Именно такой подход я и продвигаю. Если вам интересно, как развиваться естественно, а не заставлять себя, данная глава вам определенно понравится.

#### *Привычки раз и навсегда*

Узнав все о привычках и дисциплине от человека, который каждый день доказывает действенность приведенных принципов на себе, вы поймете, как соблюдать эти принципы дальше, как с ними жить.

Я постарался сделать книгу максимально прикладной, поэтому после каждой темы приведены задания, которые нужно выполнить, чтобы внедрить данную практику в вашу повседневную жизнь. Вы узнаете о моей авторской методологии выработки привычек и самодисциплины. Я пробовал разные подходы и методы в личной эффективности и тайм-менеджменте – от «Помодоро» в работе, до «Джитиди» (Getting Thing Done)<sup>3</sup> и «Скрама»<sup>4</sup> – и пришел к выводу, что наиболее эффективные вещи максимально просты. Сложные алгоритмы не работают на долгосрочной основе. Поэтому в моей методике нет сложных схем и правил, зато есть четкие принципы и рекомендации, которые нужно соблюдать. Они максимально просты, поэтому внедрить их сможет любой вне зависимости от пола, знака зодиака, характера и т. д.

---

<sup>3</sup> GTD – методика повышения личной эффективности.

<sup>4</sup> Scrum – метод управления проектами.

На собственном примере я каждый день доказываю работоспособность моей методологии. С помощью нее слушатели моих мастер-классов и мои подопечные личного и группового наставничества достигают высоких результатов в разных сферах жизни.

- Вы получите универсальную систему достижения любых результатов.
- Сможете с регулярностью двигаться к своим целям, как и я шел к ежедневным пробежкам.
- Получите заряд мотивации от практика на основе его личного примера.
- Благодаря энергии и системности, совершите скачок в своей карьере. Сможете зарабатывать больше.
- Будете успевать работать и развиваться, уделяя время себе.
- Почувствуете себя лучше. У вас нормализуется сон, вы скорректируете питание и займетесь спортом.
- Сможете вставать рано и вовремя отходить ко сну.
- Научитесь отслеживать реакции своего мозга и работать с ними. Вы поймете, что ваша «хотелка» обусловлена выбросом дофамина, и узнаете, как не вестись на гормональные игры мозга.
- Надеюсь, после прочтения вы устроите себе какой-нибудь челлендж и будете в течение месяца регулярно соблюдать свои привычки.
- Узнаете, откуда я беру мотивацию, и найдете для себя новые ориентиры.

### **Ценность книги в одной истории**

Я раскрою ее на примере Скотта и Амундсена – двух известных путешественников своего времени. Я прочитал о них в книге «Великие по собственному выбору»<sup>5</sup> Джима Коллинза.

В 1911 году две команды амбициозных путешественников поставили себе цель – впервые в истории достичь Южного полюса. В итоге одна из них одержала победу, а вторая потерпела сокрушительное поражение и не вернулась. Участники второй команды увидели флаг своих соперников через тридцать четыре дня после того, как те его установили, и их обратный путь превратился в битву за жизнь, которую они тоже проиграли.

Эта история – одна из моих любимых, я часто перечитываю ее своим друзьям и близким. На мой взгляд, Руаль Амундсен и Роберт Скотт – идеальная пара для сравнения. Они были почти ровесниками (первому – тридцать девять, второму – сорок три), имели похожие достижения. Амундсен возглавил первую удачную экспедицию на Северо-Западный проход, участвовал в первой зимовке в Антарктиде. Роберт Скотт ранее водил экспедицию на Южный полюс и достиг 82° южной широты.

В свое новое путешествие они отправлялись одновременно. Им предстоял путь протяженностью 2500 км по непредсказуемому ландшафту, где даже летом температура опускается ниже 30 °С, а пронизывающий ветер еще больше усиливает холод. В те времена не было ни интернета, ни мобильных, ни радио, а значит, и возможности связаться с базой и вызвать подмогу. Со всеми известными и неизвестными трудностями им предстояло справиться самостоятельно, а попытка имела только одна.

Как я уже сказал, один из лидеров привел своих людей к успеху, они вернулись назад целыми и невредимыми, а второй – к поражению и смерти. Так в чем разница между Амундсеном и Скоттом и их подходами? Почему в экстремальных обстоятельствах один заслужил всемирную славу, а другой не смог выжить?

Во время исследования Джим Коллинз обнаружил много совпадений в поведении Амундсена и руководителей компаний из рейтинга «Фортуна 500»<sup>6</sup>. Давайте же более при-

---

<sup>5</sup> М.:МИФ, 2021.

<sup>6</sup> Fortune 500 – ежегодный рейтинг крупнейших корпораций США.

стально изучим данную историю и определим, кто вы: Амундсен или Скотт? (Подробнее – в книге Роланда Хантфорда «Покорение Южного полюса. Гонка лидеров».)

### **Разница в подготовке**

Подготовку к важнейшему путешествию своей жизни Руаль Амундсен начал незадолго до своего тридцатилетия. Он отправился в путешествие из Норвегии в Испанию, чтобы затем отправиться в плавание до Флориды и получить сертификат капитана. Это произошло в 1899 году, расстояние составляло 3500 км. И как думаете, на чем он отправился в путь?

Он поехал на велосипеде. А во время плавания Амундсен пробовал есть сырое мясо дельфинов, проверяя, можно ли поддерживать силы таким образом. Он думал, что будет делать, если потерпит кораблекрушение и вокруг не окажется другой пищи. Так он и готовился к своей экспедиции, закаляя тело и дух. Он перенимал опыт у эскимосов, которые из поколения в поколение передавали знания о борьбе с морозом, снегом, льдом и ветром. Руаль заметил, что они двигаются медленно и размеренно, чтобы не потеть, ведь при низких температурах пот может застыть. Он приучал себя к полярному образу жизни и готовился к разным ситуациям, которые могут возникнуть в пути. В двух словах его философию можно сформулировать так: не дожидайтесь внезапных трудностей, чтобы убедиться, что вам не хватает стойкости.

Роберт Скотт был совсем другим. Ему никто не мешал изучать технику лыжного хода и готовиться к тому, что не делал еще ни один человек. Но он этим не занимался. Ему не пришлось в голову жить с эскимосами. Вместо собачей упряжки он предпочел пони, которые потеют всем телом, проваливаются в снег и не едят мясо. Амундсен же планировал пристреливать по пути ослабевших собак и кормить их мясом более сильных. Также Скотт взял не испытанные ранее в экстремальных полярных условиях «моторизованные сани», двигатели которых отказали в первый же день. А вскоре погибли и пони, и большую часть пути команде Скотта пришлось тащить сани с грузом самим.

Амундсен отмечал флагом, где устраивал хранилища, а подступы к ним обозначил черными вымпелами, хорошо заметными на белом снегу. Также он очертил круг в десять километров. Даже если непогода сбита бы его с курса, на обратном пути он смог бы отыскать склад. Каждую четверть мили Амундсен оставлял вехи – обломки ящиков, а каждые восемь миль вкапывал черные флаги. Скотт вкопал всего один флаг на месте базы и не оставлял меток на пути, поэтому малейшее отклонение от маршрута грозило обернуться катастрофой.

### **Одинаковые условия, но разные принципы**

Итоги экспедиций Амундсена и Скотта различны не потому, что они проходили в принципиально разных условиях. В первые тридцать четыре дня путешествия и Амундсена, и Скотта была одинаковая погода: 56 % ясных дней. Время и обстоятельства совпадали, как и цель, поэтому ни успех, ни провал нельзя полностью списать на среду: исход событий оказался разным, потому что люди вели себя по-разному.

Длительность переходов команды Скотта зависела от погоды. Если она была хорошей, команда проходила большее, чем обычно, расстояние. Если плохая, люди восстанавливали силы, в основном отдыхали. Команда Амундсена ежедневно продвигалась вперед на равное расстояние вне зависимости от условий, климата, ландшафта и обстоятельств.

Команда победителей фанатично готовилась, были учтены все возможные сложности и составлен план с учетом любых случайностей. Его дисциплинированно придерживались, потому и достигли успеха.

Именно это я и хочу подчеркнуть. Вместо того чтобы выкладываться по полной прямо по ходу дела, постройте долгосрочный план достижения целей – на год, на два, на три – и фанатично следуйте ему каждый день. Подобный подход я применил к своим пробежкам. Почему бы и вам так не попробовать?

## **Часть 1. Как работает наш мозг**

В данной теме важно разобраться, так как вредные и полезные привычки – это нейронные цепочки, которые однажды сформировались. Поэтому в первой части мы выясним, как создавать правильные цепочки осознанно, как перестраивать уже имеющиеся вредные и работать с ними.

Существует четыре гормона счастья, которые отвечают за формирование нейронных связей.

### **Дофамин**

Стимулирует добиваться желаемого и создает ощущение удовольствия, когда цель достигнута. Мотивирует, когда требуется больше усилий. Именно он виноват в том, что, приходя в магазин с одним списком покупок, вы возвращаетесь домой совсем с другим. Дофамин – это желание, которое возникает при виде любимого десерта. Он управляет вашим потребительским выбором и не только. Наверняка с вами тоже случалось подобное: когда в магазине, в придачу к необходимым молоку, мясу и хлебу, вы берете с собой йогурт, чипсы, конфеты и так далее. Все это проделки дофамина!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.