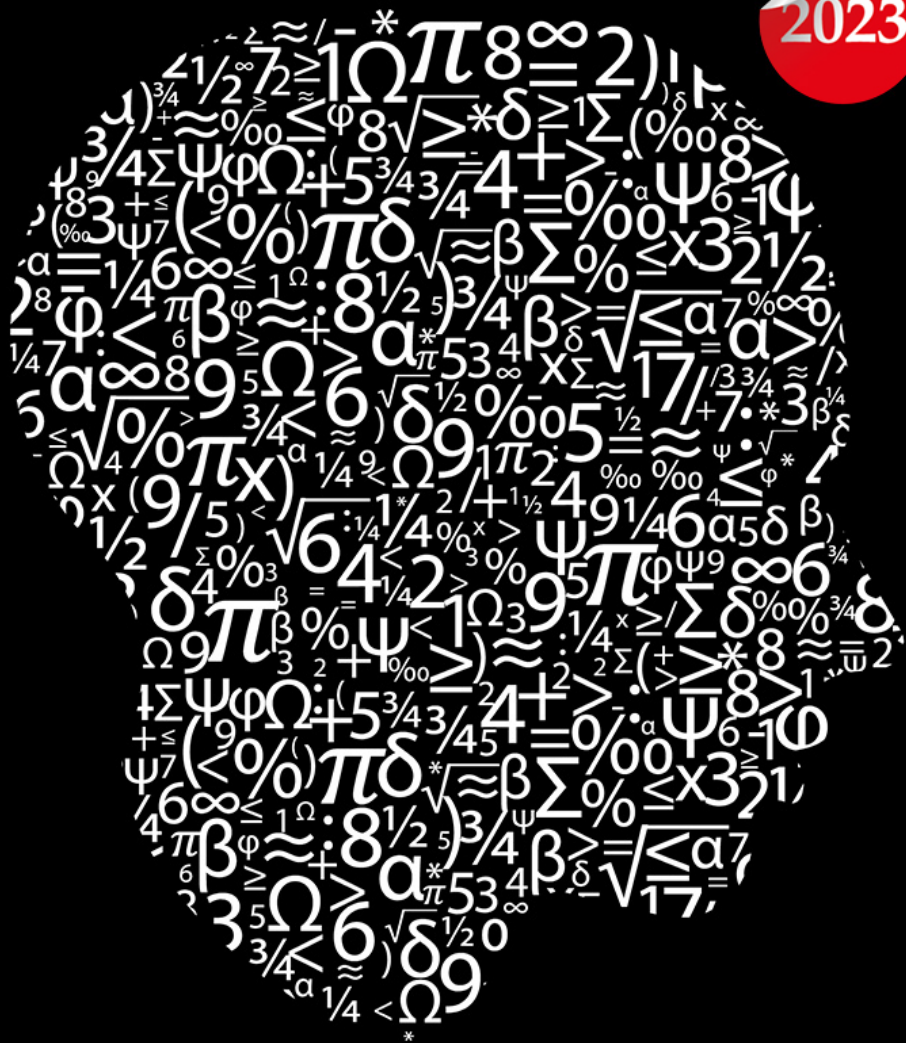


# { Дневник Реалиста }

книга про деньги, отношения и смысл жизни

2023



Илья Волочков

Илья Волочков

# ДНЕВНИК РЕАЛИСТА

книга про деньги, отношения и смысл жизни

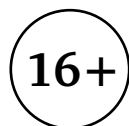
Пятое издание,  
переработанное и дополненное

*Внимание!*

*Бумажная книга «Дневник Реалиста» содержит  
расширенную информацию, текст отличается  
от электронной и аудиокниги.*

Пермь  
2023

УДК 159.9  
ББК 88.5  
В68



## **Волочков Илья Владимирович**

**В68** Дневник Реалиста: книга про деньги, отношения и смысл жизни / 5-е издание / Пермь, 2023 — 400 с. ил. / Книга публикуется в авторской редакции на июнь 2023 года.

ISBN 978-5-6044466-0-7

Знакомства, любовь, отношения, семья. Способы заработка, работа в Интернете, профессионализм, пассивный доход. Нетворкинг, полезные связи, лидерство. Сон, питание, спорт, витамины, экология. Саморазвитие, осознанность, внимание, память, скорость мышления, интуиция. Психология, ограничения, эмоции, зависимости, стрессы, манипуляции. Эффективность, цели, мотивация, сила воли, теория рисков, траблхакинг. Образ жизни, удовольствия, путешествия, хобби, смысл жизни. Все это складывается в жизненную философию, которая позволяет зарабатывать больше денег, иметь прекрасные отношения и жить интересно.

**УДК 159.9  
ББК 88.5**

Все права защищены. Товарные знаки и патенты: RU2744767, RU799223, RU757029, RU737558, RU740731, RU755695. Технологии и текст этой книги охраняются законом и могут быть использованы только с согласия автора.

ISBN 978-5-6044466-0-7

© Волочков И. В., текст, июнь 2023.  
Печатается на правах рукописи

# ЦИТАТЫ ИЗ КНИГИ

Когда я начинаю читать новую книгу, мне недостаточно просто знания о том, что книга хорошая. Мне уже многократно приходила в голову мысль, как было бы здорово, если бы авторы приводили в начале своих книг список тезисов. Так я мог бы сразу оценить полезность книги еще до ее чтения. Поэтому свою книгу я начну с цитат, собранных со всех глав и сгруппированных по тематике. Безусловно, самое интересное содержится внутри глав, но, прочитав цитаты, ты сможешь понимать, что именно получишь от прочтения всей книги целиком.

## ПСИХОЛОГИЯ

1. Пока ты думаешь, что окружающие тебя оценивают, окружающие думают, что их оцениваешь ты.
2. Мы находимся в клетке своей собственной картины мира и иллюзорной правоты.
3. Нет источника проблемы — нет и самой проблемы.
4. Подразумевается, что трудиться для своего блага и удовольствия нельзя, — надо благородно трудиться ради кого-то.
5. Ведь мы волнуемся там, где волноваться нет смысла; мы портиим отношения с теми, с кем необходимо дружить; мы бездействуем, когда необходимо действовать.
6. Человек отгорожен от изменений в жизни толстой стеной своей правоты.

7. Вчера ты создал свой сегодняшний день. И именно сейчас ты создаешь то, что будет у тебя завтра.
8. Подсознание само не пойдет и не будет упорно работать. Это стоит понимать наивным любителям самогипноза и аффирмаций.
9. Ум — наш лучший друг, он же — наш главный враг.
10. Ты знаешь, как тебя зовут. Но ты знаешь это, только когда обратишь на это внимание и вспомнишь. Все остальное время ты не знаешь, как тебя зовут.
11. За счет систематизации удовольствий людям удастся увидеть множество возможностей радоваться жизни.
12. Нет маленькой победы — не будет большой, потому что не будет веры в победу.
13. Компьютер, телевизор и мобильный телефон делают человека невнимательным, приучая к постоянной смене картинок.
14. Такое ощущение, что в мозг поставили новую версию процессора.
15. Мысли создают эмоции, эмоции создают телесные спазмы, а затем телесные спазмы начинают создавать деструктивные эмоции автоматически.

## ФИНАНСЫ

16. Цены растут с каждым годом. Расходов становится все больше. Возникают неожиданные траты, расходы на семью, на помощь родителям. Иногда приходится брать кредиты и отдавать втридорога.

17. Чем больше способов заработка денег ты умеешь использовать, тем лучше. Многие знают лишь один способ — найти работу.
18. Если кто-то говорит тебе красивыми словами: «Дай мне свои деньги, а я их приумножу», — то вероятность, что ты своих денег больше никогда не увидишь, близка к ста процентам.
19. В современном мире бизнес может быть в Интернете, сотрудники на удаленке, а владелец бизнеса на берегу моря с коктейлем в руке.
20. Думаешь, что дистанционно могут работать только программисты и дизайнеры? Едва ли. Времена уже давно такие, что дистанционно могут работать даже врачи и юристы.
21. В основе всего должно лежать четкое понимание, за что конкретно человеку платятся деньги: за какие действия, за какое умение, за какую пользу.
22. На сетевом маркетинге много и постоянно зарабатывают только владельцы сетевого маркетинга.
23. Если ты готов заниматься чем-то бесплатно, а тебе за это еще и платят деньги, — это как раз тот случай.
24. Все, что касается денег, — чистая математика. Кто умеет считать, тот становится богаче. Кто не хочет считать, тот обычно остается ни с чем и по уши в долгах.
25. Людей разводят на деньги, давая на мечту быстрого обогащения, простого обретения пассивного дохода, прекрасной внешности без усилий, а также желанного просветления.

## ОБУЧЕНИЕ

26. Система среднего образования заставляет учителей манипулировать, а учеников делать вид, что они учатся.
27. Спроси у выпускника университета, стал ли он миллионером, достиг ли побед, может ли комфортно жить, может ли обеспечить хорошую жизнь близким, и ты сможешь оценить эффективность нашего образования.
28. Мы видим мастеров бизнеса, которые настолько богаты, что не прочь заработать лишние десять тысяч на рекламе.
29. Бездомные ищут на помойке что-нибудь ценное, так же и мы, только на информационной помойке.
30. Человек может быть выдающимся бизнесменом, который полжизни шел к этому, а ему никто никогда не сказал, что он молодец и на него стоит равняться. Его никто не попросил научить, зато люди толпами учатся на сомнительных тренингах.
31. Из головы улетучивается все, что не применяется в жизни. И получается, что время обучения потрачено впустую.
32. Мы не рождаемся совершенными, и все совершенные в чем-то люди создали себя из несовершенства.

## МОТИВАЦИЯ

33. Можно всю жизнь добиваться цели, достигнуть и понять, что хотел другого.
34. Сегодня, заранее, раньше других. Пока все думают, ты уже сделаешь. Чем раньше ты примешь решение и начнешь действовать, тем выше шанс на победу, тем

больше ошибок ты можешь себе позволить совершить, тем больше времени у тебя есть в запасе.

35. Много зарабатывать — сложно, иметь красивое тело — сложно, получить секс — сложно, научиться новому — сложно. Все сложно, и придется иногда работать через силу.
36. Но необходимо это «сложно» преодолеть с помощью силы воли, иначе легко не станет никогда.
37. Человек плывет по течению, но не задумывается, что течение может привести его в полную задницу.
38. Нет маленькой победы — не будет большой, потому что не будет веры в победу.
39. Человек едет на велосипеде, только когда крутит педали. Прекратил крутить педали — упал.
40. Иногда нужен последний рывок, и ты получишь результат. Жизнь проверит каждого на прочность: выживет сильнейший, победит самый упорный. Это не дается при рождении, это воспитывается.
41. Дальше сила воли превращается в безусловность действия.
42. Довольно трудно идти назад, если тебя тянут вперед. В то же время невозможно идти вперед, если тебя всеми силами тянут назад.
43. Мы сталкиваемся с суровой правдой жизни, которая отделяет тех, кто придумал, от тех, кто сделал.
44. Лучше сделать, но ошибиться, чем долго думать и не сделать вовсе.



## ЗДОРОВЬЕ

45. Место проживания может медленно убивать человека, и не помогут никакие труды по улучшению здоровья.
46. От качества сна зависит то, в каком настроении ты проснешься завтра и сколько у тебя будет энергии.
47. Если ты съешь слишком большую порцию чего угодно, то потеря энергичности гарантирована.
48. По виду капсулы никак не отличить низкосортную подделку от качественных витаминов. Таким образом, можно пить витамины и не получать никакого эффекта.
49. Здоровье кажется бесконечным, пока не заканчивается. Увы, годы не идут организму на пользу, с каждым годом надо все больше работать над собой.

## МЫШЛЕНИЕ

50. Теория рисков заключается в постановке целей от обратного. Можно написать все возможные проблемы в жизни и придумать к ним решения, таким образом, получить список целей.
51. При анализе рисков становится ясно, какие факторы создают помехи, и в голове возникают очевидные пути модификации или устранения мешающих свойств системы.
52. Рассматривая клиента как систему, можно устранять помехи и многократно увеличить доходность бизнеса.
53. Стоит понимать, что при поиске лучшего варианта нужно перебрать десятки и сотни других вариантов.

Чем больше вариантов придумал, тем выше шанс найти лучший.

54. Есть цель знакомства, есть цель отдыха, есть цель сна, есть цель чтения книги, есть цель продажи, есть цель обучения — у всего есть цель.
55. Мы же ищем то, что можно реализовать завтра и почти без затрат. Мы не витаем в облаках, а работаем с тем, что есть на сегодняшний день.
56. Но тут мы сталкиваемся с рядом серьезных проблем, которые не дают многим людям даже сдвинуться с места, как бы они ни хотели.
57. А знаешь, как будет на самом деле? Все будет неизвестно как. Мир — это хаос, мы можем лишь искать в нем закономерности.

## ФИЛОСОФИЯ

58. Перед тобой не было придуманных тобой же препятствий. А потом ты научился говорить и сформировал виртуальную реальность, в рамках которой сейчас живешь.
59. Все, во что ты свято веришь, — это лишь слова в твоей голове, которые ты считаешь реальным миром.
60. Следуй за своим страхом — там ты найдешь ответ.
61. Какой ценностью для тебя обладало бы увлечение, которое может удлинить твою жизнь вдвое?
62. Уже через секунду будет другая истина. Поэтому можно забыть само понятие «истина», потому что и само понятие, и его поиск являются иллюзией, состоящей из слов.

63. Мы принимаем эти решения каждый день. Тебе предстоит решать многое. Обучаться или думать, что и так все знаешь. Подражать идиотам или подражать профессионалам. Зарабатывать или бездействовать. Решать проблему или кормить себя отговорками. Улучшать здоровье или разрушать. Просыпаясь каждый день, ты имеешь выбор.

Данная книга насыщена результатами моих исследований в различных сферах жизни и основана на реальных событиях. Увы, это не описать короткими цитатами. Но даже если в списке цитат ты нашел ценные для себя мысли, то эта книга для тебя.

# ИСТОРИЯ АВТОРА

Обычно, когда я открываю новую книгу, мне интересно знать, кто ее написал. Поэтому я расскажу о себе то, что сам хотел бы знать о писателе, открыв его книгу.

Меня зовут Илья Волочков, и на момент издания этой книги мне тридцать с небольшим. Я — изобретатель, опубликовал более 20 научных трудов российского и международного уровней. Все их можно прочитать на моем официальном сайте **volochkov.ru**.

Моя компания занимается издательским делом, консалтингом, обучением, созданием IT-продуктов и различными исследованиями. Даже если взять эту книгу, то мы занимаемся всем: от печати, до упаковки посылок. Я — миллионер и инвестирую в развитие своих же проектов. Выгляжу младше своих лет, занимаюсь спортом, путешествую, постоянно чему-то учусь и стараюсь сделать мир немного лучше.

Наверное, надо было написать, что я какой-нибудь сверхчеловек, «снизошедший с небес». Но это не так. Я родом из небольшого города Пермь, рос без отца, мама — учительница. Закончил обычную школу в форме буквы «П» и был там главным нарушителем дисциплины. В моем детстве были свои прелести: игра на приставках «Денди» и «Сегга», попытки что-нибудь взорвать во дворе, прыжки по гаражам, коллекционирование наклеек с «голыми бабами» и езда на прокачанном велосипеде «Кама».

Мне никто не помогал добиться целей — некому было помогать. Пришлось все делать самому. Я знаю, что такое жить в общежитии; знаю, как выживать на маленькую зарплату; знаю, каково работать от звонка до звонка. Я далеко

не везунчик и не гений, которому все дается само. Многих вещей я достиг с сотой попытки, наделав столько ошибок, что хватило на книгу. И, уж поверь, эта книга не похожа на очередное гениальное произведение в стиле «ставь цели, используй тайм-менеджмент и верь в успех».

Я не мечтаю спасти мир или осчастливить человечество. Также я не являюсь истиной в последней инстанции и не говорю, что мое видение — единственно верное. Я лишь делюсь своим личным практическим опытом. Мы копнем так глубоко, как еще не копал никто. Если ты не готов изменить свою жизнь, лучше даже не начинай читать.

## О КНИГЕ

В этой книге нет волшебных техник. В ней почти нет воды и размазывания одной и той же мысли на полкниги. Тут нет самогипноза, приемов НЛП и аффирмации наподобие «я счастлив, я богат, я уверен в себе!». Увы, я не знаю ни одного миллионера, который бы стал таковым от проговаривания аффирмаций. В этой книге мы будем основываться на чистой логике, конкретных цифрах и вещах, которые можно проверить.

Многие хотят разбогатеть, избавиться от долгов, хорошо жить, много путешествовать и иметь прекрасные отношения. Но в реальной жизни мы видим тех, кто пытался разбогатеть, но сделал свою жизнь только хуже. Видим тех, кто имеет свободное время только пару недель в году. Видим тех, кто работает все больше, а зарабатывает все меньше. Видим тех, кто бесконечно учится, но не имеет фактического результата в жизни. К сожалению, я один из тех, кто когда-то не получил результата, и мне пришлось переосмыслить вещи, которые кажутся аксиомами.

Мне не помогло грамотное формулирование целей, результаты работы с психикой были незаметны, тренинги не давали мне принципиально новой информации. Везде были особенности, которые не позволяли добиться фактического результата, и мне потребовались многие годы жизни, чтобы разобраться в этом вопросе. Я был вынужден придумать свои подходы к работе с психикой, к заработку денег и общению с людьми. Мои мысли никогда ранее не публиковались, поскольку это мой личный жизненный опыт и это моя первая книга.

В этой книге впервые опубликована одна из главных моих разработок — **траблхакинг**. Это методология совершенствования

систем, набор методов для изобретательства в бизнесе и в жизни. Чаще всего траблхакинг применяется в бизнесе для изобретения новых продуктов и услуг, новых способов рекламы, продаж, допродаж и способов повышения рекомендаций. Но, помимо бизнеса, я приведу примеры изобретательства в других сферах жизни. Траблхакинг позволяет находить нестандартные пути достижения целей и содержит в себе набор специальных алгоритмов, баз данных и программных продуктов.

Также в этой книге я впервые публикую методику **когнитивно-телесной психотерапии (КТП)**. Я девять лет шел к созданию методов быстрого изменения психики, которые могли бы способствовать достижению целей в бизнесе, спорте и личной жизни. Мой подход базируется на управляемом забывании ограничивающих факторов через перенаправление внимания вкупе с особыми техниками работы с телом. Если забыть, что от дождя необходимо прятаться, то можно воспринять дождь по-новому. Таким же образом можно работать с ограничивающими убеждениями и деструктивными эмоциями. Это новый подход к самостоятельной работе с психикой.

В этой книге впервые публикуется еще одна моя работа — **системный гедонизм, или кайф-менеджмент**. Это философское этическое учение, целью которого является повышение продуктивности жизни через систематизацию удовольствий. Мы создаем большой список всего, что нас радует. Это могут быть прогулки с друзьями, аттракционы, парение в русской бане, путешествия на автомобиле. Далее одиннадцать правил системного гедонизма позволяют сделать жизнь интереснее. Многие из нас стали «слишком взрослыми» для радостей жизни. Системный

гедонизм — это попытка систематизировать все, что приносит человеку радость.

Также стоит упомянуть, что книга, которую ты начинаешь сейчас читать, является одной из популярнейших в России по теме саморазвития. Впервые она была издана в 2018 году, и с тех пор она переиздавалась с дополнениями 5 раз. На конец 2020 года данная книга читается в 10 странах мира и абсолютно в каждом регионе России. За последний год в TikTok и YouTube фрагменты аудиокниги «Дневник Реалиста» посмотрели более 15 000 000 человек. В отзывах часто упоминают о том, что книга заставляет задуматься и сделать свою жизнь лучше.

В современном мире люди редко читают книги, и если книга становится бестселлером, то это о многом говорит. Также по технологиям из этой книги проведены масштабные научные исследования с профессорами крупнейших университетов России, с ними можно ознакомиться на моем официальном сайте\*. В общем, много фактов говорит о том, что книгу стоит прочитать внимательно.

Эта книга уникальна тем, что привычные вещи в ней рассматриваются под новым углом. Я пробую измерить неизмеримое и систематизировать то, чего никто не систематизировал. Эта книга больше не про конкретные знания, а про найденные мною закономерности. Безусловно, в оглавлении ты найдешь знакомые названия, но в книге много того, что никогда не публиковалось. Эта книга о моей жизни, и все, о чем пишу, я применяю сам.

Книга написана мужским языком, потому что подобные книги читают в основном мужчины, но многое применимо и для прекрасного пола тоже. В конце многих глав есть

---

\* Официальный сайт автора книги: <https://volochkov.ru>



список выводов, что облегчит понимание сути и упростит перечитывание книги. **Если ты хочешь получить максимальный результат от этой книги, прочитай ее сразу, за несколько дней, а во время чтения веди конспект и записывай понравившиеся мысли.** Для этого используй приложение «Заметки» в мобильном телефоне, интеллект-карты на компьютере или обычный блокнот.

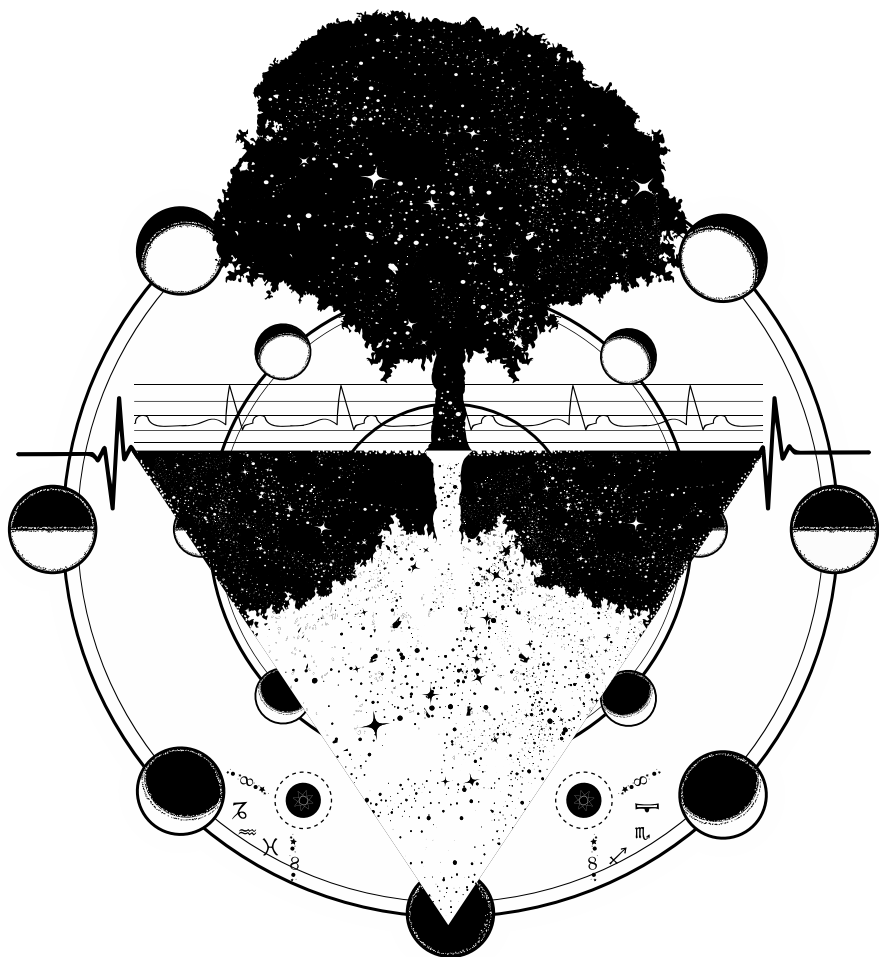
Также прошу тебя делать выводы о книге только после прочтения ее целиком. Стоит помнить, что главы вытекают одна из другой и расположены в таком порядке, чтобы привести тебя к результату. Ты вполне можешь прочитать главы быстро, а уже потом перечитать особо интересные для тебя фрагменты. В этой книге все главы являются ценными, но самая уникальная информация начинается примерно с середины книги, поэтому **самой большой ошибкой будет не дочитать книгу до конца, обычно это делается с мыслью «дочитаю потом».** Отнесись к чтению книги как к просмотру интересного фильма. Также помни, что есть аудиокнига «Дневник Реалиста», которую можно включать фоном в дороге или дома.

Если задуматься, многие тратят дни, недели и месяцы на просмотр совершенно бесполезной информации в Интернете. Так почему бы не прочитать книгу за несколько дней, если она может улучшить жизнь и дать понимание вещей, с которыми мы сталкиваемся каждый день?

Книга — не волшебная таблетка, и все зависит только от тебя. Но в то же время все может начаться прямо сейчас с твоего решения попробовать. Хуже от прочтения книги точно не станет, а вот лучше стать может.

Возможно, тебя ждет будущее, о котором ты всегда мечтал, и, быть может, потом ты вспомнишь, что все началось с прочтения этой книги. Итак, начинаем.

Часть I  
НАЧАЛО



# Глава 1

## ТАК ПРИНЯТО

Подавляющая часть людей с самого рождения двигается по пути «так принято». На этом пути надо учиться не ради результата, а ради оценок. На этом пути надо два последних года школы не изучать то, что необходимо в жизни, а готовиться к ЕГЭ. После сдачи экзаменов можно все благополучно забыть. На этом пути надо поступить в университет, ткнув пальцем в список профессий, и затем пять лет создавать иллюзию обучения. Получить диплом и работать не по специальности. Тысяч так за двадцать в месяц — как раз на еду и услуги ЖКХ.

На этом пути надо купить автомобиль, чтобы быть не хуже других. На этом пути нужно иметь телефон новой модели, чтобы удобнее убивать время в соцсетях. На этом пути необходимо жениться, потому что пора. На этом пути требуется усердно прогибаться перед начальством, чтобы на недельку поехать отдыхать в отель «все включено» где-нибудь в Турции или Египте. На этом пути главные развлечения — посмотреть сериал и выпить с друзьями на выходных.

И вот человеку уже около сорока лет. Есть какой-никакой автомобиль, какая-никакая своя квартира. Есть долги, которые надо отдавать. И в какой-то момент человек понимает, что уже не так молод, как раньше, что все мечты так и остались мечтами, что выхода из такой жизни уже нет. Все всегда остается примерно так, как есть сейчас. Не стало бы хуже.

В какой-то момент человек понимает, что «повязан» полностью: расходы и цены растут, надо работать, страшно не выплатить кредит, есть жена и дети, которых надо содержать, и уже нет сил что-то изменить. Из ближайших радостей только выпить с друзьями на выходных, а в отдаленной перспективе — съездить в отпуск на пару недель. Человек перестает хотеть, точнее, он запрещает себе хотеть, ведь все равно не получится.

Дальше все как-то стерпится-свыкнется, желания пропадут. Ведь так живет большинство, а по телевизору показывают, что некоторые живут еще хуже. Старость, выживание на нищенскую пенсию, телевизор, своя квартира, любимые внуки, воспоминания о том, «что бы было, если бы я все-таки...» Средняя продолжительность жизни мужчины в России 67 лет, женщины — 77 лет. Это не плохая жизнь, это жизнь обычного человека. Но давай заглянем «под капот», посмотрим на темную сторону такой жизни и разумно оценим вещи, которых многие стараются не замечать.

**Образование.** Обучение не ради результата — обучение ради оценки и диплома. Почти никто не учит жизненно необходимым вещам. Вместо умения зарабатывать деньги — интегралы, вместо умения создавать отношения — закон Ома. Многие не понимают, зачем учатся, чего вообще

хотят, но продолжают учиться, потому что в нашем обществе не принято задавать вопросов.

**Деньги.** После стольких лет обучения зарабатывают копейки. Покупают ненужные вещи в кредит. Надеются на пенсию и не задумываются, что, если и дальше бездействовать, в старости придется жить на воде и хлебе. Можно ли на кого-то надеяться? Достаточно взглянуть на наших стариков, которые собирают бутылки. У многих людей нет конкретных целей, они не понимают, к чему идут и ради чего работают, — просто ждут ближайших выходных и отпуска.

**Работа.** Многие ненавидят свою работу. Замалчивают недовольство годами, терпят начальство, чтобы выдали премию. Работают «для галочки» точно так же, как для диплома учились в университете, потому что так же делали все остальные.

**Время.** Прожигают жизнь в Интернете. В любую свободную минуту в руке появляется мобильный телефон, а в нем игры и соцсети. Жизнь ради лайков и виртуальных статусов. Вместо реальных — виртуальные отношения, виртуальные достижения, виртуальные эмоции. Мобильный телефон и компьютер — в них теперь жизнь.

**Внешность.** Убивают здоровье всеми возможными способами. В 30 лет внешность на все 45. Задница не влезает в кресло, но это не мешает принять очередную дозу пельменей с майонезом перед сном. Первый поход в фитнес-центр у многих затягивается на годы. Грудь и пузо совершенно не мешают мужчине купить еще одну бутылочку пива.

**Секс.** Многие имеют идеального партнера для секса только в своих фантазиях либо в видеороликах на сайтах для взрослых. Множество красивых девушек не имеют секса

по полгода. Жестокое табуирование темы, необоснованное осуждение и ханжество приводят к тому, что почти ни у кого первый секс не происходит адекватно. Секс у многих случается далеко не по большой любви, а с кем получилось.

**Отношения.** Парни настолько боятся девушек, что подойти познакомиться на трезвую голову считается чем-то невероятным, даже неприличным. Девушка с хорошей внешностью думает, что ей все должны, и ждет принца на белом коне, пока не постареет и не начнет искать «хоть кого-нибудь». Люди могут ненавидеть друг друга и продолжать жить под одной крышей десятилетиями. Вечно недовольная жена, вечно недовольный муж: эгоизм, манипуляции, истерики, ругань.

**Свобода.** Берут ипотеку, чтобы всю жизнь оставаться в клетке. Меняют половину жизни на прожиточный минимум. Должны работать, должны учиться, должны жене/мужу, должны платить кредит, должны всегда и всем. Страдать и терпеть — у нас так принято, и это транслируется всеми, начиная от родителей, заканчивая начальством на работе. Быть свободным, счастливым и самому решать, чего хотеть, считается неприличным.

**Здоровье.** Выпивают, курят. Поедают бургеры с пельменями, пиццей и роллами, заедая все это дело тортами и запивая газировкой. Сидячий образ жизни. Многие ходят только несколько метров до автомобиля и несколько метров из автомобиля. Что мужчина, что женщина — превращаются с возрастом в кисель. Постоянная скрюченность перед компьютером и мобильным телефоном. Регулярное недосыпание: вместо качественного сна многие выбирают позависать лишние пару часов в Интернете.

Постоянный стресс. Идут к врачу, только когда уже все совсем плохо.

**Уважение.** Многие вообще никого не уважают. Если кто-то достиг успеха, у других возникает позыв обесценить все достижения, найти недостатки и облить грязью: насо-сала, своровал, подкупил, помогли. Смысл слова «благодар-ность» многие не понимают вовсе, потому что твердо уве-рены, что им все должны. Такие никогда не поблагодарят, зато всегда начнут выискивать недостатки.

**Социум.** Бóльшая часть прохожих на улице — угрюмые люди, боящиеся смотреть в глаза. Дерганые, серые, нега-тивные, закрытые. Такие пройдут мимо, когда кто-то бу-дет лежать на асфальте. Такие не здороваются с соседями. В душе у них страх, они всегда ждут подвоха, а мир разде-лен на две части: свои и чужие.

Наш менталитет сформирован великими потрясениями. Репрессии, войны и недавние бандитские 90-е. Это отноше-ние к миру, к людям и к себе было способом выжить. Про-блема только в том, что эти времена уже прошли, а мен-талитет остался. Великий Советский Союз распался, и уже нет необходимости думать о светлом будущем коммунизма, жертвуя своими личными потребностями ради большого дела. Теперь можно работать на свое личное благо, на свое личное счастье и процветание.

Бандитские 90-е тоже давно прошли, теперь нет необ-ходимости бояться за свою жизнь. Мир давно стал без-опасным, в нем можно открыто добиваться целей, знако-миться с людьми и зарабатывать деньги. Теперь не нужна бандитская крыша, теперь не нужно соблюдать тюрем-ные понятия, а сильным сейчас считается не агрессивный

браток, а умный, успешный и обеспеченный парень, у которого все хорошо.

Но, к сожалению, если взглянуть правде в глаза, имея все возможности жить хорошо, многие люди сами себя разрушают, умудряясь при этом всю жизнь быть абсолютно несчастными. Интересно, может ли кто-то насильно заставить человека что-либо делать или он сам принимает решение так жить? Многие еще с детства забыли, как это — самому решать, чего хотеть. Многие вообще не знают, чего хотят, потому что никогда не задавали себе этот вопрос.

Важно проснуться и понять, что ты прежде всего должен самому себе — должен прожить жизнь, где тебе будет хорошо, где твоим близким будет хорошо. Тебе может быть сколько угодно лет, ты можешь быть в любой жизненной ситуации — всегда можно все изменить. Дочитав книгу до конца, ты сможешь понять как. Хотя бы в общих чертах.

**Мы живем в лучшем мире за всю историю человечества.** Сейчас можно, не выходя из дома, зарабатывать миллионы. Можно запросто отправиться в любую точку планеты. Безграничные возможности саморазвития. Высочайший уровень медицины. Даже еды в магазинах сейчас настолько много, что трудно выбрать. Такого не было никогда за всю историю человечества. Достичь целей сейчас гораздо проще, чем еще десяток лет назад, а лет двадцать назад никто бы не поверил, что можно настолько хорошо жить.

Многие выдающиеся люди начинали с нуля в гораздо более сложные времена; кто может гарантировать, что...

<Конец ознакомительного фрагмента>

Полную версию книги вы можете скачать тут:

<https://volochkov.ru/dnevnik-realista>



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Цитаты из книги.....	3
История автора.....	11
О книге .....	13

## Часть I. Начало

<b>Глава 1. Так принято.....</b>	<b>18</b>
<b>Глава 2. Трата ресурсов .....</b>	<b>26</b>
2.1. Время.....	27
2.2. Здоровье.....	30
2.3. Деньги.....	31
2.4. Навыки и знания .....	35
2.5. Окружение.....	42
<b>Глава 3. Общественное программирование.....</b>	<b>46</b>
3.1. Родители.....	47
Раннее детство .....	47
Отрочество.....	53
Юность .....	55
3.2. Родственники .....	56
3.3. Социум .....	57
3.4. Друзья.....	59
3.5. Вторая половинка.....	61

## Часть II. Ориентиры

<b>Глава 4. Цели.....</b>	<b>67</b>
4.1. Фильтры целей .....	70
4.2. Измеримость результата.....	74
4.3. Окружение.....	78
4.4. Ошибки работы с целями.....	81
4.5. Долгосрочный результат.....	87
4.6. Первый шаг к цели.....	89

4.7. Напоминание о целях .....	91
4.8. Приоритеты .....	94
4.9. Итоги главы .....	95
<b>Глава 5. К чему стремиться .....</b>	<b>97</b>
5.1. Здоровье .....	97
5.2. Личная жизнь .....	102
5.3. Деньги .....	108
<b>Глава 6. Здоровье .....</b>	<b>117</b>
6.1. Сон .....	119
6.2. Стрессы .....	125
6.3. Место проживания .....	126
6.4. Мышечные спазмы .....	127
6.5. Еда и вода .....	128
6.6. Витамины и добавки .....	132
6.7. Стимуляторы .....	136
6.8. Физическая сила и выносливость .....	138
6.9. Итоги главы .....	142
<b>Глава 7. Нетворкинг и дружба .....</b>	<b>144</b>
7.1. Планирование дружбы .....	145
7.2. Впечатление на окружающих .....	147
7.3. Создание дружбы .....	154
7.4. Поддержание дружбы .....	156
7.5. Искренность .....	157
<b>Глава 8. Обучение и учителя .....</b>	<b>158</b>
8.1. Тренинги и тренеры .....	159
8.2. Знакомый — лучший наставник .....	164
8.3. Некомпетентные источники .....	168
8.4. Микроцели .....	171
8.5. Применение в жизни .....	172
8.6. Обучиться и забыть .....	173
8.7. Иллюзия правильности .....	175

<b>Глава 9. Деньги</b> .....	<b>180</b>
9.1. Профессионализм .....	181
9.2. Легкий путь .....	184
9.3. Путешествия .....	185
9.4. Дистанционная работа .....	187
9.5. Бизнес .....	189
9.6. Потеря денег .....	190
9.7. Инвестиции .....	192

### **Часть III. Стратегия**

<b>Глава 10. Тысячи решений</b> .....	<b>198</b>
10.1. Осознание сиюминутной цели .....	203
10.2. Логика в прогнозировании будущего .....	210
10.3. Интуиция в прогнозировании будущего .....	212
10.4. Закон средних величин .....	214
10.5. Принцип «кто не успел, тот опоздал» .....	215
<b>Глава 11. Осознанность</b> .....	<b>217</b>
11.1. Убийцы осознанности .....	218
11.2. Осознанность и восприятие .....	222
11.3. Техника входа в осознанность (ТВО) .....	225
11.4. Развитие концентрации внимания .....	230
<b>Глава 12. Теория рисков</b> .....	<b>235</b>
12.1. Пример списка рисков .....	236
12.2. Путешествие в будущее .....	240
<b>Глава 13. Траблхакинг</b> .....	<b>243</b>
13.1. История траблхакинга .....	252
13.2. Радио .....	261
13.3. Сильные системы .....	269
13.4. Сотрудники .....	275
13.5. Любовь .....	277
13.6. Механизм .....	282
13.7. Внедрение в систему .....	286

## Часть IV. Действия

<b>Глава 14. Палки в колеса</b> . . . . .	<b>298</b>
14.1. Подсознательные программы . . . . .	300
14.2. Сброс ответственности . . . . .	301
Мне должны. . . . .	304
Все потом . . . . .	305
Жалость к себе . . . . .	305
Вера в волшебство . . . . .	306
Капитуляция . . . . .	307
Замалчивание проблем . . . . .	308
Внешняя оценка . . . . .	309
Родительская опека . . . . .	311
14.3. Механизм самооправдания . . . . .	311
14.4. Когнитивно-телесная психотерапия (КТП) . . . . .	314
<b>Глава 15. Активные действия</b> . . . . .	<b>331</b>
15.1. Энергичность и настроение . . . . .	331
15.2. Мотивация . . . . .	333
15.3. Сила воли . . . . .	335
15.4. Две лампочки . . . . .	337
15.5. Злая мотивация . . . . .	342
15.6. Добрая мотивация . . . . .	349
15.7. Феномен разгона . . . . .	351
15.8. Гибридная мотивация . . . . .	352
15.9. Итоги главы . . . . .	353
<b>Глава 16. Системный гедонизм</b> . . . . .	<b>355</b>
16.1. Вредные зависимости . . . . .	356
16.2. Варианты удовольствий . . . . .	361
16.3. Правила системного гедонизма . . . . .	366
16.4. Измеримость удовольствий . . . . .	368
16.5. Мастерский уровень . . . . .	370

Метод «Контраст».....	371
Метод «Разрыв шаблона» .....	372
Метод «Хамелеон» .....	373
Метод «Машина времени» .....	374
16.6. Эффект замедления времени.....	377
<b>Глава 17. Смысл жизни .....</b>	<b>380</b>
Заключительные слова .....	386

### Контактная информация

Официальный сайт: <https://volochkov.ru>

Сайт про трэблхакинг: <https://troublehacking.com>

Инстаграм: [https://instagram.com/ilya\\_volochkov](https://instagram.com/ilya_volochkov)

ВКонтакте: [https://vk.com/ilya\\_volochkov](https://vk.com/ilya_volochkov)



*Учебное издание*

**Илья Владимирович Волочков**

**ДНЕВНИК РЕАЛИСТА**

**Книга про деньги,  
отношения и смысл жизни**

Редактор И. Волочков

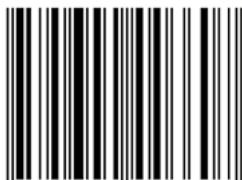
Корректор С. Бендасов

Графика пгага и intueri

Обложка М. Головачев, Е. Макарова

Верстка Н. Лукина, Т. Егорова

ISBN 978-5-6044466-0-7



9 785604 446607