

ПСИХОЛОГИЯ **ОБЩЕНИЯ**



Анвар Бакиров

# УСПЕХ

## естественный отбор

425 ИНСАЙТОВ ДЛЯ РАБОТЫ,  
ОТНОШЕНИЙ И ЖИЗНИ



Москва  
2020

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Б19

**Бакиров, Анвар Камилевич.**

**Б19**    Успех. Естественный отбор. 425 инсайтов для работы, отношений и жизни / Анвар Бакиров. — Москва : Эксмо, 2020. — 416 с.

ISBN 978-5-521-87517-3

Новая книга Анвара Бакирова о достижении успеха во всех сферах жизни, от работы до отношений. Но вы не найдете здесь легких рецептов! Главный секрет саморазвития, который лучше узнать как можно раньше: быстрого успеха не существует! Но есть эффективные стратегии, которые помогут достичь желаемого и сохранить результат навсегда. 425 инсайтов и техник не только подскажут, как действовать и куда направлять энергию, но и научат наслаждаться процессом на пути к цели.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-521-87517-3    © Бакиров Анвар, текст, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*Два быка — молодой и опытный —  
стоят на пригорке.  
Внизу пасется стадо коров. Молодой:  
— А давай быстренько сбегает вниз  
и возьмем по коровенке!  
— Нет, мы спустимся медленно  
и возьмем все стадо.*



## ОГЛАВЛЕНИЕ

В качестве введения .....	9
Ты и деньги .....	11
Деловой подход .....	36
Как устроена магия? .....	75
Сталкинг — охота за силой .....	108
Сила разума .....	165
Точка покоя — источник счастья .....	220
Баланс и сила .....	263
Правильный настрой .....	304
Искусство влияния .....	331
Любовь и близость .....	375
Вместо заключения .....	413





## В КАЧЕСТВЕ ВВЕДЕНИЯ

### 1.

Если верить лозунгам, которые звучат отовсюду, люди хотят иметь побольше вещей, востребованности, впечатлений, а еще жить насыщенно, осмысленно...

Но чем больше я смотрю на свою жизнь, тем отчетливее вижу, что люблю пустоту. Как говорил Пелевин: «в наших квартирах промежутки между вещами стоят дороже самих вещей».

Сознательно или бессознательно, но я делаю все, чтобы пространства вокруг было больше.

Моя жизнь напоминает атом. Вы же в курсе, что если бы ядро атома имело размер футбольного мяча, то ближайший электрон носился бы по всему стадиону?

Я делаю так, чтобы у меня было мало клиентов. Встречи я кучкую, чтобы освободить время на что-то другое. Плотный график — явление строго временное. Обязательных ритуалов — строгий минимум.

И да, я могу не отключать звук на телефоне: мне звонят исключительно редко (смело завидуйте).

Возможно, это диагноз. Но именно в режиме максимальной пустоты, ненасыщенности, свободы, одиночества и простора вокруг ко мне приходят идеи для регулярных статей.

И пустая голова — необходимое условие, чтобы ухватить что-то реально интересное.

Мне не нужно «много» — я хочу, чтобы «мало»! Обязательное должно быть обязательно, но пусть его будет мало или еще меньше.

Насыщенные шесть недель, в которые я много учил и учился, в плане творчества оказались почти бесплодными, и теперь я буду отдыхать.

Пустота между ядром и электроном — моя природа.

## 2.

В двадцать лет мне нравилось верить, что я все могу. В сорок я все больше пропитываюсь идеей обратной. Что у моей силы есть границы и пределы. И что полезно их знать и учитывать. Старательно держать себя в рамках.

Чтобы мочь больше. Потому что отвертка хороша для заворачивания шурупов и бесполезна, когда забиваешь ею гвозди. Пытаешься.

Мой главный инструмент — разум. И он плохо работает, если я устал, голоден, напряжен, зол, перегружен или напуган. Поэтому я стараюсь хорошо выспаться, находиться в тишине, покое и комфорте, давать голове достаточное время, кормить ее отборной информацией...

Не надо подвигов! Оставайся в своих пределах, и организм выдаст максимум! И если кому-то нравится то, что получается у меня, причина именно в этом. Соваться всюду, испытывая себя на прочность, — причуда молодых.

## 3.

Мои клиенты — люди разумные. И это не комплимент, а констатация факта. Чужие клиенты могут быть душевными, чуткими, бесстрашными, яркими... А мои — разумные. Склонные думать. Любящие ясность.

Предприниматели. Юристы. Бухгалтеры. Финансисты. Программисты.

Скорее всего, потому, что я сам такой. Ведь я в базе математик-инженер из Бауманки. У меня нет эффектных баек. Я не пишу о своих переживаниях. Мало «ухтыкаю», склонен разъяснять.

Так что со мной остаются разумные, способные оценить идею.

А еще они не пациенты. Им может быть трудно, но спасать их не нужно. Ибо я не доктор, а таки инженер. Мне интереснее поднимать с нуля в плюс, чем вытаскивать из минуса в ноль.

Так что помогу я не всем, а только здоровым и умным.