



## Игорь Рыбаков

Self-made-промышленник и технологический предприниматель мирового уровня.

Входит в международный список Forbes. Личный капитал 2 млрд долларов.

Любит говорить, что истинный миллиардер — это тот, кто помог миллиарду людей повысить качество жизни.

Любящий муж и отец двух дочерей и двух сыновей, ставит в своем Instagram хештег #FamilyFirst.

Убежден, что образование — не только самый эффективный, но и самый приятный способ менять себя и мир к лучшему.

Бесплатно обучает на своих каналах в Интернете. Суммарное число подписчиков — около 4 миллионов.

Поддерживает создание всемирного движения EDHEROS — глобальной распределенной децентрализованной сети воспитательно-образовательных сообществ с представительствами в 165 странах.

Продвигает образовательные программы EDHEROS-сообществ как Международный университет «Рыбаков Фонда» (Rybakov University).

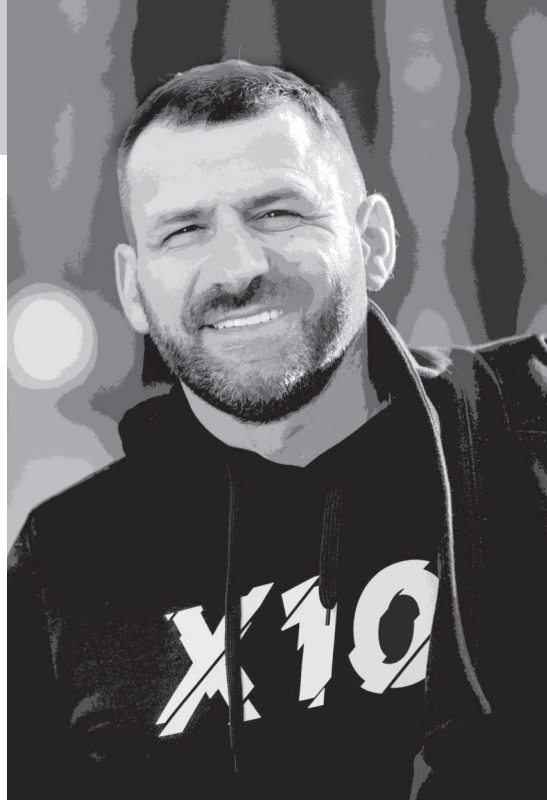
Долгосрочная цель — повышение качества жизни миллиарда людей к 2030 году.

Учредил и преподает в X10 ACADEMY — школе лидерства и предпринимательских искусств Игоря Рыбакова с базовой кафедрой в МФТИ и Международными Executive MBA программами.

Открывает в городах партнерские X10 центры обучения начинающих предпринимателей.

Выступает как спикер, пишет книги, создает и исполняет X10 музыку.

Создал Учение X10 и авторский метод X10 мастеринг.





Я родом из Магнитогорска. Мама — преподаватель вуза, папа — инженер.

Начал подрабатывать в 10 лет, сдавал яблоки на консервный завод.

В 12 лет сажал елки в местном лесхозе.

В 16 лет за лето заработал годовую зарплату инженера в студенческом строительном отряде, ремонтировали фермы.

В 18 лет ремонтировал кровли в студенческом отряде Физтеха.

В 19 лет вместе с однокурсником открыл свою кровельную компанию «ТехноНИКОЛЬ».

В 20 лет занялся производством кровельных материалов.

Что из всего этого впоследствии получилось, ты уже знаешь.

Феномен жизни — почему у одних людей получается жить так, как нравится, а у других нет — всегда был предметом моего осмысления.

Так складывалось Учение X10. Так формировалась Единая цель X10.

Все, что я делаю, так или иначе связано с Единой целью X10.

Я давно понял — мои замыслы не осуществить в одиночку.

Люди, которые вместе со мной стремятся к Единой цели X10, —

это X10 мастера, мои лучшие ученики,

и премастера X10, мои будущие лучшие ученики.

X10 мастер — это человек,

которому хватило смелости пойти ко мне в ученики,

пройти 500 часов X10 мастеринга — процесса, в котором меняется все,

и самому взять более 10 учеников.

Каждый X10 мастер дает КЛЯТВУ.



X10 мастер обещает:

1. ПРИНИМАТЬ ученика таким, какой он есть.
2. ВИДЕТЬ, кем ученик может стать.
3. ЗНАТЬ, на что ученик может опереться на своем пути.

Исполнение X10 мастером обещаний — это и есть Единая цель X10.

Я хочу, чтобы ты примерил на себя, каково это — быть одним из тех, кто вместе со мной стремится к Единой цели X10.

Я сделал Учение X10 доступным.

Я раскрыл суть моего авторского метода — X10 мастеринга.

И сегодня секреты, которые узнают обычно лишь избранные, станут твоей мощной боевой оснасткой.

Секрет X10 — это универсальная оснастка для жизни, позволяющая быть богатым и здоровым без чрезмерных усилий.

Но сразу скажу: у Секрета X10 есть странное свойство.

Его результаты могут однажды бесследно исчезнуть.

И есть лишь один способ гарантировать, что они никогда не исчезнут.

Это стать X10 мастером и иметь больше 10 учеников.

Каждый от рождения наделен всем необходимым, чтобы жить достойной жизнью.

Хочешь использовать этот ресурс так, чтобы тебе всегда нравилось, что с тобой происходит?

Открываю Секрет X10!

И ты сможешь иметь то, что дает всё.



ВИДЕООБРАЩЕНИЕ  
ГРАНДМАСТЕРА  
ИГОРЯ РЫБАКОВА



Эта книга не случилась бы, если бы не со-участие ярких людей, формирующих яркое окружение.

Мастера, премастера, ученики создают поле, в котором идеи становятся силой, в котором есть полнота жизни и цельность проживания.

Люди из моего питающего окружения — семья, партнеры, друзья, знакомые, попутчики, наблюдатели, — я говорю вам спасибо.

Недоброжелатели, завистники, враги и мерзавцы — вы тоже способствовали появлению этой книги. Хотя у меня нет врагов — это мои учителя.

Я благодарю всех вместе и каждого по отдельности.

### **Мастера X10 Академии:**

Алексей Ершов, Антон Сажин, Илья Руднев, Антон Писчиков, Сергей Бекренёв, Виктор Гор, Руслан Сухий, Роман Донской, Алексей Ястребов, Егор Евланников.

### **Премастера X10 Академии:**

Элина Ханнанова, Сергей Бухтояров, Андрей Спирын, Андрей Ибалаков, Даниил Волчков, Марат Набиуллин, Андрей Коваль, Екатерина Наумова, Максим Бедеров, Александр Бурмистров, Дмитрий Денисенко, Алексей Савенков, Николай Госман, Александр Осинцев, Камиль Шарипов, Артём Вайрих, Олег Шишин, Дмитрий Кузьминов, Наталья Кузьменко, Александр Киселёв, Данил Куклиновский, Наталья Кулакова, Ольга Цыбина, Станислав Голотвин, Тимур Ахтямов, Михаил Мацуль, Дмитрий Кацин, Михаил Фирсов, Илья Кокухин, Александр Конев, Вячеслав Русских, Василий Воронов, Станислав Попов, Михаил Кобышев, Дмитрий Литосов, Елена Морозова, Ирина Стефанович, Константин Подгорнов, Михаил Зейтц, Максим Пресняков, Евгений Гартман, Елена Боровская, Андрей Михеев, Алексей Ларичев, Марс Хамитов, Михаил Шишков, Евгений Репин, Гинтаутас Радвилавичус, Иван Аленин, Юрий Петров, Сергей Орешин, Елена Лебедева, Михаил Зеленин, Иван Андреев, Юрий Власёнок, Айзана Мугутдинова, Елена Волосовцева, Михаил Шалагинов, Евгений Петров, Максим Пухмахтеров, Арманд Мурниекс, Антон Васильев, Михаил Андронов, Данила Саньков, Игорь Бобков, Виталий Хрусталёв, Михаил Брежнев, Кирилл Денисенко, Александр Ильин, Леонид Пояндаев, Андрей Власов, Максим Тарасов.

### **Участники Сообщества X10:**

Надежда Нестерова, Мария Данилова, Оксана Белицкая, Олег Шишин, Инна Вербицкая, Андрей Гришагин, Сергей Корилов, Сергей Самойлов, Пётр Логинов, Евгений Наумов, Андрей Власов, Евгений Петров, Александр Курылев, Юрий Зраев, Александр Ермеков, Александр Николаевский, Сергей Логунов, Михаил Камышанов, Александр Еньков, Максим Устинов, Павел Чёрный, Денис Душкин, Сергей Платонов, Илья Грудин, Никита Пучин, Антон Морозов, Natalie Liske, Антон Миролевич, Александр Сидоров, Сергей Кузнецов, Игорь Опарин, Руслан Задорожный, Виктория Яковлева, Феликс Айбатов, Валерий Быков, Сергей Самойлов, Руслан Га-

рифуллин, Петр Свечников, Анна Аббасова, Антон Шумилов, Владимир Якимов, Юрий Горелов, Александр Туркин, Александр Белов, Алексей Корнаков, Наталья Рихтер, Михаил Репкин, Владимир Кличук, Дмитрий Архангельский, Анатолий Дьячков, Ольга Сулима, Мурад Хабибов, Ярослав Андрианов, Дмитрий Максимов, Екатерина Андреева, Андрей Горбач, Александр Ажаронок, Антон Кравченко, Иван Макаров, Марк Сердюков, Вячеслав Сарапулов, Даниил Лексин, Алексей Дубовик, Дмитрий Пахомов, Константин Понамарев, Михаил Ступеньков, Ирина Андреева, Сергей Антонов, Максим Чухляев, Роман Самородов, Максим Тарасов, Айрат Багаветдинов, Роман Хабаров, Артем Андрианов, Александр Ашурков, Альберт Чуносос, Дмитрий Дашко, Денис Боханов, Олег Хижковой, Сергей Клековкин, Даниил Довгаль, Магомед Абакаров, Григорий Трушицин, Ирина Свечкарева, Оксана Есакова, Артур Тен, Александр Суднев, Лев Сапрыкин, Геннадий Штульман, Вадим Усталов, Денис Тиминский, Максим Поздняков, Юлия Красноручская, Александр Паршинцев, Олеся Лобас, Сергей Догадин, Rodica Turcan, Александр Чирко, Сергей Оглезнев, Александр Долбилов, Андрей Муратов, Полина Бондарева, Нелля Абдулина, Мария Бутырина, Анатолий Крымский, Нина Балахонцева, Вячеслав Блююс, Павел Вологдин, Николай Панкратов, Роман Полянских, Денис Толстикова, Елена Куркина, Алексей Щуров, Игорь Карпов, Алексей Васильев, Алексей Мальцев, Илья Залевский, Александр Когай, Александр Рыбкин, Алексей Попов, Алексей Захарченко, Загир Мингалимов, Иван Бринько, Алексей Литвинов, Сергей Князев, Сергей Хорошун, Николай Ахтямов, Алексей Корытин, Татьяна Кудрявцева, Тимофей Снегирёв, Максим Веников, Александр Горбульский, Александр Кислюк, Антон Мошков, Александр Бурняков, Виталий Хрусталева, Роман Казанский, Александр Матюнин, Виолетта Подплетько, Закир Мухамадиев, Геннадий Соболев, Светлана Курафеева, Александр Лаврешин, Денис Забелин, Егор Нестеренко, Руслан Иванов, Рустем Шарипов, Леонид Каушан, Анатолий Роговский, Павел Кузьков.

### **Back office X10 Академии:**

Анна Перлик, Наталья Грайко, Евгения Назарова, Елена Евсеенко, Олеся Токарева, Андрей Трушкин, Евгений Лазарев, Олеся Ковальчук, Дарья Кугот, Алиса Соловьёва, Кирилл Матвиенко, Лариса Батракова, Ксения Кашевая, Андрей Дмитриев, Никита Чудин, Дмитрий Иванский.

### **Благодарю также:**

Павла Быкова за со-настройку мыслей, Алекс Успенскую и Нино Самсонадзе за креативность, без которой книга не обрела бы свою форму, Евгения Кавешникова за придумывание обложки книги и Евгения Черных за музыкальное оформление книги.

Коллективное создание благ, доступных каждому, стало нашим актом со-творчества и выражением следования Единой цели X10.

**Грандмастер Игорь Рыбаков**



**«Прошедшее забыто,  
грядущее закрыто,  
настоящее даровано.**

**Поэтому его и зовут настоящим!»**

*КУНГ-ФУ ПАНДА*

8

Эта книга про то, как стать всенаправленным и всемогущим. Она раскрывает секреты техники жизни, ведущей к большому процветанию, большей защищенности, большей уверенности в себе и в том, что ты выбираешь для себя и своей семьи.

Секрет X10 в том, чтобы взять то, что у тебя уже есть, разобрать и... сложить содержание своей жизни по-другому.

Широкую трассу жизни, на которой легко потеряться, я поделил на 4 главных трека:  
**ДЕЙСТВЕННОСТЬ, УСТОЙЧИВОСТЬ, СОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ, СВЯЗНОСТЬ.**  
Я проведу тебя по каждому из треков: мы задержимся на девяти пит-стопах, где я расскажу, что делать, чтобы продолжать ЖИЗНЬ МИНУС, и что стоит делать, чтобы была ЖИЗНЬ ПЛЮС.  
Я расскажу тебе истории, которыми со мной поделились мои лучшие ученики, ставшие X10 мастерами.

Книга интерактивная: ты и прочтешь, и увидишь, и услышишь, и выскажешься.  
Проходи по QR-кодам на каждом пит-стопе — тебя ждет моя музыка, которая задаст тебе ритм и эмоциональное проживание.  
Переходи по QR-кодам в конце каждого трека — ты сможешь проверить, как усвоил материал, и попадешь в ничем не ограниченное пространство X10.  
В нем тебя ждет встреча с X10 мастерами и Грандмастером, уникальный опыт, новые знания, яркое общение в ярком окружении.

Выходи на связь:  
напиши в соцсетях с хештегами #secretX10, #X10mastering,  
чего ты ждешь от этой книги и от себя самого.

Когда пройдешь треки,  
делай посты в соцсетях с хештегами #действенностьX10,  
#устойчивостьX10, #состоятельностьX10, #связностьX10.  
О том, какие у тебя появились мысли, что ты вспомнил,  
что сделал, что получилось.  
О том, как ты ловил воздействие вредоносной программы,  
как преодолевал сопротивление на Пути X10.  
Твои истории важны.  
Я их обязательно прочитаю.

Ты живешь — и в жизни все происходит одновременно и всенаправленно.  
Помни четыре главных принципа проживания реального жизненного пути.

1. Точка опоры — внутри тебя. Не снаружи, не где-то в будущем или прошлом. Всегда можешь опираться только на себя.
2. Тебе нужны «заговорщики», сподвижники. Не команда, не коллеги, не сотрудники — ищи «заговорщиков». Людей, с которыми ты вместе пойдешь по Пути X10.
3. Позаботься о том, чтобы в твоей прямой видимости были группы других «заговорщиков». Когда просто видишь, что используют и применяют они, ты быстро учишься.
4. Вскоре у тебя неизбежно начнет получаться. В этот момент немедленно приступай к обучению других движению по Пути X10.

**А теперь ПОЕХАЛИ!**







# ПУТЬ X10

## **ТРЕК 1. НАСТРОЙКА ДЕЙСТВЕННОСТИ 12**

**ОСВОБОДИ СВОЕ МОГУЩЕСТВО 14**

1.1. ОТМЕНИ САМОПРИГОВОР **16**

1.2. ВЫЙДИ ИЗ МНОГОДУМАНИЯ **20**

1.3. ПЕРЕСМОТРИ ВЫБОР **24**

1.4. ВЫЙДИ ИЗ РОЛИ ОДИНОКОГО ГЕРОЯ **28**

1.5. ИСПОЛЬЗУЙ ЭНЕРГИЮ СТРЕССА **32**

1.6. ОСВОБОДИ ЖЕЛАНИЯ **36**

1.7. ПЕРЕСТАНЬ БУРЧАТЬ НА СЕБЯ **40**

1.8. ПРЕОДОЛЕЙ НЕХВАТКУ **44**

1.9. ПРЕКРАТИ ВЕЧНУЮ ПОДГОТОВКУ **48**

**ДЕЙСТВЕННОСТЬ. X10 МАСТЕРИНГ 52**

**БЛОКИРОВКА ДЕЙСТВЕННОСТИ 56**

**ВЫХОД ИЗ БЛОКИРОВКИ 59**

## **ТРЕК 2. НАСТРОЙКА ВНУТРЕННЕЙ УСТОЙЧИВОСТИ 60**

**НАЛАДЬ СВОЮ ЖИЗНЬ 62**

2.1. УПРАВЛЯЙ ФОКУСОМ ВНИМАНИЯ **66**

2.2. ОБНОВЛЯЙ КОМБИНАЦИЮ УБЕЖДЕНИЙ **70**

2.3. ИСПОЛЬЗУЙ ЯРКИЙ ОПЫТ **74**

2.4. СОЗДАВАЙ ТЕРРИТОРИЮ ПОДДЕРЖКИ **78**

2.5. НЕ ДЕЛИ СВОЮ ЖИЗНЬ **82**

2.6. ВЫБИРАЙ СОСТОЯНИЯ ДЛЯ РЕШЕНИЙ **86**

2.7. СТАВЬ ЦЕЛЬ ЗА ЦЕЛЬЮ **90**

2.8. БУДЬ ГОТОВ К НЕОЖИДАННОМУ **94**

2.9. ЗНАЙ СВОЮ НОРМУ УСИЛИЙ **98**

**УСТОЙЧИВОСТЬ. X10 МАСТЕРИНГ 104**

**БЛОКИРОВКА УСТОЙЧИВОСТИ 112**

**ВЫХОД ИЗ БЛОКИРОВКИ 115**



### **ТРЕК 3. НАСТРОЙКА СОСТОЯТЕЛЬНОСТИ 116**

СТАНЬ ГЛАВНЫМ В СВОЕЙ ЖИЗНИ **118**

3.1. БУДЬ НЕ СОГЛАСНЫМ **120**

3.2. ЖИВИ ИНАЧЕ **124**

3.3. ПРОЯВЛЯЙ СВОЮ РЕДКОСТЬ **128**

3.4. ДЕЛАЙ ЗАМЕТНЫМИ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ **132**

3.5. РАЗРЕШИ СЕБЕ ПОБЕЖДАТЬ **136**

3.6. РАЗНООБРАЗЬ СВОИ РОЛИ **140**

3.7. ВЫХОДИ ЗА ПРЕДЕЛЫ **144**

3.8. ВЫБИРАЙ ЛУЧШЕЕ **148**

3.9. ПРИМИ МАТЕРИАЛЬНЫЙ УСПЕХ **152**

**СОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ. X10 МАСТЕРИНГ 156**

**БЛОКИРОВКА СОСТОЯТЕЛЬНОСТИ 162**

**ВЫХОД ИЗ БЛОКИРОВКИ 165**

### **ТРЕК 4. НАСТРОЙКА СВЯЗНОСТИ 166**

РЕАЛИЗУЙ СЕБЯ В ПОЛНОМ МАСШТАБЕ **168**

4.1. БУДЬ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕМ **170**

4.2. ПРАКТИКУЙ ДОБАВЛЕНИЕ **174**

4.3. ДЕЛАЙ ТО, ЧТО ВЫБРАЛ САМ **178**

4.4. РАСШИРЯЙ ПАРТНЕРСТВА **182**

4.5. РАСПРОСТРАНЯЙ СВОИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ **186**

4.6. СТРОЙ СВОЮ СЕТЬ **192**

4.7. ПРИМЕНЯЙ ПРИНЦИП WIN-WIN-WIN **196**

4.8. БЛАГОДАРИ **200**

4.9. ВЫБИРАЙ БУДУЩЕЕ **204**

**СВЯЗНОСТЬ. X10 МАСТЕРИНГ 210**

**БЛОКИРОВКА СВЯЗНОСТИ 216**

**ВЫХОД ИЗ БЛОКИРОВКИ 219**

**36 УСТАНОВОК ТВОЕЙ ДОСТОЙНОЙ ЖИЗНИ 220**





## **ТРЕК 1. НАСТРОЙКА ДЕЙСТВЕННОСТИ**



## ОСВОБОДИ СВОЕ МОГУЩЕСТВО

Есть люди, которые умеют действовать. Правила их движения будто бы опираются на другие законы физики. Они оставляют заметный след, а не тратят время попусту, их дело растет, развивается, они становятся профессионалами, действуют как мастера.

В чем секрет этой «другой» физики? У них едет—у тебя застревает. У них непрерывный поток движения—ты спотыкаешься. Их результаты видны и ощутимы—а ты вкладываешься, вкладываешься, но сдвиги к лучшему мизерны. Дело не в старании и не в количестве знаний, которые ты собрал. Их секрет—в пропорции действия и размышления. Они умеют принимать решения, не попадая под влияние деловитого думания.

14

Задумал—делаешь—движешься—получается. Сдвигаешь дела, решаешь проблемы, не копишь пункты и подпункты плана. Твои действия приносят результат, ты доволен, твоя энергия растет. Каждое завершённое дело не отнимает, а добавляет энергию. Действенность нарабатывается, и с каждым новым действием ты накапливаешь свое МОГУщество.

При этом наш мозг устроен так, что стремится найти объяснение и обоснование каждому действию. Но как только ты начинаешь заниматься обоснованием, ты выпадаешь из потока активного действия и попадаешь в одну из девяти ловушек обоснования:

1. самоприговор;
2. многодумание;
3. правильность действия;
4. одинокий герой;
5. «у меня стресс»;
6. оправдание желания;
7. недовольство собой;
8. нехватка;
9. вечная подготовка.

Сколько ловушек тебе уже знакомы? Столько раз заблокирована твоя действенность.

Ловушки есть в жизни каждого из нас, попасть в них легко. Как только ты почувствовал импульс к действию, но отложил его, распаковывается внутренняя вирусная программа, замещающая результативное действие рассуждениями о нем. Она меняет твоё отношение к себе, к ресурсам, к желаниям. Цензурирует твои мысли и отбирает энергию действия.



И это уже произошло с тобой, если:

Ты постоянно сравниваешь себя с другими не в свою пользу;  
Легко отказываешься от своих желаний;  
Живешь по принципу постоянной подготовки к жизни;  
Отступаешь перед нехваткой каких-либо ресурсов;  
Откладываешь дело, отговариваясь тем, что ты не в состоянии;  
Собираешься делать так, как у тебя получалось в прошлом;  
Уверен, что лучше тебя никто не сделает;  
Постоянно недоволен собой, но так ничего и не делаешь;  
Тратишь силы и время на бесконечное обдумывание одного и того же.

Если тебе надоело постоянно ощущать бессилие, испытывать досаду, впасть в самоуничижение, апатию, мучиться вопросом: «Разве я могу?», тебе нужно настроить свою действенность.

Твоя действенность повышается, когда ты учишься жить в логике «семь раз отрежь — один отмерь». Именно так — это не оговорка.

Поэтому...

Первое: стоит бояться не ловушек, а того, что деловитое думание ты привык считать полезным. И не замечаешь, что чем больше ты думаешь и собираешь информации, тем больше усилий тебе приходится прикладывать, чтобы сдвинуться с места.

Второе: в каждой ловушке спрятана стратегия твоего МОГУщества, которая запускается, когда ты меняешь мысль, вокруг которой строишь действие:

«неудача — я неудачник» на «неудача — это просто опыт»;  
«не важно, что сегодня, — лучшее случится завтра» на «живу сейчас»;  
«я должен иметь правильные желания» на «я хочу»;  
«нехватка — остановка» на «нехватка — перекомбинирование»;  
«у меня стресс, я не в состоянии» на «я могу, я справлюсь»;  
«делаю, как получалось раньше» на «пробую новое и меняю способ действия»;  
«хочешь хорошо — сделай сам» на «привлекай других, обгоняй время»;  
«пока не нашел все ресурсы, не строй» на «как только задумал, начинай строить — ресурсы найдутся».

Секрет МОГУщества в том, чтобы слышать и вовремя использовать импульсы к действию.

На треке НАСТРОЙКИ ДЕЙСТВЕННОСТИ ты научишься опознавать ловушки, обходить или выходить из них, чтобы двигаться без препятствий. Ведь ты уже знаешь, что внутренние препятствия не сравнятся по силе с большинством внешних. И когда ты разблокируешь свою действенность, ты сам удивишься, сколько способен совершить.