

ИГОРЬ РЫБАКОВ

# ТОК

Как совершать выгодные шаги без потерь

От соавтора феномена «ТехноНИКОЛЬ»,  
участника глобального списка Forbes



Издательство АСТ  
Москва

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 004.67  
ББК 32.973.223-018  
P93

**Рыбаков, Игорь.**

P93 Ток. Как совершать выгодные шаги без потерь / Игорь Рыбаков. — Москва: Издательство АСТ, 2019. — 256 с. — (*Жажда успеха*).

ISBN 978-5-17-114377-0.

Игорь Рыбаков — миллиардер, сооснователь компании «ТехноНИКОЛЬ», инвестор, филантроп, блогер, мотивационный спикер — написал вторую книгу для предпринимателей. На этот раз для «предпринимателей своей жизни». Он обобщил опыт десятилетий работы в бизнесе: прошел серьезные испытания и сложные дороги, выступал в разных ролях, общался с тысячами людей. Он вынес уроки, которые помогают покорять вершины, быть всегда в хорошем настроении и поддерживать ощущение осознанной творческой свободы. И читатель пошагово их сможет освоить.

Автор определил главное: чего не делают успешные люди и что делают неуспешные. Мотивационная сила книги — в самом слове «ТОК», направленной энергии, которая помогает делать выгодные шаги без потерь. Это power bank для тех, кто хочет строить свою жизнь сам, достигать высоких результатов и готов это делать прямо сейчас. Книга заряжена искренним желанием автора: «Хочу, чтобы у тебя получилось!»

**УДК 004.67**  
**ББК 32.973.223-018**

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме, электронными или механическими средствами (включая фотокопирование, запись, хранение и извлечение информации) без разрешения правообладателя.*

ISBN 978-5-17-114377-0.

© Рыбаков И., текст  
© Голышкин А., фотографии  
© ООО «Издательство АСТ»

**[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)**

*Посвящается моей супруге  
Екатерине и нашим детям  
Полине, Льву, Ивану и Алене*

# Содержание

<b>ХОЧУ, ЧТОБЫ У ТЕБЯ ПОЛУЧИЛОСЬ!</b>	<b>8</b>
Фаза первая. Поиск информации	10
Фаза вторая. Точка отсчета	11
Фаза третья. Фильтр обогащения	12
Фаза четвертая. Выбор окружения	13
Остановись здесь	14
<b>ЧАСТЬ 1. НЕОЧЕВИДНЫЕ РЕШЕНИЯ</b>	<b>16</b>
1.1 Энергия отказа	18
1.2 Непредсказуемость — повод выиграть	22
1.3 Ток большой цели	26
1.4 Знания или опыт?	30
1.5 Вызов способностям	34
1.6 Двойная польза	38

1.7	Деньги придут сами	44
1.8	Просто делай больше	48
1.9	Свобода выбирать	52
1.10	Мастер мастеров	58
10	Принципов неочевидных решений	64
<b>ЧАСТЬ 2. НЕВИДИМЫЕ ПРОБЛЕМЫ</b>		<b>66</b>
2.1	Шесть потребностей	68
2.2	Энергия не в зависимости	72
2.3	Выйди из очереди	76
2.4	Действие меняет все	80
2.5	Переиграй неуспех	84
2.6	Кто влияет на тебя?	88
2.7	Сжатая пружина	92

2.8	Вполнакала?!	96
2.9	Обеднители, на выход!	100
2.10	Перешагни вершину	104
10	Сигналов скрытых проблем	108
<b>ЧАСТЬ 3. НЕЗАМЕЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ</b>		<b>110</b>
3.1	Шоу с секретом	112
3.2	Четыре из семи	116
3.3	Квант энергии	120
3.4	Бёрпи-стайл	126
3.5	Пора атаковать	130
3.6	Исток уверенности	134
3.7	Новое в другом	138
3.8	Импульс пересборки	142
3.9	Яркие рядом	146
3.10	Везет по-крупному	150
10	Выигрышей незамеченных возможностей	154

<b>ЧАСТЬ 4. НЕОСПОРИМЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА</b>	<b>156</b>
4.1 Петля победителя	158
4.2 За пределом «не могу»	164
4.3 Выигрыш публичности	168
4.4 Побеждают заговорщики	172
4.5 Вместе на взлет	176
4.6 Самый важный человек	182
4.7 Встряхни будущее	186
4.8 Желай с размахом	190
4.9 Реальность мечты	194
4.10 Предпринимай себя	200
10 Оснований для неоспоримых преимуществ	204
<b>ХОД ЗА ТОБОЙ!</b>	<b>206</b>
<b>ЗАРЯДНОЕ УСТРОЙСТВО</b>	<b>210</b>

# ХОЧУ, ЧТОБЫ У ТЕБЯ ПОЛУЧИЛОСЬ!

Интересно, ты часто задумывался о том, что делают успешные люди и чего не делают неуспешные? А пробовал задать себе другой вопрос: чего не делают успешные люди и что делают неуспешные?

Я давно искал ответы и на один вопрос, и на другой. Обнаружил: преуспевающий человек обладает умением подтолкнуть себя к выгодным и часто неочевидным решениям. Неуспешный, скорее, занят рассуждениями и пропускает момент решения. Преуспевающие интерпретируют происходящее так, что буквально чувствуют возможности, не замеченные другими. Они сосредоточены на создании и использовании преимуществ. Отстающие склонны принимать чужие интерпретации, не замечая, как накапливается внутреннее недовольство и растут проблемы.

Самое интересное, что изначально все видят одно и то же. На старте нельзя предугадать, какой будет твоя траектория успеха. Разница проявляется на длинной дистанции: становится ясно, кто планомерно, шаг за шагом создавал собственную систему подталкивания себя, а кто просто плыл по течению, довольствуясь чьей-то системой. Но чужая система ведет к тому, что будет выгодно кому-то другому, а тебе — уж как получится. Да, так легче. Но разве мы родились, чтобы всю жизнь искать пути наименьшего сопротивления?



Книга «ТОК» — о том, как создать систему подталкивания себя. Как разворачивать ситуацию за счет неочевидных решений, избегать потерь энергии из-за скрытых проблем. Замечать и использовать возможности, которые под ногами. Создавать и расширять свои преимущества.

Книга «ТОК» написана для того, чтобы ты не ждал подходящего момента. Этот момент — сегодня. И ты делаешь шаги, делаешь — и понимаешь, делаешь — и видишь. Не с понедельника, не в отпуске, не с 1 января, а прямо сейчас.

У меня много чего получилось в этой жизни и много еще получится. Я открываю тебе свой опыт и его интерпретацию, чтобы ты мог в любой момент получить заряд энергии, подтолкнуть себя к выгодному действию, сдвинуть в сторону лучшего будущего. Чтобы у тебя получалось!

Быстро — не значит завтра. Не требуй от себя скорости. Требуй проживания, включенности. Проживай себя в поле опыта успешной личности. Даю систему, по которой можно предпринять себя, проверенную на моем личном опыте и опыте многих моих «сообщников». В ней всего четыре фазы.



ИГОРЬ РЫБАКОВ

## **Фаза первая.**

### **Поиск информации**

Человек, находящийся на взлете, вряд ли будет читать книги. И эту, кстати, в том числе. Все потому, что скорость изменений зашкаливает и все внимание — на приборы контроля полета. Тот, кто находится в потоке и на всех парах несется вперед, вряд ли тратит много времени на размышления. Другое дело человек в состоянии паузы, когда возникает энергетическое провисание за счет либо поиска состояния потока, либо входа в полосу турбулентности.

Цель — вернуться в поток. Ведь это и есть то состояние, в котором твоя система подталкивания провоцирует тебя на выгодные решения. Когда она создана и работает исправно, этого достаточно, чтобы в целом получался крайне результативный полет. Поэтому если ты читаешь эту книгу в поиске ресурсного состояния, у меня для тебя есть пара слов. Ты попал по адресу. Наполняй себя информацией и в каждой истории обращай внимание на новую для тебя мысль-сдвиг. Перестань отмахиваться от того, что поначалу кажется странным, — как раз там твоя точка роста, там прорыв, там «X10» к твоим результатам.

## **Фаза вторая.**

### **Точка отсчета**

Это естественно — выпадать из состояния потока. Когда ты чувствуешь себя не в своей тарелке и все кажется суперсложным — это нормально. Зафиксируй, что ты находишься в базовом, исходном состоянии — его и надо принять за точку отсчета. Вообще, принять себя самого за точку отсчета в любой момент — это важно. Потому что только сделав это, ты получаешь опору. Принимая за точку отсчета что-либо или кого-либо кроме себя, не сдвинешься, не преодолеешь инерцию. Трудности будут на каждом шагу. Есть только ты и то, какой ты сегодня, — это и есть твоя точка отсчета на данный момент. Прими это, какой бы ни была ситуация.



ИГОРЬ РЫБАКОВ

## **Фаза третья.**

### **Фильтр обогащения**

Запомни: потенциал у тебя есть. И серьезный. Для достижения заметных результатов его нужно периодически «перезапускать». То есть увеличивать количество обогащающих привычек и хотя бы немного сокращать число обедняющих. Приняв себя в том состоянии, в каком ты есть, добавь обогащающих действий: например, больше движения, спорта и свежего воздуха. Или общения, или впечатлений. Одновременно отказывай себе в обедняющих действиях: меньше алкоголя, сигарет, кофе, зависания в Сети.

Не стоит применять к себе жесткие санкции и другие радикальные меры. Можно неожиданно нанести себе серьезные травмы, в первую очередь эмоциональные. Зачем? Вместо шоковой терапии выбирай пошаговый алгоритм, но следи за тем, чтобы шаги были в нужном направлении.

Проделав эту работу, ты заметишь, что цели достигаются, процессы налаживаются, энергия увеличивается. И теперь время скорректировать окружение.

## Фаза четвертая.

# Выбор окружения

Тебе нужно попасть в окружение людей с обогащающими привычками. Людей, у которых тоже получается. Выбирай заинтересованных в том, чтобы ты был настолько ярким, насколько можешь. Обрати внимание на то, чтобы они не просто заботливо поддерживали тебя, а именно демонстрировали заинтересованность в твоих победах. Это другая энергия — это «вытягивание», это подталкивание. Ищи людей, которые помогут тебе выйти на следующий уровень. Не сохранить текущий, а устремиться ввысь — перейти на новую ступень.

Иногда я советую принять радикальные меры: стереть записную книжку и прочее в том же духе. Но человек должен быть подготовленным, чтобы так себя повести. Это возможно, но требует определенного уровня осознанности. Не каждый выдержит с ходу нечто подобное.

Нужны ли радикальные изменения прямо сегодня? Нет, потому что, скорее всего, их не удержать. А вот постепенные, но постоянные — да. Действуй «быстро по Рыбакову» — мощно и при этом регулярно. Это очень важная вещь. Нас приучили, что быстро — значит завтра. Все пробуют что-то делать, не видят моментальной отдачи и бросают дело. Не надо завтра. За год — даже за 3 месяца, если работать над собой, — произойдут гигантские изменения. Если каждый день делать на 1 процент больше — это много или мало? То, что мы прокачиваем на 1 процент в день, в год дает феноменальный рост — в 37,8 раза!

Умножаем 100 дней на 24 часа и затем на 60 минут. Всего 144 тысячи минут получается. Сегодня мы ограничились одним бёрпи (мое любимое упражнение — комбинация прыжка, планки и отжимания), завтра сделали два, послезавтра — три. Через 144 тысячи минут мы смотрим в зеркало и не узнаем себя. Вот она, сила малых шагов, небольших решений, но претворяемых в жизнь регулярно, — сегодня лучше, чем вчера, а завтра лучше, чем сегодня.



ИГОРЬ РЫБАКОВ

## Остановись здесь

Чтение тебя не изменит — изменяет проживание. Книга ТОК написана и сложена так, чтобы ты мог прочувствовать, пережить не мой опыт, а свой в поле моего. Да, в каждой главе ты можешь получить удар током — разряд, выбивающий тебя нового из прежнего тебя. Вчитывайся, думай. Спорь со мной.

Читать ли дальше — решать тебе. Но дойдя до конца, ты будешь уже другим, разбудишь в себе себя особенного.



---

Помни: в каждой точке пространства в каждый момент времени ты принимаешь решения САМ.

Решил читать дальше?

Выложи в любую популярную соцсеть фото с тегом **#книгаТОК**.



---

И напиши пост о своих ожиданиях.

Это будет твоя точка входа.

А то, что случится с тобой в процессе чтения, и будет приключением.

Готов предпринять себя?