

Олександр Суворов

**ГОЛОДУВАННЯ ДЛЯ ЩАСТЯ:  
ЩОДЕННИК МІЛЬЙОНЕРА,  
ЯКИЙ ГОЛОДУЄ**

Харків  
«Фоліо»  
2022

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

---

## ДЕНЬ 0

### ТОРТУРИ ЧИ ПОДАРУНОК? НАЛАШТОВУЄМОСЯ

**Я** упевнений: більшість пострадянських підприємців, які досягли успіху у своїй справі, мають потужну творчу енергію. Поки підприємство зростає, ця енергія відіграє роль палива для інтенсивного руху вперед. Але на певному етапі, коли бізнес виріс і перейшов в автономний режим, він починає заважати та стає небезпечним. Цей момент важливо вчасно розпізнати та переспрямувати творчу енергію в інше рiчище. У мене все так і сталося. Pet Technologies подорослішала і стала працювати як годинник уже без моєї активної участі.

Спершу замість того, щоб порадіти, я був дуже невдоволений, природно. Відчував, що моя ефективність падає — я залучений відсотків на двадцять. Шукав собі заняття, влазив у процеси. Але потім настало усвідомлення: краще відійти й не заважати. Так і вчинив: за три роки підготував свій вихід з операційної системи й ось уже два з половиною роки присвячую себе творчості, а в бізнесі моєї компанії беру участь мінімально, за потреби.

З 2016-го якість мого життя стала зростати за експонентом. Я переїхав із Чернігова до Києва — фізично віддалився від компанії, щоб не піддаватися спокусі знову поринути

---

в операційну систему. Запустив кілька нових перспективних проєктів у партнерстві, об'їздив багато цікавих країн. Став більше часу присвячувати хобі, зокрема дайвінгу та мотоциклетним подорожам. У книжці «Система Щастя» я назвав це «відпочинком без почуття провини».

Моє коло спілкування якісно розширилося — у ньому з'явилося багато нових цікавих людей. Я організував «Клуб Е», в якому об'єднав кількох підприємців-однодумців, став спікером і ментором кількох солідних бізнес-спільнот, долучився до мотоспільноти Harley-Davidson. Водночас активно займався творчими проєктами: написав і видав книжку, випустив відеокурс, більше ніж двадцять разів виступив зі своєю темою щастя на різних заходах, опублікував колонки у провідних бізнес-виданнях, записав понад десять відеоінтерв'ю з підприємцями про щастя та стосунки для мого каналу на YouTube. Крім того, оживив свої сторінки в соціальних мережах і розпочав формування спільноти щасливих людей. Написав свою другу книжку, яку ви читаете зараз. Згоден — пре не по-дитячому.

Напад Росії на нашу країну в лютому 2022 року не зупинив цей процес. Перші десять днів війни я провів у підвалі мого будинку в Чернігові поряд із молодшою донькою. Мій завод розташований у Чернігові — місті, яке зазнало жорстокої атаки з боку ворога. Здавалося б, усі ці обставини мали кинути мене в ступор або, навпаки, пробудити нездорову активність і призвести до низки хаотичних рішень і дій. Але ні. Радше навпаки, творча енергія лише посилилася, стали навідувати ідеї, які я оформив у нову книжку — другу частину «Системи

Щастя». Пік припав на голодну сесію, яку я влаштував собі в травні, щоб приборкати почуття та впорядкувати думки.

Голодування, як ви вже встигли помітити, має безпосередній стосунок до всіх подій. Усі найсміливіші, проривні ідеї, творчі проєкти та переламні рішення за останні сім років приходили до мене й ухвалювалися мною під час моїх харчових павз. Не знаю, як це працює, так само як не намагаюся розібратися в принципі роботи електрики. Головне — ЦЕ ПРАЦЮЄ!

Вище я писав про те, що відбувається з тілом під час голодування. Воно саме себе чистить: спершу йдуть смердючі жири та шлаки, потім перезапуск, відновлення й оновлення.

Приблизно такий самий процес відбувається і в голові. Спершу виходить багато лайна: страхи, побоювання, образи, шаблони тощо. Їх обов'язково потрібно записувати — це хороший спосіб краще пізнати ту частину себе, яку ви не хотіли б бачити. Потім мозок, що очистився від шлаків, починає генерувати ідеї, знаходити унікальні рішення, малювати дивовижні, сміливі картинки майбутнього. Голодування не просто запускає творчість — воно вмикає її в режим турбо.

Усе це важливо записувати, фіксувати та за можливості реалізовувати! Робити це вчасно, бо в «ситому» стані ідеї такого рівня і якості спадають на гадку рідко. За 20 сесій голодування я списав дрібним почерком вісім зошитів.

Задумавши написати цю книжку на п'ятий день голодування, я не став відкладати процес на потім, а відразу взявся до справи, знаючи, що після мого першого сніданку на 11-й день чистота й інтенсивність думки будуть зовсім не тими.



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Якість життя змінюється. Таке відчуття, що з кожною сесією ти відкриваєш у собі нові грані та нові можливості. Назву кілька показових історій у хронологічній послідовності.

Уперше я скуштував голод у березні 2015-го. У вересні затіяв перше структурування компанії, збудував новий цех.

У 2016 році модернізував будинок і закінчив будівництво нового офісу — будівлі сучасного дизайну на 1500 кв. м. 3 нуля!

З 2017-го мене почало носити по світу. Рекордними за кількістю країн стали 2018–2019 роки — близько 24–26 на рік. Тоді я ще був в операційній та активно працював.

У 2018-му відкрив другий ресторан.

Наступного, 2019-го вийшов з операційної системи.

У 2020-му написав книжку.

У 2021 році видав книжку «Система Щастя» та робочий зошит до неї «Щасливий щоденник»; запустив власний канал на YouTube. Записав інформаційний продукт на тему тренування щастя та приступив до формування Спільноти Щасливих Людей; написав книжку «Голодування про щастя», розвинув свої сторінки в соціальних мережах Facebook, Instagram, TikTok, запустив власний сайт як місце концентрації всіх моїх публікацій, ідей, відеоконтенту та книжок.

У 2022-му взявся писати нову книжку — другу частину «Системи Щастя».

Я і раніше був активним, але коли почав практикувати голодування, якість і щільність подій у житті стали буквально зашкалювати. Чому таким насиченим подіями видався 2021 рік? До голодування додалися активні тренування щастя за моєю системою «Щастя Суворова», описаною в однойменній

---

книжці, про яку уже згадував. Усвідомлене голодування — частина цієї системи.

Почистити мізки, особливо діловій людині, яка перманентно перебуває у стресовому стані, вкрай складно. Ні для кого не секрет, що багато підприємців, особливо бізнесменів великих чисел, вдаються до різноманітних стимуляторів, щоб якось перемкнутися. Стан перманентного стресу шкідливий і для людини, і для її бізнесу. Голодування — ідеальний спосіб із цього вискочити. До 5–7-го дня голодування ви спостерігатимете цікавий стан: безмежний океан спокою, штиль. Так, життєві хвилі нікуди не подінуться, але, однак, ваш стан буде абсолютно рівним. Приблизно на сьомий день відчуються приплив сил та ейфорія.

Це найкращий час на формування образу себе щасливого. Якщо ви вже прочитали мою першу книжку та прослухали курс, то знаєте, що це таке. Для тих, хто ще не встиг, коротко поясню.

Образ себе щасливого — один із базових елементів «Системи Щастя». Це чуттєвий образ, без домішки шаблонів та рацію. Ідеальна картинка, уявляючи яку, ви фізично відчуваєте, ніби подія з вашої фантазії вже відбулася. Я це називаю «вжитися в образ» або «вдягнути на себе образ, як маринарку».

Як це все працює — тема книжки «Система Щастя». Тут лише наголошу, що голодування якісно допомагає у роботі з образом. Під час голодування надходять відповіді на багато запитань. Тому одним із головних завдань для вас у голодному практикумі буде ставити запитання та записувати відповіді. Ці відповіді дадуть змогу уявити, яким ви хочете бути, скоригувати свій спосіб життя, звички, систему харчування.

---

## ЗМІСТ

Від автора. Мільйонер, який голодує .....	3
День 0	
Тортури чи подарунок? Налаштовуємося .....	16
День 1	
Жовтень. Субота. Екадаші .....	25
День 2	
Неділя. Тепліші шкарпетки .....	37
День 3	
Понеділок. На роботу як на свято .....	48
День 4	
Тиша та спокій .....	55
День 5	
Екватор .....	62
День 6	
Емоційний екстаз .....	68
День 7	
Ацидотичний криз .....	73
День 8	
Нірвана .....	78
156	



---

День 9	
Не ламати через коліно.....	82
День 10	
Останній.....	87
День 11	
Вихід.....	92
P. S. ....	102
P. P. S. ....	105
Щоденник різних нотаток, які я зробив під час голодних сесій.....	105
Післямова .....	109
Ваш щоденник усвідомленого голодування.....	110