

Роман Кузюк

СПОРТИВНИЙ БІЗНЕСМЕН



«Кінцевий бенефіціар»
Київ
2019

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

УДК 821.161.1(477)'06-31:796
АЗ К89

Усі права захищено.
Жодна частина цієї книги не може бути відтворена в будь-якій формі
без письмового дозволу власників авторських прав.

Роман Кузюк

Спортивний бізнесмен. — Київ : «Кінцевий бенефіціар», 2019. — 240 с.

ISBN 978-966-97762-2-8

Це роман-методика про відновлення здоров'я і надбання високої фізичної форми ділової людини в умовах сучасного ритму і стилю життя.

Євген Сибірцев — успішний бізнесмен. Але одного ранку він прокидається і розуміє ... що більше «не тягне». Апатія, байдужість, безцільність, хронічна втома — тепер його постійні супутники. У чому ж річ?

Відповідь та «рецепт» від цих проблем він отримує у подарунок від вірних друзів. Тож у нього попереду три насичені пригодами роки, щоб цим дарунком скористатись якнайкраще...

УДК 821.161.1(477)'06-31:796
АЗ К89

ISBN 978-966-97762-2-8

© Кузюк Р. І., 2019
© Кінцевий бенефіціар, 2019

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

Зміст

ПОСВЯТА	5
ПЕРЕДМОВА або ЯК ЧИТАТИ ЦЮ КНИГУ	6

РОЗДІЛ 1

Глава 1. Усвідомлення	8
Глава 2. Рішення	14
Глава 3. Дія	24
Глава 4. Узагальнення до Розділу 1 (Рекомендації)	29

РОЗДІЛ 2

Глава 5. Відновлення	34
Глава 6. Подарунок	39
Глава 7. Сумніви	45
Глава 8. Узагальнення до Розділу 2 (Рекомендації)	53

РОЗДІЛ 3

Глава 9. Сон	59
Глава 10. Перевірка	64
Глава 11. Вісімдесят три	71
Глава 12. Узагальнення до Розділу 3 (Рекомендації)	77

РОЗДІЛ 4

Глава 13. Харчування	85
Глава 14. Біг	92
Глава 15. Змагальний елемент	99
Глава 16. Узагальнення до Розділу 4 (Рекомендації)	106

РОЗДІЛ 5	
Глава 17. Мета.....	114
Глава 18. Очистка.....	122
Глава 19. Додаток.....	132
Глава 20. Узагальнення до Розділу 5 (Рекомендації).....	139
РОЗДІЛ 6	
Глава 21. Наслідки.....	147
Глава 22. Тіло-охоронець.....	152
Глава 23. Зачаття.....	159
Глава 24. Узагальнення до Розділу 6 (Рекомендації).....	169
РОЗДІЛ 7	
Глава 25. Нові виклики.....	173
Глава 26. Три підходи.....	179
Глава 27. Двадцять друге червня.....	187
Глава 28. Узагальнення до Розділу 7 (Рекомендації).....	195
РОЗДІЛ 8	
Глава 29. Фітнес-аудит.....	199
Глава 30. Народження нового.....	206
Глава 31. ДАО.....	211
Глава 32. Узагальнення до Розділу 8 (Рекомендації).....	215
Глава 33... або: Резюме.....	221
ПІСЛЯМОВА	235
ПРО АВТОРА (Спортивний профіль).....	237

ПОСВЯТА

Сергій Володимирович Цимбал

Герой України (посмертно)

Колишній працівник податкової міліції і прокуратури

2014 р. боєць-доброволець батальйону «Київська Русь» Збройних сил України

Спортсмен. Неодноразовий призер першості і чемпіонатів м. Києва та України з джиу-джитсу, кікбоксингу та рукопашного бою



Цю книгу присвячую своєму другу.

Сергій — непересічна особистість, кремезний хлопець із доброю вдачею та ніжним серцем.

Дисциплінований та вольовий спортсмен і боєць, у той же час добродушний, люблячий і щирий товариш.

Він дуже добре розумів, що таке законність та правопорядок. Більш того — що лежить у їх основі: справедливість, честь та гідність.

Тому усі свої сили віддавав службі заради спокою та добробуту українців і врешті поклав життя... за мир у нашому домі.

СЛАВА УКРАЇНІ!!!

ОСЬ ТАКИМ ГЕРОЯМ — СЛАВА!!!

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

ПЕРЕДМОВА

або

ЯК ЧИТАТИ ЦЮ КНИГУ

«Спортивний бізнесмен» — це роман-методика про поліпшення (відновлення) і набуття діловою людиною високої фізичної форми в умовах сучасного ритму і стилю життя.

У ХХІ столітті основним знаряддям праці людини є мозок. А мозок — частина всього тіла. І його продуктивність безпосередньо залежить від фізичної форми. А значить, фізична культура і спорт — першочергові складники успішної кар'єри та бізнесу.

В художньому ж стилі книги написано навмисно з таких міркувань:

- легкість читання і сприйняття,
- надання алгоритму практичних дій на життєвих прикладах, а не нудних теоретичних описах,
- підведення читача до запам'ятовування тих чи інших порад через дії персонажів, діалоги, ситуації чи повороти сюжету,
- органічне зіставлення ділової активності людини із заходами по підтримці власного здоров'я та фізичної форми.

І хоча вам доведеться зануритися у пригоди головного героя та його близьких, усе ж таки це не роман у звичному розумінні.

Ця книга — наполовину методика.

Нижче декілька порад, як цю методику застосовувати.

Книга складається з восьми розділів.

У кожному розділі чотири глави. Три з них — власне роман, а кожна четверта є методологічним узагальненням.

Узагальнюючі глави містять:

- від двох до чотирьох практичних рекомендацій,
- бізнес-приклад (паралель),
- таблицю рекомендованих заходів,
- тест (на рівень мисленнєвої активності, стан фізичної форми тощо),
- інформаційний додаток.

Оскільки в узагальнюючих главах більшість рекомендацій, бізнес-прикладів та заходів прямо пов'язані з викладеними в попередніх главах подіями, раджу читати книгу в запропонованій послідовності.

Однак, якщо ви не хочете ні на секунду відриватися від сюжету, глави 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28 і 32 можете свідомо пропустити й повернутися до них пізніше. І дуже бажано — з налаштуванням практично застосувати викладені там рекомендації!

Приємного вам читання! Будьте здоровими та сильними!

РОЗДІЛ 1

Глава 1

Усвідомлення

Жовтень. Рік 0-й

Євген прокинувся від оглушливого звуку будильника з жахливим головним болем і відразу ж згадав жарт приятеля: «Будильник вигадав диявол, щоб люди уранці були злі».

Його настрої цього ранку якраз і годилося б назвати злістю: голова як не своя, у животі тяжкість, втома геть не зникла після сну — спати хотілося, здавалось, іще більше, ніж коли лягав. А зустрічає ранок він аж ніяк не з похмілля...

Власне, воно й не дивно. День попередній він закінчив після півночі діловою зустріччю, суміщеною з дуже пізньою вечерею. Зустріч пройшла не дуже вдало, тому думки про неї відпустили не одразу. Після трьох сигарет і години вертіння в ліжку вдалося нарешті заснути.

Глянув на годинник. «Ну, і поспав же годин шість, не менше. Щось я став здавати...». Він сів на ліжку, спершись ліктями на коліна, і поклав голову на руки. Так «помедитувавши» з півхвилини, зиркнув на пачку сигарет, що незмінно лежала на тумбочці поруч. Внутрішній, вироблений роками інстинкт смикнув його тіло в напрямку пачки, щоб здійснити щоденний ранковий ритуал. Та на півдорозі він сповільнив рух руки, яка, не дотягнувшись до пачки, неповною долонею опустилась на край тумбочки. Ось так сидючи з витягнутою рукою й опущеною головою, з заплющеними очима, він застиг іще на хвилину.

— ...Да и утром всё не так. Нет... того веселья... — Євген, повільно підводячись і беручи пачку, хрипко проспівав фрагмент пісні «безсмертного Висоцького» (як часто називав улюбленого барда його батько). — То ли куришь натошак, то ли пьешь с похмелья... — закінчив він фразу, вже вийшовши на балкон.

Вдихнув свіже, уже навіть прохолодне повітря початку жовтня і витягнув з пачки сигарету. Цього разу і підкурити своїй «внутрішній механіці» він так просто не дав. Узяв сигарету в руки, підняв на рівень очей, пильно подивився на неї, покрутив між пальцями, понюхав (що робив дуже рідко) і тільки після цього підніс до губ і закурив.

Євгену Сибірцеву йшов тридцять п'ятий рік. Майже сімнадцять років він займався підприємницькою діяльністю. Робити бізнес у нього виходило непогано, тому сьогодні він за всіма мірками був заможною людиною. У його активах було декілька спеціалізованих магазинів автозапчастин, два ресторани високого класу, також він володів значними пакетами акцій півднюжчини заводів у різних точках країни. Переважно це були деревообробні підприємства. Деревообробка — те, на чому Євген більш-менш розумівся на рівні профільного фахівця, оскільки вчився у лісотехнічному університеті. Виш він, щоправда, не закінчив. На четвертому курсі довелося зробити непростий вибір: закінчувати університет, отримувати диплом і влаштовуватися на роботу чи працювати на себе.

Правильний вибір тоді не був очевидним. Євген любив предмет, котрий вивчав, відповідно з основних дисциплін був відмінником, та й розпочату справу, тобто навчання, не хотів залишати на півдорозі. Але й організаторські та підприємницькі здібності, як виявилось, у нього були на висоті. Добре, що батьки не тиснули. Його батько був потомственным лісником, справу свою також дуже любив, але, щоб прогодувати сім'ю, іноді йому доводилося приторговувати лісом, користуючись службовим становищем. І коли настав час сказати синові своє слово, він дав справді батьківську пораду. Євгенові теж слід

віддати належне: він з повною відповідальністю, повагою та щирістю спитав у батька поради, коли вирішив остаточно визначитися.

— Насправді, синку, ти свій вибір уже зробив, — почав батько. — Твої сумніви зараз не про те, що ж робити далі, а як на це відреагує зовнішній світ. Наприклад, я чи твоя мати. Любити свою справу і могли нею прогодувати сім'ю — часто речі несумісні. І рідко кому це вдається. Тобі ж ніхто не забороняє, якщо ти любиш ліс і все, що з ним пов'язане, зробити його точкою докладання зусиль. Але інакше, ніж це тобі пропонують викладачі в університеті. Ти вже досить грамотний як на свої роки, мій Женю. І цілком можеш вирішувати самотійно. А найголовніше — вже здогадався, як заробляти гроші, — усміхнувся батько. — І як мені здається, твоє ставлення до них доволі здорове: ти сприймаєш їх як засіб, а не самоціль. І це правильно.

Батько також з порадою сину, як виявилось, не прогадав: зараз він був комерційним директором одного з деревообробних заводів, яким частково володів Євген.

Як і кожному підприємцю, Євгенові на своєму шляху довелося подолати багато труднощів, проблем, розчарувань, конфліктів та відвертих падінь — таких випадків, коли підвестися і йти далі можуть далеко не всі.

І, як не дивно, таке падіння сталося в нього не внаслідок банкрутства чи зради партнера. П'ять років тому від нього пішла дружина. Ні сварки, ні процес розлучення тоді його начебто не зачіпали. Та як тільки дружина пішла назовсім, він відчув величезну втрату й захандрив дуже надовго. Зі ступору його вивів новий знайомий, великий бізнесмен, з яким Євген давно хотів познайомитися і реалізувати декілька проектів, але ніяк не міг підступитися.

Минуло вже п'ять років, пристрасті давно вляглися, деякі цікаві проекти були реалізовані й починався період отримання від них приємних дивідендів. Однак перед Євгеном туманно і ще не зовсім усвідомлено, але дуже і дуже реально замаячила попереду загроза нового падіння, допустивши яке, він може вже не піднятися...

* * *

— Що зі мною, лікарю?

— Очевидно, у вас нервеве і фізичне виснаження.

Євген сидів на прийомі в лікаря у приватній клініці. Наступного ж дня після неймовірно важкого підйому він усе-таки вирішив, що зі здоров'ям у нього дуже навіть не все гаразд. І зважився на вкрай важкий для багатьох ділових людей крок: піти перевіритися.

— Кардіограма показала, що у вас порушення серцевого ритму. Також у вас низький гемоглобін. І, мабуть, скаржитесь на біль у животі?

— Так, лікарю.

— Потрібно буде ще обстеженням шлунково-кишкового тракту зайнятися, — ніби до себе промовив лікар.

Євген провів у клініці ще годину, обстежуючись та здаючи додаткові аналізи. Виходячи з клініки з цілим простирадлом — списком рекомендованих ліків, почував себе просто-таки старим хворим чоловіком.

«Хіба з таким настроєм людина, навіть якщо вона на сто відсотків хвора, має виходити від лікаря? А де ж надія, підбадьорення, нарешті чіткий алгоритм дій для якнайшвидшого одужання?!» — міркував Євген, сідаючи в машину.

* * *

— Ви пов'язуєте ваші проблеми в побуті та на роботі з погіршенням здоров'я?

Євген напівлежав на спеціальній кушетці. Через кілька днів після візиту до лікаря він за порадою колег вирішив відкрити для себе психолога. І ось зараз, після безлічі вступних запитань, вони з Віолеттою Джамілівною, за багатьма відгуками, найкращим у місті фахівцем у галузі психології, добиралися до суті проблеми.

— Не знаю, мені так здається, — відповів Євген, схрестивши пальці рук на животі.

— Ви б могли згадати два-три приклади, коли вам щось останнім часом не вдалося? І ви при цьому дуже засмутилися.

— Остання угода у мене зірвалася. Тиждень тому вели фінальні переговори з потенційними партнерами. Це було близько півночі в ресторані. День видався важкий, я таки добре втомився і на зустрічі був неуважний і ніби аж байдужий. Це слова мого юриста, не мої. Якщо ж відверто оцінити моє тодішнє ставлення, мені було на той момент уже все одно. Так, угода обіцяла добрий заробіток, так, ми до неї довго готувалися. І ось сталося — а мені все одно. Наступного дня опам'ятався і дуже пошкодував. Досі вибачити собі не можу, що не зібрався у відповідальний момент, не дотиснув. Та саме тоді, у тому стані як у тумані, мені було все одно, розумієте? Ніщо не могло мене змусити взяти себе в руки, не було просто сил.

— Може, це викликано тим, що накопичилася втома та було вибрано незручний час і місце переговорів?

— Ресторан мій. Там є спеціальна ложа, у ній тихо і спокійно, все облаштовано якраз для ділових зустрічей. Ну, і зручно — у будь-який час можна запропонувати гостям щось смачненьке. — Євген злегка усміхнувся. — А працювати допізна я звик, із цим раніше не було проблем.

— А ви давно відпочивали?

— Буквально пару тижнів тому повернувся з Лазурного узбережжя. Цілих десять днів оксамитового сезону. Навіть нудьгувати вже почав.

Тут Євген подумки дорікнув психологові за неспостережливість, мовляв: «Невже не бачить? Засмага ж іще не зійшла». Та потім звернув увагу на смагляву шкіру співбесідниці й згадав слова мудрого друга про те, що кожна людина мислить відповідно до своєї «картини світу». «Ну так, ця дама з солярію, видно, рідко виходить», — подумав.

— Ось вам і другий приклад, який ви просили, — продовжував він. — На початку вересня ми з колегами планували поїздку в Швецію на виставку деревообробних технологій. Я ж узяв і махнув рукою, відправивши всіх своїх спеців, а сам полетів на море відпочивати. Переконав себе, знаєте, що втома таки

накопичилась. А на виставці, як виявилось, були хлопці з-за океану, які шукали експортерів деревини. І знайшли... Замість мене моїх конкурентів.

— Ясно. А... — Психолог хотіла поставити нове запитання, однак Євген не закінчив. Дивлячись немовби скрізь неї, він сказав:

— Згоден, я деякою мірою заспокоївся, сповільнив плин думок, нерви трохи вляглися. Тільки знаєте що? — Євген тепер чітко сфокусував погляд на співбесідниці. — Про запас не відпочинеш. Ні, тут щось інше, набагато серйозніше за банальну втому.