

Олександр Суворов

# ВІДПУСТИ РУЧКУ

Потокова історія одного Досягатора,  
або Як війна змусила мене послабити хватку



Київ  
2025

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

Ця книга пролежала в шухляді столу майже два роки. Я почав писати її в перші дні війни – у лютому 2022 року. Писав не книгу, а щоденник. Голову розривало: потрібно було кудись зливати потоки думок, питання без відповідей і відповіді без питань. Зі щоденника народилася книга. Жива, нервова – як і момент часу, у який її писав.

Про що думалося? Багато про що. Наприклад, про Щастя!

Несподівано? Так-так, саме про Щастя. За кілька місяців до війни вийшла моя перша книга «Система Щастя». Чи працюватиме Система за таких умов? От і протестуємо. Власне, мої записи й починалися як нотатки результатів тестингу Системи в кризових умовах. Але поступово вони обросли замальовками воєнних буднів і супутніх станів, роздумами про Потік і рефлексією на події до воєнних часів.

Вийшло насичено, але надто особисто й сміливо. Це мене й загальмувало. Два роки я не наважувався передати книгу на розсуд аудиторії. Страх показати свою оголену душу й комплекс самозванця в дії: хто я такий, щоб писати на ці теми?

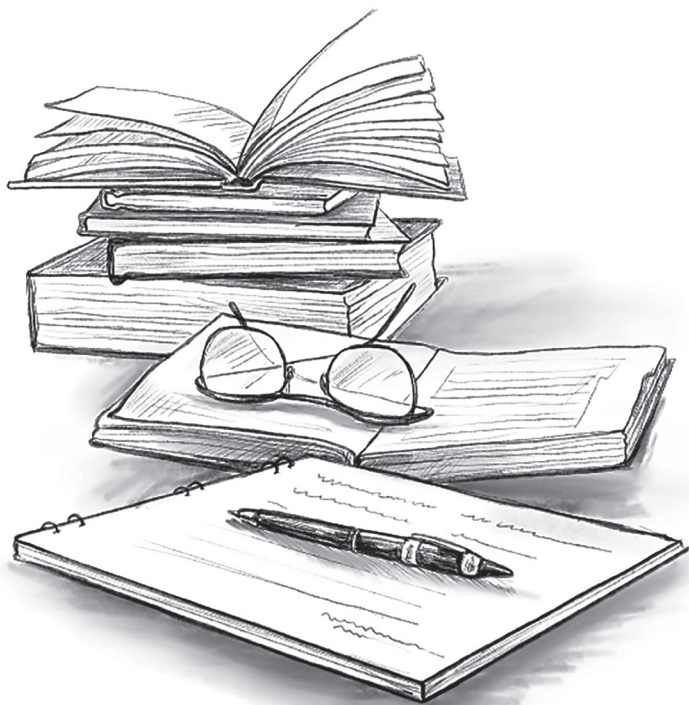
Час вилікував обидва недуги, а чергове перечитування книги дало розуміння того, скільки ж цінного матеріалу я створив (або виклав)! Система Щастя не лише витримала випробування: під час війни народився та пройшов усі стадії усвідомлення її другий, «прокачаний», рівень. Саме про нього я в книзі й пишу, переважно в другій частині.

Минуло два роки, я сиджу з рукописом у тій самій київській квартирі, за тим самим столом. Ба, більше, за вікном ППО так само гучно відпрацьовує по ворожих цілях. Але я спокійний, зосереджений. Звуки вибухів уже мене не відволікають і не жахають: нервова система може прилаштуватися до будь-чого. Два роки тому я сидів і записував на диктофон власні думки. У шапочці, шарфі, у темряві (були блекауті). Відпивав зі склянки свіжо

приготований коктейль «Іржавий цвях». Перечитуючи, я розумію, що моє життя змінилося кардинально. Я згадую свій стан і розумію, що цією книгою варто поділитися хоча б тому, що на її сторінках закарбовано атмосферу часу. Історичний момент!

То хай уже йде собі ця книга між люди!

*Насолоджуйтесь читанням!*



## РІК БЕЗ ПЛАНІВ

Ранній січневий ранок 2023 року. Я прокинувся в номері затишного львівського готелю, де зупинився на ніч дорогою з Європи до Києва. Скоро рік, як триває війна. Небо закрите, і закордонна поїздка, що займала кілька годин, тепер розтягується на кілька днів складної, нервової, непередбачуваної дороги.

– Уже шоста, пора виїжджати, – зазвучав у голові звичний голос Саші-Досягатора. Ледве чутно зазвучав, немов глухе відлуння з минулого життя.

– Навіщо виїжджати о шостій, якщо можна виїхати об одинадцятій? Головне – встигнути до Києва до комендантської години. В іншому принципово нічого не зміниться! – відповів йому Саша-Роздоббай.

Хто ці люди? Дві сторони моєї натури, які перебувають у вічному протистоянні. У мирний час Досягатор перемагав – він нібито мав більше прав, оскільки його спосіб мислити і діяти привів до грошей і успіху. Залізобетонний аргумент, який засовував Роздоббая в дальній кут і швидко ставив його на місце, якщо він намагався підняти голову й протестувати.

Але почалася війна, і Досягатор поступово почав втрачати свої козири. Здобутий за довгі роки в бізнесі досвід виявився



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

нерелевантним у нових умовах, звичні милиці – непотрібними. Бажання контролювати життя і впливати на процеси тільки заганяло в емоційну яму. Воєнна реальність обмежила можливості для досягаторства. Риса, яка раніше допомагала рухатися вперед, будувати бізнеси, заробляти, тепер могла нашкодити, призвести до втрати енергії, здоров'я і грошей.

«Готовий прожити 2023 рік без планів! У Потоці!» – думав я, лежачи на ліжку в темній кімнаті. За вікном ще горіли ліхтарі, нічне небо без ознак світанку. Від цієї думки тіло вкрилося мурашками. Рішення прожити рік без планів – для мене це відчутний вихід із зони комфорту. Лише рік тому я б не повірив у те, що до такого дотрансформуюсь.

Останні двадцять років я жив за планом. Один рік не встигав закінчитися, а в мене вже був розписаний наступний. Дисципліна, контроль, визначеність, працездатність – основні складові успішного і впорядкованого життя. Так я думав аж до 24 лютого 2022 року. Але звуки перших вибухів і все, що пішло за ними, багато що змінили. Раніше я багато подорожував, відвідав майже сто країн. До планування своїх подорожей підходив серйозно. Це лише приклад. У всіх інших сферах життя – аналогічно.

Чи завжди мені було від цього добре? Не впевнений. Мені здається, що розкреслюючи своє життя під лінійку і всіма силами потім намагаючись запобігти щонайменшому виходу за контур, я упускав щось більш важливе, невловиме, те, про що написано сотні книжок, але воно так і залишається для багатьох неочевидним і незрозумілим. У нього багато назв. Мені подобається «Потік».

*Бути в Потоці – для мене це означає послабити хватку, не чинити опір течії і тим більше не гребти проти течії. Стати спостерігачем, який із вдячністю приймає подарунки долі і намагається знайти філософський сенс у невдачах. Довіряти*

*своєму світу і вірити, що він запропонує мені найкращий сценарій. Можливо (найімовірніше) такий сценарій, який сам би я не міг собі намалювати.*

Для Досягатора це непосильне завдання. Тому, щоб прийти до рішення прожити рік без планів, мені знадобився рік складної і глибокої внутрішньої перебудови. Вона торкнулася не тільки бізнесу, а й інших аспектів життя, таких як стосунки, сім'я, взаємодія з оточенням, національна ідентичність, розвиток і творчість,



гроші та здоров'я. Ідеї та інсайти, які відвідували мене в процесі цієї трансформації, я фіксував у щоденнику. Перечитуючи записи, зрозумів, що ці думки можуть принести користь іншим. Так само, як свого часу це сталося з Системою Щастя, яку кілька років я формулював у своїх щоденниках, а згодом описав в однойменній книзі. Система знайшла свою вдячну аудиторію, і це надихнуло мене продовжити ділитися тим, до чого я приходжу у своїх пошуках. Вони почалися не в лютому минулого року, а набагато раніше – близько двадцяти років тому, коли усвідомив, що життя не може обмежуватися зароблянням грошей, їхньою витратою і задоволенням амбіцій, породжених дитячими страхами і юнацькими шаблонами. Тим паче щасливе життя!

Почав вчитися. Мене цікавили різні теми – від бізнесу та управління до енергетичних практик, праць Карлоса Кастанеди, філософії та езотерики на кшталт «Трансерфінгу» Вадима Зеланда. Авторів і вчення, які залишили найглибші відбитки в моїй свідомості, я перераховую в одному з розділів і посилаюся на них упродовж усієї книги. Сукупно вони допомогли мені дійти висновків, які виклав тут, і речей, описаних у книзі «Система Щастя».

Однак дізнатися – не завжди означає зрозуміти, а зрозуміти – не завжди означає відчувати й почати використовувати в реальному житті. Щось дізнався, щось зрозумів, але справжнє серйозне засвоєння й усвідомлення цього матеріалу в мене активувалося з початком війни, в умовах повної невизначеності, розгубленості та неможливості у звичний спосіб впливати на процеси.

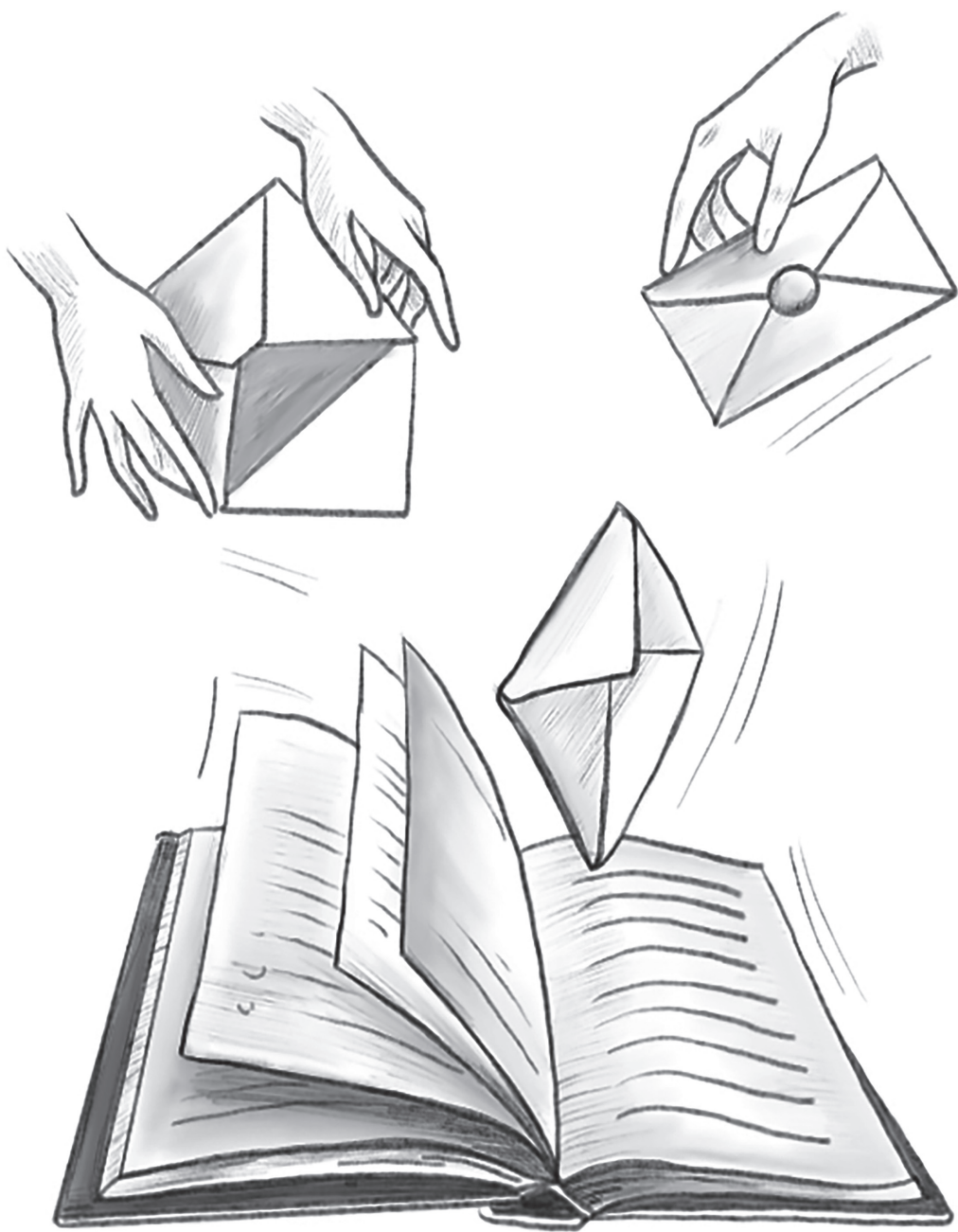
Потік – це нескінченна невизначеність. Перебувати в ньому можна тільки в стані прийняття. У першій частині книги я розповів, як формувалися мої стосунки з невизначеністю. У другій частині сформулював свої міркування з приводу принципів взаємодії з Потокom і зібрав потокові історії – не якісь масштабні й абстрактні, а буденні історії з життя звичайних людей. Усе це

приправив замальовками нашої воєнної реальності – для кращого розуміння контексту тими, кому пощастило дізнаватися про все, що відбувається в Україні, з новин.

Поки я писав цю книгу, мій Досягатор бунтував: «Якого дідька ти робиш? Ким ти себе уявив? Яке право ти маєш писати про те, що ще не перевірено реальною практикою і не підтверджено результатами?» Поступово він втихомирився і дозволив закінчити.

У мене багато інсайтів, якими вирішив поділитися. Якщо вони виправдають себе на ділі, значить, їх можна буде вважати практикою. А ні – додадуться до скарбнички мільйона інших теорій. До того ж, універсальних практик, як і чарівних пігулок, не існує. Те, що спрацьовує в одного, може виявитися абсолютно марним для іншого. Раптом речі, про які я пишу в цій книжці, допоможуть комусь глибше зрозуміти себе і зробити своє життя простішим, яскравішим, цікавішим?

Що ж, подивимося!



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