

**ВЛАДИСЛАВ  
ВАВІЛОВ**

# ***ДОТИСКАТИ***

**Київ–2023**

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

УДК 658.8

В12

Вавілов В. Дотискати. К.: ТОВ «РедБіз Лабораторія Медичного Бізнесу», ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2023. – 186 с.

ISBN 978-966-999-314-4

Як досягати намічених цілей, здавалося б, у самих несприятливих обставинах? Як підтримувати мотивацію, коли внутрішніх сил замало? Про це і багато про що інше нова книга Владислава Вавілова, провідного бізнес-тренера, експерта в галузі менеджменту, сервісу, реклами та продажів.

Разом з автором ви навчитеся ставити цілі, долати прокрастинацію та інші бар'єри, а також дізнаєтеся про конкретні кроки та алгоритми, які допоможуть вам досягти того, про що ви давно мріяли, але постійно відкладали. А головне, на цьому шляху точно не буде нудно: деякі фрагменти книги змусять вас усміхнутися, інші — замислитись, а іноді й посумувати. Однак чого у вас точно не виникне, то це бажання вкотре здатися.

УДК 658.8

В12

ISBN 978-966-999-314-4

© В. Вавілов, 2023

© ТОВ РедБіз, 2023

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

# ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	5
<b>Час</b> .....	11
Прокрастинація.....	12
<b>Історія</b> .....	18
<b>Ціль</b> .....	20
А може, без неї простіше?.....	22
Як ставити?.....	26
Як досягати? (Я ось сам хочу знати).....	29
Витривалість .....	33
Англійська — у кожного є своя слабкість.....	37
Концентрація .....	43
<b>Бар'єри</b> .....	48
Лінь .....	48
Марнославство .....	52
Сором'язливість .....	53
Виховання + внутрішній голос .....	55
Чому я не став? .....	58
Думка оточуючих .....	59
Думка сім'ї та близьких.....	61
Думка колег .....	68
Робота усього життя.....	72
<b>Мотивація</b> .....	74
Що мене мотивує?.....	74
Гроші .....	74
Статус.....	78
Визнання.....	81
Адреналін.....	82
Перемога .....	83
Смерть .....	88
Ти можеш більше, а хочеш?.....	88
Вже хочеш.....	88
Це не твій рівень!.....	89
Який твій рівень? .....	92
Чому ти знову опинився у такій ситуації?.....	93

Можливість.....	95
Літак!.....	97
<b>Відмовки</b> .....	99
Образи.....	101
Родина.....	102
Близькі та вік.....	104
Доля.....	106
Антропометрія.....	109
Комплекси.....	112
<b>Що робити?</b> .....	116
Поради — кроки — алгоритм.....	117
Радість.....	117
Відкинути гроші — став би? Ні (трясця).....	122
Секретні формули.....	127
Хочу і буду.....	129
Діятиму.....	132
Дотискаю: 5 кроків.....	136
Крок 1. Здоров'я.....	137
Крок 2. Ідея.....	139
Крок 3. План.....	140
Крок 4. Маленькі перемоги.....	141
Крок 5. Звичка та результат.....	143
<b>Війна (книгу почав писати до великої війни)</b> .....	145
Нове життя.....	148
Рухатися лише вперед: з чого почати.....	150
Буде складно, але так треба.....	152
Нові реалії. Нові можливості показати себе іншим.....	152
<b>Мотивація в умовах, коли ти все втратив</b> .....	154
Втратити все. Цитати з «Бійцівського клубу».....	154
Герої чужих фільмів.....	157
Матеріальне.....	157
Почати життя заново в 40?.....	158
Знайти у собі сили, коли їх немає.....	163
Медитації — ні.....	166
Те, що змушує засинати та прокидатися.....	167
Надія та самообман.....	172
Здатись.....	172
Навіщо нам потрібні поразки?.....	175
Як ми це сприймаємо?.....	177
А навіщо ускладнювати?.....	178
Навіщо вмирати заради не зовсім зрозумілої мети?.....	179
Нові реалії. Нове життя.....	179
<b>Висновок</b> .....	181

# Вступ

## **Присвячую всім, хто:**

- втратив усе, в тому числі й сили піднятися та розплющити очі;
- втратив мотивацію, маючи все, і сидючи за кермом дорогої машини, не знає, куди їхати далі;
- осідлав хвилю і в нього все добре;
- не вірить у подібні книги і вважає їх маячнею;
- шукає відповіді або формулює питання;
- кинув вивчати англійську і бігати вранці.

Я знаю, і ви знаєте: ви можете, просто треба себе дотиснути. Мені за вас соромно, але я теж не бігаю, втім продовжую вчитися. Побігли?

Я скептично ставлюся до коучів з успіху та бізнес-тренерів, але я з 2007 року працюю бізнес-тренером. Втім, не тим, хто каже: «Кинь милиці та йди». А на запитання: «Ви самі ходили?», відповідає: «Я тут, щоб зробити краще вас, а не себе». Як то кажуть, міністр фінансів ви так собі.

У своїй роботі я намагаюся ділитися практичними навичками та своїми відпрацьованими порадами. Читаючи тренінги з продажу, я можу це робити, оскільки був продавцем. Читаючи тренінги про менеджмент — оскільки був керуючим мережі компаній. Але сьогодні я хотів би поділитися

з вами своїми напрацюваннями та смішними історіями, які допоможуть вам зробити себе кращими. Господи, ну чисто секта! А тепер серйозно: якщо ви тримаєте цю книгу в руках, значить, дизайнер не дарма отримав свій гонорар і вас привабила обкладинка. Плюс ви хочете навчитися дотискати себе, змусити бути краще. Частина з вас вже дістали лінійку скепсису з кишені та починають вимірювати та оцінювати слова. Чисто гуморист: і змушувати себе не треба, все має бути від душі та без насильства. Це скажіть батькові сімейства 1 січня, коли йому треба вигулювати пса Сірка. А він ніяк не може зрозуміти, як він змусив себе підвестися з ліжка. Як можна полюбити те (вигулювати Сірка), що не пробував? Чи ту (умовну Аллу Іванівну), яка відмовила тобі чи одразу не поставила 5 балів? Га?

Ну тепер треба дочитати книгу до кінця, бо ви будете Олексієм Арестовичем.

Мені хотілося б, щоб ви посміхалися, коли читаєте цю книгу, адже усмішка — це добре, але якщо ви не почнете міняти своє життя, а саме для цього ми тут з вами і розляглися на дивані з розумним виглядом, то навіщо тоді взагалі ви витратили гроші?

Давайте припустимо, що не всім потрібний однаковий час. Щоб потрапити з пункту А до пункту Б (ось, нарешті, і знадобилися мені ці кінчені задачки).

Отже. А що якщо?..

Частина з вас рватиме майку і говоритиме: «Ніяких якщо». Наводячи цитати великих людей. Вперто лізти в гору, при цьому тихо плачучи ночами. А ще страшний плач ночами після фінішу. Але це вже психологія, можу залишити контакти.

А ось іншим комфортніше якісно проходити шлях. І знову скептики. Ну от мені чомусь здається, що всі, як і я, ставляться скептично до подібних правил та книг. Тому припускаю подвійну реакцію. Хоча, напевно, не маю цього робити. Повинен показати приклад, як треба, і взагалі — стулили пельку і полізли, потім розбиратимемося. І, як завжди, краще плакати

на вершині, ніж на початку сходження. А краще взагалі не плакати, хоча ті ж психологи скажуть, що ні.

Ми, на мою думку, всі знаємо, що нас мотивує і що ми повинні робити, але чомусь цього не робимо. Толку читати чергову книгу, в якій скажуть: «Ти можеш!». Трясця, ось це справді, так. Можу. А що? Я ж можу. Іноді апетит приходить під час їжі, тож ті, хто зміг — ви молодці. Ті, хто не зміг, також молодці. Але треба мати силу. Ви просто гаєте час, якого у вас не буде. Ми хочемо все й одразу.

Ви прокидаєтеся і засинаєте з питаннями, ваш внутрішній голос постійно щось говорить і запитує? Навіщо? Не лізь! А ось тут треба було інакше, трясця. А чому ти мені одразу не сказав?

Ми аналізуємо (ну я) свій день та свої дії, займаємося самокопанням. А що якби я так не зробив?

Мені допомагає. Скажу більше: розбір помилок це неприємний, але необхідний процес. Чесно кажучи, мені дуже імponує футбол. Ми сидимо біля телевізора, рвемо на собі волосся, а вони програли і все. Переодяглися в роздягальні та пішли додому. Ти до 2 ночі не спиш, згадуєш усі моменти. А от якби забили? Знову це «якщо».

...Ми постійно говоримо про мотивацію. Ти мусиш, а ось він, а чому не ти? Коли ти? Деякі з нас це чують постійно, деякі це чують всередині себе.

Ми іноді намагаємось відповідати самим собі. І, на мою думку, часто себе виправдуємо. Ну, у нього ось великий зріст, зв'язки, мізки, здібності, гроші. Але в потоці цих нескінченних виправдань ми забуваємо про одну дуже просту істину. Ми забуваємо собі відповісти на низку запитань: «А я справді цього хочу? Точно? А чи готовий я щось (бажано конкретне) робити?». Ой, ну, мені просто не щастить. Відмовка за відмовкою. Ви мовчки скочуєтесь вглиб ями, надія вибратися з якої дорівнює нулю. Але найстрашніше, на мій погляд, попереду — ви звикаєтеся з ситуацією і адаптуєтеся. Та мені й тут добре, ну в мене ніколи не буде шансу. Ми самі

собі даємо неправильні установки і потім, як старанні дітки, слідуємо їм.

За логікою подібних мотиваційних книг я або маю надати вам покроковий план, мовляв, робити ось так і ось тут, прокидатися вранці, гімнастика, чай, медитація та фітнес. Або розповісти страшну і мотивуючу історію: був ось таким, втратив усе і потім знову переміг усіх. Заразити вас своїм успіхом або залізною силою волі. Але я впевнений, що ні перше, ні друге вас може не зачепити. Тому що внутрішній голос суперечитиме. І знову ці кінчені відмовки, мовляв, він — це не ти. Він ось в Америці живе, а ти в Україні і в США більше можливостей (і конкуренція така, що дуже круто). У книзі, яка мотивує, швидше за все, не повинно бути фрази: «Оскільки ви так вважаєте, тоді залишайтеся там, де знаходитесь». Проте я вам нічого не винен. Ну, автор дає! «Ти це облиш, — скажете ви. — Ти маєш нас мотивувати та викликати сльози жалості». Та ба, сльози жалості, мабуть, доведеться проливати тим, хто вважає себе слабком. А іноді я впевнено перебуваю в цій групі «особливо обдарованих».

«Дожимати» — коли я думав над назвою книги, мені чомусь згадалася вправа жим штанги лежачи. Тут не буде комплексу, як віджати 100 кг у 50 років і викликати заздрість однокласників або накачати круглу дупу і отримати цю ж заздрість однокласниць. Ні, йтиметься про рух. І рух, необхідний для того, щоб опустити штангу практично на груди, частина з вас кричатиме, не торкаючись грудей, зупинитися на 1 секунду і не поспішаючи, або поспішаючи — тут як у житті — впевненим рухом віджати її від грудей до випрямлення рук. Звучить як радянська інструкція з пожежної безпеки. Так ось, повернемося до жиму, досить часто після 5–8 повторень при виконанні руху ваша штанга застряє на середині шляху. І якщо на початку руху ви думали, що все буде легко, то в цей момент штанга просто завмирає, і ви відчуваєте, що у вас немає сил, щоб продовжувати рух. Все. Просто стоп. Частина опускає



штангу вниз, щоб повторити рух і, як кажуть, з розгону дотиснути негідницю, частина безуспішно намагається утримати її та зусиллями інших частин тіла дотиснути. Ви заплющує очі, робите вдих і прикладаєте максимальні зусилля, щоб віджати її. Весь світ виявляється цієї секунди у вас в руках. Але ні... Нічого не виходить, вас поспішають рятувати чергові інструктори. З одного боку, соромно, з іншого — ви доклали максимум зусиль. Але...

Якщо ви заплуталися із попереднім описом, ось вам відео того, що я намагаюся сказати. У цій ситуації все, як у житті: ми щось робимо і ось настає найскладніший момент. Ми або відступаємо, або намагаємося дотиснути, але іноді не виходить. Частина від болю поразки не робить повторну спробу. Знайомо?

Я хочу запропонувати варіанти, які ви зможете спробувати використати, щоб таки дотиснути. Є два великих прохання: перше — дочитати книгу до кінця, друге — зрозуміти, що я не вчу і не змушую, просто хочу навчитися сам. Оце так поворот! Гей, як це? Так, як казав мій батько: «Якщо ти хочеш чогось навчитися сам, навчи цього іншого». Так що ласкаво просимо до мого світу, який стане вашим. Я теж хочу дотиснути, і мені здається, нам це вдасться зробити разом. Радий, якщо мій приклад стане вам у нагоді, деяким з нас треба 5 років, щоб зробити те, що виходить у інших за 1 місяць. Але так треба, важливо все-таки дотиснути, якщо ви дійсно цього хочете. До речі, дехто так і не дізнається, що там за перевалом...

Закінчити вступ мені хотілося б словами вчителя математики школи № 53 Євгенії Іванівни: «Образься на себе і доведи собі, що ти можеш». Мотиваційний спікер мого дитинства номер один.

Сьогодні слухав Роберта Кіосакі. Думаю, ви 100% чули цього товариша. Так ось, вивчення англійської на початку написання книги дається мені досить складно, можливо, у процесі щось зміниться. І Кіосакі сказав, що ви повинні навчитися

тільки у тих, хто робить те саме, що й рекомендує. Що скажете? А як же усі мотиваційні спікери?

Чесно, я вирішив замислитись і проаналізувати цей вислів. Якщо ми візьмемо спорт, то не завжди тренер олімпійського чемпіона був таким самим чемпіоном. Так, є приклади. Але це скоріше виняток із правил. Між справжнім життям та досягненням цілей мало подібного.

# Час

Ви знаєте, питання часу для мене вкрай актуальне. У книзі про мотивацію та доживання час є важливим елементом формули під назвою «життя».

Обіцяю собі і вам не писати складно і намагатися бути корисним, щоб читаючи книгу, ви не втрачали свій час.

Отже, час — найдорожче, що в нас є. Ми це розуміємо, тільки коли задуємо свічки, а точніше, перестасмо їх задувати, просто день народження.

Частина з нас відмовляється сприймати ситуацію, мовляв, усе нам по коліно, і ми прорвемося. Типу є ще запас часу і можна просто списати все це на досвід. Друзі, скажу просто: відсутність вибору — теж вибір, і час, який ми іноді просто не використовуємо, все одно списується. Проведу аналогію з моєю сферою діяльності: час — як абонемент у фітнес-клуб, дні починають списувати одразу після активації, але, на відміну від абонементу, час ви не зможете заморозити.

Зізнаюся, в контексті часу мене вкрай дратують люди, які спізнюються. Не ображайтесь, хоча ні, ображайтесь, і постарайтесь змінюватись. Ви просто з'їдаєте мій час.

Ми всі вже знаємо, що є найбільшим пожирачем часу — соцмережі, які нас плавно скочують у прокрастинацію.

Ось це треба обговорити.

## **Прокрастинація**

Прокрастинація — пожиратель часу. Адже частина з вас напевно займається нелюбимою справою. Сидить на чергових нарадах. Слухає маячню, яку задвигає гендир. Прикривається корпоративною парасолькою. Ми просто прокрастинуємо. Ми займаємось чимось, щоб убити час. Коли я таке чую, мені стає погано. Як? А ось ви уявіть, що це ваш останній день, місяць, рік... Ви так само проводили б цей час? Всі ви чули виступ Стіва Джобса, і частина вас задумалася. Проте думка хоч і є основою дій, але ви хоч щось зробили? Думаю, ні, ми всі чекаємо на щось. Комусь потрібен якийсь збудник, дехто називає його тригером. Для когось це страшна подія, яка завдає шкоди та вибиває із сідла.

Це все так. Але я, як і ви, у подібних книгах люблю поради. Хоча тут як завжди: одним потрібен натяк, а іншим треба просто сказати, що ти хочеш, щоб тебе цілували ніжно в шию та вушко. І другий мовчки виконує. Ви до якої категорії себе відносите? Вам потрібні натяки та вітри думок чи інструкція? Постараюсь.

Ми часто витрачаємо час, тому що ми не маємо мети. Ми просто живемо, ходимо на роботу, увечері йдемо пити пиво чи до спортзалу. Ми живемо, створюючи статистику в опитуваннях. Мовляв, 9,7% щось там... Вам подобається взагалі жити?

Чи не простіше навчитися продавати свій час? Говорячи простою мовою, або ми займаємося улюбленою справою — будь-якою і не важливо, чи приносить нам це гроші (для початку), або ми просто робимо те, що не подобається, але за блага. В обмін на блага. А то часто виходить, що немає ані любові, ані грошей. Під грошима я маю на увазі не тільки фінблага.

Навіщо тоді це все? Так, не всі народжені, щоб бути генералами, але я думаю, що ми всі маємо спробувати. В нас від народження є шанс. Причому ті, хто має схильність і талант, зазвичай їх технічно профуюють і пропивають. Мовляв,

я можу це зробити, мені лише одним пальцем варто поворухнути. Але такі балаболи забувають про час, який дуже швидко помножує все, що було раніше, на нуль. Мені теж здається, що я можу вижати 100 кг, як колись. Але ти лягаєш на лаву і — бац — ледве тиснеш 60 кг. Слабак! Але не тренуюсь. Живучи одними лише спогадами, ти ніколи не зможеш досягти результату.

Мені іноді здається, що частина наших колег живе у своєму вигаданому світі, де час нібито тече повільніше. Хоча в моєму випадку таке відчуття, що з кожним роком життя хтось там натискає на педаль газу сильніше. Важливо тільки розуміти та усвідомлювати, на якому ряду у цій машині сидиш ти. На другому і не намагаєшся впливати на процес їзди? Типу, нехай буде так, як завгодно тому, хто за кермом. Або ти сидиш у першому ряду і намагаєшся боротися за кермо та педаль? Розуміючи, що швидкість, можливо, ти й не зможеш зменшити, але маршрут і маневри... Все може й має залежати тільки від тебе. Або від вас. Щоб ви не думали, що я бидло, яке тикає. Хоча в сучасному суспільстві всі хочуть бути френдлі, бути молодими, стильними і на «ти». Га?

Отже, мої 5 порад, як жити, щоб не прокрастинувати. Мені, мабуть, варто зізнатися, що я прочитав багато книг із цього питання. В одній із них було сказано, що самовільно з такого можна вибратися лише плавно (не поспішаючи). І знову дві версії: або одразу пластир відривати, або не поспішаючи. Не питатиму у вас. А то почнеться: нерішучий ви якийсь, викладайте вже поради. А ми вирішимо, що з ними робити. Погнали.

**1. Перерви.** Як часто ви робите перерви? Дехто рекомендує метод помідора. Не можу про нього не написати, хоч сам ніколи не користувався.

15 хвилин працюєш і 5 хвилин відпочиваєш. Мені здається, ми не такі. Ну, я принаймні. Зазвичай тут усе «запоями». Тільки-но почав писати, зловив хвилю і тут — бац — треба відпочивати. Це не означає, що такий метод не працює. Просто

я його не пробував. Для коротких справ, вважаю, буде ок. Подаруйте мені помідор? Знайдіть в інтернеті та купіть книгу про цей метод. Саме купіть. Ви ж цінуєте гроші, які ви витрачаєте, іноді більше, ніж час. Чому я так думаю? Тому що деякі товариші купують книгу і мучать її місяць, вона їм не йде, але вони себе напихають нею, бо гроші заплатили і їх треба відпрацювати. Непоганий метод, але слова Михайла Жванецького красивіші: «Життя коротке. І треба вміти. Потрібно вміти йти з поганого фільму. Кидати погану книгу. Уникати поганої людини. Їх багато. Справи, що не йдуть кидати. Навіть від посередності йти. Їх багато. Час дорожчий. Краще поспати. Краще поїсти. Краще подивитися на вогонь, на дитину, на жінку, воду».

**2. Таймер.** Я люблю таймери. Це в мене повелося з часів роботи фітнес-тренером. Так, я не спецпризначенець, який пережив війну. Слава Богу. Я просто пережив роботу фітнес-тренером у елітному клубі. Писати мемуари про своїх клієнтів я не буду. Чесне слово. Але коли ти працюєш по 14 годин, іноді не до прокрастинації. У мене був синій годинник «Касіо», який неприємно пищав. І я його вмикав, щоб клієнти в моменти перерви не надто розмовляли та не збавляли темпу. У подальшому житті мені це також допомагало. У тебе є таймер. І ти починаєш жити за розкладом. Нестерпно для одних і дуже прагматично для інших. Як сказав один представник українського уряду: «Владе, ти небезпечна людина, якщо ти можеш щодня писати книгу. Ти занадто усидливий. Небезпечно». Небезпечно, але це не звільняє мене від прокрастинації.

Таймер — це короткий повідець, на який ти сам себе можеш відпустити та відключити свідомість. Проведемо аналогію з собаками: частина з вас гуляє зовсім без повідця і потім запитує: «А чому я брудний і як я опинився тут?». Отож... Спочатку зрозумійте, навіщо, а потім встановлюйте таймер. А, звісно. Окрім таймерів, є будильники, але про них в іншому розділі. Потрібно ж створити хоч якусь інтригу.

**3. Нагадування.** Це у мене працювало тільки коли були телефони «Нокія». Сучасні додатки для нагадування не ті. Може, політкоректність вплинула, але зараз вони ненав'язливо нагадують. Вони не вимагають. А ось «Нокія» пищала і ніби казала: «Якщо ти мене не відключиш, ні спати, ні їсти ти не будеш, щеня».

**4. Змінити телефон та видалити соцмережі.** Корисно в ситуації, якщо ви пірнаєте у телефон. І я теж пірнаю. Я, до речі, коли писав першу книгу, перейшов на простий «Нокія». З «Айфону». Був планшет та твіттер. Я, правда, і там усе зачитав до дірок. Але в мене був різкий вихід із усіх мереж і я перейшов на кнопковий телефон. А вам слабо спробувати? А, ну так, зараз будуть відмовки. Що вам робота не дозволяє. Адже ви там працюєте. А де ви живете? А яка якість життя? Перестаньте сидіти в соцмережах у пошуках дофамінової пігулки соціального схвалення. Роблячи фото з фільтрами, пам'ятайте, що ви — це не фото у соцмережах, ви — це фото у паспорті. Ось тепер вам із цим жити. Якщо щось заважає, треба просто взяти та прибрати. Якщо рука сама тягнеться і не можете видалити всього лиш програму. Задля того, щоб почати жити і побачити світ, почати спілкуватися з сім'єю, дітьми та близькими, ви повинні — саме повинні — змістити телефон. Тут, мабуть, має бути реклама. Ні, жодної реклами там, де є три камери. Жарт!

Не можеш перемогти в партії — встань і пересядь. Іноді треба покинути поле бою, щоб перемогти у війні, а не стояти і чекати, як дебіл. Тому що, бачите, співробітники подумують, що ви збожеволіли. Повірте, вдома вони про вас не думають. Тож сміливо забивайте на їхню думку. Ваш час дорожчий за будь-яку думку будь-кого. Запам'ятайте. Кусати кулаки і плакати будете ви, а не оточення. Так що, якщо, добродію, прокрастинуйте в соцмережах, заведіть трубку вдома. Кнопковий апарат. Або просто видаліть програми. Знаю, ви так робили і потім, як справжній наркоман, вночі знову встановлювали. А ось тут треба пережити ломку, яка зазвичай