

A man with glasses and a red hoodie is sitting at a wooden desk, working on a computer. He is viewed from the side, looking at a monitor displaying a document. The room is filled with green plants and a bookshelf. A large window in the background offers a view of a lake, a town, and mountains under a blue sky. The overall atmosphere is peaceful and productive.

Борис Бессонов

Путь победителя

Борис Бессонов
Путь победителя

«Автор»

2026

Бессонов Б.

Путь победителя / Б. Бессонов — «Автор», 2026

Как айтишник на удалёнке начал менять свою жизнь через избавление от вредных привычек, внедрения полезных, настройки ценности и выстраивание гармоничных отношений с самим собой. Для людей чей режим жизни очень похож на мой предыдущий: это работа на полный день, сидячий образ жизни, это жизнь от аванса до зарплаты, четких ориентиров, отсутствие спорта, вредные привычки, нелады в отношениях внутри семьи и с партнерами, слабое понимание о важных вещах и неважных.

© Бессонов Б., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Приветствие	5
Введение	6
Для кого эта книжка	7
Реальность 21 века	8
Кто я	9
Образ жизни айтишника	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Борис Бессонов

Путь победителя

Приветствие

Это обновленная версия книги. Первая версия была выпущена на Литрес в 2023 году, в феврале. Сейчас февраль 2026 года, прошло ровно 3 года с того момента, и изменилось очень многое, я снял с публикации старую версию книги и решил продвигать самостоятельно. Тогда эта книга называлась “Как не довести себя”, сейчас - “Путь победителя”, ощутимо, настрой уже совсем другой.

От формулировки зависит многое, слово - одно из сильнейших инструментов влияния. Наше подсознание тонко реагирует на слова, поэтому стараюсь окружать себя нужными словами, а от ненужных - избавляюсь. Благодарю вас, читатель, за приобретение этой книги. Это очень многое для меня значит, о чем подробнее я уже пишу во второй книге с пилотным названием “путь веры”, также пишу электронную книгу по философии Наруто “Седьмой Хокаге”. Приятного чтения.

Введение

Забавный факт — те книги что я читал, в основном были написаны супер успешными людьми, я же не блистаю умом, не харизматичен и далеко не богат, и у меня ни на что нет времени, кроме работы. Такие как я обычно книг не пишут, по крайней мере они не доходят до масс.

Тон этой книги будет меняться от повествовательной до созидательной, но ни разу не критикующей или специально мотивационной. Мотивироваться или нет — это выбор читателя.

Для кого эта книжка

Для людей чей режим жизни очень похож на мой предыдущий (прим. автора - в 2023 году я начал путь победителя, а до этого все время забивал на самого себя, будто я ничего не значу как личность): это работа на полный день, сидячий образ жизни, это жизнь от аванса до зарплаты, без финансовой дисциплины, четких ориентиров, отсутствие спорта, вредные привычки, нелады в отношениях внутри семьи и с партнерами, слабое понимание о важных вещах и неважных.

Я имею ввиду тех, кто так и не приучил себя соблюдать баланс, кому уже не хватает ресурсов на довольство жизнью, тех кто довел себя до очередного выгорания или сломанного здоровья, и устал это терпеть.

Любям которые отлично себя чувствуют — рад за вас, здоровья и мир вашему дому, но здесь вы найдете мало тем для вас лично. Однако у вас могут быть друзья и коллеги с этими проблемами, посоветуйте им эту книжку, возможно это будет хорошим вложением в их самочувствие.

Возможно, этой книгой я принесу комунибудь пользу, а возможно и нет. Я лишь хочу поделиться своим опытом и предупредить читателя о возможных потерях которые присущи такой модели поведения, как трудоголизм и карьеризм.

Это наверное одна из самых коротких книг которые я читал, потому что перечитываю написанное. Но это самый долгий жизненный опыт, которым я когда-либо с кем-то делился.

Реальность 21 века

То как мы работаем сегодня, сидячий образ, гиподинамия, когда мало движения и много часов за компьютером — это куда большая нагрузка на свое тело, чем себе позволяют даже профессиональные спортсмены.

Это 8 часов нагрузки на позвоночник, локти, плечи. Каждый сустав терпит ежедневные нагрузки. Всего 5 лет, и человек начинает лысеть и заплывать жиром. От суммарного эффекта всех болячек подрывается само желание жить, а исправить это совсем не просто.

Первое что необходимо понять, что у нас одна единственная, неповторимая, собственная жизнь. Детство и молодость — самая короткая часть жизни, остальные 70 лет наше тело готовится к смерти. Стоит ли ускорять этот процесс?

Рыночные отношения посадили нас на офисные кресла, вознаграждает за упорный труд, за реактивное обучение новому. Сперва я крутился как белка в колесе чтобы не отставать, посвящал этому часы своей жизни, игнорировал усталость тела, с утра я двигал мышкой и клацал по клавишам, вечером шел домой, и продолжал заниматься тем же. Я хотел делать больше чем нужно. Я хотел выделиться среди коллег. Работа занимала весь день, я воспринимал это как какой-то квест, за которое когда-то в будущем получу вознаграждение. Но оказалось, такое отношение к работе - верный путь ко дну. Однажды я перестал бежать — и ничего не изменилось. Ничего страшного не произошло. У всех свои проблемы, задачи, и каждый человек занят своей жизнью. P.S из 2026, работа ради получения внешнего одобрения, даа, сейчас я понимаю, что это было моей ментальной ловушкой, приводящей к бесконечному циклу взрыва энергии и разочарований, благодарю моих наставников которые указали на другой путь.

Я решил провести эксперимент — попробовал не дожидаться пока мне за старания повысят зарплату, а перешагнул через все это, и запросил повышение оклада на 20%. Я отработал лишь год, как мне подняли зарплату, и мне не пришлось проходить через месяцы трудов, мне не пришлось рисковать здоровьем или проходить через еще одно выгорание. Тут я осознал что нащупал какое-то знание. Через год я еще раз поднял зарплату на 20 тысяч рублей уже без борьбы с самим собой.

Кто я

Меня зовут Борис Бессонов, родился и всю жизнь прожил в Якутии. В 2023 и до 2026 года зарабатывал на маркетинговых услугах для малого и среднего бизнеса: создании сайтов, таргетированной рекламе, внедрении системы лояльности. Ранее я работал дизайнером сайтов, веб-сервисов и мобильных приложений, а начинал как графический дизайнер в полиграфии.

В 2016 году стал отцом — нужны были деньги, поэтому бросил учебу и ушел работать грузчиком, классное было время и хороший опыт, но денег все равно было недостаточно.

Я попробовал открыть свою полиграфию, но денег это не приносило вообще. Первое самое сильное выгорание, мне пришлось закрыть студию и я выпал из жизни на полгода — лишь изредка подрабатывал собирая мебель на заказ.

2017 год, веб-дизайнер в маркетинговой студии. Мой первый серьезный опыт в дизайне интерфейсов, студия просуществовала недолго, зато познакомился с классными ребятами с которыми до сих пор держу связь.

В этом же году и до 2019 — первая официальная работа, продуктовый дизайнер в группе компаний Синет — Ykt.Ru. Самое приятное время в карьере, тогда еще все ходили в офис.

2019 — удаленка и первые сигналы что что-то идет не так, моя спина начинает болеть от долгого сидения.

Перевод в inDriver - международный стартап-единорог, я стал чувствовать что хорошо окреп в UX/UI. После очередного выгорания я уволился из inDriver, это был конец 2020 года.

2021 год. Активный поиск работы. Самые высокие зарплаты в России? Конечно же в Москве. Меня взяли в диджитал-агентство веб-дизайнером. Очень активно и охотно работал, писал статьи, проводил самостоятельные исследования.

Снова же, удаленка. Я работал с 15 до 00ч из-за разницы во времени. Не заметил, как меня истощила работа до ночи.

В этом же году в Якутии были сильные пожары, я решил уезжать, забрал девушку и сына в Казань. Спасибо студии что помогли с релокацией. Режим работы нормализовался — теперь с утра до вечера, в Казани с Москвой нет разницы во времени.

Конец 2021 г. сильно понизился тестостерон, из-за гиподинамии. Также заболели руки и спина, раскошелился на сеансы спиноправа, клиники.

2022 год. Февральские события, мы решили ехать обратно в Якутск, поближе к родственникам.

Сентябрь 2022 года. Уехал из России, курс рубля упал, выводить деньги стало проблематично. А тут еще снова подкрадывается выгорание.

2023 год, попытки поработать в Калифорнийском стартапе. Препятствовало отсутствие английского языка. Вернулся обратно в диджитал-агентство.

В начале 2025 года я уволился, и с тех пор начал действовать как предприниматель. Но вернемся к 2023 году, когда я писал первую версию книги.

Образ жизни айтишника

Чтобы обозначить нарратив остальной части книги, подытожу образ жизни, который я имею в виду, и который характеризовал мой образ жизни.

У вас востребованная профессия, посещаете офис или работаете дома на удаленке в найме. Вы хороший эксперт в своей области, например дизайнер, как и я.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.