18+

Стэн Бёркхардт

# МЕТОД БЁРКХАРДТА

## Разжечь мужской огонь



Стэн Бёркхардт

# Метод Бёркхардта. Разжечь мужской огонь

«Издательские решения»

**Бёркхардт С.**

Метод Бёркхардта. Разжечь мужской огонь / С. Бёркхардт — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.В этой книге автор вывернул тему кризиса мужчин наизнанку, без прикрас, фальшивого лоска и глянцевого успеха.На примере не только своих побед, а своих личных позорных падений, фатальных ошибок с закрытыми бизнес-проектами, и своей гордости, из-за которой его семье когда-то нечего было есть, разработал метод, который отвечает на извечный вопрос: как мужчине в возрасте 30+ выбраться из кризиса, вновь подняться, разжечь свой мужской огонь, сохранить рассудок и заработать миллионы.

© Бёркхардт С.
© Издательские решения

# Содержание

ДИСКЛЕЙМЕР1 6
Введение 8
ТОМ I: ГОЛОВА 10
ЧАСТЬ I: Архитектура силы 10
Глава 1: Спрятаться не получится 11
Глава 2: Сила «Фарминга» 13
Глава 3: Безумство храбрых: мечты, амбиции и цели 16
ЧАСТЬ II: Семь рычагов мужской силы 20
Глава 4: Энергетический V8 20
Глава 5: Рычаг — «База» 24
Глава 6: Рычаг — «Удовольствие» 27
Глава 7: Рычаг — «Мужской огонь» 30
Глава 8: Рычаг — «Совесть» 33
Глава 9: Рычаг — «Самовыражение» 36
Конец ознакомительного фрагмента. 37

# Метод Бёркхардта. Разжечь мужской огонь

## Стэн Бёркхардт

© Стэн Бёркхардт, 2026

ISBN 978-5-0071-7078-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ДИСКЛЕЙМЕР[1]

*Материалы, содержащиеся в настоящем издании, представляют собой объект авторского права и отражают исключительно личную точку зрения автора, его субъективный опыт, а также результаты его частной аналитической и консультационной деятельности.*

***Отсутствие эзотерического контекста.*** *Данное издание базируется исключительно на прагматичном, причинно-следственном и системном подходе к анализу личной эффективности. Любые упоминания исторических традиций, философских течений или психосоматических моделей используются автором исключительно в качестве метафор и иллюстративного материала. Книга не содержит мистических, оккультных или эзотерических практик.*

***Возрастное ограничение и ненормативная лексика (18+).*** *Настоящее издание предназначено строго для лиц, достигших 18 лет. Текст автора содержит экспрессивные выражения и элементы разговорной ненормативной (нецензурной) лексики. Если подобные лексические формы являются для вас неприемлемыми, убедительно просим вас отказаться от прочтения данной книги.*

***Положение о гендерной направленности и свободе взглядов.*** *Данная книга является специализированным изданием, сфокусированным исключительно на мужской психологии, физиологии и механизмах преодоления кризисных состояний у мужчин. Использование автором специфической терминологии, маскулинных метафор или разборов ролевых моделей в семье носит сугубо прикладной характер и отражает личную практику автора. Настоящий текст не преследует целей дискриминации, ущемления прав или оскорбления лиц по признаку пола, гендера, идеологических убеждений (включая феминизм и иные социальные движения) или иных взглядов.*

***Положение о недопустимости радикализации, экстремизма и противоправных действий.*** *Любые используемые автором в тексте метафоры, термины и стилистические обороты (включая выражения «клуб хищников», «экспансия», «завоевание», «агрессивный маркетинг» и т.д.) носят сугубо аллегорический, переносный характер. Они направлены исключительно на развитие личной бизнес-эффективности, психологической устойчивости и исполнительской дисциплины читателя в рамках действующего законодательства. Настоящее издание не содержит призывов к насилию, экстремистской деятельности, совершению противоправных или враждебных действий, а также не направлено на формирование деструктивных, агрессивных или незаконных сообществ, группировок и организаций.*

***Отказ от медицинской и психологической ответственности.*** *Автор не является дипломированным медицинским работником, практикующим психологом, терапевтом или психиатром. Информация, касающаяся гормонального фона, биохимических процессов и работы нервной системы, носит исключительно ознакомительный (информационный) характер. Описанные методики не могут служить заменой профессиональной медицинской помощи или психологическому консультированию. При наличии признаков клинической депрессии или иных нарушений здоровья необходимо немедленно обратиться к профильным медицинским специалистам.*

---

[1] Официальное предупреждение и отказ от ответственности

***Отказ от финансовой, инвестиционной и юридической ответственности.*** *Приведенные в книге бизнес-кейсы, экономические таблицы, методы планирования и алгоритмы урегулирования долговых обязательств являются демонстрацией личных аналитических инструментов автора. Они не являются официальными финансовыми, инвестиционными, налоговыми или юридическими консультациями и не гарантируют получение прибыли или ликвидацию задолженностей.*

***Положение об автономной ответственности читателя.*** *Ни автор, ни издатель, ни дистрибьюторы настоящего издания не несут гражданско-правовой или иной ответственности за любые прямые, косвенные или случайные убытки, провалы, семейные конфликты, правовые последствия или финансовые риски, возникшие в результате самостоятельного применения читателем информации из данной книги.*

***Положение о недопустимости пропаганды наркотических средств и психотропных веществ.*** *Настоящее издание не содержит пропаганды, рекламы, одобрения или призывов к употреблению, приобретению, хранению или распространению наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров. Любые упоминания запрещенных веществ или их воздействия на биохимию мозга приводится автором исключительно в научно-публицистическом, медицинском и негативном сравнительном контексте с целью демонстрации разрушительного вреда таких веществ для психики, здоровья и социальной реализации человека. Автор придерживается принципа нулевой терпимости к употреблению наркотиков и выступает за исключительно естественные, законные и здоровые способы стимуляции нервной системы.*

***Приступая к чтению настоящего издания, читатель в полной мере осознает характер предоставленной информации, подтверждает свою правоспособность и принимает на себя единоличную (100%) ответственность за любые принимаемые им решения, действия и их последствия.***

# Введение

Меня зовут Стэнли Бёркхардт. Я — отец троих детей, у меня счастливый, венчанный, монолитный брак. Сегодня я функционирую как международный бизнес-консультант, кризис-менеджер и личностный трекер для первых лиц корпораций и владельцев крупных бизнесов в Европе и США, с внушительным годовым оборотом моей экосистемы.

Но я написал книги не для того, чтобы хвастаться чеками, выписками со счетов моих компаний и роскошным лайфстайлом. Эти книги — не глянцевая история успеха очередного мальчика из социальных сетей, который прочитал три учебника по маркетингу и решил поучить тебя жить. Эти книги написаны кровью, потом, кассовыми разрывами, операционным адом и жесточайшей ментальной пересборкой.

Сегодня я говорю с позиции силы, и это сила не высокомерного лидера, а сила выжившего брата, прошедшего через круги ада, в которые попадает большинство мужчин всей планеты в возрасте 30+. За моими плечами — более 15 лет жесткой предпринимательской эволюции на самых конкурентных рынках. Я привлекал десятки миллионов долларов инвестиций под честное слово, выстраивал ресторанные сети, управляющие компании, координировал сотни сотрудников и закрывал международные сделки.

Но у этой медали была и обратная, черная сторона, о которой популярные международные бизнес-спикеры предпочитают молчать. Я знаю, что такое локдауны, когда флагманские проекты в один день блокируются государством, и приходится искать лазейки под «пиратским флагом», просто чтобы семье было что есть. Я знаю, что такое предательство партнеров, с которыми вместе поднимались на вершину. Я знаю, что такое разрушительный, выжигающий душу развод с потерей контроля над семьей. И я знаю, что такое многомиллионный долговой ком, который катится на тебя с бешеной скоростью, когда рушится всё, что ты строил годами.

В определенный момент внешние штормы и внутреннее выгорание полностью уничтожили мою эффективность. Я оказался на самом дне. Без дохода, с поломанным мышлением, в состоянии глубочайшей клинической депрессии. Меня трясло от бессилия посреди пустой комнаты с закрытыми шторами, а мой разум отказывается генерировать решения. Я знаю, как гаснет внутренний мужской огонь. Я знаю этот страшный момент смирения, когда тебе за 30, и когда раньше внутри горел ядерный реактор — он стал угасать. Опустились руки, и я чуть не согласился на жалкий период дожития, успокаивая себя компромиссами и религиозным смирением.

Я не сломался. Я сам заложил в свой ДНК жесткий фундамент: годы службы в органах государственной безопасности, юридическая практика и суровое подростковое прошлое, отданное тяжелому физическому труду на ферме. Именно этот опыт помог мне отнестись к собственному краху не как к трагедии, а как к сложнейшему бизнес-кейсу.

Я провел тотальную самодиагностику, выявил каждый блок и ошибку, а затем исправил их. Я системно изучил типичные блоки, проблемы и устройство кризиса мужчин в возрасте 30+ по всей планете. Оказалось, что все мы попадаем в одни и те же ловушки, наступаем на одни и те же ментальные грабли и одинаково гробим свою физиологию.

В этой книге антикризисный концентрат. Я специально не разбавлял его водой для количества страниц. Задача была уместить всё в одну книгу, в одно антикризисное пособие, и эту задачу я выполнил.

Я разделил эту книгу на три фундаментальных тома:

**— ТОМ I «Голова» —** Пока голова не на месте — выйти из кризиса, а тем более заработать крупные деньги невозможно. В этом томе мы чиним её, разбиваем ментальные блоки, работаем с психосоматикой.

**— ТОМ II «Тело» —** Никаких нравоучений о вредных привычках. Никакой духоты и сухих лекций. Разбираем гормоны, витамины и микроэлементы, и как их дефицит уничтожают мужскую эффективность и тащит его на дно.

**— ТОМ III «Деньги» —** Бизнес-консалтинг в чистом виде. На пальцах раскладываю, как заработать миллионы даже без стартового капитала и образования.

Этот алгоритм полной пересборки мужской личности я назвал **«Методом Бёркхардта»**. Я не просто протестировал его на себе. Путем проб и ошибок я вывел полностью рабочий алгоритм, который вернул мне идеальную физическую и ментальную форму, вернув меня на законное место на вершине.

Почему именно для мужчин? Все просто. Я не теоретик, у меня нет диплома по психологии, ты не найдешь десятки подкастов и интервью с моим участием, где я томным голосом рассказываю в микрофон об абстракциях и теории. Мой метод создан на собственном, мужском опыте, на мужской крови, поте и слезах. Мое образование — это циничный путь от падения на самое дно до миллионов на счетах.

Если ты готов убрать лишние мысли, признать реальность и вновь разжечь свой мужской огонь — переворачивай страницу. Мы начинаем операцию. Но если ты ждешь волшебную таблетку, где за тебя возьмут ответственность и всё сделают сами — ты не туда попал, немедленно закрой эту книгу.

Метод Бёркхардта создан только для тех, кто готов сражаться и побеждать.

**Добро пожаловать в клуб хищников.**

# ТОМ I: ГОЛОВА

## ЧАСТЬ I: Архитектура силы

Сегодня на нас отовсюду льётся один и тот же инфантильный мусор: «Полюби себя таким, какой ты есть», «Прими свои слабости», «Пожалей своего внутреннего ребенка», «Дай себе право быть слабым». Современный мир сошел с ума от культа тотальной безответственности. Массовая поп-психология превратила заботу о себе в деструктивный инструмент кастрации мужской воли.

Нас, мужчин поколения 30+, планомерно и системно приучили к двум полярным, но одинаково разрушительным паттернам поведения.

Первая крайность — это бездумный, неосознанный самоповтор в роли тягловой лошади, когда ты гробишь своё здоровье, нервную систему и амбиции ради чужих непонятных интересов, слепо выполняя функцию «должен».

Вторая крайность, в которую мужчина сваливается, когда внутренние предохранители окончательно перегорают — это инфантильная, сопливая жалость к себе.

Нам внушили, что если тебе тяжело, если твой бизнес рухнул, а брак трещит по швам, то лучшее, что ты можешь сделать — это завернуться в плед, взять чашку какао, сесть на подоконник и ментально страдать, обвиняя жестокую реальность.

**Забудь об этом бреде. Раз и навсегда!**

Если ты открыл эту книгу в надежде, что мы тут будем только сопереживать твоим кассовым разрывам и плакать над твоими шрамами и ничего более не делать— немедленно закрой её. Выброси её в окно или сожги. Мой метод устроен совершенно иначе.

Мужская любовь к себе не имеет абсолютно ничего общего с тёплыми ваннами со свечами, медитациями на коврике и бесконечным самооправданием. Настоящая мужская любовь к себе — это циничный, холодный, хирургический технический аудит своего главного инструмента — **завоевания**.

Твоё тело, твоя воля и разум — это не объект для романтических страданий. Это сложнейший, высокотехнологичный боевой организм. Это самое главное и единственное материальное оружие, которое у тебя есть для того, чтобы захватывать новые территории, добывать ресурсы, сокрушать конкурентов и защищать свою стаю.

Когда ты доводишь себя до состояния, в котором у тебя нет сил подняться с кровати или дивана, когда твоё мышление плавится от прокрастинации и чтобы уйти от реальности ты начинаешь глушить это — алкоголь, мечтательные иллюзии, думскролинг, — **ты не совершаешь акт предательства по отношению к себе, это не слабость!**

Ты просто достиг точки кипения и тебе жизненно необходима пересборка и полная перестройка твоей жизни.

# Глава 1: Спрятаться не получится

Самая страшная и разрушительная иллюзия, в которую впадает выгоревший мужчина — это вера в то, что всё как-нибудь образумится само собой.

Бизнес трещит по швам, кассовые разрывы душат, в семье глухая стена непонимания, а внутренний мужской огонь превратился в кучку серого пепла. И в этот момент наш мозг, измученный хроническим стрессом, включает ложную защитную реакцию. Он шепчет:

*«Пригнись. Пережди. Замри. Сейчас шторм утихнет, тучи рассеются, и все вернется на свои места».*

Ты закрываешь шторы в комнате, утыкаешься в экран телефона, имитируешь вялую деятельность по 30 минут в день и надеешься на чудо. Ты думаешь, что нашел безопасное убежище, где можно пересидеть кризис.

Но я расскажу тебе жесткую правду, которую мне принес личный опыт и опыт антикризисного управления**:**

**В реальной жизни штиля не существует!**

Нельзя просто зафиксироваться на дне и остаться там в безопасности. Жизнь, природа и законы жесткого рынка не терпят стагнации. Если ты перестал грести, если ты отпустил руки и замер, — течение не оставит тебя на месте. Оно с бешеной скоростью потащит тебя на дно или на камни.

Если ты пустил ситуацию на самотек и отказался от ежедневного сражения за право реализовать свой гениальный потенциал, то ты не стоишь на месте — ты тонешь. Медленно и незаметно ты погружаешься всё глубже и глубже.

И вот именно здесь ты просто обязан активировать базовую настройку любого мужчины на планете. Поверь, у тебя она тоже есть **— циничный оскал волка.**

Состояние, когда в твоих глазах застыли колоссальный опыт и выжженная боль, но на лице появляется ледяная, опасная улыбка. Это момент, когда ты внезапно осознаешь: бежать больше некуда. Все мосты сожжены. Сзади — пропасть. Страх исчезает, потому что терять больше нечего. На место страха приходит холодная, злая, первобытная рассудительность хищника, загнанного в угол. Ты смотришь на свои долги, на свои шрамы, на свои факапы, улыбаешься циничной волчьей улыбкой и говоришь в пустоту:

*«Хорошо. Правила изменились. Позади пропасть, а значит, у меня осталось только одно священное право. Право на битву!»*

Это не слепая ярость подростка. Это хладнокровный реванш матерого лидера. Твой подъем начинается не тогда, когда на счету миллионы, это было бы слишком просто. Он начинается в ту секунду, когда ты поднимаешься с кровати, выпрямляешь спину и волевым низким голосом говоришь:

***«И пусть я сдохну на этой тропе в бесконечных попытках, но я них** не сдамся и заберу свое законное место по праву сильного!».***

Каждый твой прошлый удар — это не проклятие судьбы, а её дар, за который большинство людей платят миллионы консультантам. Ты уже не прячешься. Нет ничего, чему бы ты не смог обучиться и чего бы ты не смог достичь.

**Время выйти из тени и создать свою новую империю!**

# Глава 2: Сила «Фарминга»

В основе устройства нашего мира лежит один фундаментальный закон, который современный и цивилизованный мир настойчиво пытается заставить мужчин забыть о нем. Это закон монотонного, цикличного, ежедневного повторения базовых действий ради накопления ресурса. Природа не знает скачков. Ты не можешь прийти в зимний лес и приказать ему выдать тебе тонну ягод. Ты не можешь заставить землю дать урожай за неделю, даже если будешь кричать на нее или медитировать, обмазавшись чернозёмом.

В земледелии этот процесс называется ежедневным возделыванием.

В моём методе процесс выполнения ежедневных микродействий ради получения большого результата я назвал — **фарминг**.

Большинство мужчин за тридцать, оказавшись на дне или в кризисе, совершают одну и ту же фатальную ментальную ошибку: они ждут фееричного, одномоментного чуда. Их мозг, выжженный гормоном стресса, легким дофамином и ложными историями успеха, хочет получить всё и сразу. Они хотят провернуть одну гениальную сделку, чтобы перекрыть кассовый разрыв и выйти в плюс. Сходить на две тренировки, чтобы обрести мускулистое тело. Провести одни переговоры — и сразу вернуть себе утраченное величие. Но когда результат не приходит через день, два, неделю, их дофаминовая система ломается. Они бросают начатое, опускают руки и уходят доживать свой век в глухой прокрастинации с мыслями о том, что виноваты все, а еще на мне черная метка.

Но все гораздо прозаичнее. Просто они забыли, как устроен этот мир, который готов дать один результат только после сотни монотонных действий. Но я не буду лицемерить, ведь я и сам был таким, пока не усвоил этот урок.

Первый раз — в очень интересном и жёстком подростковом периоде, когда я посвящал почти всё своё время тяжёлому физическому труду на животноводческой ферме. С тринадцати до восемнадцати лет вся моя жизнь была подчинена одной беспощадной рутине: подъём задолго до рассвета, выгон коров на выпас, чистка загонов, кормление, а потом забой и сдача мяса.

*Скотине плевать на твоё настроение, температуру, выгорание, депрессию или плохую погоду. Если ты пропустишь кормление — скотина сдохнет. Если ты не вычистишь навоз — скотина заболеет. Земля и животные не знают компромиссов. Ты делаешь одно и то же действие тысячи раз, изо дня в день. Это был чистый и первобытный «фарминг».*

Второй раз я увидел этот же закон с совершенно неожиданной стороны в студенческие годы, когда уже переехал с фермы учиться в мегаполис, и мы с друзьями пропадали в культовой компьютерной игре «Lineage II». Суть игры заключалась в том, что изначально ты создаёшь себе персонажа первого уровня со слабым начальным оружием и в дырявой одежде. И поскольку ты первого уровня, ты идешь убивать монстров такого же первого уровня, получая за каждое убийство опыт и деньги. И от уровня к уровню, выполняя монотонные действия на клавиатуре и мыши, ты поднимаешь уровни, обновляешь оружие и броню, что позволяет тебе убивать монстров всё сильнее и сильнее, получая с более сильного противника более высокую

награду и опыт. Самое интересное, что на языке геймеров этот процесс монотонной прокачки персонажа мы называли тоже «фарминг».

Но в игре, как и в жизни, нельзя без опыта, брони и оружия высокого класса сразу идти на самого сильного босса.

И, наверное, тогда, на стыке опыта тяжелого деревенского зерна, навоза и интерактивной игровой подачи, в моём сознании закрепился главный догмат силы фарминга — великие результаты в материальном мире могут быть достигнуты, только через ежедневные монотонные действия. И неважно, что ты строишь — ферму, игрового персонажа на сервере или международную консалтинговую компанию. Сила фарминга работает везде одинаково.

Давай я тебе покажу, как сила фарминга и накопительный эффект работают в связке и выглядит на сухих цифрах. Есть древняя притча, которой уже несколько тысяч лет, про удваивающееся зерно на шахматной доске. Но для лучшего восприятия, мой коллега Даррен Харди в свой культовой книге «Накопительный эффект» великолепно адаптировал её под современный лад — на примере удваивающегося цента.

Представь, что тебе и твоим четырем друзьям предложили выбор. Прямо сейчас получить 3 миллиона долларов наличными или 1 цент, который будет удваиваться в течение 31 дня. Все твои друзья выбрали 3 миллиона долларов сразу. Но ты выбрал удваивающийся цент.

*— На 5-ый день твой цент превратился всего в 16 центов. В то время твои знакомые выбравшие миллион, уже покупают дорогие тачки, а ты сидишь с горсткой мелочи.*

*— На 10-й день у тебя на руках 5 долларов и 12 центов. Ты начинаешь думать, что ошибся.*

*— На 20-й день — позади две трети пути! — Ты устал от насмешек, но у тебя всего 5 242 доллара. И именно в этой точке ломаются большинство людей. Они говорят «Сила Фарминга» не работает.*

*— Но на 29-й день магия фарминга взрывает реальность: сумма превращается в 2,7 миллиона долларов.*

*— На 30-й день — 5,3 миллиона*

*— А на 31 день твой цент превращается в* ***10 737 418 долларов и 24 цента!***

**Вдумайся в это! Ты получаешь в три раза больше того, кто выбрал мгновенный куш. Но весь вес, вся магия и 80% всего объёма создаются в последние три дня. А чтобы до них дойти, нужно было 20 дней терпеть пустоту, игнорировать насмешки окружающих и монотонно «фармить».**

Но, дорогой мой друг, я хочу тебе сказать, что сила фарминга не имеет морали, это не безусловное добро или зло. Сила фарминга работает исключительно на том топливе, которое ты в него льёшь.

Никто не просыпается в один прекрасный день выгоревшим неудачником с разрушенным браком, пивным животом и заблокированными счетами. Это результат долгого, упорного и совершенного другого, но такого же циничного **деструктивного фарминга**.

Когда в моей жизни наступил период тотального шторма, когда рушились проекты, партнёры забирали доли, а окна в моей комнате были плотно зашторены от реальности, я тоже совершал эту ошибку. Я сидел в пустоте, меня трясло, и мой разум шептал, что я проклят, что это злой рок.

Но когда я убрал эмоции, включил циничный аудит и разложил свои действия, а самое главное — своё бездействие, я увидел сухую правду. Мой кризис не был случайным проклятием. Я обнаружил, что в самые критические моменты, поддавшись прокрастинации, я уделял управлению процессами не больше 30 минут в день и 4 часов в неделю. Я сам, своими собственными руками, день за днём «фармил» свой кассовый разрыв и свой крах. И именно поэтому, мой друг, я твёрдо тебе скажу:

***Бездействие намного хуже негативного действия, именно оно день за днем фармит негативный сценарий твоей жизни.***

Главная сложность фарминга — это преодоление стартового сопротивления. В физике это называется законом инерции. Чтобы сдвинуть с места огромный монотонный состав, локомотиву требуется колоссальное количество энергии. Он ревёт, колеса буксуют, а поезд смещается всего на несколько сантиметров. В этот момент кажется, что усилия напрасны.

Но когда состав набирает ход, включается закон большой инерции. Теперь этот поезд летит на огромной скорости, и его невозможно остановить. Ему не нужна уйма топлива — он движется сам, сметая любые преграды на своём пути.

Твой ментальный мир устроен точно так же. Первые недели твоего подъема со дна будут самыми тяжелыми. Твой мозг будет упираться, подкидывать сомнения, требовать мгновенного дофамина (алкоголь, сладкое, думскролинг). Окружающие, порой даже самые близкие, будут смотреть на твои мелкие шаги с иронией и насмешкой. Твоя задача в этот период — превратиться в тупого, бесчувственного робота-исполнителя. Ждёшь вдохновения? Тебе оно не нужно! Тебе нужна просто серия из микро-квестов, выполненных один за другим.

**Самое главное — сдвинуть локомотив с места хоть на дюйм!**

*Знаешь, друг мой, и пусть сегодня твое мышление может быть заблокировано прошлыми штормами, и уровень твоей эффективности упал до критической отметки, но я хочу, чтобы ты услышал меня, выход есть, поверь, я знаю, о чём говорю. И ты его обязательно найдешь! Просто перестань ждать легкого чуда и разовых гениальных сделок. А раз ты уже читаешь эти строки — ты уже сделал правильный микро-выбор прямо сейчас и монотонно начинаешь фармить свою будущую империю. Твой локомотив уже тронулся!*

# Глава 3: Безумство храбрых: мечты, амбиции и цели

Я примерно понимаю, в каком состоянии ты читаешь эти строки. Я знаю эту невыносимую глухую тоску, которая давит на грудь каждый раз, когда ты остаешься наедине с собой. Тебе совестно. Тебе дико, до боли совестно перед женой, перед детьми, которые смотрят на тебя и ждут решений, и тебе совестно перед тем пацаном, которым ты когда-то был. Ты смотришь в зеркало и думаешь:

*«Как это произошло? Как я — парень который подавал такие надежды, внутри которого горел ядерный реактор — оказался здесь? В этой рутине, в этих долгах, в этом состоянии, когда утром просто нет смысла вставать с кровати?*

*Я хочу, чтобы ты услышал меня очень четко:* ***ты ни в чем не виноват!***

Ты не плохой. Ты не сломанный. И уж точно ты не неудачник! Ты просто ранен в длительном, затяжном бою с этой жесткой реальностью!

Вспомни себя в семь или десять лет. Вспомни это удивительное, чистое ощущение, что впереди весь мир. Дети не знают ограничений. Мы мечтали о парадоксальных, космических вещах, точно будучи уверенными, что впереди — бесконечный океан времени и мы способны быть кем захотим.

А потом мы начали взрослеть. И рядом с нами были родители — самые близкие, самые любящие люди на земле. Но они были побиты жизнью. Они прошли через свои штормы, кассовые разрывы и кризисы, и их до ужаса пугал масштаб наших горящих глаз. Они не хотели для нас величия — они просто хотели, чтобы мы были в безопасности. А безопасность в понимании уставшего взрослого человека — это серая, тихая незаметная жизнь.

*«Пригнись. Не высовывайся. Будь как все. Спустись с небес на землю»*

Лично я в детстве знал все футбольные лиги, стирал кеды и ноги в кровь на асфальте, спал с мячом. Смотря по телевизору чемпионат мира 1998 года, проходящий во Франции, я искренне верил, что когда вырасту, я обязательно подниму кубок мира над своей головой. Мечту обрубили под корень «из лучших побуждений» родители. И долгое время, наверное, до лет 35, я не мог смотреть любые футбольные матчи. Где-то глубоко свербила несбывшаяся мечта.

И когда после этого я задумался, наверное, в лет 10, что в этом мире надо быть тем, кто зарабатывает деньги, я заявил родителям: *«Я буду бизнесменом! Я заработаю миллионы!»*. На что они испуганно провели со мной беседу на тему: *«Тише! Бизнес — это огромный риск, тебя разорят, ты останешься на улице ни с чем!»*

И с такими историями из детства у мужчин по всему миру, в рамках своей профессиональной деятельности, я сталкиваюсь постоянно. Меняются только амбиции. Вместо стремления стать футболистом — стремление стать пилотом, археологом или астронавтом. Вместо стремления быть бизнесменом — стремление стать ветеринаром, актером или певцом.

Родители сузили нашу вилку выбора до ограниченных безопасных коридоров: государственный служащий, медицинский сотрудник, менеджер или финансист. Они думали, что защищают нас от неудач, но одновременно заперли в клетке ментальной ограниченности. Наш внутренний огонь, который был настроен на захват и завоевание, просто заснул под грузом чужих страхов. И со временем мы сами согласились на компромиссы. Мы согласились на маленькую зарплату, на отпуск на заросшем, вонючем пруду, успокаивая себя: «Ну и что, зато я человек хороший и честный. Ведь большие деньги честным трудом не заработаешь». И этот компромисс, и смирение медленно и верно тушили наш мужской огонь.

Давай вместе разберемся, как мы с тобой позволили миру запереть наши амбиции в шкаф. Почему я говорю «мы»? Потому что мои детские амбиции были глухо заперты на два ментальных навесных замка, до тех пор, пока я не взорвал их взрывным коктейлем из своей воли и твердого: «да пох**, я так решил!»

Ты должен принять для себя самый важный факт:

**Тот пацан с горящими глазами никуда не пропал! Он жив!**

И пусть ты завален сейчас текущими долгами, судебными взысканиями, бытовыми конфликтами и усталостью. Но тот маленький ты еще сидишь в темном углу твоего подсознания, задыхаясь от рутины, в которую превратилась взрослая жизнь. Но ты как думаешь, его детский потенциал и огонек беспрепятственной веры в свои достижения куда-то исчез?

**Пфф… Нет.**

Я тебе открою тайну, что у любого мужчины, неважно сколько ему лет — 30,40, 70, у всех нас сидит этот паренек, который ждет своего часа, ждет возможности вложить в твой общий котел жизни свой набор специй, под названием «Амбиции».

Давай откровенно, сейчас ты оброс своим колоссальным, жестким жизненным опытом. Со всеми шрамами, со всеми потерями, но и со всеми твоими достижениями, хоть и сейчас ты их не осознаешь.

Как ты думаешь, что получится, если мы объединим твои детские безумные амбиции с твоей взрослой мудростью, с твоим умением держать удар и понимать законы мирового рынка?

Я отвечу — **мы получил несокрушимый ядерный реактор!**

И именно в этот момент весь мир, и вся реальность начнет закипать вокруг тебя. Честно, я не могу это объяснить, и никто не может, поверь, я искал ответ, но это факт. Как только в твоих глазах снова появится этот блеск энтузиазма, как только ты почувствуешь, как разгорается этот огонь где-то внутри, твой социум (а порой и самые близкие) начнут трепать тебя недопониманием*:*

*«Ты сошел с ума? Тебе за тридцать! Думай о стабильности! Думай о здесь и сейчас!»*

Улыбнись им в ответ. Спокойно и мягко. Потому что всю историю этой планеты двигали именно те, кого большинство считали списанными безумцами.

Когда **Генри Форд** бросил стабильную работу и заперся в холодном гараже, пытаясь собрать телегу, которая будет ездить без лошадей, над ним смеялся весь город. Близкие считали его чокнутым мечтателем и говорили, что он оставляет семью без куска хлеба ради глупой игрушки. Но он просто верил в свою парадоксальную мечту. И именно он заново написал историю транспорта.

Когда **полковник Сандерс** в возрасте 65 лет остался с крошечной пенсией в 105 долларов и разбитым корытом, он не ушел в период дожития. Он взял свой рецепт цыпленка, сел в старую машину и объехал тысячи ресторанов, получив больше тысячи отказов (если быть точным 1009 отказов), пока не создал мировую империю KFC. В 65 лет, дружище. Его общество уже списало в утиль.

**Рэй Крок** до 52 лет был обычным продавцом бумажных стаканчиков, страдал от артрита и диабета, но в 52 года его амбиции взорвали рынок, и он создал империю, масштабировав сеть ресторанов быстрого питания «Макдональдс».

Друг мой, неважно какой у тебя сейчас возраст. Тебе 30, 40, 60 — это не финал. Твоя истинная прайм-эра начнется тогда, когда ты примешь твердое, мужское и беспощадное решение. Твои прошлые неудачи — это высшее образование по дисциплине «Антикризисный менеджмент», а вовсе не поражение. Ты уже знаешь, как бьет жизнь, ты свободен от наивных иллюзий, но именно сейчас ты сильнее как никогда раньше.

Перестань планировать будущее, исходя из сегодняшних нулей на счету. Твоя цель должна быть большой, она должна пугать тебя — только тогда у тебя заработает твой внутренний реактор энергии.

Тебе больше не нужно разрешение родителей, друзей, а порой и жены, чтобы стремиться к масштабу. Твои амбиции — это твоя суверенная территория. Если окружение не верит в тебя — это их потолок, но не твой. Не спорь с ними и не убеждай, просто делай свое дело.

Каждое твое падение, каждый долг — это просто пройденный уровень в игре. Ты выжил? Значит ты прошел испытание! Ты сильнее! Тебя не сломали! А значит настало время забрать своё!

Сними с себя груз чужих ожиданий и трепет чужих страхов.

**Ты — мужчина. Ты — автономен. Ты — ничего не боишься. Ты — вожак своей стаи.**

*Прямо сейчас ты закрываешь глаза и мы начинаем медитацию.*

Ахаха, попался. (Юмор Беркхардта)

Никаких медитаций! Сейчас серьезно и по-мужски! Останься один, чтобы повседневный шум тебя не отвлек. Ты закрываешь глаза, чтобы зрительный визуал не мешал твоему мыслительному созиданию. Очисти себя на время от мазута и копоти текущих проблем. Составь сначала место, в котором ты истинно хочешь жить (плевать в каком городе, плевать в какой стране, плевать на каком континенте). Представь свое идеальное жилище в этом месте. Представь людей, которые рядом с тобой в этом жилище. Представь машину, на которой ты ездишь.

Представь сколько налички у тебя в сейфе. Представь, что вы все счастливы. Счастлив истинный ТЫ, и счастливы те, кто с тобой. Потому что ты смог! Ты сделал это!

***Зафиксируй это и не говори никому!***

Ну как тебе? Нравится та жизнь?

**Вот это и есть твои амбиции!**

Прямо сейчас, друг мой, я тебе открою один секрет. Если ты реально сделал то, что я написал в этой главе абзацами выше, а именно смоделировал свои мечты, и твердо их утрамбовал, то это значит, что твои мечты перешли в твои амбиции, а амбиции — в желания.

***Желания — это всего лишь цель!***

Поздравляю! Когда цель сформирована, это уже 50% пути к ней пройдено. Остался незначительный вопрос. ***«Как заработать на эту цель?»***

И поверь мне, когда сформирована и утверждена четкая амбициозная цель (не просто: *«я хочу миллион долларов в месяц»*), то этот вопрос становится незначительным, просто механика заработка, просто цифры, о которых мы поговорим Томе III.

# ЧАСТЬ II: Семь рычагов мужской силы

## Глава 4: Энергетический V8

Знаешь, я давно перестал верить в то, что все в этом мире можно измерить только материальными, физическими единицами. Бывают вещи, которые не укладываются в привычную мужскую логику. Уверен, что если ты хоть раз вытаскивал себя из сложной ситуации, вел тяжелые переговоры и пытался удержаться на плаву в ментальном шторме, ты понимаешь, о чем я.

Вспомни странное чувство, когда вроде бы вовремя лег спать, ел обычную еду, что и всегда, и физически сделал все как обычно. Но утром просыпаешься, а внутри — звенящая пустота. Тело вроде бы работает, анализы в норме, но двигатель словно не заводится. Ментальный бак пуст, и любая мысль о достижениях, заработке и победе вызывает только усталость и глухую тошноту.

А бывает ровно наоборот. Спишь четыре часа на неудобном диване прямо на работе или в офисе, посреди дикого кассового разрыва, кризиса и проблем, куришь одну за одной, голова забита проблемами и задачами, но просыпаешься на бешеном, каком-то первобытном животном подъеме. Глаза горят, разум на лету выдает гениальные идеи, ты видишь выходы из любых тупиков, а нужные люди и контракты будто сами идут к тебе в руки.

Мы все, без исключений, хотя бы раз в жизни физически ощущали эту невидимую силу, даже если не задумывались об этом.

Попробуй вспомнить:

**Тот самый кураж на переговорах и выступлениях,** когда уверенность прет изнутри, а правильные слова и точные метафоры находятся сами собой. В такие моменты кажется, что ты немного отстраняешься от суеты, а мозг работает как безупречный процессор.

**Энергию полного стадиона**. Если ты хоть раз сидел на трибунах во время решающего матча или стоял в толпе на большом концерте, — ты точно ловил эту плотную, заряженную волну. Она физически пробирает до мурашек, и ты чувствуешь себя частью чего-то огромного.

**Второе дыхание на тренировке.** Когда бежишь длинный кросс или бьешься на ринге, и в момент пикового истощения, когда легкие горят и хочется все бросить, внутри что-то щелкает. Откуда-то из глубин приходит мощный прилив сил, усталость отступает, и включается скрытый, первобытный животный резерв.

Если честно, я сам долгое время был жутким скептиком во всем, что касается «энергетики». Меня всегда отталкивала эта тема. При слове «энергетические центры» в голове сразу всплывали две картинки: либо что-то приторно-розовое, ванильное и совсем не мужское, либо мужчинки, которые не смогли обустроить свою реальную жизнь, отрастили волосы по пояс, напрочь забыли о том, что такое шампунь и ушли в «духовные практики» просто ради побега от реальной жизни и проблем.

Но когда в моей жизни наступил затяжной кризис, и я сидел дома за закрытыми шторами, мне пришлось отбросить гордость и заняться честной самодиагностикой. Мое тело было относительно в порядке (бывало и хуже), я прекрасно знал на уровне логики, какие исполнительные шаги нужно предпринять, чтобы спасти проекты. Но я физически не мог заставить себя поднять задницу с кровати дальше, чем до кухни и туалета. Не было той самой искры, которая запускает внутренний мужской огонь достижений. Тогда я понял, что блокировка сидит где-то глубже, и решил разобраться, как устроен наш внутренний генератор.

Я начал изучать самые разные источники — от древних религиозных текстов до шаманских догматов. И я понял: если убрать с них все внешние атрибуты, обряды, ритуалы и песнопения, то веками они говорят об одном: **как помочь человеку разбудить себя изнутри.**

И это не магия и колдовство. Это чистая **психосоматика** — отрасль, которую официально признает даже наша консервативная медицина.

У меня самого был забавный случай. На левом локте внезапно выскочила огромная опухоль. Естественно, я, как и большинство ответственных мужиков, просто забил на это и ни в какую больницу не пошел. Спустя месяц, когда она увеличилась еще больше и начала мне мешать спать, я сам себе поставил «железный» диагноз: перелом локтя, точно нужна операция. С этими мыслями я наконец доехал до частной клиники. Хирург посмотрел снимок, рассмеялся и говорит: *«Бёркхардт, какой перелом? Это обычный бурсит (это когда скапливается какая-то жидкость под кожей). Медицина до конца не знает, почему он внезапно появляется и также внезапно проходит, но это пустяк».* Он выписал мне какие-то таблетки, которые я, конечно же, покупать не стал.

Зато мой мозг четко зафиксировал его слова:

***«Это пустяк. Ничего страшного»***

И знаешь, что произошло? Я лег спать, а утром проснулся — локоть был абсолютно чистым. Опухоль исчезла за одну ночь просто потому, что в мою голову зашла успокаивающая и твердая информация.

Никто до конца не знает, как работают эти тумблеры в нашем подсознании, но они работают — и научно доказанный эффект **плацебо**[2] тому подтверждение.

Когда перестал высокомерить, умничать и отторгать очевидное, я признал, что внутри нас есть скрытые ресурсы, и начал наводить в них порядок. В этот момент моя внешняя жизнь стала меняться загадочным образом. Нужные контракты, мысли и события начали приходить сами собой.

Многие современные коучи любят повторять со сцены, что внутри каждого мужчины спрятан глянцевый спортивный суперкар, нужно просто нажать педаль в пол. Но они забывают, что спорткары созданы для идеального сухого асфальта и хорошей погоды.

[2] Плацебо — это чистый обман мозга. Пустышка, в которой нет ни грамма лекарства, но которая поднимает человека на ноги на одном лишь психологическом ожидании.

Мужскую жизнь вряд ли можно сравнить с ровным гоночным треком, скорее это жесткая езда по пересеченной местности на приличной скорости. Это колеи, ямы, глубокие болота, крутые затяжные подъемы и скользкие спуски. Это движение в метель, туман и ураган. Хрупкий, пластиковый, двухместный спорткар утонет в первой же луже.

**Мужская энергия — это мощный, рамный, тяговитый пикап с надежным двигателем V8.**

Наша внутренняя сила спроектирована так, чтобы переть напролом в любую погоду. У нас полный салон людей, доверивших нам свои жизни. У нас огромный забитый кузов ответственности за семью, детей, работу и бизнес. И этот тяговитый монстр невероятно живуч! Даже когда все идет наперекосяк, мотор троит, подвеска гремит, а из восьми цилиндров работает всего четыре — твой пикап все равно продолжает движение. Да, он едет всего на 20% от своей реальной мощности: медленно, тяжело, вслепую, но тащит тебя и не сдается.

Раз уж мы с тобой встретились на страницах этой книги, я думаю тебе знакомо это состояние. И сейчас ты загнал свой пикап в правильный автосервис.

Давай вместе откроем капот и я расскажу тебе, как устроен наш энергетический V8.

Чтобы твой внутренний пикап выдавал все сто процентов мощности, а не уныло полз на остаточных двадцати процентах, ты должен понять, как устроена его система механизмов. В своем «методе Бёркхардта» эти скрытые зоны психосоматики и внутренней энергетики я назвал просто — ***рычаги***.

Рычаги — это не отдельные, оторванные друг от друга детали, а элементы одной жесткой энергетической цепи. Если у тебя дает трещину или ломается один рычаг, вся система тут же выдает ошибку, и общая мощность твоего двигателя падает. Ты не сможешь запустить на максимум рычаг, отвечающий за зарабатывание бабла, пока у тебя например проблемы с отцом или женой, ведь трещит твой базовый рычаг и вся система ограничена в мощности.

Вот семь рычагов пикапа из твоей мужской энергии:

**Рычаг №1: «База»** — Кузов и рама *(отвечает за твою мужественность, отношения с семьей и родителями, признание этого мира реальным)*

**Рычаг №2 «Удовольствие»** — Подвеска *(отвечает за получение душевного и телесного удовольствия от жизни здесь и сейчас, гашение жизненных ударов, баланс и внутреннее накопление)*

**Рычаг №3 «Мужской огонь»** — Топливо *(отвечает за заработок, уверенность в себе, харизму и масштабные амбиции)*

**Рычаг №4 «Совесть»** — Тормоза *(отвечает за внутренние моральные стопоры, любовь, милосердие, нравственность, справедливость и заботу о своей стае)*

**Рычаг №5 «Самовыражение»** — Выхлоп *(отвечает за вынесение себя в социум, уверенное позиционирование на встречах, выступлениях, фото и видео, сила убеждения)*

**Рычаг №6 «Логика» —** Фары и свет *(отвечает за умение выстраивать причинно-следственные связи, дальнее видение дороги, прошлый опыт и мудрость)*

**Рычаг №7 «Благодарность» —** Кнопка аварийной световой сигнализации *(отвечает за умение отпускать прошлое, ситуаций и людей без ненависти, а с благодарностью за полученный опыт)*

# Глава 5: Рычаг — «База»

Если мы договорились провести честный ремонт нашего внутреннего состояния, то начинать нужно с самого фундамента — с того инструмента, на котором держится всё наше существование.

Если провести понятную аналогию, База — это монолитная стальная рама нашего тяжелого пикапа. Это несущая конструкция всей твоей жизни. Функция рамы проста, но беспощадна — распределять нагрузку, обеспечивать идеальную геометрию кузова и жестко держать удар. В жизни это означает твою способность без страха, без истерик и без иллюзий признать этот мир реальным. Со всеми его жесткими законами, правилами, экономическими штормами, налогами, кризисами и требованиями. Это умение намертво зафиксировать точку, в которой ты находишься прямо сейчас, какой бы болезненной и заплеванной она ни была.

Мужчины, у которых эта рама идеально ровная, обладают потрясающей хладнокровной устойчивостью. Что бы ни происходило вокруг — локдаун, предательство партнеров, потеря капитала или тяжелый развод — они не впадают в панику и не улетают в мир фантазий. Их внутренний радар четко фиксирует сухие факты:

*«Окей, ситуация паршивая. У нас миллионные долги, арестованные счета и полная неопределенность. Это моя новая реальность. Начинаем работать в этих условиях. Я признаю ее, но не смиряюсь с ней. Давай я ее подкорректирую».*

Такой мужик крепко стоит на ногах, он не бежит, он принимает бой и методично начинает фармить новую колею под себя.

*Что говорят об этом мировые учения?*

В **Древних восточных** трактатах этот фундамент описывали как **нижний корневой.** Древние мудрецы утверждали, что этот центр отвечает за самый первобытный инстинкт выживания, за укоренение в почве, за материальную стабильность и за базовое право человека просто ходить по этой земле и брать свое. Если у мужчины разрушен или заблокирован этот «корень», то геометрия его личности перекашивается. У него нет опоры. Его штормит от любого порыва ветра, он постоянно испытывает подсознательный страх нищеты, голода и одиночества, даже если внешне пытается казаться крутым и независимым.

В **Христианской** аскетической традиции этот же рычаг перекликается с понятием первоначальной трезвости ума. Это способность увидеть вещи такими, какие они есть на самом деле, без гордыни, лукавства и самообмана. Когда ты не «качаешь» права перед Богом с формулировкой «За что мне это?» «Почему ты со мной так?», а принимаешь текущие условия как факт.

Современная **Психосоматика** подходит к этому рычагу еще циничнее. Эта зона в нашем теле анатомически проецируется на область малого таза, основание позвоночника и ноги. Это наши физические опоры. И когда у мужчины выбивают почву из под ног, когда рушится его финансовая стабильность или бизнес, когда нарушаются отношения с родителями, женой или детьми — тело реагирует мгновенно. Нарушение работы корневой зоны бьет по костной системе, пояснице и суставам — по всему, что физически держит наш вес на этой планете.

Но стальная рама прокладывается под машиной не для того, чтобы возить саму себя. На нее сверху крепится вместительный кузов. И этот кузов — это твоя стая, твой род, твоя личная община, которая состоит из твоих родителей, твоей жены и твоих детей. Это весь тот огромный, тяжелый груз ответственности за близких, который ты обязан тащить на себе через любые метели и болота материального мира.

Когда твоя База исправна, а рама монолитна, твои отношения с семьей строятся с позиции ответственности, уверенности, хладнокровия и мужской силы. Не той мужской силы, где ты уничтожаешь близких тем, что физически сильнее и можешь громко истерить басом, а именно той силы, которая даже без слов может сказать:

**«Вам больше не стоит переживать ни о чем, я все решу, у меня все под контролем».**

Сильный мужчина — это автономия, это вожак, который отвечает за безопасность своего периметра и людей в нем. Жена и дети смотрят на него и чувствуют эту монолитную уверенность, даже если за стенами периметра бушует ураган. Родовая ветвь от родителей питает его силой, за счет того, что он сам закрыл все свои детские претензии, и ему уже не важны одобрение или осуждение отца, он автономен.

Но если на базовом рычаге идет перекос, жесткость рамы и геометрия кузова нарушается. Весь пикап начинает кренить, крепления трещат, и вся эта семейная система превращается в токсичный изнуряющий груз, который начинает высасывать из тебя последние остатки энергии:

**— Отношения с родителями:** Вместо того, чтобы черпать силы из своих корней, мужчина начинает тратить колоссальное количество ментальной энергии на глухие обиды, невысказанные претензии или бесконечные попытки что-то кому-то доказать. Корень сохнет, рама дает трещину в самом основании.

**— Отношения с женой**: тыл превращается во второй фронт. Вместо поддержки, мужчина получает дома бытовую войну, провокации и конфликты, либо сам уходит в глухую оборону, пытаясь удержать ускользающий контроль, применяя тактику «ежовых рукавиц». Идет тяжелый перекос кузова, машину начинает швырять из стороны в сторону на любой кочке.

**— Отношения с детьми:** Когда твоя рама дала трещину, ты думаешь, что перестаешь быть для них опорой. Дети моментально считывают твой внутренний страх и неуверенность. И вместо того, чтобы быть мудрым наставником, мужчина начинает транслировать на них свой собственный стресс и усталость от борьбы с миром.

Вся суть в том, что нельзя построить международный бизнес или сколотить капитал, если у тебя разграблен и горит собственный лагерь, а кузов уже отрывается от рамы. Семья — это либо твой главный инвестиционный накопительный фонд, куда ты монотонно вкладываешь энергию и получаешь стократные дивиденды в виде преданности и любви, либо это дыра в бензобаке, куда со свистом улетает твоя мужская сила.

Что именно заставляет эту стальную мощную конструкцию сбоить, гнить и перекашивать наши отношения с реальностью и близкими? Это не внешние обстоятельства и не экономиче-

ские кризисы. Истинная причина всегда сидит внутри. В автосервисе это назвали бы скрытыми внутренними дефектами.

Работу Базы намертво блокируют тяжелые внутренние деформации, ментальные блоки, о которых мы подробно поговорим в следующей части книги.

Пока мы не разобьем эти блоки, пока не выровняем нашу Раму, не заземлимся и не наведем жесткую реставрацию нашего кузова — ни один следующий рычаг нашей внутренней силы просто не заведется. Первое признание реальности и своего тыла — это и есть начало твоего исцеления и большого реванша.

# Глава 6: Рычаг — «Удовольствие»

Если на первом рычаге мы провели жесткий аудит в признании сухой реальности, то теперь пора разобраться с тем, как ты по этой реальности передвигаешься.

Давай сразу определимся: мужская способность получать удовольствие — это не про изнеженность, не про слабость и не про инфантильный гедонизм. Если провести понятную аналогию к твоему пикапу, то удовольствие — это подвеска, которая спроектирована для одной четкой задачи — гасить зубодробительные удары от ям, кочек и жестких ухабов пересеченной местности, сохраняя целостность всего автомобиля.

В жизни мужчины Подвеска — это твоя способность извлекать чистое, плотное, душевное и телесное наслаждение из самой жизни здесь и сейчас. Это твой амортизатор. Когда этот рычаг исправен, ты упруго и мягко проходишь любые финансовые шторы, кассовые разрывы и стрессы. Удары от реальности прилетают, но подвеска их гасит. Твоя рама не трещит от перегрузок, а в кузове не бьется груз твоей ответственности. Ты остаешься спокойным, наполненным и эффективным.

Как и в случае с первым рычагом, все глубокие мировые традиции всегда ставили этот центр радости и наполнения сразу вслед за фундаментом.

В **Древних восточных** трактатах эту зону описывали как второй, **сакральный центр**. Древние мудрецы, смотревшие на человека, как на единую экосистему, утверждали: этот узел отвечает за чистую жизненную энергию, вкус к жизни, сексуальную силу и внутреннее накопление ресурса. Если этот центр заблокирован, мужчина превращается в высохшего робота. Из его жизни уходит творчество, гибкость и азарт. Он вроде бы делает правильные действия, но делает их на сухом, выжженном пайке, постепенно превращаясь в серую функцию.

В **Христианской** традиции этот баланс бьется с концепцией защиты ума от уныния и духовной сухости. Уныние в христианстве — это не просто плохое настроение, это тяжелый паралич воли, когда человеку становится пресно и безразлично абсолютно всё. Когда стирается вкус жизни, и мужчина соглашается на унылое прозябание, туша свой внутренний огонь.

Современная **Психосоматика** раскладывает этот рычаг на уровне чистой биологии. В нашем теле эта зона проецируется на область низа живота, поясницу и мочеполовую систему. Она напрямую завязана на твой гормональный фон, выработку тестостерона и работу почек. Когда ты намертво блокируешь этот рычаг, запрещая себе радоваться моменту, тело реагирует мгновенным спазмом. Мужчина физически теряет тонус, у него падает иммунитет, начинаются сыпаться почки, падает эрекция, трещит поясница. Тело просто отказывается генерировать энергию для побед, потому что система понимает:

*«Зачем нам пахать и завоевывать мир, если внутри нас всё равно ждет только сухость, серость и износ?»*

Самая страшная ошибка, которую совершает мужчина, оказавшись на дне или в затяжном падении — это попытка починить свою подвеску суррогатами.

Когда жизнь бьет маваши[3] долгами и проблемами, а амортизаторы заклинило, ход твоей жизни становится жестким. Каждый удар судьбы прилетает напрямую в голову. И вместо того, чтобы очистить этот рычаг и научить свой организм получать чистый, естественный дофамин из простых вещей, мужик начинает заливать в систему суррогатный мазут.

В ход идет алкоголь в режиме не выпить, а залиться. Идет судорожное залипание в порно. Бесконечный тупой думскролинг в смартфоне и пустые, беспочвенные мечтательные иллюзии в кровати. Тебе кажется, что ты расслабляешься, но на самом деле этот мазут намертво убивает твою Подвеску. Суррогаты дают быструю, дешевую вспышку, но на следующий день реальная жизнь вокруг становится еще более тусклой, пресной и серой. Ты просто выжигаешь свои рецепторы, уходя в глухую прокрастинацию и сам того не подозревая, соглашаешься на период дожития.

Но я бы не был Бёркхардтом и не заявлял бы свой публичный метод международно-эффективным, если бы сам не прошел через все это. Если я тебе скажу, чтобы ты никогда в жизни больше не пил хороший вискарь, или не смотрел фильмы с голыми женщинами, то я первый сам себя назову очередным лживым лицемером и теоретиком. Нет. Я тебе говорю про зло от фанатичного злоупотребления этими суррогатами, когда ты уже соглашаешься пить что угодно, лишь бы угасило и увело от реальности, или когда пересмотрев порно, уж извините, не встает на жену.

Есть другой путь.

Один из самых мощных и доступных абсолютно каждому метод, чтобы вернуть своей подвеске упругость, и получить чистый здоровый дофамин — это **кухня**.

Вот так поворот. Мы тут разговариваем о мужском огне, брутальности, достигаторстве и тут вдруг кухня?

О да… Смотри.

Ты берешь сырые, хаотичные, неприметные ингредиенты — кусок сырого мяса, овощи, специи. Ты вкладываешь в них свое личное время, свой интеллект, свою концентрацию и прошлый опыт. Ты последовательно, шаг за шагом, совершаешь правильные монотонные действия: зачищаешь, режешь, контролируешь температуру на сковороде. Уже через час ты получаешь готовый, осязаемый результат своей личной победы.

И этот результат моментально возвращает тебе способность наслаждаться, получая удовольствие сразу в двух видах:

**Физическое.** Твои вкусовые рецепторы взрываются от вкуса идеального, сочного, горячего блюда на выходе. Система получает чистейший, заработанный твоим трудом дофамин.

**Ментальное.** Самый сильный триггер. Ты ставишь это блюдо на стол и кормишь им свою стаю — своих близких. Ты видишь их искренние глаза, получаешь комплименты и заслуженную похвалу в свой адрес как добытчик и созидатель.

[3] Маваши — в кикбоксинге удар с ноги в голову.

В этот момент в твоем подсознании щелкает важнейший тумблер. Мозг, истощенный внешними неудачами, внезапно фиксирует:

***«Я могу управлять процессами. Я взял хаос, применил интеллект и создал шедевр. Мои близкие счастливы благодаря мне».***

Мозг снова обучается побеждать. Ты моешь руки, Подвеска становится упругой, амортизаторы смазаны, внутри просыпается животный мужской азарт переть дальше.

Но что именно заклинивает твои амортизаторы и мешает подвеске правильно работать даже в повседневной жизни? Правильно. Опять же ментальные блоки.

***«Если я подойду к плите и буду готовить каждый день, то моя женщина сядет ко мне на шею и будет воспринимать это как должное, а значит перестанет видеть во мне мужчину и авторитет».***

И именно все эти блоки мешают нормальной работе наших рычагов. Но если мы не проработаем эти блоки, которые я описываю в следующей части книги, то даже на нынешнем рычаге ты не сможешь получать удовольствие и наслаждение от жизни. Ты так и будешь принимать каждый удар жизни с обнаженными нервами, пока твой пикап окончательно не развалится посреди болота. Нам нужно научиться давать твоему телу чистую, упругую и гибкую радость. Надо очистить твою подвеску от суррогатного мазута — и только тогда мы сможем перейти на следующий, самый горячий мужской рычаг, который отвечает за большие амбиции и реальный заработок.

# Глава 7: Рычаг — «Мужской огонь»

Сейчас я попрошу, чтобы ты на несколько минут отложил в сторону все свои текущие финансовые отчеты, долги, обязательства и нули на счетах.

Если ты сейчас сидишь в унынии, думая, что твой внутренний генератор окончательно перегорел, а финансовый успех остался где-то там в прошлом — у меня для тебя отличные новости. Твоя топливная система жива. Она спроектирована на века и обладает колоссальным запасом прочности. Поверь, большинство других, будучи хотя бы в 10% твоего положения уже давно бы опустили руки и сдались, согласившись на мизерную зарплату. Но твой двигатель V8 до сих пор тащит тебя сквозь любые штормы и кризисы. В этой системе заложен бешеный потенциал, и даже то, что она сейчас выдает 20% мощности — это просто временный сбой в подаче топлива, который мы с тобой гарантировано исправим.

Давай разберем, за что отвечает этот Рычаг в структуре твоего мощного и тяговитого пикапа из мужской энергии.

Топливо и его сгорание — это чистая энергия экспансии, завоевания и твоего материального проявления в этом мире. Когда этот Рычаг работает на полную мощность, у мужчины полностью исчезает страх перед большими чеками, сложными международными контрактами и масштабными проектами. Ты не просто зарабатываешь на хлеб — ты хладнокровно берешь своё по праву сильного, масштабируешь бизнес, сокрушаешь любые препятствия с ледяной улыбкой хищника.

Великие традиции человечества всегда ставили этот центр воли и материального проявления на ключевую позицию, подробно описывая физику его работы.

В **Древних восточных** трактатах этот рычаг описывали как третий центр силы, расположенный в районе солнечного сплетения. Древние мастера, цинично и прагматично смотревшие на мужчину, утверждали, что именно этот узел отвечает за мужскую власть, социальный статус, харизму, способность подчинять себе обстоятельства и аккумулировать богатство. Если этот центр заблокирован, мужчина подсознательно превращается в безвольного просителя с вечно протянутой рукой, который боится заявить о своем праве на масштаб.

В **Христианской** традиции этот рычаг напрямую связан с понятием жесткой борьбы против ложного смирения и опять же уныния. Ложное смирение здесь излагается, как опаснейшее состояние духа, где мужчина начинает путать духовность с собственной бедностью, неэффективностью и слабостью. Настоящая трезвость ума говорит о том, что истинное смирение не имеет ничего общего с нищетой и ограничением своего потенциала. Мужчина рожден для великих достижений, и соглашаться на серую, тихую жизнь из-за страха — это предательство Высшего замысла.

В **Психосоматике** эта зона отвечает за твое право на агрессивное, достигаторское переваривание реальности и материальный фарминг. Она анатомически проецируется на желудочно-кишечный тракт, желудок и печень. Когда ты намертво блокируешь свой Мужской огонь, соглашаясь на компромиссные крошки и предавая свои амбиции, твое тело реагирует мгновенным спазмом органов пищеварения. Природа выдает язвы, гастриты, запоры или же наоборот диарею, буквально заявляя тебе: *«Мы физически не можем переварить и принять*

*этот пресный, унылый и ограниченный мир, на который ты добровольно согласился из-за своих страхов!»*

Главный симптом того, что твоя топливная система неисправна — это паралич перед большими деньгами, ответственностью и подсознательный страх масштаба.

В рамках своей международной практики я часто сталкиваюсь с картиной, когда ко мне приходят мужчины 30—35+, с колоссальным жизненным опытом, шрамами, великолепным интеллектом и мощными рабочими компетенциями. Но я вижу, что рычаг мужской силы зажат. Что когда ему подворачивается безопасный, но мелкий контракт, его система работает ровно и спокойно. Но как только на горизонте появляется масштабный проект с перспективой в несколько миллионов долларов, требующий дикой личной ответственности и жесткого выхода из зоны комфорта, у клиента включается внутренний тормоз.

Мозг моментально пугается масштаба, подкидывая синдром самозванца:

***«Куда ты лезешь? Тебе это не по зубам. Сиди тихо, думай о стабильности»***

Мужчина пугается собственного величия, поджимает хвост и отказывается от сделки, выбирая безопасный, но серый и пресный коридор. Топливная система начинает «задыхаться» от недостатка кислорода.

Я хочу, чтобы ты понял, что твой внутренний ядерный реактор никогда не выдаст пиковую мощность ради обслуживания твои мелких бытовых потребностей и закрытия текущих кредитов.

**Энергия в мужском организме выделяется исключительно под грандиозные, парадоксальные, пугающие амбиции.**

Если твоя цель мелкая — твоя топливная система всегда будет выдавать лишь вялую и незначительную часть от своего потенциала.

Вспомни те моменты, когда твой рычаг внутреннего мужского огня выкручивается на такую запредельную мощность, что привычное пространство как — будто начинает плавиться и закипать. Это и есть то самое уникальное состояние, когда внутри тебя на полную мощность полыхает ядерный реактор, и ты буквально извергаешь из себя бешеную, первобытную мужскую энергию. В такие моменты ты перестаешь быть просто человеком — ты становишься эпицентром землетрясения. Ты заходишь в переговорную или ресторан, а разговоры вокруг вдруг затихают. Окружающие люди на глубинном, подсознательном уровне моментально считывают этот леденящий и в то же время обжигающий поток животной энергии. Ты не просишь внимания — ты забираешь его самим фактом своего присутствия, транслируя в мир абсолютную, непоколебимую автономность самца, готового к тотальной экспансии.

И первыми эту полыхающую волну чистого, неразбавленного тестостерона улавливают **женщины**. Они считывают её моментально — на уровне древнейшей, дочеловеческой биологии, которую невозможно обмануть ни дорогими часами, ни фальшивыми шмотками, ни заученными коучинговыми фразами. Женщина чувствует этот мужской огонь кожей, порами и рецепторами. В ее подсознании мгновенно щелкает первобытный тумблер: **перед ней**

**стоит добытчик, способный выстроить монолитный периметр, защитить свою стаю и сжечь любую проблему по щелчку пальцев.**

Я знаю, какой вопрос сейчас крутится в твоей голове:

***«Ну хорошо, Бёркхардт, а как починить этот рычаг? Я хочу разжечь этот огонь прямо сейчас!»***

Друг мой, наберись терпения. Если бы можно было разжечь мужской огонь одним легким действием или коучинговым трюком, то я не писал бы об этом целую книгу, причем в концентрате, и если ты читаешь эти строки — поверь, ты уже на пути возвращения своего законного права на масштаб и миллионы на счетах.

# Глава 8: Рычаг — «Совесть»

Когда мы говорим о мужской силе, достигаторстве, миллионах и экспансии, большинство современных коучей совершают одну и ту же фатальную ошибку. Они со сцены, разными словами и метафорами, кричат тебе по сути одно и тоже: «Дави педаль газа в пол! Сноси преграды! Будь циничным эгоистом! Забирай всё!». Но они напрочь забывают, что любой профессиональный гонщик и любой опытный водитель знает жесткую истину: машина эффективна ровно настолько, насколько она умеет разгоняться, маневрировать, а самое главное — **тормозить!**

**Рычаг «Совесть» — это основная тормозная система твоего энергетического пикапа.**

Как бы ни был тяговит и мощен твой двигатель V8, как бы идеально ни была выровнена стальная рама и сколько бы высокооктанового топлива мужской энергии не полыхало бы в твоих цилиндрах — если у тебя сорваны, стерты в ноль или наглухо заклинили тормоза, ты смертельно опасен. И в первую очередь для самого себя и для своей стаи. Твой энергетический пикап без тормозов на бешеной скорости по пересеченной местности неизбежно влетит в первый же бетонный столб, убив водителя, пассажиров и весь накопленный в кузове ресурс ответственности.

**В моем методе, Совесть и Тормоза — это твои внутренние моральные стопоры, любовь, милосердие, нравственность, абсолютная справедливость и тотальная забота о своей стае.**

Это не про слабость. Это не про сопливую мягкотелость, когда об тебя можно вытирать ноги. Настоящие мужские Тормоза — это показатель колоссальной, управляемой и осознанной силы. Это твоя способность в момент пиковой ярости, посреди семейного конфликта хладнокровно нажать на педаль тормоза и потушить очаг деструктивных эмоций. Когда этот рычаг исправен, ты управляешь своей агрессией, а не она управляет тобой. Ты действуешь по совести — справедливо, жестко, но честно. Твое слово имеет вес, потому что ты никогда не предашь, не обманешь и не бросишь свою команду.

Если тебе мои слова кажутся чем-то не серьезным и банальным, то посмотри, что об этом пишут великие исторические труды человечества:

В **Древних восточных** трактатах этот рычаг описывали как центральный центр силы, расположенный прямо в районе сердца. Древние мудрецы, смотревшие на человека как на единую экосистему, утверждали: именно узел «Совести» отвечает за баланс, милосердие и сострадание. Это мост между твоими нижними животными инстинктами выживания и высшим разумом. Если этот центр заблокирован или выжжен эгоизмом, мужчина превращается в бездушную статую. Он может временно добыть сундук золота на обмане и выжженной после себя земле, но внутри него поселится звенящая темная пустота, которая со временем незыблемо приведет его к падению.

В **Христианской** традиции. Совесть — это голос Бога в человеке. Это абсолютный внутренний судья, которого невозможно подкупить балансом банковских счетов. Предать совесть — значит занести в свою душу ментальный вирус — грех. Христианская мудрость учит: если мужчина теряет нравственность, справедливость и заботу о ближних, он теряет покровитель-

ство и защиту Бога, превращаясь в сухую ветку, которую любое колебание реальности сломает в один щелчок.

Современная **Психосоматика** подходит к этим вопросам, как всегда очень цинично. Анатомически эта зона проецируется на грудной отдел, сердце, легкие и сосудистую систему. Когда мужчина совершает подлость, когда он «забивает» на заботу о жене и детях, когда он идет по головам ради сиюминутной выгоды, или наоборот, глухо гниет в обидах и несправедливости — его тело реагирует мгновенным спазмом. Привет инфаркт в 40—50 лет, гипертония и вечная давящая, сковывающая боль в груди. Организм буквально блокирует систему, заявляя тебе через физиологию: «Ты сорвал тормоза, мы летим в пропасть, я выключаю двигатель, пока ты не уничтожил себя и всех вокруг!».

**Самый страшный симптом того, что твоя тормозная система сорвана — это ложная иллюзия, что ради успеха и денег нужно стать бесчувственной тварью и наплевать на свою стаю.**

Посмотри вокруг, как этот гнилой ментальный вирус планомерно забивается в твою голову через массовую культуру. Современный кинематограф буквально изрыгает тонны красивых, стильных, но глубоко деструктивных стереотипов.

Нам десятилетиями навязывают один и тот же образ: **якобы по-настоящему успешный, богатый, влиятельный мужчина — это обязательно беспринципный, холодный ублюдок, готовый предать партнеров, переступить через семью и выжечь всё вокруг ради нового миллиона долларов.**

Голливуд рисует этих персонажей в дорогих костюмах, с ледяным взглядом и полным отсутствием совести, заставляя мозг шептать:

*«Вот она, формула величия. Чтобы подняться наверх, нужно сорвать тормоза и стать тварью».*

Но это тотальное и спланированное заблуждение!

Копирование и бездумное отзеркаливание этих экранных стереотипов в реальную жизнь напрочь разрушает истинное, созидательное мужское начало. Пытаясь играть роль киношного «беспринципного хищника», ты не обретаешь силу, а устраиваешь короткое замыкание в собственных Рычагах, путая первобытную агрессию завоевателя с банальным малодушием и ментальной импотенцией.

**А теперь давай к самому неприятному, грязному и одновременно самому распространенному дефекту сорванных тормозов у огромного количества мужчин на всей планете — *ЛЮБОВНИЦА*.**

Я не буду читать тебе лекции по морали или играть в святошу. Я прагматик и антикризисный менеджер. Я смотрю на появление «третьего человека» в твоем периметре исключительно как на жесткую техническую поломку тормозной системы, которая гарантировано приведет к кассовому разрыву всей твоей жизни.

Мужчина в кризисе, его работу или бизнес штормит, дома ждет уставшая от быта и детей жена. И что с ним происходит, когда он заводит себе тайный дофаминовый карман в виде любовницы?

Его испуганный мозг шепчет:

*«Это моя отдушина. Я там расслабляюсь. Она меня мотивирует, она дает мне ту самую легкую энергию для побед».*

Чушь! Полная, деструктивная ложь! Любовница — это суррогатный мазут самого низшего качества, который ты пытаешься лить в свое топливо.

Ты заводишь любовницу не потому, что ты сильный альфа-самец. Ты заводишь ее от дикого, первобытного страха перед реальными проблемами. Дома — тяжелая, сухая реальность, требующая от тебя решений, ответственности и работы над отношениями. Жена знает все твои слабые места, она видела твои факапы, она — зеркало твоей текущей неэффективности.

А с любовницей — глянцевая иллюзия. Легкий дофамин, фальшивое восхищение твоими мнимыми заслугами и зачастую за твои же деньги.

В этот момент тормозная система сгорает дотла. Ты совершаешь акт предательства по отношению к своей стае, и внутри твоей души запускается необратимый вирус лжи. Ты начинаешь тратить колоссальное количество чистой ментальной энергии не на выстраивание международной империи, а на конспирацию, шифрование телефона, придумывание нелепых алиби и стирание переписок. Ты воруешь ресурсы — время, фокус и деньги — у себя, у своих детей. Ты сливаешь энергию в чужую, временную черную дыру.

Твой лагерь начинает гореть. Твой тыл превращается в минное поле. Психосоматика реагирует мгновенно: ты не можешь спать, твой мозг постоянно находится в режиме судорожного контроля лжи, сердце работает на износ, тестостерон падает, а желудок сжимается от подсознательного страха разоблачения.

Нельзя построить высокую доходность, когда рама твоего энергетического пикапа перекошена от двуличия. Имея за спиной этот гнилой секрет, каждый заработанный цент, будет утекать сквозь пальцы. Ты сам сорвал тормоза и летишь в пропасть перспективы развода, потери связи с детьми и финансового банкротства.

Настоящая, лаконичная мужская сила — это способность держать свой периметр чистым. Твоя женщина — твой инвестиционный фонд. Если у нее погас огонь — это твоя ошибка как вожака, потому что ты забил на обслуживание этого узла.

Когда твоя Совесть чиста, а Тормоза исправны, то обретаешь абсолютную и бронебойную автономию.

Ты спишь спокойно посреди любого финансового шторма, потому что знаешь: ты никого не предал, ты чист перед Богом и собой, ты держишь периметр и защищаешь свою социальную ячейку. Жена и дети смотрят на тебя и чувствуют эту монолитную безопасность.

# Глава 9: Рычаг — «Самовыражение»

Итак, мы разобрали четыре базовых рычага, и твоя энергия начинает поступать в систему во все больших объемах. Но прямо сейчас перед нами встает жёсткий технический вопрос: что делать с этой энергией?

Правильно, друг мой — мы должны правильно настроить её переработку. Отделить зёрна от плевел.

Самое главное и разрушительное заблуждение большинства мужчин заключается в том, что энергию надо накапливать, бережно хранить во внутреннем сундуке и ни в коем случае никому не отдавать. Именно так подсознательно и поступает мужчина в кризисе. Когда твой организм долгое время изголодался по силе и эффективности, то первым делом, как только ты начинаешь получать свежий прилив энергии, твой измученный стрессом мозг включает ложную заботу о безопасности.

Тебе начинает казаться, что надо судорожно скапливать ресурсы в какой-то внутренний склад —

*«Если вдруг завтра опять наступит кризис, жесткий шторм или кассовый разрыв — я просто открою секретный ларчик и буду доставать оттуда отложенную про запас энергию».*

**Это фатальная ошибка, которая моментально умножит все твои предыдущие усилия на ноль.**

Во-первых, у твоей мужской энергии есть очень короткий срок годности. Она не может храниться в законсервированном виде. Во-вторых, как только ты начнешь тупо складывать энергию и не давать выходить дальше наружу, ты автоматически заблокируешь ее входящую подачу. Вдохнув один раз полные легкие, ты физически не сможешь сделать второй вдох, пока полностью не выдохнешь. Мы берём чистый воздух, вдыхаем его, наш организм забирает питательные элементы, а затем мы выдыхаем углекислый газ. И этот процесс мы делаем каждый день на автомате в течение всей своей жизни. Так устроено абсолютно все в природе.

# 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.