

# КАК СТАТЬ СУПЕРМЕНОМ

---

От хаоса, лени и дешевых  
заказов – к системе,  
дорогим клиентам  
и собственной Империи

# Student Wyckoff

## Как стать суперменом

*<https://litres.ru/74021074>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Вы тоже устали ждать «идеальный понедельник» и хотите наконец начать действовать?

Это не книга про красный плащ, идеальную мотивацию и жизнь без лени. Это честный, смешной и практичный маршрут от хаоса, прокрастинации и дешевых заказов — к системе, уверенности, дорогим клиентам и собственной Империи.

Автор с юмором разбирает, почему мы сливаем время в телефон, ждем вдохновения, боимся ошибок, стесняемся называть цену и годами топчемся на месте. Но главное — показывает, как это чинить: через простые привычки, управление вниманием, дисциплину без насилия над собой и нормальное отношение к провалам.

В книге есть не только саморазвитие и мотивация. Здесь начинается путь к личному бренду: как упаковать себя, поднять чек, отсеивать неадекватных клиентов, вести экспертный блог, продавать без кринжа и постепенно строить вокруг своих навыков настоящую систему.

# Содержание

От хаоса, лени и дешевых заказов – к системе, дорогим клиентам и собственной Империи.	4
Введение. Плащ не обязателен	4
1.2. Магия — это просто механика	9
1.4. Инструкция по эксплуатации этой книги	18
Правило первое: не пытайтесь проглотить слона целиком.	19
Правило второе: относитесь к этому как к игре, а не как к экзамену.	20
Гл	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Как стать суперменом

**От хаоса, лени и дешевых заказов – к системе, дорогим клиентам и собственной Империи.**

## Введение. Плащ не обязателен

### 1.1. Ожидание vs Реальность. Почему мы всё ещё не спасаем мир

Слушайте, давайте на чистоту. В кино всё выглядит просто потрясающе, и это чертовски сбивает нас с толку. Тони Старк собирает термоядерный реактор и высокотехнологичный бронекостюм в какой-то сырой пещере из кучи ржавого металлолома под эпичную музыку. Чудо-женщина элегантно раскидывает злодеев, и у нее при этом даже укладка не портится. Джеймс Бонд спасает планету, поправляет запонки и заказывает мартини. Мы смотрим на это великолепие вечером в воскресенье, заряжаемся дикой, неконтролируемой мотивацией и думаем: «Всё! Хватит это терпеть! С понедельника я тоже стану супергероем своей жизни. Буду вставать в пять утра, выпивать стакан теплой воды с лимо-

ном, выучу китайский, накачаю кубики пресса на кухне, запущу гениальный стартап и заработаю свой первый миллион к четвергу». А потом наступает утро понедельника. Звенит будильник. И вместо того, чтобы спасти мир или покорять финансовые рынки, наша главная суперсила сводится к тому, чтобы нажать кнопку «отложить на 5 минут» ровно восемь раз подряд. Причем мы делаем это с такой скоростью и ловкостью ниндзя, даже не открывая глаз, что позавидовал бы любой мастер кунг-фу. Клуб пяти утра? Да бросьте, мы почетные президенты клуба «еще пять минуточек». Реальность такова, что между идеальной картинкой «успешного успеха», которую нам круглосуточно продают в соцсетях, и нашей настоящей жизнью лежит огромная пропасть. И мы барахтаемся где-то на ее дне в обнимку со смартфоном. Пока Илон Маск запускает ракеты на Марс, мы порой не можем найти второй чистый носок перед выходом из дома. Пока кто-то вещает с Бали о том, как важно быть в ресурсе и потоке, мы пытаемся вспомнить, выключили ли утюг, уже сидя в автобусе. Девушки планируют с вечера стать фитнес-богинями и питаться только росой и сельдереем, а к обеду следующего дня обнаруживают себя в напряженной битве с эклером, в которой эклер побеждает нокаутом. Парни клянутся стать Волками с Уолл-стрит, быть жесткими и решительными, но в реальности могут полчаса собираться с духом, просто чтобы позвонить курьеру или записаться к стоматологу. И знаете что? Это абсолютно нормально. Меня зовут

Student Wysockoff, и я сам прохожу через это регулярно. Кажалось бы, я занимаюсь серьезными вещами: финансы, трейдинг, развитие блога, креатив, дизайн. Я точно должен быть собранным терминатором. Ага, как бы не так. Часто бывает так: я сажусь перед мониторами с твердым намерением порвать этот день. Мне нужно проанализировать графики, найти идеальную точку входа в сделку. Или у меня горит крутая идея для нового видео, нужно садиться за монтаж, подбирать шрифты, пилить дизайн обложки. Я открываю программы. Я предельно сфокусирован. И тут в голове проносится коварная мысль: «Дай-ка я буквально на секунду загляну в ленту, просто сбросить напряжение».

И всё. Капкан захлопнулся. Ты очнулся через два с половиной часа. Кофе давно остыл и покрылся пленкой. Графики улетели куда-то в космос без тебя. Видео даже не начало монтироваться. А ты сидишь и замороженно смотришь на YouTube документальный фильм о том, как в лесах Амазонки мужик строит трехэтажную виллу с бассейном из грязи и бамбука. Зачем мне это знание? Как оно поможет мне в трейдинге? Никак. Но оторваться было физически невозможно. Знакомое чувство, когда после такого сеанса связи с интернетом чувство вины размером с Эверест вежливо стучится в твою дверь? Мы смотрим на великих людей и думаем, что они слеплены из другого, какого-то премиального теста. Что у них вместо крови течет энергетик, а вместо нервов натянута оптоволоконка. Мы свято верим, что они никогда

не ленились, не тупили в стену и не прокрастинировали. Но если мы смахнем пыль с их биографий, то увидим, что всё было далеко не так гладко. Взять, к примеру, Альберта Эйнштейна. Гений из гениев, человек, перевернувший физику. Знаете, чем он занимался в свободное от теории относительности время? Он ненавидел носить носки. Считал это лишним усложнением жизни. И спал он по 10-12 часов в день, утверждая, что только во сне к нему приходят нормальные мысли. Или Стивен Кинг. Прежде чем стать королем ужасов и миллионером, он работал в прачечной за копейки, жил в тесном трейлере с женой и детьми и получал отказы от издательств пачками. Он даже выбросил рукопись своего первого хита «Кэрри» в мусорное ведро, потому что психанул и решил, что это полная чушь. Если бы его жена не достала эти скомканные листы из помойки, мы бы никогда о нем не узнали. А сэр Уинстон Черчилль? Человек, который управлял Британской империей в самые тяжелые времена. Вы думаете, он практиковал ранние подъемы и медитации? Ничего подобного. Он часто работал прямо из постели до самого обеда, обложившись бумагами, не выпуская изо рта сигару и периодически прихлебывая виски. Не самый очевидный пример для современных гуру продуктивности, правда? Они не родились с красным плащом за спиной и идеальным тайм-менеджментом. У них не было встроенного чипа «Никогда не сдаваться». Они были такими же людьми, с кучей проблем, дурацких привычек, ленивых дней и эпичных про-

валов. Просто в какой-то момент они поняли одну чертовски важную вещь: чтобы стать кем-то большим, не нужно ждать укуса радиоактивного паука, падения метеорита во двор или прилета совы из Хогwartса. Разница между нами и теми ребятами, чьи имена пишут в учебниках истории или на обложках Forbes, заключается вовсе не в генетике, не в таланте и точно не в магии. И вот тут начинается самое интересное. Если супергероев не существует, если никто не прилетит и не спасет нас от нашей же лени, то как тогда вообще что-то менять? Об этом мы и поговорим дальше. Спойлер: всё гораздо проще, чем кажется.

## 1.2. Магия — это просто механика

Итак, мы выяснили суровую правду: радиоактивные пауки в нашем мире приносят только аллергию и панику, а письмо из Хогвартса потерялось на почте где-то в 1998 году. Никто не прилетит на голубом вертолете, чтобы бесплатно показать кино и сделать нас успешными. И тут у любого нормального человека возникает резонный вопрос: «А как тогда эти ребята с обложек журналов всё успевают? Где выдают секретный чип продуктивности?»

Нам всем чертовски хочется верить в волшебную таблетку. Это прошито в нашей базовой комплектации. Мы обожаем истории про то, как кто-то проснулся знаменитым, или как на кого-то внезапно снизошло озарение под яблоней.

Современный интернет радостно подкидывает дрова в этот костер наших иллюзий. Со всех сторон нам кричат: «Открой денежный поток!», «Пошли правильный запрос во Вселенную!», «Дыши маткой, визуализируй яхту, отпусти шарик в небо, и Феррари материализуется прямо у тебя под окном хрущевки!». Интернет-гуру продают нам идею, что успех — это просто правильное состояние, «поток» и «ресурс».

Но давайте будем честны. Если бы визуализация работала сама по себе, то многие из нас уже давно бы телепортировались на Мальдивы. Но в реальности это выглядит иначе. Ты

можешь сесть в позу лотоса посреди неубранной комнаты, закрыть глаза и изо всех сил визуализировать чистоту. Ты посылаешь сигналы космосу, представляешь идеальный порядок, как пылесос сам танцует по ковру... Открываешь глаза через час — а пыль на полке уже строит свою цивилизацию и планирует захватить кухню. Носки как валялись под стулом, так и лежат, причем один, кажется, уже начал эволюционировать.

Вселенная, может, и слышит твои запросы, но у нее, видимо, лапки. Чтобы комната стала чистой, нужно взять в руки тряпку и механически, поступательными движениями водить ей по полкам.

И вот мы подходим к главному секрету, который звучит до безобразия не сексуально: магия — это просто хорошо отлаженная механика.

Это алгоритм. Набор скучных, повторяющихся изо дня в день действий, которые в сумме дают тот самый «волшебный» результат.

Хочешь выучить английский? Мы все знаем, как выглядит «магический» подход. Ты покупаешь самый красивый блокнот, набор разноцветных текстовыделителей (чтобы подчеркивать глаголы, естественно), скачиваешь Duolingo и подписываешься на пять пабликов «Английский по мемам». Три дня ты полон энтузиазма. На четвертый день зеленая сова из приложения присылает уведомление: «Пора учиться!». Ты смахиваешь его. На пятый день сова присылает: «Ты разби-

ваешь мне сердце». Ты удаляешь приложение, потому что тебе не нужны токсичные отношения с птицей. А красивые текстовыделители засыхают в ящике. Ты ждешь вдохновения, чтобы сесть за грамматику. Но вдохновение — это скам. Механика — это когда ты учишь 5 новых слов каждый раз, когда сидишь... ну, скажем, в туалетной комнате. Звучит не так поэтично, как «языковое погружение на закате», но через год ты сможешь нормально поговорить с иностранцем, а не просто улыбаться и кивать, как болванчик на торпедо жигулей.

Хочешь идеальное тело? Опять же, мы любим магию. Покупаем дорожные кроссовки для бега. Ставим их вечером возле кровати. План идеален: проснуться в 6 утра, впрыгнуть в них и побежать навстречу рассвету, как в рекламе Nike. Звенит будильник. Ты открываешь один глаз, смотришь на кроссовки. Тебе кажется, что кроссовки смотрят на тебя и говорят: «Спи, брат, на улице холодно, мы тоже не выспались». И ты спишь. Потому что ты ждешь мотивацию.

А теперь посмотрим на Дуэйна «Скалу» Джонсона. Вы думаете, он подходит к 50-килограммовой гантели, смотрит на нее, визуализирует свой бицепс, и тот сам растет? Нет. Он берет эту тяжелую, холодную железяку и тягает ее. Каждый божий день. Когда он злой, когда веселый, когда идет дождь или когда у него болит мизинец. Это тупая, прямолинейная механика мышц. Поднял — опустил. Порвал волокна — они срослись и стали больше. Никакой пылицы фей.

Возьмем людей творческих, там же точно должна быть муза, скажете вы! Как бы не так. Вспомните Стивена Кинга. Человек написал столько крутых книг, что ими можно замостить дорогу до Луны. Наверное, к нему по ночам приходят духи и надиктовывают сюжеты? Ничего подобного. У Кинга есть железное правило — писать 2000 слов в день. Каждый день. В свой день рождения? 2000 слов. В Рождество? 2000 слов. Жена зовет ужинать? Пока не допишет 2000 слов — не выйдет. Он просто садится за стол и бьет по клавишам. Это алгоритм.

А великий Пабло Пикассо вообще выдал гениальную фразу, которая должна висеть над столом у каждого прокрастинатора: «Вдохновение существует, но оно должно застать вас за работой». То есть муза не прилетит к тебе, пока ты лежишь на диване и листаешь ленту с котиками. Муза прилетает только к тем, кто уже ковыряется в процессе.

Проблема в том, что «механика» звучит как работа. Намного приятнее купить марафон «Как стать успешным, лежа в ванной с солью», чем услышать: «Слушай, тебе просто нужно наладить режим сна, перестать жрать эклеры в два часа ночи под сериалы и каждый день делать один маленький, скучный шаг к своей цели». Звучит как нотация от занудного соседа.

Но фишка в том, что именно этот занудный подход в итоге работает. Магия — это иллюзия фокусника, а механика — это реальные шестеренки, которые крутят этот мир.

В этой книге мы не будем вызывать духов успеха и клеить карту желаний на ватман. Мы будем разбирать механику. Мы будем учиться быть автомеханиками для собственного мозга. Как смазать те шестеренки, которые скрипят? Как хакнуть собственные дурацкие привычки, чтобы делать сложные вещи легко, почти на автопилоте? Мы разберем, как перестать быть заложником своего настроения («ой, что-то сегодня не ресурсный день») и научиться выдавать результат даже тогда, когда хочется просто лежать на ковре, изображая мертвый фикус.

Готовы залезть под капот?

### **1.3. Кто такой Student Wyckoff и откуда у него микрофон?**

Так, стоп. Давайте нажмем на паузу. Вы наверняка сейчас читаете это и думаете: «Слушай, автор, стелишь ты, конечно, красиво. Но ты вообще кто такой? Очередной гуру успешного успеха, который вещает из арендованной Ламборгини в Дубае? Или, может, ты тот самый сын маминой подружки, у которого всегда идеально выглажены рубашки, а кубики пресса просвечивают даже через зимний пуховик?»

Спойлер: ни то, ни другое. Расслабьтесь, я свой.

Меня зовут Student Wyckoff. И да, слово «Student» (студент) в моем имени прикручено не просто для красоты. Это моя жизненная позиция. Я вечный ученик. Я не ношу мантию всезнающего старца, не питаюсь энергией космоса и не открываю чакры по выходным. Я обычный парень, который

пишет эту книгу не с борта личной яхты, а сидя на самом обыкновенном кресле, периодически стряхивая крошки от печенья с клавиатуры.

В обычной жизни я с головой варюсь в креативе: развиваю свой блог, постоянно монтирую видео, вожусь с дизайном. И поверьте, моя реальность далека от тех красивых роликов, где люди работают в светлых кофейнях с макбуком и задумчивым видом.

У меня всё как у нормальных людей. Знаете это чувство, когда ты садишься за комп с железобетонным намерением сделать шедевр? Тебе нужно смонтировать крутой ролик для блога, придумать цепляющий сценарий, нарисовать сочную обложку. Ты открываешь редактор. Ты заряжен как батарейка Энерджайзер. И тут твой мозг такой: «Бро, мы сейчас свернем горы, обещаю! Но давай для разгона посмотрим буквально одно видео на ютубе? Ну, то самое, где мужик реставрирует ржавый топор 18 века. Нам жизненно необходимо знать, как он отполирует ручку».

И всё. Тушите свет. Ты приходишь в себя в три часа ночи. Ролик не смонтирован, дизайн обложки остановился на стадии белого квадрата, зато ты теперь дипломированный эксперт по реставрации топоров, разведению капибар в неволе и знаешь, почему пингвины дарят друг другу камушки. А дедлайн машет тебе ручкой и ехидно хихикает. Знакомо?

Или давайте вспомним наше любимое кладбище амбиций — купленные онлайн-курсы. О, это классика! Ты покупаешь

курс «Как стать богом дизайна за 30 дней» или «Английский для ленивых». В момент оплаты ты чувствуешь себя так, будто уже выучил язык и получил Оскар за спецэффекты. Ты думаешь: «Всё, моя жизнь никогда не будет прежней!». И... курс просто ложится мертвым грузом в папку «Разобрать на выходных». Он лежит там год, два, покрывается цифровой пылью рядом с сохраненными тренировками «Плоский живот за 5 минут», которые ты тоже ни разу не открывал.

Мы все через это проходим. И я тоже. Сотни раз.

Я перечитал горы заумных книжек по продуктивности и пересмотрел гигабайты мотивационных видео. И знаете, что меня всегда в них дико бесило? Они написаны так, будто мы уже киборги без чувств, усталости и слабостей. Авторы на серьезных щах советуют: «Просто просыпайтесь в 4:30 утра, выпивайте литр смузи из пророщенной пшеницы с сельдереем, пробегайте полумарафон и захватывайте мир до обеда».

Ага, спасибо, отец! А можно инструкцию для тех, кто плачет, когда звенит будильник? Для тех, чей желудок подаст на развод, если в него залить сельдерей в пять утра? Для тех, чья главная утренняя тренировка — это попытка натянуть джинсы одной рукой, пока вторая судорожно держится за кружку с кофе?

Миру успешного успеха не хватает реализма. Посмотрите на того же Джека Ма, основателя Alibaba и одного из самых богатых людей планеты. Вы думаете, у него всё получалось по щелчку пальцев? Когда в его родном городе открыл-

ся первый КФС, туда пришли устраиваться на работу 24 человека. Взяли 23. Одного не взяли. Угадайте, кого? Правильно, Джека Ма. Вы только вдумайтесь в этот уровень эпичного провала! Быть **ЕДИНСТВЕННЫМ** человеком, которого не взяли жарить крылышки! Другой бы лег на диван, укрылся пледом и решил, что Вселенная его ненавидит. А он просто поржал, сделал выводы и пошел дальше пробовать свои идеи. Он не был идеальным роботом, он просто не опускал руки после неудач.

Поэтому я решил стать вашим личным краш-тест манекеном. Я беру все эти модные теории, сложные концепции и отбрасываю пафосную шелуху. Затем я тестирую их на себе — на человеке, у которого тоже есть лень, стресс и непреодолимая тяга посмотреть сериальчик под пиццу.

Что-то реально работает? Отлично, берем в наш арсенал, переводим на нормальный язык и внедряем. Совет требует продать душу дьяволу, отказаться от сна и больше никогда в жизни не есть углеводы? В топку такой совет!

Я здесь не для того, чтобы читать вам нотации, стоя на табуретке в белом пальто. Я ваш бро. Ваш сосед по парте в этой школе жизни. Человек, который набил шишек, порвал пару штанов, перепрыгивая через препятствия, и теперь готов поделиться чит-кодами, чтобы вы не наступали на те же грабли. Мы будем ржать над своими косяками, а не посыпать голову пеплом. Мы будем учиться быть эффективными, продуктивными и крутыми без чувства вины, нервных сры-

вов и отказа от простых жизненных радостей.

Ну что, как вам такой подход? Если мы на одной волне, то пора переходить к последней части нашего Введения, где мы договоримся о правилах игры и я выдам вам инструкцию по эксплуатации этой книги. Двигаем дальше?

## 1.4. Инструкция по эксплуатации этой книги

Ну что, мы подошли к самому важному моменту перед тем, как взлететь. Как вообще пользоваться этой книгой, чтобы она сработала, а не стала очередной подставкой под шатающийся стол или монитор, за которым мы часами сидим, когда монтируем видео или пилим дизайн?

Давайте честно: сколько раз вы покупали гениальную, толстенную книгу по саморазвитию, читали первые две главы с горящими глазами, а потом откладывали её на тумбочку «до лучших времен»? И теперь она лежит там, собирает пыль и своим немым укором портит вам настроение каждый вечер. Мы все там были. Читать о том, как стать продуктивным, вместо того чтобы реально быть продуктивным — это вообще наш любимый национальный вид спорта.

Поэтому вот вам три главных правила этой книги. Железобетонных, как пресс молодого Арнольда Шварценеггера.

# **Правило первое: не пытайтесь проглотить слона целиком.**

Если вы за один вечер прочитаете всю книгу, а на утро понедельника попытаетесь внедрить сразу все новые привычки — ваш мозг подаст на вас в суд за жестокое обращение. Серьезно, он просто соберет вещи, хлопнет дверью и уйдет в закат, оставив вас лежать на диване в позе эмбриона.

Знаете, как я раньше учился новому софту для креатива? Открывал на ютубе tutorial на пять часов, пытался повторить за автором сразу всё: и сложную анимацию, и 3D-эффекты, и цветокоррекцию. В итоге через час у меня дергался глаз, программа намертво зависала, а финальный ролик выглядел так, будто его монтировал кот, случайно пробежавший по клавиатуре.

Здесь работает та же механика. Прочитали главу? Выбрали ОДНУ маленькую фишку. И просто попробовали её на вкус. Сработало? Кайф, забираем в арсенал. Не пошло? Выкидываем без сожалений и идем дальше. Никакого насилия над личностью.

# **Правило второе: относитесь к ЭТОМУ как к игре, а не как к экзамену.**

Школа сильно подпортила нам жизнь тем, что приучила до дрожи в коленках бояться ошибок. Получил двойку — всё, конец света, позор на весь класс. Но в реальной жизни ошибки — это просто обратная связь.

Вспомните Майкла Джордана. Чувак промазал больше 9000 раз за свою карьеру. Он проиграл почти 300 матчей. 26 раз команда доверяла ему сделать финальный, решающий бросок, и он... эпично мазал мимо кольца. И именно поэтому он стал величайшим баскетболистом в истории. Он просто подбирал мяч и бросал снова.

Если вы попробовали технику из книги, и в какой-то день сорвались, объелись на ночь пиццей и проскроллили ленту рилсов до трех часов ночи — не надо посыпать голову пеплом и кричать: «Я ничтожество, эта книга не работает!». Выдыхаем. Улыбаемся. Понимаем, что мы просто живые люди, а не запрограммированные киборги. На следующий день мы встаем и пробуем снова. Как в любимой видеоигре: закончилась жизни — ждем «Restart» и бежим дальше на босса.

Правило третье: Ржите над собой. Seriously, это самое важное правило. Самоирония — это лучший бронезилет от

стресса. Если вы будете слишком серьезно относиться к своему «духовному росту» и «уровню продуктивности», вы просто лопнете от напряжения. Мы тут не спасаем мир от инопланетного вторжения. Мы просто пытаемся сделать свою жизнь чуть-чуть круче, прикольнее и удобнее.

Поэтому, если вы поймали себя на том, что уже час читаете статью «Как перестать откладывать дела на потом», откладывая при этом свою реальную задачу — просто посмейтесь над абсурдностью этой ситуации.

Эта книга — не священное писание. Это ваш личный ящик с инструментами. Я собрал в нем только те отвертки и гаечные ключи, которые реально помогают закрутить расшатанные гайки в нашей голове.

Так что расслабьтесь. Снимите этот невидимый деловой костюм. Налейте себе чайку, кофе или чего покрепче (мы тут никого не осуждаем). Откройте следующую страницу и давайте просто посмотрим, какие кнопки в нашем мозгу за что отвечают, и как их нажимать, чтобы нас больше не било током лени.

Полет нормальный. Пристегните ремни (или не пристегивайте, мы же свободные люди). Взлетаем!

**Гл**

# 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.