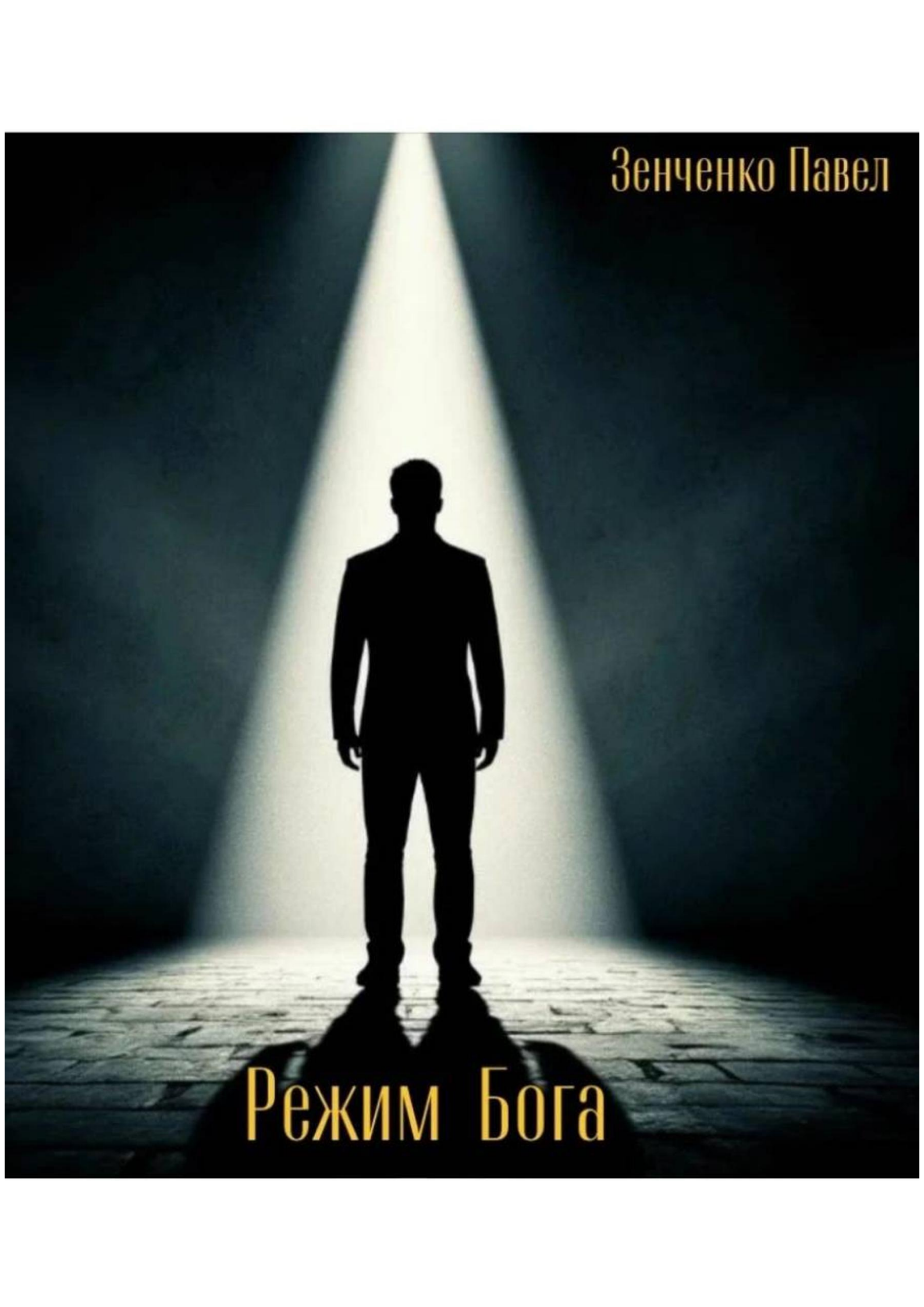


A silhouette of a man in a suit stands in the center of a dark space, illuminated by a single, bright spotlight from above. The light creates a strong contrast, casting a shadow of the man onto the floor. The background is dark and textured, suggesting a large, empty room or a stage.

Зенченко Павел

Режим Бога

Павел Зенченко

Режим Бога

«Автор»

2026

Зенченко П. М.

Режим Бога / П. М. Зенченко — «Автор», 2026

Аннотация Ты устал отвлекаться, прокрастинировать и жить на автопилоте? Чувствуешь, что создан для большего, но каждый день сдаёшься без боя? Эта книга — не про мотивацию. Это про систему. Про то, как взять под контроль 7 ключевых сфер жизни: разум, тело, деньги, отношения, цифровые привычки, слова и дух. Внутри — реальные истории людей, прошедших через ад (Гоггинс, Франкл, Стокдейл, Опра, Маск), жёсткие техники внедрения и рабочая тетрадь с заданиями, которые заставят тебя действовать. Режим Бога — это не привилегия избранных. Это выбор. Сделай его.

© Зенченко П. М., 2026

© Автор, 2026

Павел Зенченко

Режим Бога

РЕЖИМ БОГА

Подзаголовок:

Дисциплина как образ жизни

Жанр:

Нон-фикшн, саморазвитие, личная эффективность, практическая психология

Объём:

Ориентировочно 250–350 страниц (с рабочими тетрадями)

Формат:

Электронная версия

СИНОПСИС:

Основная идея:

Дисциплина — это не ограничение, а высшая форма свободы. Только управляя собой, человек перестаёт быть рабом обстоятельств, привычек и чужих ожиданий.

Структура книги:

Предисловие — манифест «Ты рождён для большего» (провокация на изменения).

Глава 1. Дисциплина разума — управление мыслями, информационная гигиена, техники перепрограммирования.

Глава 2. Дисциплина тела — тело как источник энергии, режим, физическая активность.

Глава 3. Дисциплина денег — финансовая грамотность, сбережения, инвестиции, отказ от импульсивных трат.

Глава 4. Дисциплина отношений — любовь как выбор, честность, границы, работа над близостью.

Глава 5. Дисциплина цифровой жизни — цифровой детокс, возврат внимания, борьба с дофаминовыми ловушками.

Глава 6. Дисциплина слова — сила речи, отказ от жалоб, публичные клятвы, манифесты.

Глава 7. Дисциплина духа и стрессоустойчивость — стоицизм, парадокс Стокдейла, дыхательные практики, ментальная репетиция.

Заключение-манифест — законы Режима Бога, клятва читателя.

Уникальность:

— Сочетание жёсткой, «мужской» подачи с практическими инструментами.

— Обилие реальных примеров (Гоггинс, Франкл, Опра, Маск, Баффет, Али и др.).

— Наличие рабочей тетради — книга сразу становится интерактивным курсом, а не просто чтением.

БИОГРАФИЯ АВТОРА

Автор «Режима Бога» — начинающий писатель, чей творческий путь начался с фантастики. Его первые рукописи — это миры далёких галактик, герои с нестигаемой волей и битвы, где побеждает не самый сильный, а самый дисциплинированный.

Но в какой-то момент он понял: самые невероятные сюжеты бледнеют перед реальной историей человека, который сумел взять свою жизнь под контроль. Воодушевлённый работами Дэвида Гоггинса, Джеймса Клира, Роберта Грина и других мастеров саморазвития, он решил сменить жанр и написать книгу, которая работает не в воображении, а в реальности.

Так появился «Режим Бога» — жёсткий, практичный манифест дисциплины, в котором фантастика уступила место суровой правде. Опыт создания вымышленных миров позволил

автору наполнить книгу яркими образами, сильными метафорами и сюжетами, которые держат читателя до последней страницы.

Его миссия — доказать, что дисциплина доступна каждому, кто готов перестать ждать и начать действовать.

ПРОЛОГ. Ты устал быть средним?

Посмотри на свою жизнь прямо сейчас. Не на ту, что ты рисуешь в мечтах, а на реальную. На график сна. На банковский счёт. На то, как ты проводишь вечер после работы. На отношения, которые давно превратились в болото привычки, а не в огонь страсти.

Если ты читаешь эти строки, значит, внутри тебя есть голос, который орёт: «Я могу больше!».

Но проблема в том, что мир учит нас ждать мотивацию. Ждать вдохновение. Ждать «подходящего момента». И вот ты ждёшь, а жизнь проходит. Ты листаешь ленту, смотришь на чужие победы и чувствуешь, как внутри закипает бессильная злоба.

Дисциплина — это не про силу воли. Это про уважение к себе. Это договор, который ты заключаешь с самим собой и, чёрт возьми, выполняешь.

Когда ты дисциплинирован в еде — ты говоришь своему телу: «Я уважаю тебя, поэтому не закину в тебя мусор».

Когда ты дисциплинирован в финансах — ты говоришь своему будущему: «Я о тебе позаботился».

Когда ты дисциплинирован в любви — ты говоришь партнёру: «Ты важен для меня не только когда мне удобно, а всегда».

Эта книга не для слабаков, которые ищут волшебную таблетку. Эта книга для тех, кто готов рвать жилы, чтобы наконец почувствовать вкус настоящей, полноценной жизни.

Приготовься. Мы начинаем большой разговор.

ГЛАВА 1. ДИСЦИПЛИНА РАЗУМА: Стань хозяином своих мыслей

Твоя голова — это либо тронный зал, либо мусорная свалка. Третьего не дано.

Всё начинается с мысли. Ты не сделаешь ни одного шага, пока твой мозг не даст на это команду. Поэтому первый спектр, который мы берём под контроль — ментальный.

В мире есть люди, которые физически слабее тебя, но они богаче. Есть те, кто глупее, но успешнее. Почему? Потому что они навели порядок в своей голове.

Реальный пример №1: Опра Уинфри.

Родилась в нищете, в 14 лет родила ребёнка, который умер. Её детство — это насилие, голод и безнадёга. Большинство людей на её месте сломались бы, спились или навсегда остались в гетто. Но Опра сделала выбор: она отказалась думать как жертва.

Каждое утро она начинала не с кофе, а с дисциплины благодарности. Она вела дневник, где записывала 5 вещей, за которые благодарна. Даже когда ей было нечем платить за квартиру. Даже когда её уволили с телевидения, сказав: «Ты не создана для эфира».

Она не позволяла негативу пустить корни. Это не эзотерика — это инженерия мышления. Ты не можешь контролировать события, но ты на 100% контролируешь свою реакцию на них.

Техника «СМЕНА КАНАЛА»:

Представь, что в твоей голове есть пульт. Когда начинается «токсичное кино» (страх, нытьё, оправдания, злость), ты просто нажимаешь кнопку. Не борешься, не анализируешь, а переключаешь.

— «Я не смогу» -> Переключить -> «Как я могу это сделать?»

— «Меня все бесят» -> Переключить -> «Что я могу изменить в себе?»

Мотивационный якорь:

Ты — не свои мысли. Ты — тот, кто их слушает. Встань над бурей и управляй ею.

1.1. Теория удара

Твой мозг — это не твой друг. Это древний механизм выживания, который запрограммирован на экономию энергии и поиск удовольствий. Если ты не возьмёшь его под контроль, он будет управлять тобой, как марионеткой.

Дисциплина разума — это не про позитивное мышление. Это про гигиену сознания. Ты же не ешь еду, упавшую на грязный пол? Так почему ты позволяешь негативным мыслям, страхам и чужому мнению заходить в твою голову без стука?

В «Режиме Бога» ты сам решаешь, какие мысли достойны жить в твоей голове, а какие — отправить на свалку.

1.2. Живые примеры

Пример №1: Дэвид Гоггинс и «Коробка печенья»

Ты уже знаешь Гоггинса как машину боли. Но был момент, когда он почти сдался. В книге «Не навреди себе» он рассказывает, как во время отбора в «морские котики» его разум кричал: «Ты не создан для этого, сдайся». Тогда он придумал технику: он мысленно складывал все сомнения и страхи в «коробку печенья» и закрывал крышку. Он не боролся с ними, а отправлял на склад.

Урок: Ты не обязан нянчиться с каждой мыслью. Некоторые мысли — просто шум. Отключай его.

Пример №2: Опра Уинфри и дневник благодарности

Опра уже много лет ведёт дневник благодарности. Но она не просто пишет «спасибо за солнце». Она в самые дерьмовые моменты находила, за что сказать спасибо, и это меняло химию её мозга. Это не мистика, это нейробиология: когда ты фокусируешься на хорошем, в мозге вырабатывается серотонин, и ты начинаешь видеть решения вместо проблем.

Урок: Разум — как сад. Если не сажаешь цветы — вырастут сорняки.

1.3. Техники внедрения

Техника «Смена канала» (повторяем, но с усилением).

Когда ловишь себя на негативе, не спорь с ним. Громко скажи (можно мысленно): «СТОП. Переключаю». И сразу задай вопрос: «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы улучшить ситуацию на 1%?»

Техника «Утренний фильтр».

Первые 30 минут после пробуждения — это священное время. Никаких новостей, соцсетей и чужих мнений. Ты программируешь свой мозг на день. Если ты с утра прочитал о войне, кризисе и маньяке — ты загрузил в себя страх. Вместо этого: стакан воды, 10 приседаний, фраза «Я управляю своим днём».

1.4. РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ (Глава 1)

Задание 1. «Инвентаризация мусора» Возьми лист бумаги. Раздели на 2 колонки.

— В левой напиши 10 мыслей, которые чаще всего крутятся в голове и мешают тебе (например: «У меня нет времени», «Я недостаточно умен», «Всё бесполезно»).

— В правой напротив каждой напиши альтернативу из режима бога (например: «Я выделяю 30 минут в день на главное», «Я учусь быстрее, чем вчера», «Каждый шаг — это прогресс»).

Теперь порви левую колонку и выброси. Правую повесь над рабочим столом.

Задание 2. «Цифровой пост»

Выбери 3 часа в день (например, с 20:00 до 23:00), когда ты полностью отключаешь телефон. Заполни это время чтением, прогулкой или разговором с близкими. Делай так 7 дней подряд. Запиши, как изменилось качество сна и настроение.

Задание 3. «Вопрос силы»

Каждое утро задавай себе один вопрос: «Какое одно действие сегодня сделает мой день победным, даже если всё остальное пойдёт не так?» Запиши ответ и сделай это.

ГЛАВА 1. ДИСЦИПЛИНА РАЗУМА — ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Твой разум — это не просто набор мыслей, это твой главный командный центр. Если там бардак, то и в жизни будет бардак. Ты можешь сколько угодно менять обои в доме, но если фундамент гнилой, дом рухнет.

Дисциплина разума начинается с простого, но жёсткого правила: ты не обязан верить каждой мысли, которая приходит тебе в голову. Мысли — это гости. Ты вправе выставить за дверь тех, кто пришёл с грязными ногами.

Прямо сейчас посмотри на свою голову. Какие мысли ты туда впускаешь каждый день? Сколько из них принадлежат тебе, а сколько навязаны телевизором, соцсетями, завистниками и старыми обидами? Пришло время навести порядок.

Ты — не твои мысли. Ты — тот, кто их выбирает. Выбирай силу, а не слабость!

ГЛАВА 2. ДИСЦИПЛИНА ТЕЛА: Твой храм или твой гроб?

Мы не можем говорить о жизни, если наше тело разваливается.

Многие говорят: «Ну, я же не спортсмен, зачем мне режим?». Затем, что твоё тело — это единственное место, где ты живёшь. Ты можешь сменить дом, жену, страну, но с этим куском мяса и костей ты будешь до самого конца.

Дисциплина тела — это не про кубики пресса ради фото в инстаграме. Это про энергию.

Реальный пример №2: Ричард Брэнсон.

Один из самых эксцентричных миллиардеров мира. У него десятки компаний, остров, космические корабли. Как он всё успевает? Его секрет не в таймменеджменте, а в физической активности.

Брэнсон открыто заявляет: «Я тренируюсь не для того, чтобы жить дольше, а для того, чтобы работать больше». Он просыпается в 5 утра, играет в теннис, плавает или катается на велосипеде. Это не хобби — это топливо для бизнес-империи.

Когда ты занимаешься спортом через «не хочу», ты не мышцы качаешь — ты качаешь волю. Каждое повторение — это сообщение Вселенной: «Я умею делать то, что не нравится, ради того, что я хочу».

Вызов на неделю:

Просыпайся на 30 минут раньше и делай 20 минут зарядки. Не 2 часа в спортзале, а 20 минут. Каждый день. Без отговорок. Почувствуй, как меняется твой день, когда ты выиграл битву с одеялом.

2.1. Теория удара

Твоё тело — это фундамент. Если фундамент гнилой, какой бы красивый дом ты ни строил, он рухнет. Ты можешь быть гением, но если у тебя нет энергии, ты проиграешь тупому, но выносливому.

Дисциплина тела — это не про «быть красивым». Это про боеспособность. Про то, чтобы у тебя хватало сил на карьеру, на любовь, на творчество. Слабое тело крадёт твою жизнь по минутам.

2.2. Живые примеры

Пример №1: Джеймс Кэмерон на съёмках «Титаника»

Режиссёр, который снял самые кассовые фильмы, однажды чуть не умер от переутомления на съёмках «Бездны». После этого он ввёл железное правило: во время любого проекта — сон не менее 7 часов и обязательная физическая активность. Он понял, что без физической формы его разум не может творить на максимуме.

Пример №2: Анна Винтур, главред Vogue

Ей за 70, но она встаёт в 5 утра и каждый день играет в теннис. Это не для фигуры — это для ясности ума. Пока её конкуренты спят, она уже выиграла день.

Урок: Движение — это смазка для мозга. Нет движения — нет энергии. Нет энергии — нет жизни.

2.3. Техники внедрения

Правило «Ни одного нулевого дня».

Даже в самый ленивый день сделай хотя бы 10 отжиманий или 15 минут ходьбы. Это символический акт: ты не даёшь телу забыть, кто здесь главный.

Техника «Якорь».

Привяжи физическую нагрузку к уже существующей привычке. Например: чистишь зубы — 20 приседаний. Ждёшь, пока закипит чайник — планка. Это занимает секунды, но за год даёт невероятный результат.

2.4. РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ (Глава 2)

Задание 1. «Оценка ресурса»

Напиши, сколько часов ты спишь, что ешь на завтрак, сколько шагов проходишь в день. Будь честен. Это твоя стартовая точка. Затем выбери одну самую слабую зону и улучшай её 21 день (например, ложиться на 30 минут раньше).

Задание 2. «Трекер энергии»

Заведи таблицу: каждый день записывай уровень энергии утром, днём и вечером по шкале от 1 до 10. Через неделю ты увидишь, какие действия крадут энергию, а какие дают.

Задание 3. «Вызов 100»

Сделай 100 повторений любого упражнения (приседания, отжимания, пресс) в течение дня, разбив на части. Каждый день в течение недели. Почувствуй, как растёт уверенность.

ГЛАВА 2. ДИСЦИПЛИНА ТЕЛА — ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Твоё тело — это единственный дом, в котором ты будешь жить до конца своих дней. Ты можешь сменить квартиру, страну, машину, но этот кусок мяса и костей пойдёт с тобой до самой смерти. Относиться к нему как к мусорному баку — значит воевать против самого себя.

Дисциплина тела — это не про кубики на животе. Это про энергию, выносливость, ясность ума и здоровье. Слабое тело крадёт у тебя мечты, потому что на их реализацию просто не хватает сил.

Каждое утро, когда ты встаёшь с кровати и делаешь зарядку через «не хочу», ты не мышцы тренируешь — ты тренируешь волю. И эта воля потом поможет тебе в переговорах, в бизнесе, в отношениях, в творчестве.

Слабое тело — это тюрьма. Сильное тело — это оружие. Ты выбираешь, чем станет твоё.

ГЛАВА 3. ДИСЦИПЛИНА ДЕНЕГ: Свобода стоит дорого

Деньги — это не цель. Деньги — это инструмент свободы. Но большинство людей живут в финансовом рабстве, потому что им не хватает дисциплины не тратить.

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.