
Файл Правка Вид Рисунок Цвета Справка
Продуктивность
за месяц
Альберт Прокофьев
Добавки
сон
спорт
работа
цель
18+

Альберт Прокофьев

Продуктивность за месяц. Альберт Прокофьев

https://litres.ru/74751819
SelfPub; 2026

Аннотация

Альберт Прокофьев не собирался менять свою жизнь. Но однажды вечером увидел бывшего однокурсника на роскошной яхте и задумался: почему у других всё получается, а у него — нет? Он решает провести эксперимент. Тридцать дней, курс добавок, строгий режим и таблица, в которой можно измерить практически всё — от сна до уверенности в себе. И неожиданно это начинает работать. Новая работа, большие деньги, любовь и ощущение, что жизнь наконец под контролем. Теперь Альберт сам сидит на яхте и рассказывает на камеру свою историю успеха. Только некоторые события упорно не вписываются в красивую версию. И чем ближе конец интервью, тем сложнее ответить на простой вопрос: что вообще считать успехом?

Содержание

Глава 1. История успеха 5
Глава 2. Тонус 28
Глава 3. Самая лучшая 48
Конец ознакомительного фрагмента. 51

Альберт Прокофьев Продуктивность за месяц. Альберт Прокофьев

Альберт Прокофьев

Продуктивность за месяц: история успеха

Повесть

Глава 1. История успеха

— Когда ты понял, что пора что-то менять?

Я посмотрел на море. Не потому, что вопрос требовал размышлений. Просто море здесь было очень кстати: ровное, синее, дорогое на вид. Слева стоял низкий столик с фруктами, справа — девушка в белом купальнике, которую я видел сегодня уже раза четыре, но так и не спросил, как её зовут. За камерой переговаривались оператор и парень со светом. Я выдержал паузу. Мне сказали, что паузы хорошо смотрятся в кадре.

— Наверное, когда понял, что живу не так, как мог бы.

Костя едва заметно кивнул. На нём была белая рубашка с расстёгнутыми двумя верхними пуговицами. Я помнил времена, когда он носил клетчатые рубашки поверх футболок, а однажды пришёл на экзамен в домашних тапочках. Вольность в людях я всегда ценил — она придавала им ту самую индивидуальность, которую потом почему-то годами пытаются вернуть дорогими часами, татуировками и профессиональными фотосессиями.

— Хорошо, — сказал Костя. — Очень хорошо. Только давай ещё раз.

— Зачем?

— Камера фокус потеряла.

Я посмотрел на камеру. Она стояла на штативе в двух мет-

рах от нас и последние пять минут не двигалась ни на сантиметр.

— Она на штативе.

Оператор поднял глаза от монитора. Костя чуть развёл руками.

— Альберт… keep calm, pl-e-e-ase.

Последнее слово он растянул с каким-то своим новым акцентом — немного циничным, совершенно непонятным ни европейцам, ни американцам и, подозреваю, самому Косте. Такой акцент появляется у русского человека после определённого количества зарубежных поездок и исчезает, если попросить его быстро сказать что-нибудь по-английски без подготовки. Я улыбнулся.

— Хорошо. Только это третий раз.

— Зато лучший.

Девушка справа поправила волосы. Кто-то попросил её сделать два шага ближе к борту. Она сделала.

— Готовы?

— Всегда.

Красная точка загорелась снова. Костя посмотрел в камеру, потом на меня.

— Когда ты понял, что пора что-то менять?

— В понедельник.

— В понедельник?

— Да.

— Почему именно в понедельник?

— Потому что твой ролик я посмотрел в одиннадцать вечера в воскресенье.

Костя замолчал. За камерой кто-то засмеялся.

— Не потому что ты из тех людей, которые начинают новую жизнь с понедельника?

— Нет. Я не любитель начинать в понедельник и заканчивать в среду. Просто в воскресенье в одиннадцать вечера выбор дней недели довольно ограничен.

Оператор уже смеялся открыто. Костя посмотрел на него.

— Это не обязательно оставлять.

— Я бы оставил.

— Потом посмотрим.

Он снова повернулся ко мне.

— Давай чуть серьёзнее. Что ты тогда чувствовал?

— Раздражение.

— На себя?

— На тебя.

Теперь засмеялась девушка в белом купальнике. Костя посмотрел в её сторону, потом снова на меня.

— Почему?

— Потому что ты стоял на яхте.

— И?

— И всё. Этого было достаточно.

Он улыбнулся.

— Хорошо. С этого и начнём.

На тот момент мне было двадцать шесть с половиной лет.

Именно с половиной. В детстве половинки возраста имеют огромное значение, потом люди почему-то перестают их считать. Возможно, потому что в тридцать шесть с половиной дополнительная половина года уже не воспринимается как преимущество.

Я родился в Жуковке, небольшом посёлке в Тульской области, но к двадцати шести с половиной жил в Москве. Работал старшим специалистом в небольшой консалтинговой компании, которая занималась проектами для горно-металлургической отрасли. В основном золотодобыча и переработка: месторождения, фабрики, технико-экономические модели, презентации, таблицы, цифры, которые кто-нибудь обязательно назовёт предварительными, а через месяц вставит в официальный документ.

Получал чуть больше ста тысяч рублей. Иногда больше, иногда меньше. Компания умела премировать и штрафовать так, что зарплата каждый месяц сохраняла небольшой элемент неожиданности. Это если рассказывать нормально. Тогда я рассказывал себе проще: работа есть, квартира есть, деньги какие-то есть. Друзья тоже. Руки, ноги. Нормально. Что ещё? Наверное, что-то ещё, но… В общем, нормально.

Я жил один в маленькой студии. Родители были живы и здоровы, насколько родители вообще позволяют считать себя здоровыми. Был старший брат, был младший. Были институтские друзья, были ребята из Жуковки. Последние отношения закончились давно и неприятно, в основном из-за

моей ревности, но это тоже можно было объяснить обстоятельствами. Обстоятельства вообще очень удобная вещь.

Если бы в то время меня попросили составить список причин, почему я несчастен, я бы не составил. Но счастливым себя тоже не называл. Просто… Не знаю. Наверное, тогда я действительно не знал.

Работали мы на краю Москвы. Настолько на краю, что, когда я называл знакомым район, некоторые уточняли:

— Это Москва ещё?

Формально да. Офис занимал несколько помещений в бизнес-центре, которому кто-то лет пятнадцать назад попытался придать современный вид. На первом этаже продавали автомобильные запчасти, где-то рядом лечили зубы, этажом выше сидели мы и помогали крупным промышленным компаниям принимать решения стоимостью в миллиарды рублей.

Такое соседство меня никогда особенно не смущало. Из моего окна были видны парковка, шиномонтаж, серый забор и кусок неба. Если встать, подойти почти вплотную к стеклу и немного наклониться вправо, между двумя зданиями появлялась часть другого бизнес-центра — голубое стекло, в котором утром отражалось небо, а ближе к вечеру оно постепенно темнело вместе с ним.

Мне нравился этот пейзажный градиент. Не потому, что я любил архитектуру. Просто на его фоне было удобно ненадолго представлять себя лирическим героем: человек у ок-

на, промышленный пейзаж, Москва, собственная нереализованность, где-то вдали большая жизнь. Минуты на две. Потом обычно приходило письмо.

На работу я почти всегда опаздывал. Не сильно: пять минут, иногда десять. Бывало пятнадцать, но тогда я уже писал в рабочий чат что-нибудь про транспорт. Иногда мне становилось за это стыдно. Иногда я считал виноватым себя, иногда метро, иногда людей, которые почему-то ехали в ту же сторону и в то же время, что и я.

Но была одна странность. Если мне говорили: «Альберт, завтра в семь. Обязательно. Позарез. Нельзя опаздывать», — я мог приехать в половине седьмого. Легко. То есть проблема была не в том, что я физически не умел приходить вовремя. Я просто не очень понимал, зачем приходить вовремя, если ничего страшного не случится в 10:05.

В тот понедельник я пришёл в 10:08. Компьютер включался долго. Пока он загружался, я успел снять куртку, поставить рюкзак под стол и проверить телефон. Новых сообщений было семь. Пять рабочих. Я открыл два, остальные оставил непрочитанными. Так сохранялось приятное ощущение, что рабочий день ещё официально не начался. На почте лежало письмо от руководителя:

Альберт, до 11:00 посмотри презентацию по Северо-Талгинскому. В 12 отправляем заказчику. Особое внимание — производительность фабрики и экономика второй очереди. Северо-Талгинское было перспективным золоторудным ме-

сторождением где-то настолько далеко от Москвы, что для большинства наших сотрудников оно существовало исключительно в Excel, PowerPoint и редких фотографиях людей в касках.

Я открыл презентацию. Сорок семь слайдов. Посмотрел на часы — 10:12. Открыл первый. Титульный. Нормально. Второй — карта. Тоже нормально. На третьем начался текст. Я закрыл презентацию. Для концентрации требовался кофе. Это не прокрастинация. Это подготовка рабочего пространства.

На кухне стоял Антон из соседнего отдела. У него была ипотека, жена, двое детей, старый «Киа» и пластиковый контейнер с домашней едой. Антона я понимал плохо. Он не собирался становиться директором, не планировал запускать бизнес, не рассказывал, что скоро всё бросит, выйдет на удалёнку и переедет на Бали. Летом ездил с семьёй куда-то на Чёрное море, в половине седьмого закрывал ноутбук, а на следующий день снова приезжал на работу. При этом выглядел вполне довольным. Я находил это немного подозрительным.

— Здорово, — сказал он.

— Привет.

— Опоздал?

— На восемь минут.

— Неплохо.

— Я тоже так считаю.

Он кивнул. Мне вообще нравились люди, которые быстро принимали ответ: с ними не нужно было срочно придумывать второй, более убедительный. Я поставил кружку под кофемашину.

— Ты Северо-Талгинское видел? — спросил Антон.

— Видел.

Технически это было правдой. Я действительно видел первые два слайда.

— Там производительность фабрики опять не сходится.

Я повернулся.

— Где?

— Двадцать восьмой.

Кофемашина загудела.

— Что именно?

— На схеме 2,4 миллиона тонн в год. В экономике, по-моему, 1,8.

Вот за это я работу иногда любил. Большая часть документа могла быть мне абсолютно безразлична. Я мог двадцать минут смотреть на технологическую схему золотоизвлекательной фабрики и думать, что поесть вечером. Но если где-то две цифры не сходились… Вот тогда появлялось что-то. Почему? Не знаю. Просто хотелось понять.

Я забрал кофе и вернулся за стол. Антон оказался прав: в технологической схеме стояла проектная производительность 2,4 миллиона тонн руды в год, а в таблице экономических показателей расчёт шёл от 1,8.

Я открыл исходный Excel, нашёл расчёт, потом предыдущую версию, потом ещё одну. Через десять минут стало понятно, что ошибка не в презентации. Я полез в переписку. В одном письме говорилось о расширении второй очереди, в другом — о корректировке коэффициента использования оборудования, в третьем кто-то приложил новую модель, но старую таблицу.

Я позвонил техническому специалисту. Он объяснял минуты три. Первую половину я почти не понимал, потом услышал:

— …после актуализации схемы должны были пересчитать.

— Подожди. То есть после увеличения производительности экономику никто не пересчитывал?

Пауза.

— Ну…

Вот это «ну» я знал. Очень полезное слово. Обычно после него человек некоторое время объясняет, почему никто не сделал то, что должен был сделать. В 10:51 я написал руководителю:

Нашёл расхождение по производительности ЗИФ: технологическая часть уже на 2,4 млн т/год, экономика осталась на 1,8. Уточняю, какая версия принята в базу. Презентацию пока лучше не отправлять. Сообщение мне понравилось. Из него невозможно было понять, что нормально смотреть презентацию я начал примерно двадцать минут назад. Ответ

пришёл сразу:

Молодец. Проверь тогда остальные основные показатели. Я прочитал сообщение дважды. Вот этого я не планировал. Так из небольшой правки получилась ещё одна работа. До двенадцати я действительно проверял презентацию. Нашёл ещё две вещи. Одна оказалась обычной опечаткой. Вторая сначала показалась ошибкой, потом технический специалист объяснил, почему всё правильно. Я сделал вид, что именно это и хотел уточнить. В 12:19 презентацию отправили заказчику. Руководитель прошла мимо моего стола.

— Хорошо сработал.

— Я знаю.

Она остановилась. Я посмотрел на неё.

— Спасибо.

— Уже лучше.

Она пошла дальше. Я улыбнулся. В те времена такие вещи работали на мне удивительно хорошо: иногда одного «молодец» хватало минут на двадцать, чтобы я действительно захотел что-нибудь делать.

Я открыл документ, который откладывал с прошлой недели, прочитал страницу, потом вторую. Пришло сообщение от Семёна:

В пятницу собираемся? Я ответил:

Да, скорее всего. Он написал:

Ты прошлый раз тоже “скорее всего” был. Я отправил смеющийся смайлик. Он поставил реакцию. Вопрос был за-

крыт без дополнительных пояснений. Прекрасный человек. К трём часам утренняя продуктивность закончилась. Я пообедал, ответил на несколько писем, открыл документ, закрыл документ, сходил за водой, снова открыл. 15:42. Поработал. 15:47.

Удивительное свойство времени: если тебе интересно, два часа исчезают. Если неинтересно, пять минут требуют личного присутствия. В 18:37 я выключил компьютер. Антона уже не было. Конечно. Он ведь почему-то умел заканчивать рабочий день.

Моя квартира находилась примерно в сорока минутах от офиса, если без пробок. С пробками Москва вообще перестаёт измеряться расстоянием — остаётся только время и степень раздражения. Студия была маленькая, зато дешёвая. Это я любил повторять. Когда кто-нибудь спрашивал, сколько я плачу, отвечал: «Нормально договорился». Так звучало, будто я нашёл собственника, провёл три раунда переговоров, предъявил аналитическую записку по рынку аренды и в итоге заставил его капитулировать.

На самом деле квартира принадлежала моей руководительнице. Однажды она спросила, где я живу. Я сказал, что ищу что-нибудь поближе к работе.

— У меня студия пустует.

— Сколько?

Она назвала сумму.

— Беру.

Всё. Но «нормально договорился» звучало лучше. Дома я открыл холодильник. Яйца, сыр, соус, половина лимона и контейнер, возраст которого уже нельзя было определить без специальных методов. Закрыл холодильник и заказал еду.

Пока курьер ехал, лёг на кровать и автоматически открыл телефон. Большинство неприятностей в моей жизни начиналось не с решения. Просто… телефон. Сначала собака испугалась собственного отражения. Потом девушка рассказывала про сахар — кажется, он вызывал воспаление, где именно, я не досмотрел. Потом мужчина в спортивной одежде объяснял, что люди неправильно дышат. После него была ипотека, шутка, ещё одна собака. А потом появился Костя.

Я не сразу его узнал. Белая рубашка, загар, очки, море, яхта. Рядом три девушки. Одна держала бокал, вторая смеялась, третья смотрела вдаль с таким выражением лица, будто Костя только что рассказал ей не про инвестиции, а про устройство мироздания. На экране появились крупные субтитры:

ПОКА ТЫ БОИШЬСЯ РИСКОВАТЬ — ДРУГИЕ ЗАБИРАЮТ ТВОИ ВОЗМОЖНОСТИ. Костя снял очки.

— Самая большая ошибка, которую я совершил в двадцать лет, — я думал, что у меня ещё полно времени.

Я сел. Константин Воронцов. Мы учились на одном потоке. В институте он однажды спрашивал у меня, чем выручка отличается от прибыли. Я объяснил. Он не понял. Объяснил второй раз. На экзамене он получил четвёрку, я тройку.

Наверное, уже тогда жизнь пыталась донести до меня какую-то мысль, но я решил, что преподаватель мудак.

— Деньги любят скорость, — говорил Костя с экрана. — Пока один человек анализирует, второй уже действует.

Появилась надпись:

ЗАКРЫТЫЙ КЛУБ ИНВЕСТОРОВ Потом:

НОВЫЙ ПОТОК Ссылка. Я досмотрел ролик. Первая мысль была простой: «Идиот». Пролистал дальше, остановился, вернулся, посмотрел снова и открыл профиль. Сто восемьдесят тысяч подписчиков. Костя возле спортивной машины. Костя в самолёте. Костя на другой яхте. Костя с микрофоном перед залом. Костя в ресторане. Под фотографией:

ОКРУЖЕНИЕ ЛИБО РАСТИТ ТЕБЯ, ЛИБО УДЕРЖИВАЕТ НА МЕСТЕ. Я открыл комментарии. Брат, благодаря тебе начал инвестировать. Курс окупился за месяц. Когда новый поток? Спасибо за мышление. Я листал дальше. Костя говорил про дисциплину, риск, финансовую свободу, сильное окружение, скорость принятия решений. И вот что-то внутри… Не зависть. Наверное. Хотя ладно. Зависть. Но не только она.

Меня раздражало, что человек, которого я никогда особенно не уважал, теперь с экрана объяснял мне, почему моя жизнь устроена неправильно. Костю я помнил обычным. Не самым умным, не самым талантливым, не самым трудолюбивым, не самым красивым. Просто Костя.

А теперь у Кости была яхта. И девушки. И сто восемьде-

сят тысяч людей, которым было интересно, что он думает. А у меня… В этот момент позвонил курьер. Я забрал еду, поставил пакет на стол и продолжил смотреть. Мозг довольно быстро начал выполнять свою основную обязанность — защищать меня от неприятных выводов.

Яхта наверняка арендованная. Машина тоже. Девушки могли быть моделями. Самолёт — вообще декорация. Подписчики накручены. Курсы — инфоцыганство. Инвестиции — казино для людей в рубашках. Деньги счастья не приносят. Социальные сети показывают только красивую часть жизни. Всё это было правильно. Стало легче минуты на две. Потом я увидел число под роликом: 487 000 просмотров.

Посмотрел вокруг. Кровать, маленький стол, стул, на котором третий день лежала рубашка, коробка от вчерашней пиццы, ноутбук, телевизор. В чёрном экране увидел себя. И тут возникла ещё одна неприятная мысль.

Хорошо. Допустим, яхта арендованная. Допустим, машина не его. Допустим, девушки вообще пришли на съёмку за деньги. Но кто-то всё это придумал, договорился с яхтой, нашёл девушек, снял видео, смонтировал, выложил, привёл туда почти полмиллиона просмотров, продал курс и получил деньги. А я сегодня… Нашёл ошибку в презентации. Неплохую, кстати. Важную. Но… Я ел картошку и смотрел на Костю.

Открыл мессенджер и нашёл нашу переписку. Последнее сообщение было шесть лет назад:

Алик скинь конспект по экономике плиз Я отправил файл. Костя ответил:

спс брат Я долго смотрел на эти два слова. Писать ему я не собирался. С чего вдруг? Я просто хотел понять, почему он. Почему не… Нет. Не так. Почему я всё ещё здесь?

Тоже звучало драматично. Я же не в тюрьме. Москва, квартира, работа. Нормально всё. Просто почему-то я всегда считал, что это временная версия моей жизни. Сейчас вот так, но скоро будет по-другому: больше денег, интереснее работа, лучше квартира, какая-нибудь девушка, путешествия, проекты, что-то своё. Когда? Потом. Вот потом точно.

Я положил телефон экраном вниз, немного полежал и снова взял. Открыл поиск. почему ничего не хочется делать Посмотрел на запрос и удалил. Слишком прямо. как перестать лениться Удалил ещё быстрее. Не понравилось слово «лениться». Лень — это когда проблема в тебе. А мне хотелось… ну, хотелось другой версии. Следующий запрос получился лучше:

постоянная усталость отсутствие энергии причины Вот. Уже медицина. С медициной проще. Если человек ленивый — получается, он ленивый. А если у человека дефицит чего-нибудь важного, нарушенный режим, хронический стресс или особенности работы нейромедиаторов, человек практически ни при чём.

Поиск выдал сон, стресс, питание, физическую активность, какие-то дефициты, гормоны, тревожность. Я открыл

первую статью, потом вторую, потом исследование, из которого понял заголовок, вывод и примерно каждое третье слово между ними. Потом обсуждение исследования, форум, видео, ещё статью.

Там была ссылка на другое исследование. Мне понравилось слово «когнитивный». Следом — «адаптоген». Ещё через несколько вкладок — «биохакинг». К одиннадцати тридцати у меня было открыто двадцать с лишним вкладок. Я узнал, что существуют добавки, которые люди принимают для сна, бодрости, концентрации, восстановления после нагрузок, снижения тревожности и ещё примерно всего того, что меня периодически не устраивало в собственной жизни.

Источники противоречили друг другу. Одни писали, что принимать нужно утром, другие — что утром категорически не рекомендуется. Одни обещали накопительный эффект, другие — почти мгновенный, третьи осторожно сообщали, что убедительных доказательств эффекта вообще недостаточно.

Это почему-то не остановило меня. Наоборот. Когда есть однозначный ответ, становится скучно. А когда в одном месте одна цифра, в другом другая — тогда хотелось докопаться. В 23:47 я открыл Excel. Сначала просто выписать названия. Потом рядом появились «Назначение», «Когда принимать», «Продолжительность». Я немного подумал и добавил ещё один столбец: «Ожидаемый эффект». Вот после него всё стало выглядеть гораздо серьёзнее.

Я перестал читать хаотично и начал собирать систему. Сначала привести себя в нормальное состояние: сон, тонус, энергия. Потом концентрация. Потом физическая активность. Потом снижение тревожности. Не просто купить банку витаминов и надеяться неизвестно на что. Нет. Последовательность. Курс. Контроль результата.

Я сделал ещё один лист и расставил даты. Месяц казался хорошим сроком: не слишком долго, чтобы успеть всё бросить, но достаточно, чтобы увидеть результат. В 00:16 возник вопрос: как понять, что результат вообще есть?

Я добавил показатели: сон, энергия, количество выполненных задач, работа, доход, тренировки, настроение. Потом убрал настроение — слишком субъективно. Через минуту вернул. В какой-то момент заметил, что улыбаюсь. Раздражение прошло. Костя исчез. Яхта исчезла. Даже работа исчезла. Осталась задача. А задачи я любил. Проблема звучала так:

Я не понимаю, что мне делать со своей жизнью. Задача звучала иначе:

За тридцать дней оценить влияние последовательного изменения режима и комплекса добавок на личную эффективность. Вторая версия нравилась мне значительно больше. В ней вообще почти не было меня. В 00:28 я оформил первый заказ. Через несколько минут отменил одну позицию, потому что нашёл плохой обзор, потом нашёл разбор плохого обзора и вернул её обратно. Одной добавки не было в наличии.

Нашёл другой магазин. Доставка — пять дней. Пять дней меня не устраивали.

Если человек решил изменить жизнь, нельзя заставлять его ждать пять дней. Он успеет прийти в себя. В 01:21 заказ был оформлен. Сумма получилась неприятная. Я посмотрел на неё, вспомнил Костю и нажал «оплатить».

Это была моя первая инвестиция в себя после знакомства с его инвестиционной философией. Сам курс Кости я не купил. Не настолько же я идиот. Перед сном решил вести дневник. Не публичный. Во всяком случае, тогда. Открыл новый документ. 30 дней Удалил. Эксперимент Тоже удалил. Будто собираюсь выращивать бактерии. Написал:

Продуктивность за месяц Уже лучше. Подумал и допечатал:

Засмеялся. В два часа ночи человеку многое кажется смешным. Файл сохранил. Если бы кто-нибудь тогда сказал, что через сорок дней я увижу эти слова крупными буквами на экране ноутбука посреди моря, я бы не поверил. Хотя бы потому, что через пять часов мне нужно было вставать на работу.

* * *

— Стоп, — сказал Костя.

Я замолчал. Камера продолжала снимать.

— Название реально было с первого дня?

— Да.

— Вот прям такое?

— Буква в букву.

Костя посмотрел на оператора.

— Есть?

— Есть.

— Отлично.

— Что именно отлично? — спросил я.

— Всё. История замыкается.

— Какая история?

— Твоя.

— Я в курсе, что моя. Я в ней был.

Костя усмехнулся.

— Вот за это тебя и люблю.

— Ты меня не любишь.

— В кадре люблю.

— Тогда вопросов нет.

Он засмеялся. Мне нравилось разговаривать с ним здесь, на яхте, сейчас. В настоящем всё было довольно просто: камера, Костя, вопросы, ответы. Я знал, что отвечать, а если не знал — мог придумать быстрее, чем оператор успевал поправить фокус.

С прошлым было сложнее. Тот парень в студии что-то искал. Хотел. Наверное, хотел стать… Неважно. Тогда всё это казалось понятнее.

— Альберт, — позвал оператор. — Давай буквально одну короткую фразу. Что ты почувствовал утром следующего дня, когда уже принял решение изменить свою жизнь?

Я откинулся на спинку кресла.

— Это какой ответ нужен: настоящий или хороший?

— Настоящий хороший.

— Удобно.

Костя показал ладонью: давай. Правильный ответ был очевиден: энергия, мотивация, предвкушение, новая жизнь. Можно было сказать красиво. Я даже знал как.

— Я проспал.

Оператор опустил камеру. Костя закрыл глаза.

— Серьёзно, — продолжил я. — Я лёг в два. Будильник выключил во сне. Проснулся в девять двадцать три.

— Альберт…

— Ты спросил, что я почувствовал.

— И?

— Сначала страх.

— Почему?

— Потому что в девять двадцать три я ещё лежал дома, а в десять должен был быть на работе.

Оператор засмеялся. Костя тоже не выдержал.

— Хорошо. Хорошо. Давайте пять минут перерыв.

Красная точка погасла. Всё вокруг почти одновременно ожило: девушка в белом купальнике достала телефон, две другие встали из-за стола, парень со светом начал переставлять стойку. Кто-то унёс бутылку шампанского, которую за последний час так и не открыли. Я потянулся за водой. Костя пересел ближе.

— Вообще хорошо идёт.

— Я знаю.

— Но ты иногда слишком честно отвечаешь.

— Я всегда честно отвечаю.

— Это неправда.

— Тогда видишь, уже научился.

Костя улыбнулся.

— Я серьёзно.

Я открутил бутылку.

— Давай.

— Не надо врать. Вообще. Просто нужно понимать, что история — это не стенограмма.

— Допустим.

— Вот ты говоришь: «Я проспал».

— Потому что я проспал.

— А что произошло на самом деле?

— Я проспал.

— Нет. На самом деле ты впервые проснулся после того, как решил изменить свою жизнь.

Я посмотрел на него.

— В девять двадцать три.

— Неважно.

— Мне было важно.

— Альберт.

— Keep calm, pls.

Он рассмеялся. Я сделал несколько глотков воды.

— Хорошо. И как правильно?

— Не правильно. Точнее. Например: «Утром я впервые проснулся с пониманием, что делать дальше».

— Но это неправда.

— Почему?

Я хотел ответить сразу, но не ответил. Потому что… в каком-то смысле правда. Я ведь действительно уже знал, что делать: бежать на работу, ждать доставку, начинать эксперимент. То, что я проспал, ничего принципиально не меняло. Костя увидел моё выражение лица и кивнул.

— Вот.

— Что «вот»?

— Ты понял.

— Я ничего не сказал.

— Иногда это лучший момент.

Он встал и пошёл к оператору. Я остался сидеть. На море уже начинало меняться освещение. Синий становился глубже, белый борт яхты — теплее. Ещё немного, и солнце должно было уйти ниже. Красивый градиент.

Я всегда любил градиенты. В них удобно было думать, будто между двумя совершенно разными состояниями существует плавный переход: человек не становится другим в один день, просто один оттенок сменяется другим, потом третьим, и в какой-то момент ты уже смотришь на совершенно другой цвет. Тогда мне эта мысль понравилась. Сейчас я бы сформулировал её иначе. Но до этого в интервью мы ещё

не дошли.

Глава 2. Тонус

— И что было первым?

Костя посмотрел на меня так, будто мы подошли к самому важному месту. Камера уже снова работала. Девушка в белом купальнике вернулась к борту, рядом с ней поставили другую — в зелёном. Мне начинало казаться, что у этого интервью есть собственная система ротации людей, как у хорошей вахты.

— Первым был тонус.

— Что именно?

— В смысле?

— Какая таблетка?

— Это были не таблетки в прямом смысле. Там был комплекс. Несколько добавок, режим, питание. Я же тебе объяснял.

Костя чуть повернулся к оператору, потом обратно ко мне.

— Для зрителя лучше одна.

— Но её не было.

— Тогда скажи: «Я начал с комплекса для энергии».

— Это уже ближе.

— Отлично. Давай.

Я посмотрел в камеру.

— Я начал с комплекса для энергии.

— И сразу почувствовал результат?

Вот этот вопрос мне не понравился. Не потому, что я не знал ответа. Сейчас я как раз знал его слишком хорошо.

— Сразу я почувствовал, что опаздываю на работу.

Костя вздохнул.

— Алик.

— Что?

— Мы только что обсуждали это.

— Хорошо. Тогда я сразу почувствовал ответственность за собственную жизнь.

Оператор усмехнулся.

— Вот, — сказал Костя. — Уже лучше.

— Я могу ещё сказать «внутренний ресурс». Это вообще ничего не значит, зато звучит дорого.

— Не начинай.

— Я спокоен. Keep calm, pls.

Костя покачал головой, но улыбнулся. В настоящем мне вообще было легко с ним спорить. Он хотел одну версию, я давал другую, мы торговались и где-то посередине находили третью. С собой месяц назад договориться было сложнее. В понедельник утром я проснулся в 9:23.

Не потому, что начал новую жизнь. Потому что будильник звонил в 7:30, потом в 7:40, потом ещё когда-то, а в 9:23 я случайно посмотрел на телефон и впервые понял, что происходит.

Первые секунд десять мозг пытался договориться с реаль-

ностью. Может, сегодня выходной. Может, часы показывают что-то не то. Может, я уже предупредил, что опоздаю. Потом память включилась окончательно, и я сел на кровати. В 9:24 я написал в рабочий чат:

«Доброе утро. Немного задержусь, транспорт». Это была ложь, но не совсем. Транспорт действительно существовал и совершенно точно должен был участвовать в моём дальнейшем опоздании. Я умылся, оделся, зачем-то открыл холодильник, ничего оттуда не взял и выбежал. В лифте вспомнил, что вчера заказал половину новой жизни. Настроение сразу стало лучше. У метро я проверил статус доставки. «Заказ комплектуется». Через две минуты проверил ещё раз. Он всё ещё комплектовался.

На работу я приехал в 10:17. Это уже было достаточно поздно, чтобы чувствовать вину, но недостаточно, чтобы по-настоящему её переживать. В офисе никто особенно не заметил моего появления. Руководитель была на совещании, Антон разговаривал по телефону, остальные занимались тем, чем обычно занимаются люди в понедельник утром: открывали почту и пытались вспомнить, зачем им вообще платят.

Я сел за компьютер. Вчерашний азарт никуда не исчез. Это меня удивило. Обычно ночные решения плохо переживали утро. В два часа ночи можно решить начать бегать, выучить испанский, переехать, открыть бизнес или хотя бы перестать есть сладкое. Утром всё это выглядит как сообщение, написанное пьяным родственником: вроде узнаёшь стиль, но

отвечать не хочется. С таблицей было иначе. Я открыл файл ещё до почты.

Там были названия, даты, этапы и показатели. В ночном свете монитора всё казалось очень стройным. Утром — чуть менее стройным, но всё ещё достаточно серьёзным, чтобы не удалять. Я добавил новый лист: «Исходное состояние».

Вес. Сон. Уровень энергии. Количество кофе. Выполненные задачи. Настроение. Физическая активность. Потом добавил «раздражительность», потому что где-то прочитал, что её тоже полезно отслеживать. Через минуту понял, что оценивать собственную раздражительность по десятибалльной шкале довольно раздражительно, и поставил семь. В графе «энергия» написал четыре. Подумал. Поставил пять. Четыре выглядело слишком жалко.

— Ты чего делаешь? — спросил Антон.

Я быстро переключился на рабочее окно.

— Модель смотрю.

— Какую?

— Свою.

Он кивнул.

— Понятно.

И вернулся к компьютеру. Вот за это я его и любил. Нормальный человек обязательно уточнил бы: «Что за модель?» Потом пришлось бы придумывать ответ, следом ещё один, а через две минуты я бы уже рассказывал про эксперимент, которого пока сам немного стеснялся. Антон принимал ин-

формацию в том объёме, в котором её ему выдавали. Очень редкое человеческое качество.

До обеда я успел проверить доставку девять раз. На десятый статус изменился: «Передано курьеру». Это неожиданно придало рабочему дню смысл.

Я начал отвечать на письма быстрее. Не потому, что стал продуктивнее. Просто хотел закончить всё мелкое до того момента, когда можно будет выйти за заказом. Ответил человеку, которому не отвечал с четверга. Заполнил таблицу, которую обычно откладывал до вечера. Даже позвонил в технический отдел сам, хотя обычно сначала писал сообщение с надеждой, что вопрос решится без разговора. К двум часам у меня появилось приятное ощущение движения.

И это было опасное ощущение. Потому что, когда человек делает четыре мелкие вещи подряд, он легко начинает подозревать в себе систему. Курьер приехал в 14:26. Я спустился вниз почти бегом. На улице было холодно, у входа курил охранник, рядом женщина продавала пирожки с небольшого складного столика. Я видел её раньше. Наверное. Она вообще выглядела так, будто стояла возле этого здания ещё до того, как его построили. Курьер протянул пакет.

— Прокофьев?

— Да.

— Распишитесь.

Я расписался пальцем на экране терминала. Подпись получилась похожей на кардиограмму. Женщина с пирожками

посмотрела на пакет.

— Лекарства?

— Витамины.

— Значит, лекарства.

— Не совсем.

— Молодой ещё, чтобы «не совсем» пить.

Я посмотрел на неё.

— А вы врач?

— Нет. Я пирожки продаю.

— Тогда логично.

Она улыбнулась.

— С картошкой будешь?

— Нет, спасибо.

— Зря. Для тонуса.

Я тогда решил, что это совпадение. Сейчас тоже так думаю. Почти. Пакет я открыл в туалете. Не потому, что собирался что-то скрывать. Просто идти с ним за рабочий стол казалось странно. Внутри лежали банки, коробки, инструкция от магазина и маленький пробник чего-то, что я не заказывал. Я сверился со своей таблицей. Всё было на месте. Первый этап назывался «Тонус».

Мне нравилось это слово. «Энергия» звучит как реклама энергетика. «Бодрость» — как санаторий. «Тонус» был где-то посередине: достаточно медицинский, чтобы доверять, и достаточно непонятный, чтобы не задавать лишних вопросов.

По моей схеме первый этап должен был быть простым. Никаких экспериментов с количеством, никаких скачков, никаких геройств. Просто то, что я выписал себе после ночи чтения статей, обзоров и обсуждений людей с аватарками в виде молекул. Я принял первую часть комплекса после обеда и сел ждать. Это был первый методологический просчёт.

Если человек принимает что-нибудь и специально ждёт, когда оно подействует, через десять минут он обнаружит минимум три эффекта. Через двадцать — пять. Через сорок сможет написать отзыв. Минут через семь мне показалось, что стало теплее. Я посмотрел на батарею. Она была горячая. Через пятнадцать минут захотелось пройтись. Я сходил за водой. Через двадцать пять неожиданно быстро ответил на письмо. Я открыл таблицу и поставил рядом с «энергией» маленький плюс. Потом стёр.

Нужны были объективные данные. В 15:18 позвонила руководитель.

— Альберт, можешь быстро посмотреть сводку по операционным затратам? Там у финансистов цифра не бьётся с последней моделью.

Обычно на словах «быстро посмотреть» я внутренне начинал торговаться. Что значит быстро? Почему я? Насколько не бьётся? Кто последний трогал файл? Есть ли человек, который понимает его лучше? В этот раз я сказал:

— Да, присылай.

Она даже сделала паузу.

— Хорошо.

Файл пришёл через минуту. Я открыл его с ощущением человека, который только что добровольно вошёл в горящее здание.

Сводка относилась всё к тому же Северо-Талгинскому проекту. После пересмотра производительности фабрики экономика начала расползаться в разных местах: менялись объёмы, логистика, реагенты, персонал, часть постоянных затрат перераспределялась на больший выпуск. Обычно такие модели не ломаются красиво. Они начинают чуть-чуть врать в десяти местах одновременно. Я посмотрел лист итогов. Потом исходные допущения.

Потом вспомнил, что вообще-то старший специалист, а не человек, которому платят за медитацию над Excel. Хотел позвонить финансистам. Не позвонил. Ещё пять минут. В одном из листов была строка по доставке реагентов на фабрику. Цифра выглядела знакомо. Я нашёл предыдущую версию и понял почему: стоимость логистики уже сидела в цене поставки, но в новой модели её отдельно добавили ещё раз после смены справочника. Ничего гениального. Просто одна и та же сумма дважды.

Я проверил формулы, ещё раз сверился с письмами и написал:

«Похоже, двойной учёт логистики по реагентам. В базовой цене уже DDP площадка, а ниже дополнительно подтягивается транспорт из старого справочника. Если убрать вто-

рую строку, сводка сходится с моделью». Ответ пришёл не сразу. Минуты через три руководитель написала:

«Да. Это оно. Хорошо». Я перечитал. Потом посмотрел на банку в рюкзаке. Вот здесь могла закончиться вся история. Нормальный человек сказал бы: «Я просто заметил знакомую цифру». Я сказал себе: «Интересно».

Это слово вообще часто открывает дверь туда, куда потом лучше было не заходить. В 16:05 я снова открыл таблицу «Исходное состояние». В графе «энергия» всё ещё стояло пять. Я поставил шесть. Объективности ради.

К концу дня я сделал ещё несколько вещей, которые обычно откладывал. Отправил протокол. Позвонил подрядчику. Разобрал папку с файлами. Даже предложил помочь коллеге с презентацией, но через десять минут понял, что там нужно не «помочь», а два часа руками переносить цифры, и аккуратно исчез из процесса. Это тоже показалось мне важным различием. Энергия появилась. Глупость — нет.

В 18:28 я встал из-за стола раньше обычного и почувствовал себя человеком, который отлично провёл день. Сделано было не так уж много, но весь день я двигался, отвечал, звонил, куда-то ходил. Движение очень легко принять за результат, особенно если раньше большую часть времени сидел. У выхода снова стояла женщина с пирожками.

— Ну что? — спросила она.

Я остановился.

— Что?

— Помогло?

Мне потребовалась секунда, чтобы вспомнить пакет.

— Пока не знаю.

— Значит, помогло.

— Почему?

— Если бы не помогло, сказал бы сразу.

Я засмеялся.

— У вас всегда такая система доказательств?

— А ты всегда столько вопросов задаёшь?

— Это работа.

— Пирожок будешь?

На этот раз я купил с картошкой. Не из-за тонуса. Просто не успел нормально пообедать.

По дороге к метро я ел пирожок и смотрел в телефон. До дома было ещё минут сорок, а возвращаться и ложиться почему-то не хотелось. Это было непривычно. Обычно вечером весь мой организм довольно быстро приходил к единому решению: еда, кровать, телефон, дальше разберёмся. Я открыл карты и нашёл спортзал неподалёку. Абонемент у меня уже был. Разумеется.

Я купил его четыре месяца назад по акции. Годовой. Это позволяло не ходить в зал с ощущением, что возможность всё равно остаётся при мне. Последний визит был двадцать три дня назад. Я поехал.

В раздевалке мне впервые пришло в голову, что проверять действие комплекса тренировкой в первый же день, возмож-

но, не очень научно. Потом я решил, что именно поэтому и надо попробовать. Наука вообще отлично приспосабливается к желаниям человека, если он проводит исследование один и сам себе рецензент.

В зале было многолюдно. Я походил по дорожке, сделал несколько знакомых упражнений, потом подошёл к тренажёру, назначение которого понимал не до конца, но видел, как им пользовался мужчина передо мной.

— Спину убьёшь.

Я повернулся. Рядом стоял высокий парень в чёрной футболке с логотипом клуба. Лет тридцать. Короткая стрижка, руки такого размера, что рядом с ним любой предмет начинал выглядеть детским.

— Это угроза или консультация?

Он улыбнулся.

— Пока бесплатная консультация. Сядь ровнее.

Я сел ровнее.

— Вот. И не тяни руками. Лопатками.

— У меня есть лопатки?

— Где-то должны быть.

Я попробовал ещё раз.

— Лучше, — сказал он. — Давно занимаешься?

— Очень.

Он посмотрел на меня.

— Редко.

— А. Тогда похоже на правду.

Его звали Денис. Он работал тренером и, как выяснилось через пять минут разговора, обладал удивительной способностью поддерживать любую идею человека, если эта идея хотя бы теоретически могла привести человека на тренировку ещё раз.

— Я эксперимент начал, — сказал я.

— Какой?

— Месяц. Режим, добавки, тренировки. Хочу посмотреть, насколько вообще можно изменить состояние.

— Нормально.

— Ты даже не спросишь, что за добавки?

— А смысл? Ты всё равно уже купил.

Мне понравился ответ.

— Но в целом работает такое?

Денис пожал плечами.

— Что-то работает. Что-то нет. Главное, чтобы ты спал, ел и сюда приходил.

Это был хороший совет. Настолько хороший, что я почти сразу выкинул из него две трети.

— То есть тренировки усиливают эффект?

— Я не это сказал.

— Но логично же.

— Тебе виднее.

Через десять минут я уже записался к нему на вводную тренировку на среду.

Не потому, что он меня убедил. Просто если уж делать

эксперимент, нужно было добавить физическую часть. И потом — я чувствовал себя хорошо. Не прекрасно, не невероятно, но хорошо. После рабочего дня я приехал в зал добровольно. Это само по себе казалось статистически значимым. Домой я вернулся после девяти. Усталый. И вот тут возникло первое противоречие.

По логике тонус должен был означать, что я не устаю. Но я устал. Даже сильнее обычного. Я постоял в душе, поел и открыл дневник. «День 1». Сон: 5 часов 40 минут. Энергия утром: 3/10. После обеда: 6/10. Вечером: 7/10. Работа: продуктивно. Тренировка: да. Настроение: хорошее. Потом я написал:

«Предварительно эффект есть». Посмотрел на фразу. Добавил:

«Возможен эффект плацебо». Посмотрел ещё раз. Допечатал:

«Но даже если плацебо работает — какая разница?» Вот эту строчку стоило заметить. Я не заметил. Во вторник я проснулся за минуту до будильника. Это произвело на меня большее впечатление, чем должно было.

Я лежал и смотрел на экран телефона: 7:29. Будильник должен был зазвонить в 7:30. Человек, который вчера проспал почти два часа, сегодня проснулся сам. Совпадение? Разумеется. Но хорошее.

Я встал сразу. Не дал себе полежать пять минут, потому что где-то читал, что повторный сон после будильника ухуд-

шает состояние. Принял то, что было предусмотрено схемой, позавтракал, сделал запись в таблице и вышел из дома вовремя. На работу приехал в 9:48. В двенадцать минут до начала рабочего дня. Я даже не знал, что делать с этим временем.

Офис был почти пустой. Свет горел не везде. Я сел за компьютер, открыл почту и почувствовал странную гордость, как будто компания должна была выдать мне медаль за раннее появление. В 9:56 пришёл Антон. Увидел меня. Остановился.

— Ты ночевал здесь?

— Нет.

— А.

Он снял куртку.

— Тогда доброе утро.

— Тебя вообще ничего не удивляет?

— Почему? Удивляет.

— И всё?

— А что ещё?

Я подумал.

— Ничего.

Опять прекрасный человек. За следующие три дня я очень старался быть человеком, у которого всё работает. Это важно. Не человеком, которому стало лучше. Именно человеком, у которого работает система.

Я приходил раньше. Один раз даже в 9:31. Пил меньше кофе, потому что кофе мог мешать оценке эксперимента. От-

вечал на сообщения почти сразу. Соглашался на задачи, которые раньше сначала пытался мысленно кому-нибудь передать. В среду сходил к Денису и на следующий день с трудом спускался по лестнице, но в дневнике написал: «приятная мышечная усталость». На работе меня тоже стало больше.

Я ходил по кабинетам. Спрашивал. Уточнял. Предлагал. Один раз сам вызвался собрать материалы к совещанию и два часа занимался оформлением того, что секретарь спокойно сделала бы за сорок минут. Зато к концу я знал, где находится каждый файл, и чувствовал себя практически незаменимым.

В четверг на складе документов привезли коробки с архивными материалами по проекту. Я помог их перетащить. Три коробки. На четвёртой понял, что рядом стоят двое мужчин, чья должностная обязанность, судя по всему, как раз и заключалась в том, чтобы переносить эти коробки. Я поставил коробку на стол.

— Дальше сами?

— Конечно.

— Отлично.

Вернулся на место и записал в дневнике: «физическая активность в течение дня выше обычной». Позёрство я тогда активностью не называл. Вообще я много чего называл другими словами. Тревожность — ответственностью. Зависть — мотивацией. Суету — энергией. Желание нравиться — коммуникабельностью.

Иногда правильное слово меняет человеку жизнь. Иногда неправильное позволяет какое-то время её не замечать. Но результаты действительно были. Это самое неприятное. Если бы ничего не происходило, я бы быстро бросил. Банки отправились бы на полку, таблица — в папку, абонемент в зал продолжил бы лежать в приложении до следующей акции.

Вместо этого в четверг руководитель попросила меня присутствовать на встрече с заказчиком по Северо-Талгинскому. Раньше я сидел на таких совещаниях тихо. Записывал. Иногда отвечал, если спрашивали напрямую. В этот раз начал говорить сам. Не много. Но больше обычного.

Когда обсуждали операционные затраты, я объяснил историю с двойным учётом логистики. Не блестяще. В одном месте запутался в формулировке и сказал «ну, там получается вот это самое», после чего финансовый директор заказчика посмотрел на меня как на человека, которого случайно подключили к звонку. Но потом я собрался и закончил нормально. После встречи руководитель сказала:

— В целом хорошо. Только не торопись, когда отвечаешь. Ты начинаешь говорить раньше, чем понимаешь, чем закончишь предложение.

— Это стиль.

— Это лечится.

Я засмеялся. Она тоже. И я снова подумал: работает. К пятнице эта мысль уже не нуждалась в вопросительном знаке.

Я проснулся вовремя. Пришёл на работу всего на две минуты позже десяти и искренне счёл это опоздание статистической погрешностью. Закрыл несколько задач. В обед сходил в зал. Вечером должен был встретиться с Семёном и ребятами, и впервые за долгое время не думал, как бы отменить встречу под предлогом усталости. На выходе из офиса стояла та же женщина.

— С картошкой? — спросила она.

— Сегодня нет.

— Тонус закончился?

Я остановился.

— Наоборот.

— Тогда два надо брать.

— Ваша бизнес-модель мне понятна.

— А твоя тебе понятна?

Я улыбнулся.

— Теперь да.

Она посмотрела на меня чуть дольше, чем обычно.

— Ну и хорошо.

И протянула пирожок другому человеку. Мне потом почему-то запомнилось именно это «ну и хорошо». Не как предсказание. Не как мудрость. В нём вообще ничего не было. Просто тогда мне впервые очень хотелось, чтобы кто-нибудь подтвердил: да, ты всё делаешь правильно. Подтверждения находились везде. Если их искать.

* * *

— Стоп, — сказал Костя. — Вот эту часть надо короче.

— Какую?

— Про офис. Про бабку. Про зал можно оставить.

— Почему про зал можно?

— Визуально.

Я посмотрел на него.

— Я тебе два дня рассказываю, как поменялась жизнь, а ты выбираешь то, что можно снять вертикально.

— Именно поэтому у меня канал, а у тебя история.

— У меня тоже теперь канал.

— Пока нет.

— Уже есть название.

Костя улыбнулся и посмотрел на экран перед оператором.

— Хорошо. Давай ключевое. На какой день ты понял, что комплекс работает?

Я не ответил сразу. Не потому, что сомневался. Наоборот, ответ в памяти был очень чёткий.

— На третий.

— Почему?

— Потому что к третьему дню я уже очень хотел, чтобы он работал.

Костя медленно выдохнул через нос.

— Алик.

— Это правда.

— Я знаю. Но дай мне ещё одну версию.

Я посмотрел на море. Солнце уже уходило ниже, и свет

стал мягче. Девушка в зелёном купальнике куда-то исчезла. Белая сидела на ступеньках и листала телефон, совершенно не пытаясь выглядеть частью чужого успеха.

— Хорошо, — сказал я. — На третий день я заметил первые устойчивые изменения: стал раньше вставать, больше успевать и вернулся к тренировкам.

Костя показал большой палец.

— Вот.

— Это тоже правда.

— Конечно.

— Просто другая.

— Нет другой правды. Есть нормальная подача.

Я усмехнулся.

— У тебя на всё есть название, после которого становится не стыдно.

— Это называется маркетинг.

— Видишь.

Он засмеялся. Камера всё ещё работала.

— Последний вопрос и перерыв, — сказал оператор. — Альберт, если одним предложением: что изменилось за первую неделю?

Я подумал. В первую неделю я не стал умнее. Не стал сильнее. Зарплата не выросла. Квартира не увеличилась. Жизнь вообще внешне почти не изменилась. Изменилось другое. Я начал замечать любое своё действие и считать его доказательством. Проснулся вовремя — работает. Позвонил

сам — работает. Пошёл в зал — работает. Нашёл ошибку — работает.

Купил пирожок вместо того, чтобы пройти мимо… Ну, это я в статистику не вносил. Можно было ответить честно. Но мы уже научились собирать историю.

— Я перестал ждать, когда появятся силы, — сказал я. — И начал делать то, на что раньше сил якобы не было.

Костя ничего не поправил. Оператор тоже. Несколько секунд все молчали.

— Отлично, — сказал Костя наконец. — Вот это оставляем.

Я кивнул. Потому что эта фраза мне тоже понравилась. Проблема была только в одном. Я до сих пор не был уверен, кто из нас её придумал: тот я, который действительно начал что-то делать, или этот — который сидел на яхте и уже знал, чем должна закончиться история. В дневнике за пятницу у меня стояло:

«Тонус — 8/10. Энергия — 9/10. Концентрация — 7/10. Тревожность — 4/10. Продуктивность — 8/10». Ниже я написал:

«Система работает». Строки «Объективные доказательства» в таблице не было. Я почему-то не додумался её добавить.

Глава 3. Самая лучшая

— А девушка когда появилась?

Костя произнёс это с особым интересом и даже немного подался вперёд. До этого он большую часть интервью сидел, развалившись в кресле, будто всё происходящее было придумано специально для того, чтобы ему было удобно.

— Какая?

Он посмотрел на меня.

— Альберт.

— У меня за месяц было несколько знакомств.

— Вероника.

— Тогда так и спрашивай.

Костя повернулся к оператору.

— Вот это можно будет убрать.

— Ты уже половину интервью хочешь убрать, — сказал тот.

— Поэтому вторая половина и получится хорошей.

Я улыбнулся. Костя снова принял нужное выражение лица.

— Когда в твоей жизни появилась Вероника?

— Встретились на восьмой день.

— Ты реально помнишь по дням?

— Я всё записывал.

— Конечно.

— Ты смеёшься, а тебе сейчас именно это и продаёт историю.

Он поднял палец.

— Не забегай вперёд. Мы пока ничего не продаём.

— Мы здесь уже который час сидим перед тремя камерами.

— Это называется производство контента.

— А.

— Совсем другое.

Костя посмотрел на оператора.

— Пишем?

Тот показал большой палец.

— Хорошо. На восьмой день. К этому моменту ты уже чувствовал изменения?

— Я был уверен, что чувствовал.

Костя поморщился.

— Зачем тебе эта оговорка?

— Потому что она важная.

— Она будет важная потом. Сейчас дай человеческий ответ.

— А это нечеловеческий?

— Это ответ человека, который заранее готовится судиться с вопросом.

Я рассмеялся.

— Ладно. Да. Чувствовал.

— Что именно?

— Больше энергии. Начал ходить в зал. Больше делал на работе. Меньше откладывал. И в какой-то момент решил, что неплохо было бы заняться личной жизнью.

Костя довольно кивнул.

— Вот. Нормально.

— Что нормально?

— Нормальная причинно-следственная связь.

— Её не было.

Он несколько секунд смотрел на меня.

— Ты только что её сам выстроил.

— Я перечислил события по порядку.

— Альберт, не защищай диссертацию. Мы разговариваем.

Мне нравилось, как легко он умел объявить лишней любую точность, которая мешала хорошей формулировке. С правой стороны яхты кто-то громко уронил металлическую стойку. Оператор вздрогнул. Костя закрыл глаза.

— Великолепно.

— Перепишем? — спросил я.

— Не надо. Звук отдельно возьмём.

Он повернулся куда-то за камеру.

— Ребят, пять минут вообще ничего металлического не роняем. Потом можно.

Кто-то ответил:

— Принято.

Костя снова посмотрел на меня.

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.