

18+

Роман Чупров

# АЛХИМИЯ ЖИЗНИ

от внутреннего состояния к внешнему успеху



**Роман Юрьевич Чупров**  
**Алхимия жизни.**  
**От внутреннего состояния**  
**к внешнему успеху**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72692575](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72692575)*

*ISBN 9785006834750*

**Аннотация**

Эта книга – навигатор для тех, кто хочет не просто «найти себя», а создать жизнь, где работа становится потоком, деньги – следствием энергии, а каждый день начинается с предвкушения чуда. Практические инструменты, проверенные автором на пути от обычного тренера до предпринимателя со свободным графиком и доходом из любой точки мира. Для тех, кто готов меняться, а не мечтать.

# Содержание

Чупров Роман	5
Алхимия жизни	6
Предисловие	7
Глава первая	10
«Моя любимая жизнь»	10
Глава вторая	16
Путь в тысячу миль начинается с одного шага	16
Утренний вопрос, который меняет всё	17
Четыре категории дел, которые определяют вашу эффективность	18
Три кита, на которых стоит ваше самоопределение	19
Практика: 30 минут, которые изменят вашу жизнь	20
Главный парадокс предназначения	21
Практическое задание на сегодня	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Алхимия жизни**

## **От внутреннего состояния к внешнему успеху**

**Роман Юрьевич Чупров**

*Графический дизайнер Анна Евгеньевна Бородина*

© Роман Юрьевич Чупров, 2025

ISBN 978-5-0068-3475-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Чупров Роман

# **АЛХИМИЯ ЖИЗНИ**

**12 стратегий, которые превратят твои умения  
в деньги, а сомнения – в топливо**

*2025 год*

# Предисловие

Вы держите в руках книгу, которую можно принять за скромную. В ней нет раздутого объема, не сотни страниц, что, возможно, сразу бросится вам в глаза. Но так и задумано. Мы живем в эпоху скорости. Время грандиозных альбомов с двумя десятками треков кануло в Лето; его сменил век быстрой еды, коротких видео и клипов, где суть упакована в пятнадцать секунд. Этот ритм диктует свои правила.

Именно поэтому в этой книге нет ничего лишнего. Только квинтэссенция. Только чистые, выверенные практики и работающие убеждения – инструменты, способные изменить вашу парадигму, перевернуть призму восприятия и помочь вам создать себя заново – того, кем вы мечтаете себя видеть.

Но приготовьтесь к главному условию: с этого момента ничто не является истиной в последней инстанции.

Что, если я предложу вам отказаться от багажа знаний, накопленного за всю жизнь? Звучит как абсурд. Но вспомните: как часто судьба ставила вас в ситуацию, где приходилось рушить устоявшийся уклад и начинать с чистого листа? Узнаете себя?

Это – единственно верная траектория движения живой, развивающейся жизни. В судьбе каждого наступает момент, когда старые ключи перестают открывать новые двери. И чтобы шагнуть вперед, нужно разжать кулак и отпустить

привычное.

Бывает, вы чувствуете, как почва уходит из-под ног. Вы видите, как рушится все, что вы годами выстраивали. И вы инстинктивно напрягаетесь, пытаясь удержать рушащуюся конструкцию, тратя последние силы на сохранение того, что уже отслужило свой срок.

Перед тем как вы перевернете эту страницу, я должен озвучить главный дисклеймер: вам не удастся просто прочитать эту книгу и отложить в сторону. Эта книга – не для чтения. Она для действия. Это тренажерный зал для вашего сознания, где собраны те самые инструменты, что помогли мне найти свой вектор, определить предназначение и обрести почву под ногами.

Ваш жизненный вектор не может быть статичным. Чтобы впустить новое знание, нужно освободить для него место, расставшись со старым. Я уже слышу ваш внутренний вопрос: «Как так? Я посвятил годы учебе, университетам, курсам, прочел горы книг!» Дело в том, мой друг, что, отказываясь от старого опыта, ты не теряешь его. Ты просто понимаешь: он был не вершиной, а ступенью. Это как собирать японский кроссворд: только когда ты заполняешь одни клетки, проступает контур следующей части изображения.

И последнее: читая эту книгу, держите под рукой ежедневник или телефон с открытыми заметками. Не просто читайте – сразу заносите туда «семена» мыслей и «почву» для идей. Только так вы сможете прорастить стебель, который



со временем даст обильные плоды.

Я желаю вам не просто приятного чтения. Я желаю вам найти себя. Свою нишу. Обрести умиротворение и наполниться энергией этого мира. Ведь каждый из нас – целая вселенная, динамичная и живая, не терпящая застоя. Моя задача – провести вас по самому короткому и светлому пути к пониманию себя, к обретению счастья и дела всей вашей жизни.

# Глава первая

## «Моя любимая жизнь»

Лучи утреннего солнца ласкают мое лицо, заставляя медленно открыть глаза. Просторная спальня, огромная кровать в центре – все залито золотистым светом. Когда-то я проводил долгие годы в закрытых помещениях, работая тренером, и теперь словно наверстываю упущенное. Мои окна всегда открыты – я обожаю дневной свет.

Знаете, я искренне люблю жизнь. Поэтому просыпаюсь в шесть утра без усилий, особенно когда слышу ритмичный шум океана. Да, я на Бали. В такие утра просто невозможно позволить себе лишнюю минуту в постели – энергия бьет через край, требуя выхода.

Мой взгляд падает на спящую жену. Солнечные зайчики пляшут в ее волосах, касаются изгибов обнаженного тела, нежных губ. Наверное, она проспит до самого обеда. Я могу бесконечно рассказывать о ней, но сегодня мне есть что поведать и вам.

Спускаюсь на первый этаж, на кухню. Многие из вас, наверное, с трудом заставляют себя проглотить сэндвич или выпить кофе для бодрости. Меня же заряжает не кофеин, а стакан свежесжатого апельсинового сока в сочетании

с ярким фруктовым салатом. После такого завтрака чувствуешь себя просто превосходно!

Знаете, что я делаю потом?

Иду серфить.

Всего год назад я не умел стоять на доске. Но с детства во мне жила скрытая страсть к экстремальным видам спорта, особенно к тем, где есть чувство борда. Мой первый скейт-борд мне подарила моя тетушка Анна, когда мне было тринадцать. С той поры я «подсел». Хотя серфинг – не главный смысл моей жизни, в нем есть особая, динамичная медитация.

Я теряю счет времени, скользя по волнам. В эти моменты я не трачу энергию, а наоборот – заряжаюсь ею до краев.

Проходит пара часов, и я уже возвращаюсь домой. Сегодня из гаража я выбрал Porsche 911 – нет, это не реклама, я просто обожаю спортивные машины. Дорога от океана заняла так мало времени, что я даже не успел дослушать очередную главу аудиокниги, так что просто подпевал любимым трекам из нового плейлиста (кстати, найти его можете в моем подкасте на Spoti Fy).

Дома меня встречают дети. Невозможно удержаться и не поиграть с ними! Дети – это особая призма, сквозь которую мир кажется шире, а обычные вещи превращаются в маленькие чудеса.

Жена, уверен, недавно проснулась и все еще нежится под одеялом. А мы с ней часто принимаем душ вместе, и нередко

он перерастает в страстный секс. Так незаметно время подбирается к обеду. В нашей семье заведено обедать и ужинать всем вместе. За большим столом мы обсуждаем самые разные темы, в том числе – свободно и легко – финансовые вопросы. А ведь в моей прошлой жизни тема денег была под запретом, ее почти не поднимали, а если и говорили, то в негативном ключе. Я постоянно работаю над сменой парадигмы, особенно в области денег и финансов. Возможно, вы узнали себя в этих строках. Но это не значит, что в моей семье не было других, сильных установок – например, убеждения, что ты сам являешься лидером своей жизни.

В обычные дни я занят повседневными делами. Моя компания занимается онлайн-обучением. После пандемии многие наконец-то поняли: не обязательно собирать оффлайн-конференции, работать из офиса, ходить по магазинам. Все можно заказать через интернет. Инфобизнес тоже взлетел на вершину: теперь любую профессию, любые навыки можно освоить, не выходя из дома. На мой взгляд, именно наше время будет ассоциироваться с эрой бизнеса – сейчас для этого есть все условия, и их становится все больше. Та же метавселенная – абсолютный показатель того, как стремительно меняется мир. Если ты не успеваешь за ходом событий, ты безнадежно отстаешь.

Мой офис – с панорамными окнами, я же говорил, как люблю солнечный свет. Большая переговорная, кожаные диваны, выдержанный стиль лофт. Наша команда занимается

любимым делом и приносит реальную пользу миру. Именно поэтому мы растем семимильными шагами.

Вечер в моем расписании – это время отдавать в мир позитивную энергию. Один из главных смыслов жизни для меня – передача знаний, помощь людям и движение этого мира вперед. И я уверенно заявляю: этот мир двигают предприниматели.

Я помогаю людям, и каждый из нас знает главное негласное правило Вселенной: «Чем больше отдаешь – тем больше получаешь». Поразительная мысль, заставляющая по-новому взглянуть на казалось бы очевидные вещи. Но важно делать это от чистого сердца, а не из расчета.

Моя главная задача – помогать людям в познании себя. Ведь чем больше ты узнаешь себя, тем сильнее веришь в себя – и в этот мир, ведь ты открываешься ему, а мир – лишь отражение наших мыслей.

Прокачивать предпринимательское мышление – то, что позволяет зарабатывать там, где другие видят лишь проблемы.

Я могу подолгу беседовать с учениками и вести длинные семинары. Мне нравится говорить и слушать, я люблю понимать образ мышления успешных людей и с каждым разом поднимать свою планку все выше. Так же я обожаю объяснять, менять взгляды на привычные вещи и интегрировать полезные идеи в жизнь.

Финансовая грамотность – еще один модуль, который

я преподаю. Законы денег, внедрение полезных привычек, интеграция здоровых денежных убеждений и практические шаги для роста доходов.

Наступает вечер, и как же я обожаю домашние ужины! Большой круглый стол в центре зала, дом наполнен приятной музыкой – в такие моменты я чувствую покой, отдыхаю и кайфую. Мне нравится наслаждаться моментом здесь и сейчас.

Я знаю: вы, как и я, хотите лучшего для себя и своей семьи. И в тот момент, когда ты делаешь первые шаги к своей цели, ты входишь в тот 1% людей, которые хотят отдать миру больше и насладиться жизнью на все 100%.

Еще одно удовольствие – прогуляться по берегу океана, сесть в спортивный автомобиль и прокатиться по ночному острову к своей вилле.

Дома меня ждет моя невероятно сексуальная жена в красивом нижнем белье. Секс, на мой взгляд, – один из ключевых аспектов искренних и любящих отношений. Кто-то со мной не согласится, но для меня это одно из высших проявлений любви к партнеру.

Вот с чего стоит начать, если ты не знаешь, куда двигаться, в чем твое призвание, и не можешь найти дело жизни. Опиши свой идеальный день – для будущего себя. Каким ты видишь себя через 3, 5 или 10 лет? Какова твоя конечная точка? Чем ты занимаешься? Как начинается и заканчивается твой день? Какие люди тебя окружают? Напиши эссе объ-

емом в один лист А4. Сделай это прямо сейчас – это займет не больше получаса. Чтобы начать поиски себя, просто представь свой идеальный день. Так ты поймешь свои истинные ценности, цели и мечты. В нашем мире общество часто навязывает чужие цели – фейковые, и, достигнув их, ты не получишь ни энергии, ни радости. Отложи телефон, выключи его, если мешает сосредоточиться – я знаю, как эти «пожиратели времени» крадут драгоценные минуты.

Поэтому прямо сегодня, лучше прямо сейчас, удели полчаса, чтобы начать движение к успеху, финансовой независимости, гармонии с внутренним «я» и постоянному росту.

Как сказал Брайан Трейси: «Самая лучшая инвестиция, которая принесет тебе максимальное количество финансов – это деньги, вложенные в себя, в свое саморазвитие».

# Глава вторая

## Путь в тысячу миль начинается с одного шага

«Чем больше ты себя узнаешь – тем больше ты уверен в себе».

Эта фраза стала для меня тем якорем, что удерживал на плаву, когда все вокруг кричало о невозможном. Помню, как в один из тех дней, когда казалось, будто плывешь против течения, я сидел на берегу моря и наблюдал, как начинающие серферы раз за разом поднимаются на досках после каждого падения. Их путь к первой уверенно пойманной волне состоял не из грандиозных решений, а из множества маленьких шагов – тех самых, что невидны со стороны, но меняют всё.

Но одного осознания мало – нужны конкретные инструменты, которые превратят абстрактные мысли в четкую дорожную карту. Давайте соединим поэзию души с математической точностью действий, ведь именно на их стыке рождается настоящая трансформация.



# **Утренний вопрос, который меняет всё**

Каждое утро, заваривая кофе и глядя на первые лучи солнца, задавайте себе не просто «что делать сегодня», а более глубокий, стратегический вопрос: «Приведут ли мои сегодняшние действия к финансовому благополучию через 5 лет?»

Этот вопрос – как луч фонаря в темной комнате. Он высвечивает среди груды повседневных дел те несколько действий, что действительно имеют вес. Вспомните, как часто мы тратим время на срочные, но бесполезные задачи, словно белка в колесе, которая уверена, что движется вперед. Этот вопрос останавливает эту беготню и возвращает нас к главному.

# **Четыре категории дел, которые определяют вашу эффективность**

**Разделите все задачи на четыре группы – это похоже на сортировку драгоценных камней от обычной гальки:**

- Срочные и важные – те самые «пожары», которые требуют немедленного тушения
- Срочные, но не важные – навязанные извне дела, которые создают видимость занятости
- Важные, но не срочные – ваши главные инвестиции в себя, те семена, из которых произрастет будущий успех
- Не срочные и не важные – информационный шум, бессмысленно крадущий ваше внимание

Я, например, научился откладывать четвертую категорию «на потом» – и это «потом» никогда не наступает. И знаете что? Мир не рухнул, а освободившееся время позволило сосредоточиться на действительно значимых проектах.

# **Три кита, на которых стоит ваше самоопределение**

– **Страсть:** Какая деятельность заставляет вас забыть о времени? Где вы теряете счет часам, погружаясь в состояние потока? Вспомните те моменты, когда работа не ощущалась как работа, а становилась продолжением вашей сущности.

– **Таланты:** В чем вы достигали результатов легко, когда другим приходилось трудиться? За что люди благодарят вас искренне, без формальностей? Иногда наши сильные стороны настолько органичны для нас, что мы их просто не замечаем, как рыба не замечает воду.

– **Полезность:** Какую пользу вы можете принести миру? Чьего решения проблем вы ждете, не понимая, что это – ваша задача? Ваше призвание всегда находится на пересечении того, что вы любите делать, что у вас хорошо получается, и того, в чем мир нуждается.

# **Практика: 30 минут, которые изменяют вашу жизнь**

Возьмите красивый блокнот и любимую ручку – пусть этот процесс приносит эстетическое удовольствие. Ответьте на эти вопросы до конца дня:

- Что я люблю делать так сильно, что готов платить за возможность этим заниматься?
- В каких трех сферах я получал максимальные результаты за последние 5 лет?
- Если бы у меня было 10 миллионов долларов, чем бы я продолжал заниматься?
- Какие проблемы окружающих я решаю легко, когда для других это – сложная задача?
- Что заставляет мое сердце биться чаще, когда я об этом просто думаю?

# Главный парадокс предназначения

Не ищите дело жизни – создавайте его. Как серфер, который не может поймать волну, стоя на берегу. Ваше призвание проявится в движении – возможно, через 2 попытки, возможно, через 10. Каждая «не та» ниша – не ошибка, а ступенька, ведущая к вашей уникальной формуле успеха.

Предназначение – это не статичная точка, а динамичный процесс. Оно может меняться вместе с вами, и в этом нет предательства – есть естественный рост, подобный тому, как река меняет русло, оставаясь верной своему стремлению к океану.

P.S. Самые точные ответы обычно приходят не из головы, а из тела – то, от чего загораются глаза, учащается дыхание, появляется энергия. Доверяйте этой физиологии больше, чем логике. Ваше тело знает истину раньше, чем разум успеет ее сформулировать. Иногда нужно просто замолчать и прислушаться к тихому голосу интуиции – он ведет кратчайшим путем, даже когда этот путь кажется разуму нелогичным.

# **Практическое задание на сегодня**

- Выпишите главный утренний вопрос на стикер и разместите на видном месте
- Проанализируйте свои задачи за последнюю неделю и распределите их по четырем категориям

# 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.