

# Энергия важнее времени и денег!

Как перестать уставать?  
Новая энергия Super Jump.



Интеллект-тренеры Super Jump

# Энергия важнее времени и денег

*Как перестать уставать?*

*Новая энергия SUPER JUMP!*

## **Содержание:**

Глава 1. Энергия решает всё

Глава 2. Ваша внутренняя сила

Глава 3. Энергия – валюта XXI века

Глава 4. Компас энергии SUPER JUMP

Глава 5. Энергия — это навык

Глава 6. Энергия прошлого и будущего

Глава 7. Вы — гений

Глава 8. Как родился SUPER JUMP

Глава 9. Путь развития себя

Глава 10. Вторая молодость

Глава 11. Жить не зря

## Глава 1. Энергия решает всё

Если бы вы могли выбрать только одно: время, деньги или энергию — что бы вы выбрали?

Мир, в котором мы живём, построен на культе времени и капитала. Нас учат планировать часы, считать проценты, инвестировать ресурсы. Весь XX век человечество верило: выживает сильнейший, побеждает умнейший, а управляет богатейший.

Но всё изменилось. Незаметно. Тихо. Без революции.

Сегодня выигрывает не тот, у кого больше знаний. Не тот, у кого больше связей. И даже не тот, у кого больше денег. Сегодня побеждает тот, у кого больше энергии.

Не калорийной. Не электрической. А той, что рождается внутри — живой и настоящей. Энергии радости, счастья, энтузиазма и вдохновения.

### Новая реальность

У моего приятеля Олега было всё, что принято считать признаками успешной жизни: просторная квартира с панорамными окнами в центре города, высокооплачиваемая должность в международной IT-компании, новый современный кроссовер BMW X5. Он часто путешествовал по миру — море и горы стали его вторым домом. Олег создавал впечатление человека, у которого в жизни всё сложилось наилучшим образом.

Но со временем что-то в нём начало тускнеть. Сначала он перестал веселиться и радоваться жизни. Потом начал жаловаться на бессонницу. Часто просыпался уже уставшим. Дома его раздражал даже звук кипящего чайника. Он стал злиться по пустякам. Со временем его глаза и вовсе потухли, как лампочка в коридоре, которую всё забываешь заменить.

Он перепробовал всё: витамины, спорт, отпуск вне сезона, даже краткий курс терапии. На какое-то время становилось легче, но потом снова накатывало: бессилие, апатия, равнодушие ко всему, что раньше радовало.

Он ушёл с работы. Начались проблемы в семье. Жена не выдержала его срывов и постоянного уныния — и ушла. Олег развёлся, съехал в более скромную квартиру. Деньги утекали на восстановление, а сил становилось всё меньше. Когда-то он был душой компании, но в одночасье все стали его сторониться, словно прокажённого.

Главное — он не болел. У него не было рака, травмы, инсульта. У него просто закончилась энергия. Незаметно, медленно — как вода, вытекающая из треснувшего сосуда. Он не был ни ленивым, ни слабым — он был разряженным.

Случай Олега — не редкость в наши дни. За внешним благополучием часто прячется внутренняя пустота. Мы живём во времена, когда миллионы людей ежедневно ощущают себя выжатыми, хотя формально у них «всё хорошо». Дома есть, деньги есть, а жизни и драйва нет.

### **Нет энергии — нет ничего**

Сегодня в мире есть тысячи книг и тренингов, которые учат, как успевать, как зарабатывать, как всё контролировать. Но количество уставших, выгоревших, потерянных людей только растёт.

По данным Всемирной организации здравоохранения: уже более миллиарда человек в мире страдают от ментальных расстройств. Почему? Потому что главный дефицит современного мира — это не время и не деньги. Это энергия.

Если жизненных сил нет — не работает ничего. Не работает ни тело, ни разум, ни карьера, ни семья. Под энергией мы понимаем не метафору, а вполне конкретное психофизиологическое состояние, от которого зависит всё: как мы думаем, как принимаем решения, как общаемся, как

действуем. Это то, что делает человека живым — даёт блеск глазам, силу голосу, лёгкость телу и ясность уму.

Когда человек живёт в состоянии энергетического «минуса», организм становится уязвимым. Иммуитет слабеет, сон нарушается, аппетит ухудшается, появляется хроническая усталость. Это не просто неприятные симптомы — это прямая дорога к серьёзным заболеваниям. Современные исследования подтверждают: устойчиво высокий уровень стресса и дефицит энергии тесно связаны с нарушениями в работе иммунной, нервной и эндокринной систем.

Но энергия — это не только здоровье. Она влияет на отношения. Когда вы истощены, у вас нет сил на заботу, нет терпения, нет тепла. Даже самые близкие становятся раздражителями. Постепенно гаснет эмоциональная связь. Любовь — это тоже энергия. Без неё чувства не живут.

Именно энергия на работе определяет, кто доводит проекты до конца, кто способен восстанавливаться после поражений, кто остаётся включённым на длинной дистанции. Карьера — это не только интеллект, это выносливость. Успех в финансах — это не только идеи, но и сила довести их до результата. Истощённый человек либо не берётся за дело, либо бросает его на полпути.

Учёба, рост, развитие требуют внутреннего ресурса. Без него включается прокрастинация, апатия, ощущение «я не могу». Даже если вы хотите меняться, но нет энергии, — ничего не произойдёт.

Энергия — это и про эмоции. Когда её мало — растёт тревожность, появляется раздражительность, теряется вкус к жизни. Даже любимые занятия перестают радовать. А за этим приходит самое тяжёлое — потеря смысла. Когда вы не знаете, зачем просыпаться, когда в жизни нет направления, энергия просто не вырабатывается.

Так мы видим: энергия лежит в основе всех ключевых сфер жизни. И если её нет — рушится всё.

## Почему нам не хватает энергии

Потому что современный мир так устроен: каждый день он незаметно отнимает у нас силы. Мы можем проснуться с остатком сил, но уже к обеду чувствовать себя измотанным. Почему?

Во-первых, информационный перегруз. Наш мозг не приспособлен к объёму информации, с которым мы сталкиваемся. Исследования показывают, что сегодня человек получает в 5 раз больше информации в день, чем 30 лет назад. Соцсети, мессенджеры, новости, уведомления — всё это бьёт по вниманию, утомляет, истощает.

Во-вторых, хронический стресс. Постоянное напряжение — на работе, в семье, в новостях — держит организм в режиме «бей или беги». Уровень кортизола остаётся повышенным. Это мешает восстановлению, ослабляет иммунитет, нарушает работу внутренних систем. Энергия не восполняется.

Третья причина — глобальная нестабильность. Войны, кризисы, пандемии, тревожные новости — всё это формирует фоновый страх. Мозг переходит в режим выживания. Исчезает вдохновение, снижается творческий потенциал, тело сжимается, внутренняя энергия сгорает.

Ещё один фактор — нарушение сна. Сон — это главный способ восстановления. Но миллионы людей засыпают с телефоном в руках. Синий свет подавляет выработку мелатонина, сбивает ритмы сна. Даже после 8 часов человек может проснуться усталым.

Добавим к этому гиподинамию. Современный человек сидит по 10–12 часов в день. Но движение — это не просто фитнес. Это гормоны счастья, циркуляция крови, включение мозга. Без движения мы буквально тухнем. Замедляется метаболизм, снижается настроение, уходит тонус.

Многозадачность и перегрузка ролями также крадут энергию. Вы и родитель, и сотрудник, и партнёр, и друг, и работник, и чей-то ребёнок. Мозг не любит постоянные переключения —

каждое из них отнимает силы. В итоге возникает постоянное ощущение, что вы не справляетесь.

Особенно тяжело тем, кто «должен быть сильным»: лидерам, учителям, медикам, родителям, управленцам. Те, кто тянут всё на себе, рано или поздно приходят к выгоранию. Возникает пустота, исчезают эмоции, не хочется ничего. Это не слабость — это истощение.

Но самое опасное — это потеря смысла. Когда нет цели, нет мечты, нет внутреннего компаса — энергия не рождается. Даже если тело ещё движется, душа уже остановилась.

И, наконец, — одиночество. Человек — существо социальное. Без общения, поддержки, прикосновений мы обесточиваемся. Без «я рядом» нет чувства связи. А значит — нет энергии.

Вот почему жизненная энергия — главный ресурс XXI века. В современном мире важно не просто быть умным, быстрым, образованным, а быть живым, заряженным, включённым. Потому что без этого не будет действий, не будет решений, не будет любви, не будет развития.

Когда у человека есть энергия, он способен изменить всё. Но откуда она берётся? Где её источник? Ответ — внутри нас, в нашей внутренней силе.

## **Глава 2. Ваша внутренняя сила**

На заре цивилизации, когда человек только начал осваивать огонь, энергия уже была его главным ресурсом. Не золото. Не земля. Не количество потомков. Всё это приходило позже. Сначала был костёр. Тот, кто умел добыть огонь и сохранить его, становился центром племени. Он мог согреть, накормить, защитить от хищников. Его уважали. Его боялись. Он имел власть, потому что имел доступ к источнику энергии.

### **Первая революция — огонь**

Огонь — это первая форма энергии, которую человек подчинил. Но не просто огонь как тепло. Это было начало новой парадигмы: если вы умеете управлять энергией — вы выживаете и побеждаете. Люди, научившиеся готовить пищу, стали получать больше калорий, меньше болеть, быстрее развиваться. Их мозг рос. Их племена крепки. Именно управление энергией позволило человеку обогнать других животных на эволюционной лестнице. Мы не сильнее тигра, не быстрее антилопы, не зорче орла. Но мы научились концентрировать и направлять энергию. В этом оказалось наше превосходство.

## **Вторая революция — механизация**

Прошли тысячелетия. Люди изобрели колесо, плуг, мельницу, паровую машину. Всё это — инструменты управления энергией. Вода, ветер, уголь, нефть — человечество снова и снова искало, где взять больше сил и энергии. Не просто работать руками, а усиливать себя. Это позволило строить города, прокладывать дороги, поднимать здания в небо. Мир начал вращаться быстрее.

## **Третья революция — электричество и атом**

Затем пришло электричество. За ним — атом. Каждая новая ступень в истории человечества становилась шагом к более глубокому пониманию и подчинению энергии. Электричество позволило освещать города, создавать заводы и соединять континенты. Атом открыл путь в космос и дал человеку силу создавать мощнейшие источники энергии — как созидательные, так и разрушительные.

Парадокс: мы подчинили столько внешней энергии, но почти забыли, как управлять внутренней. Мы можем запитать энергией целый мегаполис, но не можем зарядить себя.

## **Внутренняя энергия — неисследованный мир**

Человечество научилось измерять мегаватты, но с трудом объясняет, почему человек выгорает, устает, впадает в депрессию, апатию, страдает от хронической усталости.

Мы знаем, сколько энергии у звезды в далёком космосе, но не понимаем, почему наш ребёнок потерял мотивацию и ничего не хочет от жизни. Мы можем передавать терабайты данных по миру, но не знаем, как передать вдохновение.

Наука редко говорит об энергии как о жизненной силе. В восточных культурах — да, они уже много веков исследуют эту тему: «ци», «прана», «ки». Но в западной культуре эта тема слишком туманно представлена.

Однако интуитивно мы всё понимаем. Мы чувствуем, когда «человек светится», когда «от него идёт энергия», когда «он на подъёме», — и наоборот: когда «выжат», «потух», «без огня».

Сто лет назад идея о том, что информация может распространяться по воздуху без проводов и антенн, казалась бы магией или безумием. Люди жили в мире, где связь была ограничена физическими объектами — письмами, телеграфом, телефонными проводами.

Сегодня же миллиарды людей ежедневно пользуются невидимыми волнами Wi-Fi, не задумываясь о том, как они работают. Мы просто принимаем их как должное.

Так и с энергией человека. Это невидимая, нематериальная сила, которая движет нашими мыслями, чувствами и поступками. Мы не можем её взвесить или измерить прибором, не видим её, но каждый из нас ощущает её внутри — как огонь, который может разгореться и согреть, а может угаснуть и оставить пустоту.

Наше незнание природы этой энергии — не препятствие для её существования. Мы просто ещё не научились говорить на её языке, как когда-то не понимали невидимых волн Wi-Fi. Но точно так же, как технология превратила фантазию в обыденность, энергия человека уже сейчас формирует нашу жизнь, наше поведение и даже историю человечества.

В этом смысле энергия — не просто абстракция, а фундаментальный аспект нашего существования. И хотя мы не

видим её напрямую, она является одной из тех сил, которые делают нас людьми.

Представьте себе автомобиль. Великолепная модель, блестящий корпус, мощный двигатель, идеально сбалансированная ходовая. Он стоит в гараже, готов к движению. Но... в баке пусто. Ноль топлива. Впереди — тысячи километров возможностей, но он не сдвинется с места. Потому что у него нет энергии.

Мир полон примеров людей, которые имели всё, — и проиграли, потому что у них не было энергии. И, напротив, история знает тех, кто не имел ничего, кроме страсти, — и побеждал.

## **Энергия меняет мир**

История человечества даёт нам поразительные примеры того, как энергия духа и пассионарность решали судьбы мира. Великие кочевники — от гуннов до монголов — не имели ни мощных городов, ни развитых технологий, ни многочисленных ресурсов, которыми владели их враги.

Но у них было главное — пассионарность, внутренняя страсть к победе и абсолютная вера в свою миссию. Эти племена, движимые волей и энтузиазмом, ломали хребты великим империям, захватывали крепости, которые веками казались неприступными, и переписывали карту мира.

Чингисхан и его потомки побеждали армии, которые численно и технически превосходили их в разы. Почему? Потому что у монголов была энергия. Их не останавливали ни горы, ни пустыни, ни численный перевес врага. Это и есть главный урок истории: энергия, идущая изнутри, сильнее любой внешней силы. Империи рушились под натиском не мечей, а страсти и решимости.

Вспомните Абрахама Линкольна. Родился в бедности, не имел формального образования, работал фермером, лесорубом, клерком, почтальоном. Но у него была огромная внутренняя сила — энергия веры, настойчивости и смысла. Он вставал

после каждого поражения — снова и снова. И стал президентом, отменил рабство, изменил ход истории.

Харлан Сандерс, тот самый полковник с логотипа KFC, начал бизнес в 65 лет. До этого он работал на заправке, жарил курицу на сковородке, ночевал в машине, обходил рестораны с рецептом в руке. У него не было офиса, команды, инвесторов. Зато была бешеная энергия. Именно она в итоге превратила его в одного из самых известных предпринимателей мира.

Или Никола Тесла — человек, который работал по 20 часов в сутки не ради денег, а ради идей. Он был беден, непрактичен, не имел ни заводов, ни капитала. Но обладал таким энергетическим запалом, что менял законы физики и прокладывал путь в будущее. Энергия его ума и духа пережила эпохи и сегодня питает мир электричеством — буквальным и символическим.

Даже в спорте энергия играет решающую роль. Посмотрите на Лионеля Месси — он не самый высокий, не самый сильный физически, не самый агрессивный. Но на поле он становится живой молнией. Он не выигрывает матчи мышцами, он выигрывает их внутренним огнём, страстью, концентрацией энергии в моменте, которая выше, чем у всех остальных. Когда у других ноги уже не бегут, у него включается мотор души. Именно эта страсть делает его гением, а не просто техничным игроком.

Эти люди не просто трудились. Они были включены. Их внутренний ресурс вытаскивал их из бедности, одиночества, кризисов, ошибок. Энергия давала им фокус, харизму, дерзость. Давала им второе дыхание, когда остальные сдавались. Ведь именно энергия — это то, что делает человека человеком. Без страсти — он только оболочка. Со страстью — он становится творцом.

Вот почему внутренняя энергия — ключ к настоящей жизни. Мы можем продолжать закрывать на неё глаза, говорить, что всё зависит от времени, дисциплины или обстоятельств. Но в глубине души мы знаем: когда вы заряжены — вы

действительно живёте, а когда разряжены — просто существуете.

Истинное развитие начинается с пробуждения внутреннего источника. С осознания, что вы — не просто тело, не набор ролей и функций, не биоробот, а целая Вселенная, наполненная потенциалом создавать, чувствовать и преобразовать мир вокруг себя. Вы — живая система, питающаяся энергией смыслов, мечтаний, амбиций, движения, любви и творчества.

Но что делать, когда жизненная энергия иссякает? Когда усталость накапливается, несмотря на отдых? Когда мотивация ускользает, а внутренний огонь кажется потухшим?

Некоторые ищут ответы в древних традициях, медитациях или спорте, но это не всегда помогает. Если бы они были по-настоящему эффективными, мир не был бы полон выгоревших людей.

Поэтому сегодня появляются новые методики, которые объединяют проверенные временем знания и современные научные открытия, чтобы помочь людям восстанавливать силы и направлять энергию туда, где она действительно нужна.

Одна из таких систем — методика SUPER JUMP. Она ставит вашу внутреннюю энергию в центр внимания, помогает перезапустить жизненные ресурсы, вернуть внутренний огонь и двигаться вперёд с новыми силами.

Это не про чакры, ауры, мантры или эзотерические обряды — это практический, научно обоснованный подход к управлению своей жизненной энергией. Об этом мы поговорим подробнее далее.

Итак, понимание энергии как главного ресурса меняет наше восприятие мира — ведь сегодня энергия становится настоящей валютой XXI века. Именно этому посвящена следующая глава.

## **Глава 3: Энергия — валюта XXI века**

На протяжении тысячелетий человечество поклонялось разным богам. Иногда это были духи леса и дождя, потом — золотые статуи, затем — капитал, технологии и, наконец, информация. Мы прошли путь от охоты за мамонтами к охоте за дедлайнами. Но в XXI веке на трон восходит новый бог — энергия. Не электрическая и не атомная, а внутренняя человеческая: способность бодрствовать, радоваться, созидать и любить.

Если вы спросите современного человека, чего ему не хватает, он редко ответит «времени». Куда чаще — «сил». Усталость становится универсальным фоном цивилизации.

Мы надели фитнес-браслеты, подключили умные календари, изучили принципы тайм-менеджмента. Мы оптимизировали каждую минуту, но упустили главное: если внутри нет энергии, никакая система не спасёт. Мы становимся функцией — продуктивной, но лишённой жизни.

### **Энергия — главный критерий выбора**

Ещё недавно весь наш выбор — от работы до отпуска, от встреч до покупок — строился по принципу выгоды. Мы автоматически спрашивали себя: выгодно ли это? Сколько я за это получу? Хватит ли времени? Всё сводилось к деньгам и минутам.

Мы выбирали еду, исходя из калорий и цены. Поездку — по длительности и затратам. Работу — по зарплате. Даже отдых стал инвестиционным проектом: быстрее восстановиться, чтобы снова бежать в бой.

Но что-то пошло не так. У миллионов людей одновременно начались сбои: апатия, усталость, выгорание, чувство бессмысленности. Всё больше стало появляться фраз вроде: «Я вроде бы всё делаю правильно, но сил нет», «Я устал ещё до начала дня», «Отпуск закончился, а я чувствую себя только хуже».

Именно в этот момент стало появляться новое мышление — глубинное, интуитивное. Мы начали задаваться вопросом, который раньше казался второстепенным: а даёт ли это мне энергию?

Сначала этот вопрос звучал тихо — почти как шёпот тела. Но со временем он стал основным фильтром. Именно он стал новым ориентиром для современного человека, уставшего от переизбытка информации и обилия возможностей.

Мы начали чувствовать, что всё — города, работа, разговоры, даже одежда — либо наполняет, либо истощает. Один вечер с друзьями может вдохновить на неделю, а другой — опустошить до дна. Один концерт может оживить, другой — оставить гул в ушах и опустошение. Разница не в антураже. Разница в энергетическом эффекте.

Наука подтверждает эти ощущения. Психология называет это «аффективным прогнозированием» — способностью предсказать, как то или иное событие повлияет на наше состояние. Мы научились считывать тонкие сигналы тела и психики: напряжение, зажим, прилив, расслабление.

Нейрофизиологи говорят, что высокий уровень энергии — это не абстракция, а конкретные биохимические процессы: дофамин, серотонин, окситоцин. Именно они отвечают за ясность мысли, устойчивость к стрессу, креативность и способность принимать решения.

Это и есть революция мышления: теперь мы оцениваем жизнь не по количеству дел, а по уровню энергии, с которой мы их совершаем.

### **Энергия — первичный ресурс**

Мы начинаем видеть, что даже деньги, к которым мы стремимся, на самом деле нужны нам не сами по себе. Мы хотим не деньги как таковые, а то, что через них даёт энергию: возможность путешествовать, расслабиться, лечиться, заботиться о себе и близких, чувствовать уверенность, вкус к жизни.

Мы зарабатываем, чтобы потом обменять эти деньги на энергию: на билеты, спа-процедуры, еду, отдых, книги, природу, тишину. Всё, что позволяет нам ожить. Получается парадокс: мы тратим жизненные силы, чтобы заработать деньги, а потом тратим деньги, чтобы вернуть энергию. Так что же в итоге ценнее — деньги или энергия?

Вывод напрашивается сам собой: самая ценная валюта — это не доллар, это не биткойн, — это ваша внутренняя энергия. И от того, куда вы её вкладываете, зависит всё остальное.

Энергия даже первичнее времени. Ведь время без энергии — мёртвое. Можно иметь сутки свободного времени, но пролежать весь день без желания жить. И наоборот, можно за час сделать невероятное, если внутри свет и драйв. Энергия становится новой валютой мира.

В SUPER JUMP мы начинаем с главного — с восьми упражнений, которые восстанавливают энергию. Мы не заставляем. Не мотивируем. Мы просто помогаем включиться.

Участники курса SUPER JUMP часто говорят: «Я стал снова просыпаться с желанием», «Я начал смеяться», «У меня вернулся вкус к жизни». Это не вспышка, не вдохновение на три дня, это — возвращение к себе.

### **Будущее за теми, кто светится**

Миру нужны люди нового поколения — те, у кого горят глаза и светится душа. Те, кто умеет сохранять ясность среди хаоса, вдохновлять без давления и любить без условий. Это не просто люди с профессией или статусом — это лидеры, наставники, творцы, учителя, создатели будущего. Именно такие люди формируются в SUPER JUMP.

У Мартина Лютера Кинга не было ни бюджета, ни армии, ни политической власти. Но у него была энергия веры. Он сказал: «У меня есть мечта», — и зажёл миллионы.

Константин Циолковский, отец космонавтики, в конце 19 века жил в маленьком доме, почти в нищете, и преподавал. Но в

своём воображении он уже строил ракеты и станции. Мир ещё только осваивал полёты, а он уже смотрел за пределы атмосферы. Он писал: «Невозможное сегодня станет возможным завтра». Его заряд шёл не от внешних условий, а от внутреннего света.

Именно поэтому главный вопрос XXI века звучит не так, как раньше. Не «чем вы занимаетесь?» и даже не «что вы умеете?». Главный вопрос — сколько у вас энергии?

Ответ на него определяет не только ваше настроение, он определяет всю вашу жизнь. Ваше здоровье, ваш путь, ваше окружение. И в конечном счёте — ваш вклад в этот мир.

Но даже высокая энергия может быть растрочена впустую, если нет ясного направления. Поэтому важно не просто быть заряженным — важно знать, куда двигаться. Нам нужен Компас, который поможет управлять жизненной энергией.

## **Глава 4. Компас энергии SUPER JUMP**

Человек всегда стремился вперёд. Сначала — по земле. Потом — по морям. А затем — к звёздам. Но величайшее путешествие, на которое способен человек, — это путь внутрь себя.

Именно туда мы отправляемся, чтобы найти источник силы, мотивации и смысла. Но чтобы не заблудиться, нам нужен надёжный ориентир. Именно таким ориентиром становится Компас энергии SUPER JUMP.

На протяжении тысяч лет человек чувствовал свою энергию так же, как ощущал смену сезонов — не измеряя, а проживая. Он знал, когда его дух на подъёме, а когда в упадке. Он чувствовал силу после охоты, после победы, после песни у костра. И ощущал пустоту после утраты, поражения, бессмысленного труда.

Эти состояния были неотъемлемой частью жизни. Они не требовали диагноза. Их не нужно было записывать в таблицу. Человек просто знал: сейчас я — живу. А сейчас — выживаю.

Но с усложнением цивилизации мы начали терять этот внутренний ориентир. Мы научились измерять калории и шаги, но разучились распознавать, в каком энергетическом состоянии находимся. Мы перестали задавать себе вопросы вроде: «Что сейчас со мной происходит?» или «Почему я с утра уже уставший?» — потому что на них не было места в графике.

Компас энергии — это попытка вернуть утраченную карту. Он не даёт готовых ответов. Он лишь помогает честно увидеть: где вы сейчас, в каком состоянии встречаете день, что движет вами — ясность или раздражение, сила или апатия.

## **Четыре состояния по Компасу энергии SUPER JUMP**

Компас SUPER JUMP родился на пересечении опыта, практики и осознанности. Он вобрал в себя лучшие идеи прошлого — от пирамиды Маслоу до «Колеса баланса», но пошёл дальше. Он не про абстрактные цели — он про реальное состояние прямо сейчас.

Компас основывается на двух осях координат:

- Уровень энергии: высокий или низкий;
- Эмоциональная направленность: позитивная или негативная.

На их пересечении рождаются четыре состояния:

**1. Состояние Героя** — высокая энергия и положительные эмоции. Вы в потоке, вдохновлены, заряжены. В этом состоянии рождаются проекты, запускаются бизнесы, создаются шедевры. Это вершина, и она служит нашим ориентиром.

**2. Покой** — низкая энергия, но положительные эмоции. Вы не готовы к рывку, но тело и душа благодарны за передышку. Это

как вдох перед прыжком. Важно не оставаться здесь слишком долго, иначе покой превратится в застой.

3. **Агрессия** — высокая энергия, но негативный эмоциональный фон. Вы полны сил, но эти силы направлены на гнев, раздражение, страх. Это мощная энергия, направленная на разрушение. Важно развернуть её к созиданию.

4. **Бессилие** — низкая энергия и негатив. Выгорание, апатия, безнадежность, потеря смысла, опустошенность. Это опасная зона, в которой человек может потерять себя. Но и отсюда есть выход — если признать, где вы находитесь, и решиться подняться.



## Как пользоваться Компасом энергии SUPER JUMP

Чтобы понять, где вы сейчас находитесь, достаточно честно ответить на 15 вопросов. Каждый вопрос имеет четыре варианта ответа. Выберите тот, который наиболее точно отражает ваше текущее состояние.

### **1. Как вы обычно просыпаетесь по утрам?**

- A. С энтузиазмом, в предвкушении нового дня
- B. Спокойно, без спешки
- C. Неохотно, хочется остаться в кровати
- D. Раздражённо, срываюсь на других

### **2. Как вы обычно реагируете на трудности?**

- A. С интересом, как вызов
- B. Спокойно обдумываю шаги
- C. Опускаются руки, нет сил разобраться
- D. Злюсь и раздражаюсь на всё подряд

### **3. Как вы чувствуете себя в окружении других людей?**

- A. Комфортно, люблю быть среди людей
- B. Мирнолюбиво, если обстановка знакома
- C. Чувствую бессилие и желание побыть одному
- D. Люди меня раздражают, хочется их избегать

### **4. Как вы оцениваете свою мотивацию в течение дня?**

- A. Полон энергии, хочется творить
- B. Делаю всё размеренно и последовательно
- C. Хочется отложить всё на потом
- D. Злюсь на себя, если ничего не успеваю

### **5. Как часто вы испытываете вдохновение?**

- A. Часто, даже от мелочей

- B. Иногда, когда всё стабильно
- C. Редко, почти не бывает
- D. Если и бывает — то быстро проходит

**6. Как вы справляетесь с неожиданными изменениями?**

- A. Принимаю с интересом, ищу новые возможности
- B. Сдержанно адаптируюсь
- C. Теряюсь и ощущаю стресс
- D. Резко реагирую, паникую

**7. Какое настроение преобладает у вас в течение недели?**

- A. Оптимистичное, позитивное
- B. Спокойное, уравновешенное
- C. Грустное, подавленное
- D. Нервное, вспыльчивое

**8. Как вы относитесь к своему будущему?**

- A. С воодушевлением и интересом
- B. Спокойно и без иллюзий
- C. Не верю, что что-то изменится
- D. Будущее вызывает у меня тревогу

**9. Как вы чувствуете себя вечером после рабочего дня?**

- A. С чувством удовлетворения
- B. Безмятежность, но без негатива
- C. Ощущаю полное выгорание
- D. Чувствую раздражение и злость

**10. Как вы реагируете на ошибки — свои или чужие?**

- A. Учусь и двигаюсь дальше
- B. Анализирую и стараюсь избежать повторений
- C. Переживаю и виню себя
- D. Раздражаюсь и могу сорваться на других

**11. Что вы чувствуете, когда остаетесь наедине с собой?**

- A. Лёгкость и вдохновение
- B. Внутреннее равновесие
- C. Пустоту и одиночество
- D. Внутреннее напряжение

**12. Какой у вас внутренний монолог чаще всего?**

- A. «У меня всё получится»
- B. «Пусть всё идёт, как идёт»
- C. «Я ничего не могу изменить»
- D. «Все всё делают не так»

**13. Как вы реагируете на успех других людей?**

- A. Радуюсь за них и вдохновляюсь
- B. Уважительно и мирно
- C. Чувствую себя хуже на их фоне
- D. Завидую и думаю, что они незаслуженно добились этого

**14. Как вы воспринимаете своё отражение в зеркале?**

- A. Чувствую радость и любовь
- B. Принимаю себя таким, какой я есть
- C. Чувствую усталость и не хочу смотреть вообще
- D. Меня всё раздражает — внешность, взгляд, настроение

**15. Что вы чувствуете, когда долго ждёте в очереди или пробке?**

- A. Использую это время с пользой — читаю, думаю, мечтаю
- B. Жду спокойно, понимаю, что не могу повлиять
- C. Мне становится тоскливо и бессмысленно
- D. Начинаю злиться и раздражаться на всех вокруг

Итак, если вы чаще выбирали вариант **A** — вы сейчас в Состоянии Героя. Если преобладали ответы **B** — в Состоянии Покоя, **C** — в Состоянии Бессилия, **D** — в Состоянии Агрессии.

Важно помнить: ни одно из этих состояний не «плохое». Все они — естественные, и мы все время от времени бываем в каждом из них.

Но главный вопрос — остаться ли в нём или перейти в другое?

Здесь и приходит на помощь Компас энергии: он помогает понять, где вы сейчас, выбрать, где вы хотите быть, — и с помощью методики SUPER JUMP совершить этот переход.

Управление энергией — это навык, которому можно и нужно учиться. И вы уже начали этот путь.

### **Быть в ресурсе**

Наверняка, вы уже поняли: наибольших результатов в жизни мы достигаем не из страха, не из спокойствия и не на последних силах — а из состояния радости, вдохновения и внутреннего подъёма.

Это и есть Состояние Героя. Именно оно — наш ориентир. Именно туда мы хотим вытащить человека с помощью Методики SUPER JUMP.

Состояние Героя — не вымышленный идеал, а реальное состояние, доступное каждому. Это ясность, драйв и интерес к жизни — в этом состоянии хочется творить, общаться, мечтать, достигать, делиться, помогать.

В этом состоянии вы притягиваете к себе позитивные события. Всё начинает получаться. Люди замечают вашу силу, вдохновение, уверенность — и хотят быть рядом. Вы становитесь источником энергии не только для себя, но и для других.

Но, чтобы входить в это состояние по щелчку пальцев, нужен навык. Именно этому обучают Интеллект-тренеры SUPER JUMP. Мы не просто вдохновляем — мы обучаем управлению своим состоянием.

Когда человек осваивает Компас SUPER JUMP, он перестаёт быть жертвой обстоятельств. Он больше не зависит от «настроения» или «удачного дня». Он сам становится центром управления своей жизнью. Он становится хозяином своих мыслей, чувств и эмоций.

И вот здесь рождается главное понимание. Состояние, в котором вы живёте, — это не фатальность. Это то, что можно осознать, изменить и развить.

Наша философская максима SUPER JUMP звучит так: счастье и энергия — не врождённые качества, а навыки, которые можно развивать, как мышцы. Их можно тренировать, усиливать и укреплять с практикой. Энергия — это навык, который можно развивать в наших онлайн-клубах SJ.

## Глава 5. Энергия — это навык

А что, если ваша усталость — это не команда «остановись», а приглашение: «время расти»? Что, если чувство опустошённости — не финал, а точка отсчёта?

Мы привыкли думать, что энергия приходит сама собой. Сегодня она есть — завтра нет. Стихийна, как погода. Но это иллюзия. Энергией можно управлять. Её можно включать, усиливать, направлять.

Когда мы слышим: «Мне нужна энергия», — в воображении всплывают сцены покоя — отдых, тишина, спа, каникулы. Мы представляем лежание на пляже, закрытые глаза, глубокий вдох. Но это — только одна сторона.

Настоящая энергия рождается не в покое, а в преодолении. Там, где есть вызов — там и рост. Там и увеличение вашего потенциала. Хотите стать сильнее? Придётся сначала устать.

Мышца не растёт в комфорте — она растёт от усилия. Чуть за пределами привычного. Сначала — напряжение, потом — восстановление. И только тогда приходит сила: не показная, а живая. С вашей внутренней энергией всё точно так же.

Мы живём в мире, где всё требует нашего внимания: работа, семья, новости. Нам кажется, что единственный выход — спрятаться, сбавить обороты, отключиться. Но настоящая устойчивость не в отступлении. Она — в умении управлять своей энергией.

Стресс — не враг. Это топливо. Он может сжечь, а может зажечь. Всё зависит от того, умеете ли вы с ним работать. Энергия — это навык, который можно тренировать. Как уверенность, креативность и любовь к себе.

### Как развить свою энергию

Вы когда-нибудь ощущали, что снаружи — улыбка, привычная, социальная, а внутри — пустота? Будто вы живёте на

автопилоте, стараясь казаться «в порядке», когда на самом деле — на исходе.

Это не просто усталость. Это сигнал. Сигнал о том, что пора не ждать вдохновения извне, а научиться подзаряжать себя изнутри.

Лучший способ развить свою энергию — присоединиться к клубу SUPER JUMP и пройти наш авторский 10-дневный онлайн-курс. Это не теория, а практика, проверенная временем.

Упражнения, которые вы получите, годами оттачивались Интеллект-тренерами и уже помогли десяткам тысяч людей по всему миру.

Результаты вы почувствуете быстро — потому что энергия начинает расти там, где появляется осознанность и действие. И раз вы уже дошли до этой главы — вы точно готовы сделать первый шаг.

В знак признательности за вашу внимательность и интерес мы приоткроем завесу тайны и поделимся несколькими простыми, но мощными инструментами, с которых можно начать тренировку энергии уже сегодня.

- **Наблюдайте за собой.** Каждое утро задавайте себе два вопроса: «Что меня сегодня вдохновляет? Что — истощает?» Этот ежедневный ритуал выравнивает маршрут жизни, как компас.
- **Мини-преодоления.** Каждый день делайте чуть больше, чем комфортно. Не ради подвига — ради тренировки. Проснитесь на 15 минут раньше. Улыбнитесь прохожему. Скажите лишнее доброе слово. Пройдите пешком лишнюю остановку. Скажите «нет» тому, что тянет вниз.
- **Паузы.** Делайте паузы в своем потоке жизни. Дайте время вашей энергии восстановиться. Побудьте в тишине. Выключите уведомления. Посмотрите в окно. Подышите. Послушайте аудиотренинг.

- **Восстановление.** Энергия не берётся из воздуха. Она строится из телесной заботы: сон, холодная вода, движение, дыхание, осанка – фундамент вашего энергетического баланса.
- **Источники вдохновения.** Заряжайте душу и разум: вдохновляющая книга, музыка, встреча, небо, фильм, вечернее небо. Посетите места силы. Ваша энергия — это то, что вы выпускаете внутрь.
- **Большая цель.** Мечта — мощнейший генератор энергии. Чем масштабнее ваша цель, тем сильнее внутренний мотор. Не бойтесь мечтать громко.
- **Помощь людям.** Это парадокс, но работает безотказно: чем больше отдаёте — тем больше получаете. Особенно если отдаёте миру много любви и благодарности.

Это только начало. Простые шаги, которые кажутся лёгкими — но именно с них начинается глубокое изменение.

Когда вы тренируете энергию, вы не просто становитесь бодрее. Вы меняете свою точку сборки — становитесь человеком, который сам управляет своим состоянием, своими мыслями, своей жизнью.

Обязательно испытайте упражнения SUPER JUMP, и вы удивитесь, сколько силы скрыто внутри вас — силы, которая всё это время просто ждала, чтобы вы к ней прикоснулись.

## **Энергия отдачи**

Есть ещё одна жизненная сила, которую не найти ни в кофе, ни в отпуске. Она будит вас утром — не тревогой, а счастьем. Не усталостью, а любовью к жизни.

Вспомните, как вы однажды помогли кому-то от чистого сердца. Без расчёта, без ожиданий. Просто потому что не могли не помочь. Деньги тут ни при чём. Вы отдали энергию — и вдруг ощутили, что внутри её стало больше. Этот прилив сил — и есть энергия доброты, любви, благодарности.

Вспомните мать, которая после бессонной ночи садится на пол поиграться вместе с ребёнком, — не из долга, а из любви, из желания быть рядом. Она могла бы лечь на диван, уткнуться в телефон, уйти в себя, отдохнуть. Но она выбирает проявить свою ласку и заботу. И в это самое мгновение внутри неё рождается не усталость, а энергия. Вместо того, чтобы разрядиться до нуля, она наполнилась из самого чистого источника — любви.

Так работает закон отдачи: чем большим количеством любви вы делитесь, тем больше энергии вы получаете.

Мать Тереза проводила годы среди страданий, в нищете, в боли. Но не сгорела. А светилась. Потому что не жертвовала — а любила. Её сила была не в количестве сна или еды. Её сила — в смысле, в служении.

То же можно увидеть в настоящих героях: во врачах, которые приходят к последнему пациенту в конце 12-часовой смены — и всё равно говорят с мягкостью. В учителях, которые годами поднимают учеников — не за зарплату, а за внутреннюю миссию. В волонтерах, которые раздают еду в пунктах помощи, играют с детьми в детских домах, держат за руку одиноких стариков в хосписах. Их дни полны забот. Они работают за копейки, но в их глазах — огонь. Потому что их энергия течёт не из тела, а из души.

Мы каждый день видим, как любовь, даже самая тихая и еле заметная, превращается в силу и даёт энергию.

Бариста, который помнит, как вы пьёте кофе, и добавляет сердечко на пенке. Пожилой дедушка, кормящий голубей в парке и улыбающийся каждому прохожему. Подросток, который помогает женщине с коляской подняться по ступенькам. Коллега, который молча оставляет вам на столе любимую шоколадку в трудный день.

Это мелочи. Но за ними — великая сила. Она не покупается, она просто передаётся в виде энергии от человека к человеку. И с каждым таким касанием становится больше.

Энергия отдачи не убывает. Она умножается. Это парадокс любви: чем больше ею делишься — тем больше её становится в вас.

## **Свобода быть собой**

Бывало ли у вас такое: встречаетесь с человеком — и уже через час чувствуете себя выжатыми, как лимон? Будто кто-то высосал из вас все силы. словно к вам подлетел Дементор из книг о Гарри Поттере и опустошил ваш энергетический резервуар. Вы идёте домой и ещё долго ощущаете в теле усталость, а в душе — подавленность и опустошение.

Что это было? Почему обычная встреча отняла столько сил?

Иногда причина очевидна: вы столкнулись с человеком, который привык питаться чужой энергией. Он жалуется, обвиняет, драматизирует, затягивает вас в свою боль. Он не слушает — он требует. Он утягивает вас вниз. Таких людей называют «энергетическими вампирами». Они и правда существуют. И лучший способ сохранить себя — это держать с ними внутреннюю и внешнюю дистанцию.

Но гораздо чаще причина — в нас самих, в том, что рядом с определёнными людьми мы надеваем маску. Притворяемся. Подстраиваемся. Прячем свои настоящие мысли. Улыбаемся, когда не хочется. Соглашаемся, когда внутри протест.

Мы словно играем роль — не ради зла, а ради «правильности», ради комфорта других, ради избегания конфликта. Но цена у этой игры — огромная. Вы тратите колоссальный объём энергии, чтобы контролировать слова, мимику, интонации, жесты. И чем дальше образ от вашей сути — тем выше цена.

На встрече вы ещё держитесь: бодры, общительны, даже веселы. Но как только всё заканчивается и вы остаётесь наедине с собой — приходит расплата: истощенность, вымотанность, пустота. А порой — и лёгкий стыд за то, что были не собой.

Вдобавок, некоторые люди после таких встреч ещё часами прокручивают разговор в голове: «Зачем я это сказал?», «Надо было ответить иначе», «Я показался странным». И каждая такая мысль продолжает отнимать энергию, которая и так на исходе.

Вот почему быть собой — это не каприз, а необходимость. Это гигиена энергии. Это способ жить без утечек. Честность с собой возвращает вам жизненную силу и контроль над ней.

Когда вы настоящий, вы не тратите силы на игру. Вы дышите свободно. Говорите прямо. Улыбаетесь искренне, а не по сценарию. Вы не боитесь показаться странным или несовершенным. Вы не стараетесь понравиться — и именно поэтому начинаете нравиться. Потому что люди чувствуют: перед ними живой человек, а не роль.

Это и есть подлинное присутствие. Состояние, в котором вы не истощаетесь — а излучаете. Вы не закрыты — вы ясны. Вы не стараетесь «соответствовать» — вы просто живёте.

Да, это трудно. Особенно в мире, где всё пропитано внешней упаковкой. Где люди притворяются в соцсетях, подхалимничают в офисах, неестественны даже дома. Но к этому идеалу стоит стремиться: быть, говорить и делать одно и то же.

В клубах SUPER JUMP учат именно этому. Возвращаться к себе. Снимать маски. Жить без напряжения. Находиться в контакте с собой — и становиться источником энергии для других.

Быть собой — это навык. И чем лучше вы им владеете, тем больше в вас света. И тем меньше — встреч, после которых чувствуешь опустошение. Потому что вы не играли. Вы просто были собой.

А когда вы овладеете этим состоянием, то увидите, как люди начнут тянуться к вам. Другим рядом с вами начнет становиться хорошо и комфортно. После встречи с вами у собеседников будет появляться подъём духа, чувство ясности и спокойствия. Им захочется вернуться к вам, быть рядом, оставаться в вашем

поле. Потому что вы — не потребитель энергии. Вы — её источник.

## **Главное — тренировать**

Теперь вы знаете: энергия — это не что-то мистическое или случайное. Это навык, и его можно развивать. Мы поговорили о масках, о стрессе, о любви и отдаче — и всё это части одной большой темы: управлять своей энергией — значит управлять своей жизнью.

Поверьте, так делали все Великие до нас. Они не гнались за скоростью — они учились восстанавливаться. Они не пытались быть всегда на пике — они тренировали способность возвращаться в свет.

Уинстон Черчилль во время войны устраивал дневной сон, рисовал, уходил в тишину — и при этом управлял страной.

Стив Джобс упрощал, медитировал, отсеивал лишнее, чтобы сфокусироваться на сути.

Арнольд Шварценеггер — тренировал тело, ментальность, воображение. Он знал: энергия — это не про мышцы. Это про выбор.

У всех был свой стиль. Но суть одна: они осознанно управляли своей энергией. Сила — не в том, чтобы никогда не уставать. Сила — в умении возвращаться в ресурсное состояние.

Вы можете стать сильнее, ярче, интереснее, жизнерадостнее. Это не врождённый дар. Это навык. И его можно развивать. Через честность с собой. Через смысл. Через благодарность. Через любовь. Через помощь людям.

В этой главе мы поняли, что можем развивать свою энергию. Но чтобы она текла, как река, ей нужно русло. Нужно очистить прошлое и осветить будущее. Ведь именно они формируют наше настоящее.

## Глава 6. Энергия прошлого и будущего

Почему иногда после воспоминания у нас появляются крылья, а иногда — тяжесть в груди? Почему одни мечты вдохновляют, а другие парализуют?

Оказывается, прошлое и будущее — не просто отрезки времени. Это мощные источники энергии. Или утечки. Всё зависит от того, как мы с ними взаимодействуем.

Интеллект-тренеры SUPER JUMP давно заметили: восполнять энергию лучше не через борьбу, а через включение внутреннего света. Это путь победы без сражения.

С тьмой бессмысленно драться кулаками. Но стоит зажечь хотя бы одну свечу — и мрак отступает. Именно так работает Методика SUPER JUMP. Не нужно воевать с негативом, злостью, обидами. Гораздо мудрее — направить прожектор вашего внимания туда, где энергия множится: на радость, мечту, веру, любовь.

Представьте себя аккумулятором. Один контакт — ваше прошлое. Второй — будущее. Когда оба контакта чисты, энергия начинает течь свободно. Вы включаетесь в жизнь. Но если хотя бы один контакт окислен ненавистью и гневом, засыпан пылью страха или слоем безнадежности — ток не идёт, внутренний свет тускнеет.

### Энергия прошлого

В нашем прошлом хранятся настоящие сокровища — победы, открытия, значимые моменты, которые согревали сердце и зажигали внутренний огонь. Эти воспоминания — как старые добрые песни: стоит лишь вспомнить, и на душе становится тепло и радостно.

Когда вы вспоминаете, как сдали сложный экзамен, несмотря на усталость и страх, и ощутили вкус настоящей победы. Как получили заветный подарок на Новый Год — тот, о котором мечтали всю жизнь. Как сидели у костра с друзьями, пели песни

под гитару и чувствовали, что мир принадлежит только вам. Как забили решающий гол в самом напряжённом матче, и команда обнимала вас.

Ваш первый поцелуй — трепетный и волнующий, который изменил всё. Рождение вашего ребёнка — миг, когда любовь стала бесконечной. Первая зарплата — символ вашего труда и самостоятельности. И первое искреннее «Я тебя люблю», которое наполнило сердце светом и теплом.

Такие воспоминания возвращают вам ту самую силу. Вы будто снова чувствуете вкус победы, теплоту доброты, радость дружбы. Это и есть энергия прошлого.

Например, этим инструментом пользовался Нельсон Мандела. Проведя 27 лет в тюрьме, он не сломался, потому что держался за добрые, позитивные воспоминания — о семье, о своих убеждениях, о мечтах детства, в которые верил. Эти воспоминания давали ему силу пройти испытание, наполненное тьмой.

Однако у каждого из нас есть и другое прошлое — ранящее, тяжёлое. И если мы прокручиваем в голове только обиды, предательства, поражения — энергия уходит.

Психологи подтверждают: когда мы часто возвращаемся к негативным воспоминаниям, тело переживает стресс так, будто он происходит здесь и сейчас. Повышается уровень кортизола, напряжение нарастает, мотивация падает.

Интеллект-тренеры SUPER JUMP учат использовать силу прошлого с умом. Заведите «Дневник Побед». Записывайте туда даже самые маленькие достижения. Поверьте, мозг не различает «великие» и «маленькие» победы — он фиксирует сам факт успеха. Каждая такая запись — это как глоток силы, заряд вдохновения, напоминание о вашей внутренней мощи.

Прошлое — либо балласт, либо крылья. Выбирайте крылья.

## **Энергия будущего**

Но энергия уходит не только в прошлое — будущее тоже способно её забирать. Особенно, когда человек застревает в страхах: страх потерять то, что уже имеет, страх перемен, неудач, страх не справиться или не оправдать чьих-то ожиданий.

Эти мысли — как тени, которые крадут силу ещё до того, как что-либо произошло. Мы снова и снова прокручиваем в голове десятки пугающих сценариев, теряя энергию в борьбе с призраками будущего. И ведь чаще всего они так и остаются фантазиями — но цена за них вполне реальна.

Именно поэтому так важно научиться видеть будущее светлым — полным возможностей, достижений и роста. Такой образ зажигает внутренний огонь, даёт силы двигаться вперёд и преодолевать любые преграды.

Будущее может стать вашим маяком — ярким, притягательным, зовущим вперёд. Чем яснее и выразительнее вы видите этот маяк, тем сильнее ваше стремление к действию.

Альберт Эйнштейн говорил: «Воображение важнее знаний». Он мечтал о природе света задолго до того, как сумел описать её формулами. Его фантазии, мысленные эксперименты и вдохновляющие образы стали топливом для великих открытий.

Будущее можно и нужно визуализировать. Исследования Гарварда показывают: когда человек регулярно представляет своё успешное будущее, активируются те же нейронные сети, что и при реальных действиях. Мечта становится внутренней тренировкой — она запускает движение, пробуждает волю, даёт мощный импульс.

Представьте: каждое утро вы закрываете глаза на одну минуту и видите, что ваша мечта уже сбылась. Вы уже живёте в квартире своей мечты. Уже гуляете по берегу моря, держась за руки с детьми и внуками. Уже стали богатыми. Уже стоите на сцене, поёте перед десятками тысяч фанатов, и весь стадион поёт с вами в унисон.

Стоило лишь представить своё счастливое будущее — и в душе вспыхнуло предвкушение радости, свободы, полёта. Кровь заиграла в жилах. Сердце застучало быстрее. Всё внутри ожило.

Всего одна минута, но она способна зарядить вас на весь день. Это и есть энергия будущего. Мечта — это не фантазия. Это источник великой силы.

Учёные из Университета Кливленда (Pascual-Leone, 1995) провели эксперимент: одну группу обучали играть простую мелодию на пианино — по 2 часа в день в течение пяти дней. Вторую просили лишь воображать игру, не прикасаясь к инструменту. Через 5 дней в мозге обеих групп зафиксировали схожие изменения в моторной коре — как будто обе группы физически занимались.

Вывод ясен: даже мысленная тренировка запускает реальные процессы в мозге. А значит — меняет и вашу реальность.

Интеллект-тренеры говорят: мечтайте смело. Видьте себя сильными. Ярко и отчётливо представляйте цель. Стройте мысленные образы — снова и снова. Будущее принадлежит тем, кто умеет его представить. А затем — воплотить. С энергией, верой, страстью и энтузиазмом.

Куда направлен взгляд — туда течёт энергия

Нейронаука всё чаще подтверждает: мысли не просто отражают реальность — они создают её. То, что мы думаем о себе и о будущем, становится самореализующимся пророчеством.

Психолог Кэрол Двек в своих исследованиях показала, что люди с установкой на развитие — так называемым «мышление роста» — верят, что способности и интеллект можно развивать усилиями и обучением. Эта вера вдохновляет их упорно работать, учиться на ошибках и не бояться трудностей, что приводит к значительно большим успехам в учебе, работе и жизни.

Напротив, люди с фиксированным мышлением («я таков, какой есть») считают, что таланты даны от природы и не подлежат изменению, из-за чего боятся провалов и часто сдаются при первых неудачах.

Таким образом, «мышление роста» формирует внутреннюю энергию и мотивацию, позволяя человеку раскрыть свой настоящий потенциал.

Каждая мысль — как капля. Она или наполняет внутренний сосуд, или утекает сквозь трещины. Именно поэтому так важно наблюдать за собой. Отслеживать, какие мысли приходят чаще всего. Какие из них дают энергию, а какие — воруют её. Это простая практика, но она меняет жизнь.

А теперь представьте простую ситуацию: два человека идут по улице. Один вспоминает старую обиду, другой — момент, когда ему сказали: «Ты справился, я горжусь тобой». У них одинаковая погода, одинаковое количество денег на счёте и та же дорога под ногами. Но внутри — две разные реальности. Один — сжимается, другой — расправляет плечи. Это и есть сила внутреннего фокуса. Это и есть выбор: расцветать или увядать.

Наши мысли — это чертежи будущего. В голове человека в день проходит около 50 000 мыслей. Поскольку 70% этих мыслей — негативные, особенно важно учиться ежедневно очищать своё сознание и фокусироваться на позитиве. Сосредотачиваться не на страхах, а на возможностях. Это выбор. И он меняет всё.

Ваше будущее рождается из сегодняшних мыслей. Мысль превращается в действие. Действие — в привычку. А привычка формирует вашу реальность.

Настоящее — это не просто точка между прошлым и будущим. Это сцена, на которой вы — главный герой. И сценарий — в ваших руках.

Научившись брать вдохновение в прошлом и будущем, вы сможете снова почувствовать то, что всегда было внутри: силу

творца. Потенциал, который ждал своего часа. Искру, с которой вы когда-то пришли в этот мир — и которая всё ещё живёт в вас.

## **Глава 7. Вы — гений**

Один из главных принципов SUPER JUMP звучит просто, но мощно: гениальность — это норма. Это не привилегия избранных, не удачное сочетание генов, не счастливое стечение обстоятельств. Это то, что есть в каждом из нас по праву рождения.

Каждый человек приходит в этот мир с колоссальным потенциалом. Но чтобы этот потенциал раскрылся, нужны два ключевых условия: смысл и энергия.

Смысл — это внутренняя цель, миссия, понимание, ради чего вы живёте. Об этом речь пойдёт в следующих главах.

Энергия — это топливо, которое даёт силы двигаться к мечте. Без энергии даже самая высокая цель остаётся лишь строкой в блокноте. Без смысла любая энергия уходит в пустоту. Но если соединить эти две силы, рождается настоящее чудо. Человек становится гением собственной жизни.

### **Научные факты**

Наука всё чаще подтверждает то, что Интеллект-тренеры чувствовали интуитивно. У каждого из нас около 86 миллиардов нейронов — больше, чем звёзд в галактике. Исследования в области нейропластичности (например, труды Майкла Мерзениха и Элеоноры Мэгуайр) доказали: наш мозг способен адаптироваться, перестраиваться и учиться в любом возрасте. Даже в 70 лет человек может формировать новые нейронные связи, осваивать навыки, меняться.

Современная психология подтверждает, что наша самооценка и внутреннее состояние определяют наши результаты. Эффект

Пигмалиона (исследование Роберта Розенталя и Леноры Якобсон) показал: когда в человека верят — его результаты улучшаются. То, как с нами обращаются и как в нас верят, буквально меняет траекторию развития.

Но почему тогда вокруг так много выгоревших, потерянных, уставших людей? Потому что у большинства из них нет ответа на вопрос «зачем». Нет доступа к источникам энергии. Нет среды, где в них верят и поддерживают. Без смысла нет огня. Без энергии — движения. Без поддержки — роста.

Гениальность — это не о высоком IQ. Это о включённости, любви к делу, смелости идти своим путём. Это о способности быть живым, настоящим, горящим изнутри. Настоящий гений — это человек, который делает своё дело с душой. Который создаёт, вдохновляет, помогает и преобразует мир вокруг себя.

### **Каждый может больше, чем думает**

История хранит тысячи вдохновляющих примеров того, как вера и энергия преодолевали любые преграды и раскрывали великий потенциал.

Мальчик, который не говорил до четырёх лет, стал Альбертом Эйнштейном. Девочку, которую называли «деревянной», приняли в Большой театр — и она стала Майей Плисецкой.

Парня, уволенного из газеты за «отсутствие фантазии», звали Уолт Дисней. Женщина без денег и поддержки, писавшая в кафе, подарила миру «Гарри Поттера» — Джоан Роулинг. Их объединяет одно: несмотря на обстоятельства, они продолжали двигаться и верить. А главное — у них была энергия.

Или вот пример: в Гарварде и Техасском университете Остина провели масштабное исследование с участием более 12 000 старшеклассников. Одной группе рассказали о нейропластичности и о том, что интеллект можно развивать, а не считать врождённым. Вторая группа ничего об этом не узнала.

Результат: через несколько месяцев успеваемость первой группы выросла, особенно у учеников из неблагополучных районов.

Вывод: просто изменив установку человека на «я могу развиваться», можно включить его способности. Это подтверждает: гениальность — это не дар, а настрой.

У всех этих людей была гениальность. Но раскрылась она лишь тогда, когда появились смысл, движение и энергия. Когда включился внутренний огонь.

SUPER JUMP помогает запустить этот процесс. Мы не копаемся в травмах прошлого и не раздаём пустую мотивацию. Мы даём эффективные упражнения, среду единомышленников и постоянную поддержку. Мы включаем человека. А дальше — он сам. Потому что, когда человек получает инструменты и чувствует результат, он уже не может остановиться.

Генрих Альтшуллер, один из тех, чьи идеи вдохновили на создание SUPER JUMP, говорил: «Гениальность — это не вспышка. Это состояние». Это именно то, что участники SUPER JUMP начинают чувствовать с первых дней — состояние включённости, ясности, уверенности. Состояние, в котором человек перестаёт сомневаться и начинает действовать.

Посмотрите на двух людей с одинаковым потенциалом. У них схожий интеллект, похожие стартовые условия, даже одинаковые способности.

Первого всё детство критиковали: «Не выдумывай», «Сядь ровно», «У тебя не получится». Он вырос с ощущением, что не имеет права на ошибку, что его голос не важен. Каждый раз, когда у него появлялась идея — он гасил её внутри. Постепенно огонь угас. Потенциал остался — но доступа к нему не было.

Второму с детства говорили: «Интересная мысль», «Попробуй», «Я в тебя верю». Его поддерживали даже тогда, когда он ошибался. Он не боялся экспериментировать, потому что знал — ошибка не равно провал. Он рисковал, действовал, учился.

И постепенно расцвёл. Тот же самый потенциал — но другая среда. Другой результат. Один и тот же человек может проявиться по-разному — всё зависит от того, где и с кем он находится.

Именно поэтому SUPER JUMP — это не только методика. Это команда, среда, в которой поддержка — норма. Где в вас верят, пока вы сами не начнёте верить в себя. Потому что именно поддержка включает человека. Даёт ему крылья. И талант начинает раскрываться.

Каждый человек гениален. Просто он об этом забыл. SUPER JUMP — это напоминание. Это возвращение к себе. Это пробуждение настоящей силы, которая была внутри всегда.

## **Глава 8. Как родился SUPER JUMP**

Мы живём в век изобилия и технологий, но миллионы людей каждый день просыпаются с ощущением внутренней разрядки. Уровень жизни вырос — а уровень энергии упал. Мы победили внешние угрозы, но проигрываем внутренним: хронической усталости, тревоге, выгоранию.

Человечество шло тысячелетиями к свободе, к комфорту, к выбору. И вот, когда мы наконец можем быть кем угодно — мы не знаем, кем быть. Мы разучились чувствовать. Мы подключены ко всему, кроме самих себя.

Когда люди начали разряжаться, мир стал холоднее. Это произошло не сразу. Просто с каждым днём становилось всё тише. Меньше смеха. Меньше живых взглядов. Меньше тепла. Люди продолжали ходить на работу, листать ленты, отвечать «нормально» на автомате. Но внутри — батарейки садились. Энергия таяла. Мир стал похож на телефон с 1% заряда — и без розетки поблизости.

Тогда появился SUPER JUMP. Как реакция на этот парадокс. Не как проект, не как тренинг. Как вспышка осознанности. Как ответ

на внутренний крик миллионов: «Я больше не хочу жить на автопилоте. Я хочу включиться».

И когда зажглись первые Интеллект-тренеры — стало теплее. Сначала — внутри. Потом — в их окружении. А потом — в тысячах сердец.

SUPER JUMP — это не просто система упражнений. Это новая прошивка для современного человека. Простая. Человеческая. Восстанавливающая контакт с собой. SUPER JUMP — это глобальное объединение думающих, чувствующих, осознанных людей.

Мы — те, кто верит: улучшая себя, мы улучшаем мир. Мы не ждём, когда кто-то придёт и всё изменит. Мы начинаем с себя — со своего мышления, со своей энергии, с выбора каждый день быть энергичным, счастливым, полезным, искренним, живым.

Мы — команда. Мы — сообщество. Мы — будущее.

Среди нас — предприниматели, мамы в декрете, врачи, студенты, спортсмены, инженеры, волонтёры, пенсионеры, учёные. Мы разные, но нас объединяет главное — желание расти, делиться и создавать.

SUPER JUMP — это пространство, где включаются сердца. Где человек снова чувствует: я не один. Я могу. Я нужен. Я часть чего-то большего.

Это и есть начало. Начало новой культуры. Нового мышления. Нового отношения к себе, к жизни и к людям.

## **Методика SUPER JUMP**

Каждый, кто проходит курс SUPER JUMP, в какой-то момент останавливается и удивлённо спрашивает себя:

«Почему это так просто... и так мощно?»

Как может несколько упражнений так быстро изменить внутреннее состояние? Почему уже через пару занятий в голове — ясность, в теле — прилив сил, в душе — мотивация, вдохновение и уверенность? Словно кто-то нажал кнопку запуска изнутри.

Секрет прост — и в этом его сила. Это не чудо. Это результат более чем двадцатилетнего интеллектуального поиска. Это плоды долгих лет отбора, проб, ошибок, наблюдений, исследований и практики.

SUPER JUMP — это эволюция лучших знаний человечества о развитии. Это сплав науки и философии, педагогики и спорта, психологии и жизненной мудрости. Это опыт, собранный воедино с одной целью: разбудить внутреннюю силу человека — здесь и сейчас.

В какой-то момент Интеллект-тренеры SUPER JUMP задали себе вопрос:

«Что человечество узнало о развитии человека за последние 2500 лет? И как это применить — не в теории, а в жизни?»

Мы читали, искали, спорили. От Сократа до Илона Маска. От Будды до Альтшуллера. Мы шаг за шагом промывали знания, как старатели — тонны породы. Ради крупниц. Ради золотых искр, которые действительно работают в реальной жизни, с реальными людьми.

Так появилась первая версия методики.

А дальше началась самая сложная часть: отбор. Мы собрали 52 самых сильных упражнения. Казалось, это уже идеальный концентрат. Но мы пошли глубже. Мы выжимали ещё. Как алхимики, мы искали суть. Нам нужно было не просто «эффективно». Нам нужно было — мгновенно.

Нам казалось, дальше уже невозможно «усушить» — потому что имели дело не с насыщенным раствором, а с выпаренными кристаллами мудрости. И всё же — мы это сделали.

Мы оставили только восемь упражнений. Ядро. Самый вкус. Чистая энергия. Не теория, а практика. Не мотивационные речи. Не вдохновляющие картинки. А простые действия, которые запускают перемены. С первого раза. С первого вдоха.

Сегодня SUPER JUMP — это не просто набор техник. Это живая система включения энергии. Это интеллектуальная зарядка для души и разума. Это стиль жизни, новый глобальный тренд, в который уже включились десятки тысяч людей по всему миру. И каждый день их становится все больше.

Методика SUPER JUMP стоит на плечах гигантов. Мы вдохновлялись мудрецами, новаторами, учителями, конструкторами смыслов. Мы впитали их идеи, чтобы создать свой путь. Путь, по которому теперь может пройти каждый. Вот лишь несколько из тех героев, чьи идеи вдохновили нас:

### **Сократ**

Первый в истории Интеллект-тренер. Он повернул философию к человеку. Не к звёздам, не к атомам, а к душе. «Познай самого себя», «В каждом человеке солнце — только дайте ему светить» — это основа нашего подхода. Мы верим, что у каждого внутри есть свет. Его нужно только включить.

### **Генрих Альтшуллер**

Создатель ТРИЗ, он доказал: гениальность — это не исключение, а норма. Мы приняли эту идею как манифест. Каждый ученик — потенциальный гений. Просто его энергия ещё не проснулась.

### **Рэй Крок**

Легендарный основатель McDonald's научил нас думать системно. Он показал: успех — это не гениальные идеи, а правильно выстроенная система. SUPER JUMP тоже стал системой — с чёткими шагами и единым культурным кодом. Мы делаем личностный рост доступным каждому.

## **Антон Макаренко**

Он доказал, что даже трудных подростков можно превратить в лидеров. Через среду, общую цель и работу в команде. SUPER JUMP использует этот принцип: человек меняется не в одиночестве, а в группе, в потоке, в сообществе. Мы — не лекция. Мы — живая практика.

## **Масутацу Ояма**

Основатель каратэ Кёкусинкай вдохновил нас на создание ежедневной энергетической практики. Как тело требует фитнеса, так разум и душа требуют тренировок. SUPER JUMP — это зарядка для ума, эмоций и духа. Каждый день. Всю жизнь.

## **Чингисхан**

Он начал с нуля и объединил миллионы. Его сила была в миссии, дисциплине и справедливости. Мы тоже объединяем миллионы хороших людей по всему миру. Мы строим современную Империю Добра. Где главный меч — это интеллект. А поле битвы — внутренняя энергия.

## **Константин Станиславский**

Он научил нас: настоящий успех — это служение идее. А не просто деньги, лайки или статус. Мы верим, что сила человека раскрывается, когда он служит чему-то большему. SUPER JUMP даёт не просто результат — он даёт смысл.

Методика SUPER JUMP вобрала в себя идеи 52 великих умов человечества. Мы не просто вдохновлялись — мы синтезировали их опыт в упражнения, которые проходят участники. Поэтому они такие простые — и такие мощные.

## **SUPER JUMP — ответ на главный вызов времени**

SUPER JUMP — это постоянно действующие клубы по зарядке энергией. Это эмоциональный и интеллектуальный фитнес нового времени.

Вспомните, как когда-то странно выглядели люди, бегущие по утрам или сидящие в позе лотоса. Йога, фитнес, ЗОЖ — всё это раньше вызывало улыбку, а теперь стало обыденной частью жизни.

Точно так же сегодня кто-то с недоверием смотрит на методику SUPER JUMP, но пройдет совсем немного времени — и такие энергетические клубы станут нормой. Потому что быть в ресурсе, быстро восстанавливаться, управлять вниманием и эмоциями — это уже не роскошь, а базовый навык XXI века.

Если раньше люди учились следить за телом через спортклубы, секции карате или джиу-джитсу, то сегодня пришло время научиться заботиться о внутренней энергии. Мы живём в эпоху эмоционального выгорания, бессилия, хронической усталости и потери смысла. И именно здесь SUPER JUMP даёт прорыв.

Это клубы новой культуры — энергии, доброты, ясности, внутреннего света. Это не разовая мотивация, а системная практика. Каждая встреча — это тренировка в онлайн-зале осознанности. С каждым занятием человек становится сильнее, светлее, увереннее. SUPER JUMP — это как йога для ума и карате для духа, только современная, живая и абсолютно практичная.

SUPER JUMP — это мощная энергетическая станция, созданная на базе проверенной мудрости человечества. Мы верим, что наша методика нужна всем — потому что только люди, заряженные светлой энергией, способны менять мир к лучшему.

Ольга, 38 лет, HR-директор

«Когда я пришла на курс SUPER JUMP, я не могла это чётко сформулировать, но внутри была пустота. Я думала, что выгорела, что устала от людей, от своей работы, от всего. Мне казалось, что мне нужен отпуск. Или новая профессия. Но на второй день занятий я вдруг поняла: я не выгорела — я просто разрядилась.

SUPER JUMP не стал очередным “мотивационным спичем” — это были действия, простые и мощные. Уже после первого упражнения я впервые за долгое время почувствовала: я — живая. На 6-й день курса я поняла, чего действительно хочу от жизни. А на 10-й — провела самую сильную стратегическую сессию с командой за всю карьеру.

Сейчас я не просто HR — я Интеллект-тренер, который помогает другим заряжаться светлой энергией. Потому что я знаю, как это — жить на автопилоте. И знаю, как выйти из него.»

Александр, 44 года, предприниматель

«Бизнес шёл стабильно, деньги были, но я чувствовал себя абсолютно опустошённым. Каждый день был одинаковым. Я стал раздражённым, закрытым.

Я пришёл на курс случайно — просто потому что знакомый сказал: “Тебе нужно подзарядиться”. Я не верил. Но уже на первом занятии понял, что это — про меня. SUPER JUMP не рассказывал, как надо жить. Он просто включал тебя. Через упражнения, через простые действия, через группу.

Самое сильное было на 8-й день, когда моя дочь подошла и сказала: “Папа, ты снова улыбаешься”. Я не осознал этого — я просто включился. Вернулся к себе.

Сейчас я прохожу курс во второй раз — уже с женой. Это не про эмоции. Это про внутреннюю силу. SUPER JUMP вернул меня к жизни.»

SUPER JUMP объединяет прогрессивно мыслящих людей в единую команду. Помогает включать энергию. Возвращать силы. Раскрывать гения в каждом. Но чтобы этот огонь не угас — нужна регулярная практика. Нужно встать на Путь.

## Глава 9. Путь развития себя

На Востоке с древних времён существует понятие «道» (в китайской традиции — дао, в японской — до), означающее «путь». Это не просто дорога или маршрут. Это философия. Это способ быть. Это внутренний вектор, по которому человек идёт через всю жизнь — с вниманием, с достоинством, с развитием.

Вдохновлённые этой философией, мы в SUPER JUMP говорим: развитие — это Путь, а не проект с дедлайном. Это не спринт и не марафон, это стиль жизни. Это то, что сопровождает вас каждый день, как дыхание, как пульс. Потому что когда вы нашли свой Путь, вы больше не спрашиваете, зачем вставать по утрам. Ответ уже есть — он живёт внутри вас.

Во многих восточных традициях путь (до) — это и Путь ученика, и Путь наставника. Это бесконечное движение к совершенству. В дзэн-буддизме говорится: «Познавший Путь, увидит его во всём».

В каждом действии — от приготовления чая до обучения ученика — можно увидеть отражение своего Пути. Не случайно мастера боевых искусств всю жизнь остаются учениками. Потому что Путь не заканчивается. Он становится всё глубже. Он идёт сквозь годы. Он проходит через нас.

### Развивай энергию каждый день

В SUPER JUMP мы воспринимаем развитие своей личности и энергии не как разовую задачу, а как Путь длиной в жизнь. Именно поэтому мы не даём участникам курса готовых ответов. Мы даём им компас, чтобы они могли идти по Пути осознанного развития вместе с нами.

Путь ежедневного развития — это когда вы не «должны» заниматься собой. А когда вы хотите это делать. Потому что чувствуете: это даёт вам энергию, радость, рост. Путь SJ — это когда вы уже не можете не идти. Потому что вы увидели, что жизнь — не про выживание. А про раскрытие.

В Японии существует философия кайзен — постоянное, непрерывное улучшение через маленькие шаги. Самураи тренировались каждый день, повторяя одни и те же движения тысячи раз, чтобы достичь совершенства. Это не был стремительный рывок, а долгий Путь ежедневной дисциплины и внимания к деталям.

Наши занятия в SUPER JUMP построены именно так — чтобы саморазвитие стало частью вашей жизни. Чтобы не быть теорией на бумаге, а практикой в действии. Мы не предлагаем «развиваться по выходным». Мы создаём систему, в которой развитие встроено в ваш день.

У каждого Путь свой. Кто-то находит его в творчестве. Кто-то — в служении. Кто-то — в воспитании детей. Кто-то — в том, чтобы передавать знания. Главное — идти. Главное — не останавливаться.

Анна, 35 лет, предприниматель: «Я жила в режиме выживания. Бизнес, дети, дедлайны. Постоянная усталость. На курсе SUPER JUMP я впервые за много лет услышала себя. Я поняла, что хочу помогать другим женщинам возвращать свою силу. Сейчас я стала Интеллект-тренером и впервые за долгое время чувствую, что живу по-настоящему».

Сергей, 62 года, инженер: «Я всегда считал себя логиком и скептиком. Но одна фраза с занятия перевернула всё: «Твоя энергия — это твой главный капитал». Я начал с малого: утренние аффирмации, размышления, наблюдение за собой. Через пару месяцев я понял: я хочу вести людей. Теперь я провожу занятия SUPER JUMP сам».

## **Энергия – это не цель, это Путь**

Путь ежедневного развития — это когда день не повторяет день. Это когда вы замечаете, что стали глубже, яснее, лучше. Это когда вы видите прогресс — не в победах, а в понимании.

Встав на Путь, вы обретете ещё один великий источник энергии. Ежедневное развитие себя, своей личности, своего

эмоционального интеллекта будет наполнять вас внутренней силой.

Миямото Мусаси, легендарный японский воин, всю жизнь шёл по Пути. Он побеждал в десятках поединков, но считал главным не технику, а внутреннюю ясность и ежедневную дисциплину. В старости он писал: «Настоящий Путь — это Путь тысячи дней практики и Путь десяти тысяч дней усовершенствования.»

Даже если становиться лучше на 1% в день — за год это не просто постепенный прогресс, это колоссальный рост. 1% в день превращается в 37-кратный рост за год — не за счёт рывков, а за счёт постоянства. Это и есть сила малых шагов.

А если идти этим Путём 10 лет? Представьте, каким вы станете. С каким интеллектом, ясностью, душой и энергией вы будете жить и действовать. Это и есть магия Пути SJ. Он возвращает вам силу, умножает её и делает вас собой.

Мастер гончарного дела Хацуне говорил: «Я не пытаюсь сделать чашу сразу идеальной. Каждый день я делаю лучше, чем вчера. Так формируется истинное мастерство.»

### **Путь легче с командой**

Долгосрочное исследование счастья, возглавляемое Робертом Уолдингером в Гарвардском университете, открывает простой, но мощный секрет: крепкие и искренние социальные связи — один из главных ключей к долгой, здоровой и наполненной жизни.

Представьте себе человека, который каждое утро начинает со звонка близкому другу, с которым делится радостями и тревогами — его сердце спокойно, а глаза светятся.

В то же время, люди, лишённые таких связей, часто сталкиваются с выгоранием, ощущением одиночества и даже физическими болезнями.

Одна из участниц исследования, Мэри, после потери мужа смогла найти новый смысл в жизни благодаря волонёрской

группе, где помогала детям учиться читать. Именно в этих встречах она обретала поддержку и энергию, которые возвращали ей радость и силы.

Социальные связи — это не просто встречи и разговоры. Это настоящие источники энергии, как солнце для растений, питающее и поддерживающее рост. Когда мы вместе, мы чувствуем себя частью чего-то большего, а эта принадлежность рождает внутренний огонь, который ведёт вперёд.

Именно поэтому развитие в одиночку — это словно попытка зажечь костёр в дождливую ночь без дров и спичек. А в команде единомышленников — как собраться вокруг яркого, тёплого огня, который не только согревает, но и освещает Путь. Поддержка, вера, общие цели и опыт становятся топливом для мощной энергии, внутреннего роста и настоящего долголетия.

Путь SUPER JUMP начинается с одного шага, сделанного самостоятельно. Но каждый следующий шаг — это уже шаг в кругу тех, кто идёт вместе с вами. Вместе вы поднимаетесь к вершинам, о которых раньше можно было только мечтать. И главное — этот Путь не имеет конца, потому что развитие — это не финишная прямая, а бесконечное путешествие, которое становится частью вашей души.

Вспомните, как в любой период жизни встречались люди, которые поверили в вас, поддержали, помогли сделать первый шаг, — именно эти встречи были топливом вашего внутреннего огня. Теперь вы можете стать таким человеком для других — и вместе создавать будущее, полное энергии, смысла и настоящей радости.

Даже если сегодня вам 60 или 80 лет, но вы чувствуете в себе искру желания расти, учиться и создавать, значит — ваш Путь уже начался.

## Глава 10. Вторая молодость

В Древней Греции старцы были мудрецами. В Японии пожилые — наставники. Только современный мир умудрился превратить зрелость в «конец». Почему? И как вернуть человеку вторую молодость — не мифическую, а реальную?

Для начала давайте определимся, что определяет возраст человека. В мире машин всё просто: год выпуска — и вот ваш возраст. У машины возраст указан в ПТС. Значит, возраст человека — в паспорте? Кажется логичным. Но это — лишь технический взгляд. Потому что человек — не механизм. Он — сознание, память, мечта, страсть, энергия.

Мы живём в эпоху, когда возраст тела легко измеряется: в годах, анализах, снимках МРТ. Но возраст души и разума — загадка.

В 90 лет можно строить ракету, писать книгу или влюбиться. В 25 — быть внутренне выжженным. Не возраст определяет движение — а наличие энергии, цели и огня внутри.

Шарль Азнавур, французский шансонье, дал свой последний мировой тур, когда ему было — 94. Его голос, харизма и живая энергия собирали залы по всему миру. Он говорил: «Возраст — это не болезнь. Болезнь — это когда ты больше ничего не хочешь». Азнавур пел о любви и надежде до последнего дня, доказывая: если есть страсть — есть молодость, даже если паспорту уже почти век.

### Почему одни горят, а другие гаснут

Взгляните на взрослого, занятого важным и любимым делом. Он живёт не по часам, а по вдохновению. Его день не делится на «работу» и «отдых» — он просто горит. Не выгорает — а излучает. И в то же время рядом — молодые, в расцвете сил, но уже уставшие от жизни. Потухшие глаза, потерянный интерес к жизни.

Почему один живёт на пределе возможностей, а другой — на автопилоте? Ответ частично дала история, частично — наука, но ближе всех подошёл Виктор Франкл. Он выжил в Освенциме и нашёл формулу выживания: тот, у кого есть «зачем», выдержит почти любое «как».

Отсутствие смысла — и есть настоящая старость. Это не про морщины. Это про пустоту внутри. Когда человек не знает, ради чего жить, он начинает тихо умирать. И делает это годами. В шуме мегаполиса. Среди лайков и сериалов. На мягком диване.

Владимир Зельдин — легенда театральной сцены, человек-символ, который доказал: возраст не ограничение, а состояние духа. Он выходил на сцену до 101 года, играл главные роли, ездил на гастроли, репетировал и излучал энергию, которой бы позавидовали 20-летние. Его энергия и любовь к жизни вдохновляли тысячи — потому что он не жил на пенсии, он жил на сцене. Не доживал, а творил. Не угасал, а излучал.

## **Старость как установка**

Сегодня, в эпоху быстрых перемен и технологий, ценности смещаются в сторону молодости, скорости и новаторства. В результате старики часто оказываются на обочине жизни — их опыт кажется устаревшим, а многие социальные структуры не поддерживают их значимость. Общество, сосредоточенное на производительности и новизне, порой забывает, что мудрость приходит с возрастом.

Это приводит к печальному парадоксу: в мире, где всё меняется всё быстрее, именно старшие могли бы помочь нам сохранить баланс — напомнить о корнях, о важности терпения и долгосрочного видения. Но вместо этого их всё чаще изолируют, оставляя в одиночестве.

Кроме того, миром правят ложные ориентиры: «Потребляй, зарабатывай, соответствуй». И когда человек выходит за рамки потребительского возраста — после 50, 60, 70 — ему говорят: «Вы уже всё. Отдыхайте. Не лезьте. Доживайте тихо в сторонке».

Так рождается социальная смерть. Людей убеждают, что после выхода на пенсию наступает финал. Что великая цель — не для них. Что учиться, мечтать, создавать — «не в их возрасте». Это — ложь и обман. Это — насилие над разумом.

Момофуку Андо — японец, который в 61 год изменил мир питания, изобретя лапшу быстрого приготовления. Его идея родилась не в юности, а в зрелости — когда многие уже сдаются. Он не остановился: в 70 создал Cup Noodles, а в 90 открыл музей своего изобретения. Его философия была проста: «Никогда не поздно начать. Пока ты жив — ты можешь».

Сегодня в мире более 600 миллионов пенсионеров. Миллионы из них могли бы стать учителями, наставниками, изобретателями, менторами. Но вместо этого их вычёркивают из жизни. Их сажают в кресло, дают таблетки и советуют не мешать молодым.

## **Вторая молодость начинается с «я ещё могу»**

А теперь — главное. Почему SUPER JUMP — это вторая молодость?

Потому что мы не смотрим в паспорт. Мы смотрим в глаза. И если в них есть хоть одна искра интереса — всё, человек готов к SUPER JUMP. Он жив. Он студент. Он не пенсионер — он исследователь своего сознания.

SUPER JUMP — это не просто курс, это ключ к новой жизни. Он возвращает человеку ощущение: «Я ещё могу. Я интересен. Я нужен». Когда в одной онлайн-группе SUPER JUMP встречаются подросток и 85-летний, мы стираем границы поколений, отменяем иллюзию времени. Потому что в развитии нет возраста, есть только готовность учиться и быть живым.

Мы говорим ему: «Вы снова студент». И человек начинает изучать себя: свои мысли, чувства, энергию. Он смеётся, учится, спорит, ставит цели. И вот оно — перерождение. Не биологическое, а внутреннее — экзистенциальное. Так в

SUPER JUMP появился новый статус — «бывший пенсионер». То есть человек, вернувший себе энергию, смысл и радость.

А потом начинается чудо. Вчерашний «пенсионер» становится Интеллект-тренером. Он делится мудростью, вдохновляет, ведёт. Он сам включается — и зажигает других. Он превращается в источник. А источник не стареет, он излучает энергию, оптимизм, жизнерадостность и смыслы.

SUPER JUMP даёт не таблетки и не мотивацию. Он даёт миссию. И когда у человека появляется смысл — приходит энергия. А где энергия — там движение. Там жизнь.

И это уже не теория. Это реальность. Сегодня в 76 странах мира люди всех возрастов возвращают себе молодость — не в теле, а в духе. Через развитие осознанности, энергии и любви.

Молодость — это не возраст. Это состояние. Это выбор. Молодость — это энергия. А энергия приходит тогда, когда вы живёте не зря. Когда вы знаете, зачем просыпаетесь по утрам — когда у вас есть Сверхцель.

## **Глава 11. Жить не зря**

Представьте: вы лежите на смертном одре. В комнате тихо. И вдруг в голове возникает единственный вопрос: «А не зря ли я прожил свою жизнь?»

Не о том, сколько вы заработали. Не о том, сколько стран увидели. А именно — зачем всё это было? И если вы не находите ответа — это страшнее любых болей. Потому что смысл важнее дыхания. И об этом — эта глава.

Многие люди всю жизнь двигаются от цели к цели: закончить университет, устроиться на работу, купить квартиру, завести семью, накопить на пенсию... Но однажды они просыпаются и ощущают пустоту. Вроде бы всё, что нужно, уже есть. А внутри — тишина. Как будто что-то упущено.

Интеллект-тренеры давно поняли, что человеку недостаточно просто целей, ему нужна Сверхцель. Это не список дел на ближайший год. Это миссия. Это главный ориентир, который выше бытового уровня. Это глубинный вектор, который наполняет каждый день энергией и направлением.

Исследования Гарвардской школы общественного здравоохранения подтверждают это. Люди, имеющие чёткое ощущение смысла и жизненной цели, на 30% реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, у них ниже уровень воспаления в организме, они демонстрируют более высокие показатели устойчивости к стрессу и быстрее восстанавливаются после болезней.

## **Сила смысла**

Сверхцель активирует внутренние ресурсы человека. Это не метафора. Это физиология. Когда человек занимается делом, которое считает важным, в его организме повышается уровень дофамина — нейромедиатора, отвечающего за мотивацию и предвкушение результата. Сверхцель запускает эту цепочку каждый день, пробуждая силу, энтузиазм и концентрацию.

Сверхцель даёт человеку четыре вида силы:

Физическую силу — тело мобилизуется, появляется выносливость, исчезает вялость и усталость, человек меньше болеет.

Психическую устойчивость — снижается тревожность, улучшается сон, повышается стрессоустойчивость, человек становится энергичнее.

Интеллектуальную силу — улучшается память, концентрация, способность к принятию решений, человек становится эффективнее.

Моральную силу — человек становится способным выдерживать давление, не терять себя, идти против толпы, преодолевать преграды.

У каждого своя Сверхцель. Для кого-то — это быть опорой для своей семьи. Для кого-то — спасти исчезающие языки. Для кого-то — дать тысячам людей новые знания.

Один из учеников SUPER JUMP, бывший водитель, нашёл свою Сверхцель — вдохновлять подростков из трудных семей не сдаваться. Он стал Интеллект-тренером, проводит занятия в интернатах и уже помог сотням ребят. Он говорит: «Раньше я просыпался с мыслью, что надо идти работать. А теперь я просыпаюсь с чувством, что живу не зря». Его глаза горят. Его энергия — на пике.

Исследование 2014 года (Hill, P. L., & Turiano, N. A., 2014), опубликованное в журнале *Psychological Science*, показало: люди, у которых есть чёткое ощущение смысла жизни, имеют на 23% меньший риск смерти в ближайшие годы наблюдения. Эта закономерность сохранялась даже после учёта возраста, пола, образования и состояния здоровья.

Илон Маск поставил себе цель — сделать человечество многопланетным видом. Махатма Ганди жил ради освобождения Индии от колониализма. Стив Джобс хотел «оставить след во Вселенной». У каждого из них была — и есть — Сверхцель. Именно она позволила им выдерживать критику, боль, страх и продолжать путь, вдохновляя миллионы.

## **Письмо из будущего**

Представьте, что вам 90 лет. Вы прожили долгую, насыщенную жизнь. У вас было всё — взлёты, падения, открытия, любовь, потеря, мудрость. Сейчас вы сидите у окна, смотрите на закат — и решаете написать письмо себе, сегодняшнему. Себе — молодому, полному сомнений и надежд.

Что бы вы себе сказали? Какие ошибки предостерегли бы не совершать? О чём попросили бы не забыть? Какие мечты настояли бы исполнить, несмотря ни на что? Что было настоящим — а что оказалось пылью?

Остановитесь. Возьмите лист бумаги — и напишите. Без анализа. Из сердца. Это письмо способно показать вам то, что уже давно живёт внутри: вашу Сверхцель.

Иногда Сверхцель настигает внезапно — в тишине, на пробежке, во время разговора с ребёнком. Это как вспышка: ты вдруг понимаешь — вот ради чего ты здесь. Всё, что раньше казалось бессмысленным, становится частью пути.

## **Мечтайте по-крупному**

Представьте себе парусник. Маленькая цель — это лёгкий ветерок. Он слегка колышет паруса, но не способен сдвинуть корабль в открытое море. А вот большая цель — это буря вдохновения, могучий поток энергии, который поднимает вас над волнами рутины и уносит вперёд.

Почти все жизненные сдвиги начинаются с одной дерзкой мысли: «А что, если возможно большее?» В этот момент человек выходит за пределы заданных сценариев — школьных, родительских, общественных. Он начинает думать не о том, как выжить, а о том, как создать нечто настоящее. И именно с этого поворота начинается настоящая внутренняя трансформация.

Многие не мечтают по-крупному не потому, что не хотят, а потому, что боятся. Боятся показаться наивными, смешными, «оторванными от реальности». Нас учили скромничать, не выделяться, довольствоваться малым. Но ограниченные цели дают ограниченную энергию. Когда вы ставите перед собой задачу «немного улучшить», в ход идут лишь привычные ресурсы. А чтобы открыть в себе новое — нужна цель, которая больше вас.

Большая мечта включает в работу все уровни человека: и тело, и ум, и волю, и чувства. Она требует развития. Она требует дисциплины, фантазии, гибкости, терпения. Но именно в этом росте и появляется то, чего не было: новые качества, новая энергия, новые горизонты. Большая мечта — это не про результат. Это про новую версию вас.

Маленькая мечта — как мелодия на фоне: она играет, но вы её почти не слышите. Она не вызывает мурашек, не зовёт за собой. А вот большая мечта — как гимн, который вы слышите на всю громкость. От неё хочется подняться, вдохнуть глубже, начать действовать.

Вспомните, как запускались великие проекты и идеи: «Я хочу, чтобы у каждого дома был автомобиль», «Я построю университет, доступный бедным», «Я объединю Европу». В момент, когда эти слова произносились, они звучали нелепо. Но история принадлежит тем, кто осмелился не быть реалистом. Потому что «реализм» часто всего лишь вежливое название страха.

Важно: большая мечта — это не про тщеславие. Не про доказать кому-то. Настоящая большая цель идёт не из головы, а из глубины. Она не про «больше денег» или «больше лайков». Она про вклад. Про смысл. Про то, что вам действительно небезразлично. Это мечта, в которой вы становитесь полезны миру — и в этом раскрываетесь сами.

## **Сверхцель SUPER JUMP**

У нас, Интеллект-тренеров SUPER JUMP, тоже есть своя Сверхцель — мы хотим через развитие осознанности людей спасти экосистему Земли, спасти человечество от хронической усталости и самоуничтожения.

Мы живём в мире, где правит идея: «Потребляй больше. Заработай больше. Накопи как можно больше вещей». Эта идея пронизывает рекламу, политику, образование.

Нам с детства внушают, что счастье — в количестве покупок и нулей на банковском счёте. Но эта идея ведёт в тупик. Она разрушает психику, отношения, планету. Люди становятся всё более одинокими, тревожными, уставшими. Планета — всё более истощённой.

Мы предлагаем миру другую идею, экологичную, живую, осмысленную: «Развивай себя каждый день. Получай

удовольствие от развития, от раскрытия своего потенциала, от движения к своей Сверхцели».

Эта идея не требует выкачивать ресурсы из Земли. Она требует найти ресурсы внутри себя.

SUPER JUMP — это альтернатива безумному потребительскому миру. Мы не призываем всех стать аскетами. Мы призываем стать осознанными. Жить так, чтобы каждый день был шагом к смыслу, к энергии, к великой цели.

Мы видим, что наша цивилизация стоит на краю экологической катастрофы. Глобальное потепление, исчезновение видов, загрязнение воздуха и океанов, вырубка лесов, дефицит пресной воды — всё это следствие неосознанного потребления и жизни без цели. Планета устала. Она требует не технологий, а новой осознанности.

Каждый год человечество теряет около 10 миллионов гектаров лесов — площадь, сравнимая с Португалией. С 1990 года было уничтожено более 420 миллионов гектаров. Эти леса — не просто деревья: они поддерживают климатическую стабильность, поглощают углерод, защищают почву и являются домом для миллионов видов. Их исчезновение — прямой путь к экологической катастрофе.

Одновременно с этим, по данным ООН, около 1 миллиона видов животных и растений находятся под угрозой исчезновения. В исчезающих экосистемах нарушаются связи, сложившиеся за миллионы лет эволюции. Микропластик обнаруживают уже даже в ледниках Антарктиды. Мы живём в эпоху массового вымирания видов, вызванного не метеоритом или вулканом, а действиями человека.

Интеллект-тренеры SUPER JUMP считают, что спасти мир можно не через запреты и страхи, а через энергию и осознанность.

Большинство экологических организаций героически борются со следствиями — с вырубкой лесов, с загрязнением океанов, с исчезновением популяций. Мы же идём глубже — к причинам.

Мы верим, что пробуждённый человек — тот, кто живёт со Сверхцелью — уже не сможет игнорировать боль планеты. Он станет заботиться. Он станет действовать. Он станет светом для других.

SUPER JUMP — это вклад в будущее Земли. Каждый человек, который пробудился, наполнился энергией, научился быть в энергетическом ресурсе и начал осмысленно действовать, — это вклад в глобальное оздоровление человечества. Мы не противопоставляем материальное и духовное. Мы соединяем. Мы не боремся — мы создаем.

В конце пути не останется ни счетов, ни титулов. Останется только то, что мы вложили в жизнь других и в сам смысл своего существования. Сверхцель — это не утопия, а технология выживания человека в мире перемен. Она превращает хаос в порядок, усталость — в силу, а случайность — в осознанность.

На наших интеллект-тренировках мы не даём готовых ответов. Мы создаём пространство, где человек сам находит свою Сверхцель. Где в тишине, в размышлении, в практике, вдруг вспыхивает та самая мысль: «Вот зачем я живу». И с этой мыслью приходит энергия.

Сверхцель — это ваш главный внутренний двигатель. Настоящая энергия приходит, когда вы нужны. Когда вы на своём месте. Когда вы не просто потребляете — а отдаёте, живёте с душой, с любовью, с огнём.

Жить не зря — значит осознанно создавать свой вклад в бесконечную историю человечества. Это единственное, что способно дать настоящую энергию и вечную память.

**До встречи в клубах Super Jump — месте, где рождается энергия и смыслы!**