

---

## ВІД АВТОРА

### МІЛЬЙОНЕР, ЯКИЙ ГОЛОДУЄ

Не всі книжки народжуються роками. Цю я написав за десять днів моєї двадцятої сесії усвідомленого профілактичного голодування. Мені є про що розповісти: я практикую голодування уже сім років. Тепер певен:

*Усвідомлене профілактичне голодування — це найкращий, найприродніший, ефективний і доступний спосіб почистити тіло та мозок від шлаків, перезапустити процеси в організмі та розкрити творчий потенціал.*

«Почистити мозок», либонь, ключове для мене в цій історії. Недавно усвідомив таке: щоразу заходжу в голодування, відчуваючи (даруйте за тавтологію) ментальний голод — глибоке бажання отримати нові інсайти, ідеї, відповіді на запитання, що накопичилися. Відчуваю буквально фізично. Залежність? Можливо. Але хто сказав, що залежність — це обов'язково зло? Якщо моя залежність від періодичного голодування допомагає навести лад у тілі та в голові, нехай я буду усвідомленим голодоманом. У цій книжці я розповім про те, як ним став, і до чого це мене привело.

Свого часу мені бракувало інформації про голодування від простих людей — практиків, а не медиків чи духівників.



із нашим тілом, здоров'ям, можливостями організму та силою самонавіювання. Ось, приміром, я не дарма кажу «усвідомлене» голодування. Усвідомленість у цьому процесі дуже важлива. Людині справді складно без їжі — організм серйозно страждає, якщо голод вимушений, зумовлений несприятливими зовнішніми обставинами. Але якщо спершу налаштувати себе, що голодування — подарунок організму, очищення, оздоровлення, то все буде інакше. Авжеж, голод може бути як тортурями, так і дарунком. Усе залежить від настрою та ставлення. Сформувати правильний настрій допомагає мантра, яку під час харчової павзи потрібно читати щоранку. Текст мантри подам далі. А поки що повернемося до мого першого досвіду.

Ще одна незаперечна перевага усвідомленого профілактичного голодування — час, що вивільнився. Ви навіть не уявляєте, скільки годин ми витрачаємо на їжу й усе, що з цим пов'язано: купівля харчів, приготування, сервірування, процес поїдання, прибирання. Те саме з вибором і відвідинами ресторану або замовленням їжі додому. Все це витрати часу — більшою чи меншою мірою.

З мого досвіду, під час голодування додатково ми отримуємо чотири-п'ять вільних годин. Та й загалом час тягнеться повільніше. Нижча інтенсивність життя: зберігаючи легкі фізичні навантаження (це важливо), ми працюємо — нехай і в ощадному режимі. Але це зовсім не той божевільний біг, який неодмінно супроводжує наші «ситі» будні. Маю зізнатися: багато часу, що звільнився, для вічно зайнятої людини — не так уже й комфортно. Не завжди знаєш, чим себе зайняти, що робити щодня. Я шукав підказки, рекомендації

заслужити довіру, а немає нічого переконливішого, ніж власний приклад. У голодування є багато хейтерів. Показово, що про його шкоду трублять переважно ті, хто ніколи не робив харчових павз.

Я успішний бізнесмен, здоровий та активний чоловік, який практикує усвідомлене профілактичне голодування сім років, застосував уже більш як двадцять сесій (з них чотири сесії сухого голодування), вивчив питання до дрібниць. І якщо ніхто до мене цього не зробив, я вирішив стати голодною успішною людиною (мільйонером), яка написала книжку про свій практичний досвід. Крім того, у цій книжці хочу закрити прикру прогалину та поєднати фізіологічний і духовний аспекти голодування.

Свої голодні сесії я часто проходив не сам — у мене вже є учні та послідовники серед родичів і друзів, яким допомагаю порадою. Іноді ми голодуємо синхронно. Під час 20-ї сесії я вирішив поділитися досвідом з ширшим колом і створив чат у Telegram, про який повідомив у своїх соціальних мережах, долучив до нього знайомих. Тема виявилася гарячою — за кілька днів у чаті було вже понад 200 учасників, а до третього дня сесії їхня кількість сягнула 250. Хтось голодував синхронно зі мною, хтось вивчав питання, щоб спробувати у майбутньому. Я ділився рекомендаціями, публікував відео, давав зворотний зв'язок. Учасники (а їхня кількість зростає досі, хоча я практично не активую в чаті) попросили мене оформити мій досвід у книжку, чим я відразу й зайнявся. Крім того, надіславши текст у видавництво, я записав курс відеоуроків «Голодування для щастя з Олександром Суворовим».

---

## ДЕНЬ 0

### ТОРТУРИ ЧИ ПОДАРУНОК? НАЛАШТОВУЄМОСЯ

**Я** упевнений: більшість пострадянських підприємців, які досягли успіху у своїй справі, мають потужну творчу енергію. Поки підприємство зростає, ця енергія відіграє роль палива для інтенсивного руху вперед. Але на певному етапі, коли бізнес виріс і перейшов в автономний режим, він починає заважати та стає небезпечним. Цей момент важливо вчасно розпізнати та переспрямувати творчу енергію в інше рiчище. У мене все так і сталося. Pet Technologies подорослішала і стала працювати як годинник уже без моєї активної участі.

Спершу замість того, щоб порадіти, я був дуже невдоволений, природно. Відчував, що моя ефективність падає — я залучений відсотків на двадцять. Шукав собі заняття, влазив у процеси. Але потім настало усвідомлення: краще відійти й не заважати. Так і вчинив: за три роки підготував свій вихід з операційної системи й ось уже два з половиною роки присвячую себе творчості, а в бізнесі моєї компанії беру участь мінімально, за потреби.

З 2016-го якість мого життя стала зростати за експонентом. Я переїхав із Чернігова до Києва — фізично віддалився від компанії, щоб не піддаватися спокусі знову поринути