

Дмитрий Грин



МЕТОД ГРИНА

ТВОЯ ЖИЗНЬ — ТВОЙ СЦЕНАРИЙ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИО

Дмитрий Грин

МЕТОД ГРИНА

ТВОЯ ЖИЗНЬ —
твой сценарий

Москва
МИФ
2026

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 159.923.2
ББК 88.53
Г85

Грин, Дмитрий Сергеевич

Г85 Метод Грина. Твоя жизнь — твой сценарий / Д. Грин. — Москва : МИФ, 2026. — 320 с. : ил.

ISBN 978-5-00250-658-3

Дмитрий Грин — серийный предприниматель, инвестор и филантроп. Человек, который создал экосистему для МТС Линк, образовательную платформу для бизнеса Zillion, международную интернет-радиостанцию и многое другое в самых разных областях. Его метод — быть успешным всегда, не из-за навязанных «так надо», а ради настоящего кайфа от процесса.

Метод Грина — это практичный инструмент для того, чтобы пересобрать себя: отказаться от иллюзий, убрать шум и понять, чего хочешь на самом деле. А главное — начать действовать.

Опыт автора, истории его учеников и практики для изменений в конце каждой главы помогут не просто размышлять и вдохновляться, а менять жизнь шаг за шагом.

УДК 159.923.2
ББК 88.53

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

В оформлении макета использованы изображения по лицензии Shutterstock.com.

В оформлении переплета использована фотография из личного архива Д. Грина. Фотограф П. Шклярчук.

ISBN 978-5-00250-658-3

© Текст, фотография на обложке.
Грин Д., 2026
© Оформление. ООО «МИФ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 9

Покидая навязанные правила: как достичь подлинных результатов с методом Грина? (А. Курпатов) 16

ЧАСТЬ 1. СТАРТ

ГЛАВА 1. Привычный ход вещей 21

На повестке дня	23	Решение проблемы	33
Как распознать	24	Из опыта учеников	36
Корни проблемы	26	Что можете сделать вы	39
Ведь у вас так?	27	Итоги и выводы	42
Моими глазами	28	Рефлексия главы	44
Из жизни по теме	30		

ГЛАВА 2. Нормализация — форма встраивания в общество 49

На повестке дня	51	Решение проблемы	70
Как распознать	52	Из опыта учеников	74
Корни проблемы	54	Что можете сделать вы	77
Ведь у вас так?	56	Итоги и выводы	80
Моими глазами	58	Рефлексия главы	82
Из жизни по теме	69		

ГЛАВА 3. Как люди думают

87

На повестке дня	89	Решение проблемы	113
Как распознать	91	Из опыта учеников	115
Корни проблемы	94	Что можете сделать вы	128
Ведь у вас так?	96	Итоги и выводы	130
Моими глазами	99	Рефлексия главы	133
Из жизни по теме	112		

ГЛАВА 4. Искусство маленьких шагов

139

На повестке дня	141	Решение проблемы	155
Как распознать	142	Из опыта учеников	159
Корни проблемы	144	Что можете сделать вы	162
Ведь у вас так?	147	Итоги и выводы	168
Моими глазами	149	Рефлексия главы	170
Из жизни по теме	151		

ЧАСТЬ 2. ПЕРЕЗАГРУЗКА

ГЛАВА 5. Восемь правил, как сломать систему

177

Правило 1. Не мечтайте	180	Правило 6.	
Правило 2. Близкие —		Проводите каждый день	
ваши главные враги	185	как последний	205
Правило 3. Осознанно		Правило 7.	
относитесь к религии	190	Живите вдолгую	210
Правило 4. Не делайте		Правило 8.	
ничего бесплатно	195	Меняйте правила, играя	
Правило 5.		по правилам	216
Не берите в долг	201	Рефлексия главы	221

ГЛАВА 6. Да, но...

227

ЧАСТЬ 3. РЕВОЛЮЦИЯ

ГЛАВА 7. Удочка и рыба 235

На повестке дня	237	Решение проблемы	248
Как распознать	239	Из опыта учеников	251
Корни проблемы	241	Что можете сделать вы	264
Ведь у вас так?	243	Итоги и выводы	273
Моими глазами	244	Рефлексия главы	275
Из жизни по теме	245		

ГЛАВА 8. Жить в кайф, или Смысл жизни 281

На повестке дня	283	Решение проблемы	294
Как распознать	284	Из опыта учеников	295
Корни проблемы	286	Что можете сделать вы	299
Ведь у вас так?	287	Итоги и выводы	300
Моими глазами	289	Рефлексия главы	302
Из жизни по теме	291		

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 309

Об авторе	316
-----------	-----

ВВЕДЕНИЕ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Давайте познакомимся. Меня зовут Дмитрий Грин, я предприниматель: создаю инновационные компании, развиваю их и продаю. Помимо бизнеса, занимаюсь филантропией — организую и поддерживаю импакт-проекты*, даю людям шанс реализоваться в просветительской деятельности. Я редко остаюсь в компаниях надолго, поскольку меня больше вдохновляет запуск: на этой стадии, в отличие от более поздних, самая большая зона неопределенности и нет никаких правил.

Я — человек селф-мейд. У меня не было ни влиятельных друзей, ни родственников со связями. Начал свой путь в «лихие 90-е», так что видел многое из того, что показали в фильме «Жмурки». Как итог: сегодня я долларовый миллионер, живу в США и Испании, посещаю 5–10 стран в год. Выбирая между «хочу» и «надо», всегда склоняюсь к первому и настоятельно рекомендую так поступать всем.

***Почему моя книга будет полезна для вас?
Потому что на своем примере я способен
показать вам, как стать успешным
не из-за навязанных «так надо»,***

* Импакт-проект нацелен на реализацию национальных целей и требует внебюджетных инвестиций. Его результат выражается в количественных и качественных показателях социального эффекта для общества.

**а ради настоящего драйва от процесса.
Я научился ставить цели и достигать
их, получать удовольствие от жизни,
собирать команды и вдохновлять людей —
и готов поделиться этим с вами.**

Можно сказать, что я не работал ни дня — занимался только тем, что мне было интересно, параллельно находя способы получать за это деньги, опыт и возможности продвижения. Я объездил вдоль и поперек Россию, побывал в более чем пятидесяти регионах и в каждом городе все лучше и лучше понимал людей, устройство жизни и то, как круче всего ее хакнуть.

Я реализую свое призвание и получаю кайф от каждого созидательного дня. В 2003–2006 годах осуществлял проекты по поиску и вовлечению в благотворительные программы компании «ЮКОС» одаренных детей из 45 регионов России. Тогда наши образовательные программы по-настоящему меняли устоявшиеся в обществе убеждения: мы проводили для детей деловые игры, рассказывали, что такое демократия и рыночная экономика. В тот переходный период это было очень нужно людям, даже выпускникам школ и студентам. Мы давали базовые знания и видели, как трансформируется мировоззрение человека, как у него просыпаются лидерские качества. Это была потрясающая работа, которая действительно в то время существенно повлияла на гражданское общество и систему образования в стране. Кроме того, этот опыт сильно поднял мою планку, я уже не мог думать локально. Хотел бóльших масштаба и глубины.

У меня всегда хорошо получалось принимать автоматизационные решения. Пока другие перебирали бумажки, я создал автоматизацию контейнерных перевозок, а в Департаменте образования Москвы запустил уникальный проект «Карта школьника», который работает до сих пор. Эти решения опережали время и делали жизнь людей лучше.

Позже я основал компанию COMDI, которая стала провайдером онлайн-трансляций и создала мощную платформу для веб-конференций. COMDI получила инвестиции в банке «ВТБ», а затем поглотила компанию Webinar.ru. Так возникла крупная организация Webinar Group, поднявшая очень большой раунд уже у американских и европейских фондов и ставшая лидером российского рынка. В 2023 году ее купило ПАО «МТС».

В начале 2013 года я основал онлайн-академию Zillion и разработал систему управления обучением. Мы до сих пор преподаем soft skills и создаем онлайн-университеты для клиентов, входящих в топ-100 компаний России.

Мои ИТ-компании меняли образование и индустрию веб-конференций. Я трижды был удостоен Национальной премии за вклад в развитие российского сегмента сети Интернет, а также получил три премии Рунета: за радио RTS.FM, за сервис COMDI и за портал Zillion.

Благодаря моим бизнес-достижениям меня все чаще стали просить о менторстве, люди обращались ко мне за советами. От каждого я слышал одни и те же вопросы:

- ✓ Как найти смысл жизни?
- ✓ Как найти свое дело?
- ✓ Как избавиться от выгорания и депрессии?
- ✓ Как научиться делегировать, а не тянуть лямку?
- ✓ Как получать результаты через «хочу», а не через «надо»?
- ✓ Как начать зарабатывать?
- ✓ Как перейти на новый уровень дохода?
- ✓ Как избавиться от долгов?
- ✓ Как попасть в круг интересных людей?
- ✓ Как выстроить отношения с партнерами и близкими людьми?
- ✓ Как найти друзей?
- ✓ Как избавиться от одиночества?

Во время пандемии, сидя дома взаперти, я написал пост о том, что могу совершенно бесплатно помочь желающим не унывать и найти жизненные ориентиры в этот непростой момент. Но получил от своей аудитории совершенно иной запрос: люди действительно потерялись, только не в безысходности эпидемии, а в своей жизни. Они запутались в том, что лучше делать и кем быть, не понимая, почему их жизнь складывается не так, как хотелось бы, и как найти свое предназначение. Тогда я создал цикл онлайн-встреч «Как кайфовать и не бояться ничего потерять».

Представьте себя в будущем, скажем, лет через десять или пятнадцать. А теперь оглянитесь. Что вы испытываете, глядя на свой жизненный путь с высоты этого опыта и долгих лет? Был ли он счастливым?

Так сформировался метод Грина — правила, которые позволяют ежедневно находиться во внутренней гармонии, заниматься любимым делом по призванию. При этом непрерывающийся процесс развития может превратиться в полезную привычку и привести к настоящему прорыву.

Если нет, то, скорее всего, вы проживали не свой жизненный сценарий, поэтому он закончился, а как его продолжить, вы просто не знаете. Теперь каждый ваш новый день походит на предыдущий, а завтрашний не сулит ничего интересного. Все выглядит как одна сплошная серая масса, и вспоминаются лишь незначительные вспышки: хорошие воспоминания из отпуска или того времени, когда вам по-настоящему удавалось быть собой и кайфовать. В этом случае я особенно рад, что вы выбрали мою книгу, ведь лучшее время открыть поле своих возможностей — именно сейчас, сколько бы вам ни было лет.

**Моя цель — помочь вам понять
феномен успеха, богатства и счастья,
вырваться из дня сурка и начать жить
счастливой жизнью.**

Необязательно для этого быть владельцем яхты и самолета. Возможно, ваш успех — быть хорошим специалистом и семьянином. Когда вы найдете свой путь, исчезнут реакции отказа — психосоматические болезни, связанные с внутренними зажимами, прокрастинация, которую вы постоянно преодолевали, чтобы заниматься нелюбимой работой. Уверенно могу сказать, что человек здоров и счастлив, когда реализует свое предназначение.

Как устроена книга? Для начала мы оценим и разберем происходящее в вашей жизни сейчас, выясним, что же не дает двигаться вперед и испытывать кайф от каждого дня. Найдем пути выхода из состояния перегоревшей лампочки, на которое влияют не только ваши решения, но и глобальная мировая турбулентность. Углубимся в понимание страхов и ответим на вопрос, почему не работает мотивация. Затем определим, какое направление вас по-настоящему драйвит, чем вы хотите заниматься и как обнулить прошлое и создать новую миссию.

«Метод Грина» — это не просто книга, но еще и практикум. В конце каждой главы я добавил блок с заданиями для закрепления полученных знаний. Настоятельно рекомендую не упускать шанс поразмышлять и опробовать на практике все, что вы узнали. Это отличный способ улучшить ваши жизненные навыки и извлечь пользу от прочтения этой книги.

***Я написал «Метод Грина», чтобы дать
вам набор инструментов, позволяющих
получать радость от каждого дня.
Все, что я расскажу на этих страницах,
работает в моей жизни и, уверен,
сработает и у вас.***

ПОКИДАЯ НАВЯЗАННЫЕ ПРАВИЛА: КАК ДОСТИЧЬ ПОДЛИННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ С МЕТОДОМ ГРИНА?

«Метод Грина» — книга, которая изящно обманывает ожидания читателя. Есть общие правила, хорошо знакомые нам по множеству книг об «успешном успехе». Например: «Не мечтай», «Не делай ничего бесплатно», «Играй по правилам», но насколько они соответствуют нам? Обычно авторы книг по мотивации такого рода вопросами не задаются, а ведь от этого зависит, сработают их правила в нашем случае или нет...

Книга Дмитрия Грина — по сути, тренажер критического мышления — учит нас не слепо следовать правилам (даже авторским), а понимать их природу и механизмы работы. Это позволяет использовать их осознанно, выбирая в каждый момент времени то, что действительно работает для нас. Такой подход намного сложнее, чем простое следование инструкциям, но и результат оказывается более глубоким, более подлинным.

Так что Дмитрий Грин не просто рассказывает, как выйти за рамки навязанных обществом шаблонов мышления, а добивается от нас — читателей — действительной внутренней трансформации. Мы получаем не только теоретическое знание, но и реальный опыт переосмысления своих установок и ценностей.

Личные истории автора — от потери памяти в юности до опыта работы в крупных корпорациях — служат не просто иллюстрациями. Они показывают, как можно использовать правила системы, оставаясь внутренне свободным. Особенно ценно то, что Дмитрий откровенно рассказывает о своих ошибках и неудачах, демонстрируя, как их можно превратить в источник роста и развития.

«Метод Грина» можно назвать метакнигой о саморазвитии — она не столько дает конкретные инструменты, сколько учит нас критически относиться к любым инструментам, даже самым проверенным, а также понимать, куда и зачем мы прикладываем с их помощью усилия.

«Метод Грина» — книга для тех, кто готов к интеллектуальной игре, кто ищет не готовых решений, а нового взгляда на привычные вещи. Она, мне кажется, будет особенно полезна тем читателям, что устали от традиционной литературы по саморазвитию. Потому что эта книга не о том, как быть счастливым, а практическое руководство по обретению внутренней свободы через понимание и принятие правил игры под названием «жизнь».

Мне же остается лишь пожелать читателю по-настоящему увлекательного путешествия к пониманию самих себя!

**Врач-психотерапевт,
президент Высшей школы методологии
Андрей Курпатов**



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

