

УДК 821.161.1-94  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44  
К64

Фотография на обложке — *Ана Кинг (Ana King)*

Макет *О. Лёвкина*

В оформлении обложки использованы фото из личного архива автора

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

RomanYa, Tilegen / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Литературный редактор *Э. Самигуллина*

**Кондрашов, Александр Викторович.**  
К64 Жизнь в движении: как добиться успеха, оставаясь собой / Александр Кондрашов. — Москва : Эксмо, 2020. — 336 с.

ISBN 978-5-04-103232-6

Александр Кондрашов — предприниматель, инвестор и тревел-блогер с суммарной аудиторией более 3 млн подписчиков. Канал «Александр Кондрашов» занимает лидирующее место в российской блогосфере по тревел-тематике. Более 10 лет владеет бизнесом по железнодорожным перевозкам, также основал свое рекламное агентство. В 2018 году отснял 31 страну.

В своей книге Александр делится личными историями и жизненными принципами, благодаря которым он, обычный парень из простой, небогатой семьи, смог воплотить все свои мечты в жизнь.

УДК 821.161.1-94  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-04-103232-6

© Кондрашов А.В., 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

## Оглавление



Введение .....	10
<b>Принцип 1</b>	
Верить в себя и ставить цели! .....	21
До переезда в Москву .....	25
Только вперед .....	46
<b>Принцип 2</b>	
Постоянно развиваться .....	53
Образование .....	61

Об английском языке . . . . .	78
Страсть как путь к успеху . . . . .	82
Книги и фильмы . . . . .	90

### **Принцип 3**

<i>Дорожить своим опытом</i> . . . . .	95
Яркий вкус собственных достижений . . . . .	98
Не нужно бояться работы . . . . .	102
Золотая лихорадка . . . . .	118
На краю земного шара . . . . .	125

### **Принцип 4**

<i>Занимайтесь любимым делом — и вы никогда не будете работать</i> . . . . .	143
Работа на «дядю» . . . . .	147
Свой бизнес . . . . .	163
Кайфуйте от того, что делаете . . . . .	167

## **Принцип 5**

*Одному не победить*..... 173

Коммуникабельность ..... 177

Окружение ..... 187

## **Принцип 6**

*У человека должно быть хобби*..... 199

Подводная охота..... 205

## **Принцип 7**

*Помнить, что Вселенная зеркалит* ..... 229

Об эмоциях и доброте..... 232

О мести ..... 239

Закон сохранения ..... 242

Возвращать добро миру ..... 246

Про честность..... 252

Принцип бумеранга ..... 255

## **Принцип 8**

**Вести здоровый образ жизни . . . . . 269**

Быть всегда в движении . . . . . 273

Алкоголь: пить или не пить . . . . . 280

Выбор зависимости . . . . . 295

Бежать из зоны комфорта . . . . . 300

Мое утро — это самое продуктивное время . . . . . 303

Баня как источник силы . . . . . 307

## **Принцип 9**

**Путешествовать . . . . . 311**

Страна грез . . . . . 317

Морские круизы . . . . . 326

Когда рыба — главная валюта. . . . . 333

Заключение. . . . . 343

## Введение

---

Уже второй день мы сидели в катере посреди открытого океана и не могли поверить, что это происходит с нами. В баке закончился бензин, а в резервном, который по правилам нужно держать наполненным и перекрытым как раз для таких случаев, оказалось пусто. Каждый из нас впервые столкнулся с настолько плохой организацией поездки, но сейчас, когда на кону стояли наши жизни, мы думали не столько об этом, сколько о том, как выжить, если спасение не придет в ближайшие дни. Ночь была очень холодная, места на небольшой лодке было крайне мало, и спать пришлось на полу, прижавшись друг к другу, поэтому у каждого из нас к утру всё тело онемело.

Горячее панамское солнце сжигало кожу, и мы смастерили навес из подручных средств: гидрокостюмов, веревок и спасательного одеяла из алюминизированного материала, напоминающего фольгу. Безумно хотелось есть, а воды оставалось ничтожно мало. Мы решили, что пить

ее нужно понемногу и строго в определенные часы, чтобы растянуть запас на как можно более долгое время — каждому изредка доставалась маленькая порция, которая могла лишь частично утолить жажду, но всё же помогала не отчаиваться.

Ребята достали рыбу, которую мы выловили накануне, и нарезали небольшими кусочками. Смоченные в соленой океанской воде они были вполне хороши — благодаря им чувство голода немного притупилось. Чтобы рыба не пропала, мы «замариновали» ее в соленой морской воде и для просушки нанизали на гарпуны, которые прикрепили затем к крыше веревками.

Поймать еще рыбу мы не могли, потому что уже отплыли от места охоты, которое называется «банка». Это мель в океане, глубина над которой незначительна, около десяти метров, в то время, как глубина воды вокруг нее может достигать нескольких километров. Выглядит «банка», как подводная скала, а по своей природе имеет вулканическое или коралловое происхождение. В таком месте водится много мелкой рыбы, на которую из глубины приходят охотиться большие хищники.

Один из ребят хорошо разбирался в морском деле и знал, что под нами было примерно 300-400 метров в глубину, где никакой рыбы быть не могло.



Введение



В нашей группе было семь человек: почти все приехали из России и лишь один парень — из Эстонии. Мы познакомились незадолго до этого: на Facebook увидели пост подводного охотника о том, что он собирает группу для поездки в место под названием Hannibal Bank неподалеку от острова Койба, где проходит миграция желтоперого тунца. Все подвохи (так мы называем подводных охотников) мечтают заполучить трофейную рыбу весом в 200–300 килограммов, поэтому каждый из нас отправился в Панаму, полный надежд получить незабываемые эмоции.

Мы действительно их получили! С лихвой, я бы сказал. Койба — это очень экзотическое место, где по берегу спокойно разгуливают крокодилы, на деревьях сидят обезьяны с лицами, похожими на человеческие, а в дом забираются пауки размером с мужской кулак. Местным жителям опасно доверять, а предоплата услуг чревата тем, что вы ее не получите совсем либо получите в самом ужасном виде.

Накануне мы выехали рано утром на подводную охоту, отдалившись от острова на несколько десятков километров. День обещал быть интересным и насыщенным, и мы все были очень воодушевлены. Ни один из нас не думал о том, сколько бензина в баке, есть ли на борту провизия и сигнальная ракета на случай возникновения экстренных ситуаций, а также работает ли рация, — мы привыкли к тому, что в организованных поездках об этом совершенно не нужно

заботиться. Лодку мы арендовали у бывшего гражданина Америки, который последние десять-двадцать лет жил в Панамае, и были уверены, что у него всё будет на высшем уровне и для беспокойства нет причин. Как же мы ошибались!

И вот мы стоим на катере посреди океана: без топлива, еды и какого-либо способа связаться с внешним миром. Когда мы осознали, в какой ситуации оказались, нас охватил истерический смех. Глупее ситуации придумать нельзя было: у каждого из нас уже накопился некий опыт поездок к тому моменту, и никто даже вообразить себе не мог, что нечто подобное произойдет с нами.

С нами было два панамца, которые управляли лодкой. Они всё время пытались связаться с береговой охраной, но им никто не отвечал. Мимо вдалеке проходили другие катера, мы сигнализировали им, но никто не замечал нас. Желтая куртка, привязанная к мачте для привлечения внимания, тоже не помогала.

Ситуацию ухудшало еще и то, что на море было сильное течение, — нас уносило всё дальше в открытый океан. Глубина не позволяла зацепиться за дно якорем, поэтому мы нашли другой выход. Для погружения в воду охотники используют пояса с грузами для того, чтобы сохранить нейтральную плавучесть на определенной глубине. Мы объединили все наши пояса, после чего закрепили их к связанным



друг с другом банджам (специальным растягивающимся веревкам) и бросили в воду на глубину около двухсот метров, где нет такого сильного течения, как на поверхности. Таким образом, тяжесть позволяла оставаться катеру примерно на одном месте.

Как я уже упоминал, организация поездки со стороны панамцев была на очень низком уровне, но так получилось, что именно это нам и спасло жизнь! За три дня до случившегося в городе Дэвиде мы пытались взять в аренду две большие лодки: у нас была довольна большая группа, и нам, конечно, хотелось, охотиться с максимальным комфортом. В наличии была только одна лодка такого размера — ее нам дали сразу, а еще одну маленькую обещали отправить на следующий день. Мы внесли за нее стопроцентную предоплату в полной уверенности, что вскоре будем охотиться на двух судах. Не зря нас еще в России предупреждали, что доверять панамцам опасно, — до нас эта лодка добралась только на третий день. Но только подумайте, как удачно всё сложилось! На наше счастье, судно отправили позже обещанного срока и проходило оно рядом с нами в то самое время, когда мы нуждались в спасении!

Помню, мы перелезли в только что прибывшую лодку и сразу открыли холодильник в надежде увидеть там большой выбор напитков. Но в огромном шкафу был только лед, поверх которого лежали две банки пива. Это было еще одно

подтверждение безалаберности панамцев. Неужели нельзя взять с собой пару литров воды? Ведь лодка идет в открытый океан — всякое может случиться, и, сломайся мотор, как выжить несколько дней под палящим солнцем?

Для того чтобы добраться до берега, панамцы решили прицепить тросом одну лодку к другой. Минут через сорок мы заметили, что на борту есть канистра с бензином, и спросили ребят:

— Почему вы взяли лодку на буксир? Она же не сломалась — нужно только залить топливо.

— О, точно. А нам и в голову это не пришло, — ответил панамец.

Мы все переглянулись между собой и только пожали плечами. Загадочные люди!

До того как нас спасли, помню, мы сидели в катере посреди открытого океана, покачиваясь на волнах, я смотрел в бесконечную даль и перебирал в голове кадры из различных фильмов, где герои терпели бедствие на воде, оставаясь в шлюпке или на небольшом плоту без какой бы то ни было провизии. Большинство из этих историй заканчивались трагично: в одних люди погибали от жажды и голода, а в других и вовсе начинали поедать друг друга, чтобы

выжить, — зачастую жертву выбирал жребий, который тянули герои, понимая, что это единственный шанс спастись хоть кому-то. Сюжеты многих фильмов были основаны на реальных событиях. А что произошло с теми, кого не удавалось найти, можно только догадываться.

Когда я смотрел эти фильмы, даже представить себе не мог, что нечто подобное однажды может случиться со мной. Да и на лодке осознать до конца происходящее мне так и не удалось. Только по прилете в Москву я понял, насколько опасна была ситуация, в которой мы оказались и какие ужасные последствия могли наступить.

Это научило меня серьезнее относиться к вопросам безопасности. Теперь я всегда проверяю, есть ли всё необходимое для того, чтобы выходить на катере в открытое море, достаточно ли в баке бензина и работает ли рация, потому что на личном опыте убедился: ни в коем случае нельзя надеяться на авось.

Всё, что происходило с нами в эти и другие дни в Панаме, я снимал на камеру — со мной всегда были три заряженных аккумулятора, которые работают по четыре часа кряду. По приезде я смонтировал видео и выложил его на свой YouTube-канал, где количество подписчиков на тот момент не превышало сто тысяч человек. Это было пять



лет назад. Сегодня на него подписаны почти 1,5 миллиона человек.

Уже более десяти лет я занимаюсь подводной охотой, а путешествия стали основным образом моей жизни. Я часто оказываюсь в насыщенных, экстремальных и наполненных яркими эмоциями поездках, о которых рассказываю не только на YouTube-канале, но и в социальных сетях. В Instagram за моей жизнью следят свыше миллиона подписчиков, и зачастую именно они знакомят меня с новыми местами, куда бы я ни приехал.

Еще не так давно я жил в общежитии, работал в компании за мизерную зарплату в десять тысяч рублей и мог только мечтать о морских круизах и поездках в самые отдаленные уголки света. Помню, как читал в LiveJournal Сергея Долю, известного путешественника, и удивлялся тому, как ему удается половину месяца работать, а другую половину проводить в поездках. Я мечтал, чтобы моя жизнь стала схожей с его, но всё сложилось еще лучше, чем я мог себе тогда представить.



Мне удалось побывать на всех континентах — и не только в качестве путешественника, но и в составе уникальных экспедиций. Я был участником операции по спасению гренландского кита, застрывшего в протоке озера Большое на острове Большой Шантар в Охотском море побывал



в закрытом районе одного из самых опасных городов в мире — Йоханнесбурга в ЮАР, участвовал в проведении прямой трансляции видеоконференции с президентом России Владимиром Путиным из Антарктиды, посещал

такие деревни в Замбии, где никогда не видели туристов, участвовал в Gumball — «ралли миллиардеров» — и вместе с такими известными людьми, как актер Эдриан Броуди, пе-



вец Ашер, предприниматели Игорь Рыбаков и Дима Волков, объехал на спорткарах всю Европу и Японию. И это лишь часть невероятных поездок, которые мне посчастливилось совершить.

В 2018 году я посетил более тридцати стран и провел в России в общей сложности всего один месяц. А пока эта книга выпускалась, я вместе с Владимиром Перельманом открыл сеть ресторанов, осуществив мечту детства. Мало кто знает, но YouTube-канал я когда-то назвал «Александр Кондрашов» не просто так. Я подумал, что, если стану однажды популярным, мое имя превратится в бренд, и тогда я смогу назвать свое будущее заведение так же, что обязательно привлечет к нему большое количество посетителей. И вот недавно я летел на одно мероприятие и познакомился в самолете с Владимиром, одним из лучших рестораторов России. Стоило мне рассказать о своей давней мечте, как он предложил открыть совместный проект.