

A surreal landscape featuring a massive, ancient stone face carved into a cliffside. The face has a large, circular, eye-like opening. A dense flock of birds is flying across the sky, which is filled with a warm, golden light. In the foreground, a person with a backpack stands looking up at the face.

На грани себя. Искусство двигаться вперёд

Алекс Благой

Алекс Благой
**На грани себя. Искусство
двигаться вперёд**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71884804
SelfPub; 2025*

Аннотация

Ты читаешь это не просто так.

Может, ты застрял. Может, ты потерял вкус. Может, просто устал быть собой, который не дожимает, не добивает, не доходит.

А может, внутри тебя сидит тот, кто давно хочет вырваться. Кричит. Бьётся. И ты его глушишь.

Я не гуру. Не тренер. Не спасатель.

Но я рядом.

Мы – одинаковые.

Я пишу это для того, чтобы ты вспомнил, кто ты.

Чтобы ты снова захотел двигаться.

Чтобы ты понял: этот мир не против тебя – он ждёт тебя.

Эта книга – не инструкция. Это вызов.

Если ты готов – открой следующую страницу.

Алекс Благой

На грани себя. Искусство двигаться вперёд

Уровень 1: Пробуждение начинается с честности.

Не перед миром. Не перед мамой, начальником или соцсетями.

Перед собой.

Сядь. Замолчи.

Спроси: «Кто я, когда никого нет рядом? Что я хочу? Зачем я живу?»

И вот тут начнётся боль.

Потому что ты вспомнишь, что был другим.

Что мечтал. Что чувствовал. Что горел.

Но потом – начал угасать.

Сначала чуть-чуть. Потом сильнее.

Пока не стал тем, кто просто держится на плаву.

И Это не конец. Это старт.

Ты читаешь это – значит, внутри тебя ещё тлеет.

Не огонь – но искра есть.

И всё, что нужно – не бояться разжечь.

—

Упражнение:

– Закрой глаза. Представь себе идеальный день своей жизни. Где ты, с кем ты, что ты делаешь, чем живёшь?

– Открой глаза. Запиши это на бумагу. Без фильтров. Как есть.

– Посмотри на это.

Это не фантазия. Это ты настоящий.

Уровень 2: Лень как искусство самоуничтожения.

Ты сидишь. Телефон в руке. Прокручиваешь ленту, лайкаешь, листаешь, смотришь, как другие бегут.

А сам?

Ноль движений.

Но лень – это не бездействие. Это выбор.

Выбор ничего не менять.

Она не кричит. Она шепчет:

«Отдохни ещё чуть-чуть.»

«Ты устал, ты заслужил.»

«Сделаешь завтра.»

А потом ты смотришь на календарь – и видишь, что завтра уже два года как не наступает.

—

Лень – актёр. Гениальный.

Она умеет прикидываться заботой:

– «Ты не в ресурсе.»

– «Надо сначала разобраться в себе.»

– «Без вдохновения нет смысла начинать.»

А на деле?

Ты просто боишься.

Боишься облажаться. Боишься начать. Боишься, что ничего не получится.

И прячешь это под одеялом из сладкой апатии.

—

Правда такая:

Лень – это не отдых. Это самоуничтожение в замедленном режиме.

Ты просто медленно отказываешься от себя.

Потихоньку. День за днём.

Мечты тухнут. Воля спит. Душа чахнет.

—

Но вот что важно:

Ты не ленивый.

Ты просто отключённый от смысла.

Когда не видишь, зачем просыпаться – не просыпаешься.

Когда не веришь, что можешь – не начинаешь.

Когда вокруг говорят: «будь, как все» – хочется лечь и спрятаться.

—

Как с этим бороться?

Не надо ждать вдохновения.

Надо встать. Сделать. Пусть криво, но сделать.

Пусть тебе страшно – но двигайся.

Лень умирает, когда ты выбираешь действие, а не комфорт.

--

Практика:

– Выпиши всё, что ты откладываешь уже больше месяца. Всё.

– Напротив каждого пункта – честно напиши: Почему я не делаю это?

– Теперь задай себе вопрос: Что будет, если я это так и не сделаю... год, два, пять?

– И самое важное – выбери одну вещь из списка и сделай сегодня. Не завтра. Сегодня.

--

Ты не лентяй.

Ты – огонь, который просто забыли разжечь.

Но ты снова тут.

Значит, пламя ещё где-то внутри.

Раздуй его.

--

Уровень 3: Вставай, иди. И будет путь

«Как идти, если не видно дороги?»

Ответ простой: ты её не видишь, потому что сидишь.

—

Ты ждёшь, что появится знак. Что всё встанет на свои места. Что кто-то придёт и скажет:

"Вот твоя дорога. Вот твой шанс. Вот твоя жизнь."

Но никто не придёт.

Никто не покажет.

Потому что это не их работа. Это – твоя.

—

Путь не найден – путь создаётся.

Он появляется только тогда, когда ты делаешь шаг.

Один. Пусть даже в темноту. Пусть неуверенный, пусть с дрожью.

Но шаг.

Хочешь писать – пиши.

Хочешь менять жизнь – меняй.

Хочешь быть сильным – действуй, даже когда слабо.

Ты думаешь, что не готов?

Секрет в том, что готовности не существует.

Есть только момент, когда ты решаешь:

"Хватит ждать. Я иду."

—

Страх будет рядом.

Он будет шептать:

«Ты не справишься.»

«Ты не такой, как те.»

«Ты – никто.»

Скажи ему:

"Может, да. Может, нет. Но я пойду – и узнаю."

—

Истинная сила – не в том, чтобы не бояться. А в том, чтобы идти *вопреки.*

Ты идёшь – и с каждым шагом становится чуть светлее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.