

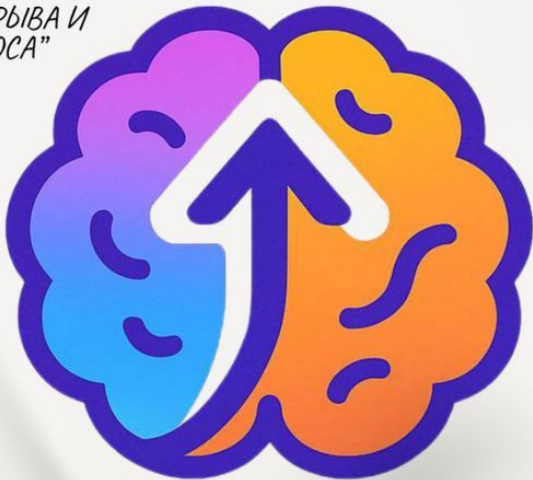
12+

ПРОСТО НАЧНИ!

LEVEL UP

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ К БОЛЬШОЙ ВЕРСИИ СЕБЯ!

“КАК
ИЗМЕНИТЬСЯ
БЕЗ
НАДРЫВА И
ПАФОСА”



ЛЕВИН КИРИЛЛ

Кирилл Левин

Level Up. Маленькие шаги к большой версии себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72041512

ISBN 9785006720350

Аннотация

Эта книга – не инструкция по успеху и не поток громких фраз. Это честный разговор о том, как стать лучше без надрыва и пафоса. «Level Up» – это путь небольших, но ежедневных шагов к осознанной, сильной и живой версии себя. Без лозунгов. Без идеализации. Только то, что работает: привычки, наблюдения, реальные примеры, техники, которые можно применить прямо сегодня. Автор – не коуч и не гуру. Он просто человек, который каждый день пробует быть лучше – и делится этим процессом с тобой.

Содержание

Благодарность	5
От автора	6
Оглавление	7
Введение	8
Глава 1. Ты – не проект по улучшению	10
Глава 2. Маленькие шаги сильнее вдохновения	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Level Up. Маленькие шаги к большой версии себя

Кирилл Левин

© Кирилл Левин, 2025

ISBN 978-5-0067-2035-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарность

Я хочу поблагодарить свою жену, Левину Ирину. Она не знала, что я пишу эту книгу. Но знала меня. И всегда была рядом. В любой ситуации, в любом проекте, в любой идее – она поддерживала меня. Без условий. Без давления. Просто была опорой. Её вера – это то, что не кричит, но держит.

И если я сделал шаг вперёд, то потому что она всегда была в шаге позади – готовая подхватить, если что-то пойдёт не так.

От автора

В последние годы я часто ловил себя на мысли, что хочу написать книгу. Но только когда тема саморазвития стала частью моей повседневной жизни – я понял, что готов делиться. Я не идеален. Я не коуч. Я просто человек, который каждый день пробует стать лучше. Через привычки. Ошибки. Маленькие победы. Иногда – даже просто через то, что не сдался. Эта книга не про волшебные таблетки. Не про мощные скачки, быстрые трансформации или грандиозные цели. Она – про путь. Про путь, который строится из маленьких, иногда незаметных, но честных шагов. Шагов, которые формируют тебя заново – не за один день, а за десятки обычных дней.

Я писал её не как эксперт. А как человек, который живёт в процессе. Который учится, пробует, делает паузы и идёт дальше. Эта книга будет особенно полезна тем, кто чувствует: «Я хочу меняться, но не знаю с чего начать» Или тем, кто начинал уже десять раз – но пока не увидел результата. Потому что именно таким людям нужен не идеальный план. Им нужен путь, в который можно войти с любой точки. И двигаться своим ритмом. Если ты хочешь расти – не ради лайков, не ради внешнего эффекта, а по-настоящему – ты уже на этом пути. И я рад пройти часть его рядом с тобой.

Оглавление

1. Титульный лист
2. Благодарность
3. От автора (предисловие)
4. Глава 1. Ты – не проект по улучшению
5. Глава 2. Маленькие шаги сильнее вдохновения
6. Глава 3. Среда, которая тебя формирует
7. Глава 4. Когда ничего не хочется
8. Глава 5. Как не перегореть по пути
9. Глава 6. Сила маленьких побед
10. Глава 7. Ты – не один
11. Глава 8. Тело – твой союзник
12. Глава 9. Ты – не свои мысли
13. Глава 10. Создай свою систему
14. Глава 11. Мир не обязан верить в тебя
15. Глава 12. Всё уже начинается
16. Заключение. Твоя история продолжается
17. Сборник техник и упражнений
18. Об авторе
19. Выходные данные

Введение

Почему я написал эту книгу – и что ты из неё получишь

Привет.

Если ты открыл эту книгу, скорее всего, в тебе уже что-то зреет. Возможно, ты устал жить на автопилоте. Или чувствуешь, что можешь больше, но не знаешь с чего начать. А может, ты просто хочешь стать немного спокойнее, сильнее, осознаннее. Не идеальным. А собой – но в лучшей версии. Я не тренер, не психолог и не гуру. Я обычный человек, который много лет пытался «собрать себя» – через мотивацию, книги, привычки, провалы, срывы и новый старт. И однажды понял: путь развития не начинается с подвигов. Он начинается с очень простых шагов – настолько простых, что ими даже трудно гордиться. Но именно они меняют жизнь.

Эта книга – не лекция и не инструкция. Это разговор. Местами – признание. Местами – дневник. Но главное – это набор простых идей, историй и упражнений, которые ты сможешь сразу применить. Без философии. Без теорий из книжек. Только то, что сработало у меня и у многих людей вокруг.

Ты можешь читать её с начала до конца. А можешь – открывать на любой странице. Каждый раздел построен так, чтобы быть самостоятельной точкой входа. И в каждой главе ты найдёшь что-то конкретное: мысль, идею, технику, прак-

тику. Что-то, что можно попробовать прямо сегодня.

Я не верю в волшебные кнопки. Но я верю в ежедневные маленькие шаги. Просто читай. Пробуй. Отбрасывай лишнее. Забирай своё. И не торопись – ты и так уже на пути.

Глава 1. Ты – не проект по улучшению

Что-то с нами не так?

Почти у каждого из нас есть тихое, едва уловимое чувство: со мной что-то не так. Иногда оно звучит, как упрёк. Иногда – как мотивация. А чаще – как фоновое недовольство собой: «Я недостаточно собран. Недостаточно добился. Недостаточно живу». И это «недостаточно» – оно везде. В теле, в мыслях, в отношениях, в работе. Как будто нам постоянно нужно кого-то догонять. Себя, других, ожидания, нормы.

Мы живём в эпоху, где развитие стало новой религией. Ты должен быть лучшей версией себя. Должен вставать в 5 утра. Есть только правильную еду. Делать миллион шагов, читать по книге в неделю, учить английский, вести дневник благодарности и не забывать медитировать. И всё это вроде бы неплохо. Но вот парадокс: чем больше мы стараемся себя улучшить, тем сильнее ощущаем, что «пока что» – мы не окей. Что мы ещё не такие, какими должны быть.

А теперь представь: ты приходишь к другу с переживаниями, а он тебе говорит – «Ты недостаточно хорош. Работай над собой. Исправься». Это ведь не поддержка. Это насилие. Но именно так многие из нас разговаривают с собой каждый день. Мы превратили саморазвитие в ремонтную ма-

стерскую. А себя – в бесконечный проект с недоделками. И это – не путь к росту. Это путь к выгоранию.

Почему это ловушка?

Идея «надо стать лучше» звучит вдохновляюще. Но у неё есть теневая сторона. Если вслушаться, в ней прячется важное допущение: «Ты ещё недостаточно хорош». И это ощущение незавершённости становится фоном, на котором строится вся система «прокачки».

Мы не развиваемся, потому что любим себя. Мы развиваемся, потому что собой недовольны. И тут кроется опасность: когда ты всё время стараешься «улучшить себя», ты привыкаешь жить в состоянии хронической нехватки. Как будто всё время догоняешь собственную тень.

Парадокс в том, что этот бег – бесконечен. Ты можешь добиться тела мечты, выучить три языка, выстроить карьеру, но внутри всё равно останется это тихое: «а может, можно было бы и лучше?».

И именно поэтому многие из нас так быстро сгорают. Потому что бегут от чувства, что с ними «что-то не так». Мы путаем рост с наказанием. И в какой-то момент организм не выдерживает: психика бунтует, тело устаёт, руки опускаются. Важно понять: настоящий рост не начинается с раздражения собой. Он начинается с заботы. Не «я исправлюсь – тогда полюблю себя», а наоборот: *«Я люблю себя – поэтому хочу стать для себя поддерживкой. Хочу расти не вопреки се-*

бе, а вместе с собой». Когда ты сражаешься с собой – неважно, кто победит. Ты всё равно проиграешь.

История из жизни

Когда-то я жил в режиме вечного «апгрейда». Каждое утро начиналось с мыслей о том, что я опять что-то не доделал. Что я должен был проснуться раньше, поработать продуктивнее, поесть полезнее, провести день лучше. Даже отдых у меня был «неправильный». Внутри всё время играла одна и та же пластинка: «Ты мог бы больше».

Я заполнял блокноты целями, чек-листами, привычками. Скачивал трекеры, читал книги, смотрел мотивационные видео, ставил таймеры. Но чем больше я «работал над собой», тем меньше чувствовал себя живым. Я не рос – я гнался.

Настоящий поворот случился не в момент «прорыва», а в момент срыва. Я просто устал. Выгорел. Заболел. И вместо того чтобы снова заставлять себя вставать в 5 утра, я... отпустил. Я перестал бежать. И впервые за долгое время просто сел и задал себе вопрос: а я себе вообще нравлюсь? таким, какой я есть? Ответ был непростой. Но честный. Сначала – нет. А потом – не всё так плохо. А потом – я ведь и правда не так уж плох. Так начался совсем другой путь. Путь, на котором я больше не «чиню» себя – я себя слушаю.

Да, я по-прежнему развиваюсь. Люблю ставить цели. Радуюсь, когда вижу прогресс. Но теперь это не способ доказать себе ценность. А проявление заботы о себе.

Ключевая мысль главы

С тобой всё в порядке. Ты – не недоделанный проект, не набор ошибок, не «сырой продукт». Ты – человек. Живой. Настоящий. Уникальный. И твоя ценность – не в том, сколько ты успеваешь за день, сколько зарабатываешь или сколько раз медитируешь. Она просто есть. Уже. Без условий. Рост – это не доказательство того, что ты достоин. Это проявление любви к себе. *Принять себя – не значит сдать-ся. Это значит: я достоин расти не потому, что со мной что-то не так, а потому что я живу.*

Упражнение: дневник принятия

Это не про «исправить себя». Это про начать замечать, что с тобой уже всё неплохо. И вот как это можно сделать. В течение ближайших 7 дней, перед сном, выдели 5 минут и задай себе три простых вопроса.

Пиши от руки или в заметках телефона – как удобно. Главное – делай это без давления и с честностью.

– Что во мне уже хорошо?

Не обязательно глобально. Может быть, ты сегодня поздоровался с соседом. Или просто улыбнулся себе в зеркало. Или выбрал тёплую кофту, потому что захотел уюта. Это – уже про тебя. И это хорошо.

– Где я чувствовал сопротивление – и почему?

Не осуждай себя. Просто заметь. Что было тяжело? Поче-

му? Какие мысли пришли? Иногда сопротивление – это сигнал, что ты не в своём. А иногда – что ты просто устал.

– Что я могу себе разрешить прямо сейчас?

Может быть – немного отдохнуть. Или поплакать. Или ничего не делать. Или, наоборот, сделать один маленький шаг. Не ради галочки, а ради себя. Это упражнение – не волшебная таблетка. Но оно создаёт тёплый контакт с собой. А из такого контакта всё и начинается.

Заключение

Тебе не нужно становиться другим, чтобы начать расти. Ты не ленивый, слабый или несобранный. Ты – живой человек, который проходит свой путь. Со своими победами, срывами, надеждами, страхами и попытками. И если ты читаешь эту книгу – значит, в тебе уже есть то, что нужно. Желание. Интерес. Развитие – не про то, чтобы стать кем-то новым. Развитие – это способ возвращения к себе настоящему. Дальше мы будем говорить о маленьких шагах. О том, как не перегореть. Как двигаться, когда нет сил. Как строить себя без надрыва. Но сначала – просто обними себя внутренне. Ты уже сделал первый шаг.

Глава 2. Маленькие шаги сильнее вдохновения

Почему мотивация часто не работает

Мы слишком часто ждём подходящего момента, чтобы начать. Ждём понедельника. Первого числа. Нового года. Настроения. Вдохновения. Солнечной погоды. Смены сезона. Или хотя бы свободного вечера. И каждый раз кажется: вот-вот, уже почти, скоро я соберусь и начну жить «по-новому».

Но день за днём ничего не меняется. Почему? Потому что вдохновение – это вспышка. Настроение приходит и уходит. Энергия колеблется. Обстоятельства меняются. А привычки, как тихий фоновый ритм, либо тянут нас вверх, либо не дают сдвинуться с места.

Нас учили верить, что для действия нужно ощущение подъёма. Что без мотивации – нет смысла начинать. Но правда в другом: *«Не мотивация ведёт к действию. Действие порождает мотивацию.»* Делай – и вдохновение придёт в движении. Жди вдохновения – и будешь стоять на месте.

Большие цели пугают, маленькие – втягивают

Когда мы ставим перед собой слишком амбициозную задачу, наш мозг реагирует не воодушевлением, а тревогой.

«Сбросить 10 кг», «выучить английский за 3 месяца», «за-

рабатывать в 5 раз больше» – звучит красиво, но невыносимо тяжело, когда смотришь на это из своего текущего состояния. А когда мозг видит слишком большой разрыв между «где я есть» и «куда хочу», он включает защиту: прокрастинацию.

Не потому что ты ленивый. А потому что ему страшно. Большое = больное, ресурсозатратное, непонятное. Поэтому мозг блокирует действие вовсе – «лучше я поскроллю немного и отложу на потом».

А теперь представь: ты говоришь себе не «сегодня надо пробежать 5 км», а «надену кроссовки и просто выйду на улицу». Это не пугает.

И вот что происходит: ты выходишь... и, скорее всего, начинаешь идти. А может, и пробежишь. Маленькое действие запускает цепочку. Оно не угрожает. Оно не требует сверхусилий. Оно просто делается. *«Люди не боятся изменений. Люди боятся перегрузки.»* Поэтому если ты хочешь изменений – не делай ставку на масштаб. Делай ставку на повторяемость. Пусть это будет смехотворно маленький шаг. Но каждый день. И ты удивишься, как незаметно сдвинется что-то очень большое.

История из жизни

У меня есть друг, назовём его Артём. Он, как и многие, периодически «начинал новую жизнь». С понедельника – тренировки. С первого – правильное питание. С Нового го-

да – английский, медитация и чтение по 30 минут в день. Он делал всё правильно: покупал блокноты, составлял план, даже заранее готовил еду. И на 2—3 дня в его жизни действительно наступал идеальный режим. А потом – всё.

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.