# ДВИГАТЕЛЬ ВНУТРИ



АЛЕКС НОВАК

Алекс Новак

# Двигатель внутри. Заведи свою жизнь

«Автор»
2025

**Новак А.**

Двигатель внутри. Заведи свою жизнь / А. Новак — «Автор», 2025

Знакомо чувство, когда список дел растет, а энергия стремится к нулю? Когда «начну с понедельника» превращается в вечное «когда-нибудь»? Вы не ленивы и не безвольны. Просто ваш внутренний двигатель заглох, и вы забыли, где находится ключ зажигания.Эта книга — ваш персональный механик. Мы не будем заваливать вас сложной теорией или требовать невозможного. Вместо этого мы вместе найдем источник вашей личной энергии, разберемся, что крадет ваше топливо, и научимся заводить мотор мотивации даже в самые пасмурные дни. Шаг за шагом, с помощью простых упражнений и действенных техник, вы вернете себе контроль над своей жизнью. Вы научитесь превращать «надо» в «хочу», а большие цели — в реальные достижения. Перестаньте ждать вдохновения свыше. Ваш главный источник силы — уже внутри. Пора его запустить!

© Новак А., 2025
© Автор, 2025

# Содержание

Введение. Ваш внутренний двигатель ждет старта 5
Глава 1. Диагностика: Куда утекает ваше топливо? 13
Глава 2. Миф о мотивации: Почему ждать вдохновения бесполезно 19
Конец ознакомительного фрагмента. 24

# Алекс Новак
# Двигатель внутри. Заведи свою жизнь

## Введение. Ваш внутренний двигатель ждет старта

Итак, устраивайтесь поудобнее. Представьте, что мы сидим в том самом кафе, о котором договаривались. За окном суетится город, люди спешат по своим делам, а у нас с вами есть время. Время, чтобы без спешки и суеты заглянуть под капот вашего внутреннего механизма. В предыдущей главе, во введении, мы с вами договорились, что ваш мозг, ваша энергия, ваша воля – это не что-то мистическое и неуправляемое. Это мощный, сложный, но вполне понятный двигатель. И если он сейчас работает с перебоями, глохнет на холостых или вовсе не заводится, это не значит, что он сломан безвозвратно. Это значит лишь, что пришло время для честной и внимательной диагностики. Вы уже сделали самый важный шаг – признали, что что-то идет не так, и открыли эту книгу, словно капот своего автомобиля. Это требует смелости. Гораздо проще ведь делать вид, что все в порядке, и продолжать толкать заглохшую машину вручную, изматывая себя до предела. Но вы здесь, а значит, готовы взять в руки инструменты.

Первое правило любого хорошего механика гласит: прежде чем что-то чинить, менять детали или заливать новое масло, нужно понять, в чем именно заключается проблема. Бессмысленно литрами вливать самый дорогой бензин, если в топливном баке зияет дыра. Топливо будет просто утекать на асфальт, оставляя после себя лишь радужные разводы и запах упущенных возможностей. Вот именно поиском этих дыр, этих незаметных на первый взгляд трещин в системе, мы и займемся сегодня. Наша задача – провести полную диагностику и выяснить, куда, черт возьми, утекает ваше топливо. Почему каждое утро вы просыпаетесь с почти пустым баком, хотя, казалось бы, ночью должны были заправиться? Почему к середине дня стрелка указателя энергии уже лежит на нуле, а впереди еще половина пути?

Давайте будем честны. Большинство из нас живет с этими утечками годами. Мы к ним привыкаем. Мы считаем нормой постоянную усталость, прокрастинацию, отсутствие блеска в глазах. Мы списываем это на возраст, на стресс на работе, на плохую погоду, на ретроградный Меркурий – на что угодно, лишь бы не признавать, что проблема находится внутри системы и что мы сами, вольно или невольно, поддерживаем ее существование. Мы пытаемся компенсировать утечки внешними стимуляторами: пьем литры кофе, чтобы разогнать мотор, который захлебывается от нехватки масла; смотрим мотивационные ролики, которые дают короткий всплеск адреналина, но не устраняют причину поломки; даем себе громкие обещания начать новую жизнь с понедельника, словно смена дня в календаре способна сама по себе залатать пробоину в картере. Но все это – лишь временные заплатки, которые отваливаются при первом же серьезном подъеме в гору.

Настоящая работа начинается с диагностики. И я хочу предложить вам взглянуть на четыре основные, самые распространенные и самые коварные «пробоины», через которые вы ежедневно теряете свою драгоценную энергию. Мы рассмотрим каждую из них подробно, и я попрошу вас быть предельно честными с собой. Не для меня, а для себя. Воспринимайте это не как экзамен, а как дружескую беседу. Я буду делиться своими историями, своими ошибками, а вы просто примеряйте это на себя и отмечайте, что отзывается. Готовы? Тогда поехали.

Первая и, пожалуй, самая незаметная утечка – это ментальный беспорядок. Представьте себе багажник вашего автомобиля. Что там лежит? У большинства из нас там не только запаска и набор инструментов. Там могут быть старые коробки от какой-то техники, которые «жалко выбросить», пакет со спортивной формой, которую вы собирались завезти в химчистку еще три месяца назад, забытые детские игрушки, какая-то ненужная макулатура. Весь этот хлам вроде бы и не мешает машине ехать. Он просто лежит себе тихонько в багажнике. Но он создает вес. Лишний вес. И двигателю приходится тратить дополнительные силы, чтобы тащить всю эту рухлядь за собой. Каждый килограмм этого барахла – это лишние граммы сожженного топлива на каждый километр пути.

То же самое происходит в нашей голове. Наш мозг – это не бесконечный склад. Его оперативная память, его способность концентрироваться и принимать решения – ресурс ограниченный. И этот ресурс пожирается ментальным хламом. Что это за хлам? Это все незавершенные дела. Каждое «надо позвонить маме», «нужно записаться к врачу», «не забыть оплатить счет», «обещал помочь другу с переездом», «надо бы дописать тот отчет». Каждое из этих «надо» – это маленький фоновый процесс, который постоянно запущен в вашей голове. Вы можете о нем сознательно не думать, но ваш мозг его помнит. Он держит его в оперативной памяти, периодически напоминая о себе легким уколом тревоги или вины. Это называется эффектом Зейгарник, если говорить по-научному, но мы договорились без терминов. Проще говоря, мозг устроен так, что он гораздо лучше помнит незавершенные задачи, чем завершенные. Это его способ подталкивать нас к завершению начатого. Но когда таких незавершенных дел становятся десятки, а то и сотни, мозг превращается в компьютер, у которого открыто сто пятьдесят вкладок в браузере. Он начинает тормозить, гудеть и перегреваться. Он тратит колоссальное количество энергии просто на поддержание всех этих процессов в активном состоянии.

Я прекрасно помню период в своей жизни, когда я чувствовал себя абсолютно выжатым. Я просыпался уже уставшим. Любая новая задача, даже самая простая, казалась мне Эверестом. Я садился за работу над важным проектом, открывал ноутбук и… смотрел в пустой экран. Мысли разбегались. Я не мог сосредоточиться. Я проверял почту, листал социальные сети, делал себе десятую чашку кофе – делал что угодно, лишь бы не приступать к главному. Я винил себя в лени, в отсутствии силы воли. Мне казалось, что я просто «сломался». А потом, в один из таких дней, я в отчаянии взял лист бумаги и решил просто выписать все, что вертится у меня в голове. Просто чтобы хоть как-то навести порядок в мыслях. Я писал без остановки минут сорок. «Починить шатающийся стул на кухне». «Ответить на письмо от Ивана Петровича (просрочено на неделю!)». «Купить новые лампочки в коридор». «Разобрать стопку документов на столе». «Поздравить двоюродную тетю с днем рождения (прошел позавчера!)». «Придумать, что делать с той старой курткой». Список занял три листа. И когда я на него посмотрел, я был ошеломлен. Вот он, мой багажник, набитый хламом. Вот они, сто пятьдесят открытых вкладок. Мой мозг не был ленив. Он был перегружен. Он тратил всю свою энергию не на движение вперед, к моей главной цели, а на то, чтобы тащить за собой этот гигантский обоз из мелких, но неотложных «надо».

Кроме незавершенных дел, в этом ментальном багажнике лежит и другой хлам. Это невысказанные обиды. Незакрытые гештальты в отношениях. Это беспокойство о будущем, которое мы постоянно прокручиваем в голове, пытаясь предугадать все возможные негативные сценарии. Это сожаления о прошлом, о тех моментах, где мы, как нам кажется, поступили неправильно. Каждая такая мысль – это еще один камень в вашем багажнике. Вы едете по жизни, а в голове у вас идет бесконечный внутренний диалог: «А что, если меня уволят?», «А надо было тогда ответить по-другому», «Почему он на меня так посмотрел?», «Я никогда не смогу себе

этого позволить». Этот мысленный шум – один из самых мощных пожирателей энергии. Он как фоновый шум неисправного радио, который не дает вам услышать музыку. Он выматывает, истощает, лишает ясности и покоя.

Поэтому первое, что я хочу вам предложить в качестве диагностического инструмента, – это провести полную инвентаризацию своего ментального багажника. Прямо сейчас или сегодня вечером, когда у вас будет полчаса свободного времени. Возьмите самый большой лист бумаги, какой найдете, или откройте пустой документ на компьютере. И начните выгружать. Выписывайте абсолютно все, что сидит у вас в голове. Все дела, от самых мелких, вроде «купить хлеб», до самых крупных, вроде «написать книгу». Все тревоги. Все страхи. Все сомнения. Все, что вас гложет. Не пытайтесь структурировать. Не редактируйте. Не оценивайте. Просто выливайте все на бумагу. Ваша задача – не составить идеальный список дел, а очистить свою оперативную память. Вы удивитесь, какой объем информации ваш мозг держал в себе. Сам процесс этой «выгрузки» уже приносит огромное облегчение. Это как снять с плеч тяжелый рюкзак, который вы носили так долго, что уже перестали замечать его вес. Когда вы увидите весь этот список перед собой, на бумаге, вы поймете, куда утекала огромная часть вашего топлива. Проблема перестанет быть аморфной и пугающей. Она станет конкретным списком задач, которые можно оценить, расставить по приоритетам, а некоторые – просто вычеркнуть и забыть. Но об этом мы поговорим в следующих главах. Сейчас главное – увидеть врага в лицо. Увидеть этот ментальный хлам. Это ваша первая и самая важная точка диагностики.

Теперь давайте перейдем ко второй, еще более глубокой и коварной утечке. Я называю ее «неправильное топливо». Представьте, что у вас прекрасный автомобиль с мощным бензиновым двигателем. Он создан для скорости, для динамики, для удовольствия от вождения. А вы, по незнанию или по чужому совету, заливаете в него дизельное топливо. Что произойдет? Сначала машина, может быть, даже поедет. Будет чихать, кашлять, дергаться. Из выхлопной трубы повалит черный дым. Она будет ехать медленно, с огромным усилием, а двигатель будет изнашиваться с катастрофической скоростью. В итоге она просто встанет посреди дороги, и потребуется дорогой и сложный ремонт.

То же самое происходит с нами, когда мы живем не своей жизнью. Когда мы заправляем свой внутренний двигатель чужими целями, чужими ценностями, чужими ожиданиями. Наш двигатель рассчитан на очень специфический вид топлива – на то, что для нас искренне важно, что зажигает нас изнутри, что соответствует нашим глубинным ценностям и талантам. Это наше «хочу». А мы очень часто заливаем в него топливо под названием «надо». Надо получить эту профессию, потому что она престижная. Надо выйти замуж или жениться, потому что «возраст поджимает». Надо купить эту машину, потому что у соседа такая же. Надо работать на этой работе, потому что она стабильная и хорошо оплачиваемая, хотя каждое утро от одной мысли о ней вас тошнит. Каждое такое «надо», которое не подкреплено вашим внутренним «хочу», – это ложка дизеля в ваш бензиновый бак.

Эта утечка энергии – самая масштабная. Потому что здесь топливо не просто вытекает, оно сгорает неправильно, отравляя всю систему изнутри. Когда вы занимаетесь делом, которое вам не интересно, которое не имеет для вас смысла, вы тратите в десятки раз больше энергии, чем когда вы делаете то, что любите. В первом случае вы постоянно боретесь с внутренним сопротивлением. Вам приходится заставлять себя, уговаривать, подкупать. Каждое действие – это усилие, это толкание машины в гору. Во втором случае вы действуете на потоке энергии. Двигатель работает ровно, мощно, и кажется, что топливо не кончается. Вы можете работать

часами, забывая о еде и сне, потому что сам процесс является для вас наградой и источником энергии.

Я знаю это по себе. Был в моей жизни период, когда я работал в крупной корпорации. У меня была отличная должность, хорошая зарплата, уважение коллег. Все вокруг говорили, что я большой молодец и добился успеха. Я и сам пытался в это верить. Я заливал в свой бак это топливо под названием «успех», «стабильность», «статус». Но моя машина ехала все хуже и хуже. Каждое утро я с трудом отрывал голову от подушки. Дорога на работу казалась дорогой на каторгу. На совещаниях я смотрел на часы и считал минуты до конца. Я выполнял свои обязанности механически, без огня, без интереса. Я был эффективным, но абсолютно пустым внутри. Мой двигатель работал на износ, сжигая тонны топлива «надо», и я чувствовал, как он медленно умирает. Я стал раздражительным, апатичным. Радость ушла из жизни. И самое страшное – я не понимал, в чем дело. Ведь с точки зрения общества у меня все было хорошо. Я был как тот автомобиль, который снаружи выглядит идеально – блестящий, чистый, дорогой, – а внутри у него двигатель, забитый нагаром от неправильного топлива.

Прозрение наступило, когда я однажды вечером, просто для души, начал помогать другу с его маленьким проектом – он создавал образовательный курс. Я просидел над этим до трех часов ночи, не заметив, как пролетело время. Я был полон идей, энергии, энтузиазма. И на следующее утро, несмотря на то, что спал всего четыре часа, я проснулся бодрым и счастливым. В тот момент я понял. Я понял, что всю неделю заливал в себя дизель, а вчера вечером наконец-то плеснул в бак немного высокооктанового бензина. Мой двигатель взревел от радости и напомнил мне, на что он на самом деле способен. Это был долгий и сложный процесс, но в итоге я ушел из корпорации и начал заниматься тем, что по-настоящему любил. И я ни разу об этом не пожалел.

Поэтому второй диагностический инструмент, который я хочу вам предложить, – это «энергетический аудит». Возьмите блокнот и в течение нескольких дней, скажем, недели, записывайте все, чем вы занимаетесь. Не просто список дел, а ваши ощущения от них. Напротив каждого занятия ставьте плюсик, если оно дало вам энергию, и минус, если оно ее отняло. Будьте предельно честны. Утреннее совещание – минус. Разговор с коллегой о кино – плюс. Подготовка квартального отчета – жирный минус. Помощь ребенку с уроками – может быть, плюс, а может, и минус, зависит от ситуации. Прогулка в парке – плюс. Просмотр новостей – минус. Не думайте о том, как это «должно» быть. Просто фиксируйте свои реальные ощущения.

Через неделю посмотрите на свой список. Каких знаков больше? Что является вашим основным источником энергии, а что – главной черной дырой? Возможно, вы обнаружите, что восемьдесят процентов вашего времени уходит на дела со знаком «минус». И тогда станет очевидно, почему ваш бак всегда пуст. Вы работаете на неправильном топливе. Этот аудит не означает, что вы должны немедленно все бросить и уволиться с работы. Нет. Но он даст вам ясную картину. Он покажет вам, где находится самая большая пробоина. И тогда вы сможете начать думать, как ее залатать. Может быть, можно что-то изменить в вашей текущей работе? Найти в ней задачи, которые вам по душе? Или начать понемногу вкладывать время в то хобби, которое ставит в вашем списке жирный плюс? Опять же, сейчас наша задача – не ремонт, а диагностика. Увидеть и признать, что топливо, которое вы используете, возможно, не подходит вашему двигателю.

Третья серьезная утечка топлива – это отсутствие ясного пункта назначения. Представьте, что вы садитесь в машину с полным баком, заводите ее и просто едете. Куда? А никуда. Просто катаетесь по району. Потом выезжаете на шоссе, едете час в одну сторону, потом разворачиваетесь, едете в другую. Вы в движении. Двигатель работает. Топливо расходуется. Но вы никуда не прибываете. Через несколько часов такого бесцельного катания у вас кончится бензин, и вы останетесь стоять на обочине, уставший и разочарованный. Вы потратили время и ресурсы, но так никуда и не добрались.

Именно так живут многие из нас. У нас нет ясной, зажигающей, конкретной цели. У нас есть какие-то смутные желания: «хочу быть счастливым», «хочу быть успешным», «хочу, чтобы все было хорошо». Но это не цели. Это не пункт назначения на карте. Это просто туман на горизонте. Ваш мозг, ваш внутренний навигатор, не понимает таких команд. Для него «быть успешным» – это все равно что команда «ехать куда-нибудь, где хорошо». Он не может проложить маршрут. Он не может рассчитать необходимое количество топлива. И в итоге он переходит в самый энергосберегающий режим – он просто катается по знакомым улицам, повторяя одни и те же привычные действия, которые никуда не ведут. Это и есть прокрастинация. Это и есть ощущение «дня сурка». Это не лень. Это реакция вашего бортового компьютера на отсутствие четких координат.

Когда у вас нет своей цели, вы начинаете двигаться к чужим. Вас легко сбить с пути. Любой встречный может сказать вам: «О, а поехали со мной, там интересно!», и вы поедете, потому что своей дороги у вас все равно нет. Реклама говорит вам: «Купи этот телефон, и ты станешь счастливее!», и вы тратите энергию на то, чтобы заработать на этот телефон. Общество говорит: «К тридцати годам нужно иметь квартиру, машину и семью», и вы впрягаетесь в эту гонку, даже не спросив себя, а вам-то это действительно нужно? Без собственного пункта назначения вы становитесь пассажиром в чужих автомобилях, которые едут к чужим целям. А это, как мы уже выяснили, работа на неправильном топливе.

Я помню, как после ухода из корпорации у меня наступил период эйфории. Свобода! Я могу делать все, что хочу! И я начал делать все подряд. Я брался за один проект, потом бросал его и начинал другой. Я изучал то одно, то другое. Я был очень занят. Мой день был расписан по минутам. Но через полгода я понял, что стою на том же месте. Я сжег огромное количество топлива, но не продвинулся ни к чему значимому. Я был как тот водитель, который бесцельно кружит по городу. У меня была энергия, у меня было правильное топливо (я занимался тем, что мне нравилось), но у меня не было карты и пункта назначения. И я выматывался от этого хаотичного движения.

Все изменилось, когда я сел и честно ответил себе на вопрос: «А куда я, собственно, хочу приехать через год? А через пять лет?». Я не просто помечтал, а взял и описал это максимально конкретно. Не «хочу успешный бизнес», а «хочу создать онлайн-школу, в которой будет обучаться тысяча студентов, и которая будет приносить вот такой-то доход». Не «хочу написать книгу», а «хочу написать книгу на 200 страниц о том, как управлять своей энергией, и заключить контракт с издательством». Как только в моем навигаторе появились эти четкие координаты, все изменилось. Мозг тут же начал прокладывать маршрут. Он стал подсвечивать нужные повороты и знаки. Он начал отфильтровывать все лишнее. Любое предложение, любая новая задача теперь проходили через простой фильтр: «Это приближает меня к моему пункту назначения или уводит в сторону?». Энергия перестала распыляться. Она сфокусировалась в мощный, направленный луч.

Поэтому третий диагностический инструмент – это проверка вашего навигатора. Задайте себе несколько простых вопросов. Есть ли у вас цель, которая вас по-настоящему зажигает? Можете ли вы описать ее в деталях? Знаете ли вы, как будет выглядеть ваша жизнь, когда вы ее достигнете? Если вы отвечаете «нет» или «не совсем», то, скорее всего, вы нашли еще одну серьезную утечку. Ваше топливо уходит на бесцельное движение. Опять же, не корите себя за это. Миллионы людей так живут. Но вы уже не миллионы. Вы решили разобраться. Просто зафиксируйте для себя этот факт: «Кажется, мой навигатор выключен». В одной из следующих глав мы подробно поговорим о том, как правильно ставить цели, которые будут не отнимать, а давать энергию. А пока – просто честная диагностика.

И, наконец, четвертая, самая фундаментальная и часто игнорируемая утечка – это пренебрежение техобслуживанием. Вы можете залить в бак самый лучший бензин, проложить на карте самый вдохновляющий маршрут, очистить багажник от хлама. Но если у вашей машины спущены шины, в двигателе нет масла, а аккумулятор сел, вы далеко не уедете. Вы просто не сможете завестись. Наше тело – это и есть шасси, двигатель, аккумулятор нашего автомобиля. А сон, еда и физическая активность – это базовое, регулярное техобслуживание.

Мы живем в культуре, которая героизирует самопожертвование. Спать по четыре часа, потому что ты строишь бизнес, – это круто. Питаться на ходу фастфудом, потому что нет времени на нормальный обед, – это признак занятого и успешного человека. Сидеть по двенадцать часов за компьютером без движения – это норма для офисного работника. Мы относимся к своему телу как к чему-то, что должно служить нам верой и правдой по умолчанию, не требуя ничего взамен. Мы игнорируем сигналы, которые оно нам подает. Головная боль? Выпьем таблетку. Хроническая усталость? Зальемся кофе. Спина болит? Ну, у кого она не болит. Мы продолжаем выжимать педаль газа в пол, не обращая внимания на мигающую красную лампочку «Check Engine» на приборной панели.

А ведь все просто. Сон – это не потерянное время. Это время, когда наш мозг проводит дефрагментацию диска, очищает кэш, обрабатывает полученную за день информацию и буквально «перезаряжает батарейки». Недосып – это гарантированный способ снизить свои когнитивные функции, ухудшить настроение и вогнать себя в состояние энергетического долга. Пытаться быть продуктивным после пяти часов сна – это все равно что пытаться ехать на машине с почти севшим аккумулятором. Стартер будет крутить, но двигатель не заведется.

Еда – это буквально то сырье, из которого наш организм производит топливо. Если вы заправляете себя быстрыми углеводами, сахаром, обработанной пищей, вы получаете короткий и резкий всплеск энергии, за которым следует такой же резкий спад, еще глубже, чем был до этого. Это как залить в бак какой-то дешевый, разбавленный суррогат. Мотор почихает, но тяги не будет. Качественная, здоровая пища – белки, сложные углеводы, овощи – это высокооктановое топливо, которое горит медленно, ровно и дает стабильный уровень энергии на долгое время.

Движение – это то, что заставляет все системы нашего автомобиля работать слаженно. Когда мы двигаемся, улучшается кровообращение, мозг получает больше кислорода, вырабатываются эндорфины – гормоны радости и энергии. Сидячий образ жизни – это как оставить машину на парковке на несколько лет. Жидкости застоятся, резина потрескается, аккумулятор сядет. Даже короткая прогулка в обеденный перерыв – это как завести машину и дать ей немного поработать на холостых, чтобы разогнать масло по системе.

Я тоже прошел через период, когда считал сон и нормальную еду роскошью. Я гордился тем, что могу работать по 16 часов в сутки, питаясь пиццей и энергетиками. Мне казалось, что я обманываю систему, что я эффективнее других. Закончилось это тотальным выгоранием. В один прекрасный день я просто не смог встать с кровати. Не потому что мне было лень. У меня физически не было сил. Мой автомобиль не просто заглох – у него сгорел двигатель. И потребовалось несколько месяцев, чтобы его капитально отремонтировать. С тех пор я отношусь к своему сну, питанию и движению как к самой важной части своей работы. Потому что я понял: если я не проведу это техобслуживание, никакой работы просто не будет.

Поэтому четвертый и последний на сегодня диагностический инструмент – это чекап вашего «железа». Просто ответьте себе на три вопроса. Сколько часов в среднем вы спите? Достаточно ли этого, чтобы вы просыпались отдохнувшим? Что вы ели сегодня? Была ли это еда, которая дает энергию, или которая ее отнимает? Сколько времени вы сегодня провели в движении, не считая ходьбы от стола до холодильника? Ответы на эти вопросы могут оказаться для вас неприятным открытием. Возможно, вы увидите, что ваша главная утечка находится именно здесь. Вы пытаетесь завести спорткар, аккумулятор которого не заряжался уже несколько месяцев.

Итак, давайте подведем итог нашей первой диагностической сессии. Мы с вами выявили четыре основные потенциальные пробоины, через которые утекает ваша жизненная энергия. Первая – это ментальный беспорядок, перегруженный багажник из незавершенных дел и тревожных мыслей. Вторая – это неправильное топливо, несоответствие вашей деятельности вашим истинным ценностям и желаниям. Третья – это отсутствие ясного пункта назначения, выключенный навигатор, который заставляет вас двигаться хаотично и бесцельно. И четвертая – это пренебрежение техобслуживанием, игнорирование базовых потребностей вашего тела в сне, правильном питании и движении.

Я почти уверен, что пока вы читали, вы узнавали себя хотя бы в одном из этих пунктов, а скорее всего, в нескольких. И это абсолютно нормально. У большинства современных автомобилей есть все четыре утечки в той или иной степени. Важно вот что: сейчас не нужно паниковать и бросаться все это чинить. Не нужно с понедельника ложиться спать в девять вечера, бегать по утрам, увольняться с работы и начинать медитировать по три часа в день. Такой резкий ремонт может только навредить. Наша задача на сегодня была другой. Она заключалась в том, чтобы просто подсветить эти проблемные зоны. Увидеть их. Признать их существование. Вытащить их из тени бессознательного на свет осознанности.

Диагностика – это самый важный этап. Потому что теперь вы знаете своего врага в лицо. Ваша усталость и апатия – это не ваша вина. Это не черта вашего характера. Это следствие конкретных, понятных «технических неисправностей». А любую неисправность можно устранить, если знать, где она находится, и иметь правильные инструменты.

В следующих главах мы как раз и займемся тем, что будем подбирать эти инструменты. Мы поговорим о том, как избавиться от ментального хлама, как найти свое «топливо», как проложить маршрут к цели, которая будет вас зажигать, и как встроить техобслуживание в свою жизнь так, чтобы это было легко и естественно. Но прежде чем мы возьмем в руки гаечный ключ, нам нужно разобраться с одним очень важным и очень вредным мифом, который мешает девяноста девяти процентам людей сдвинуться с мертвой точки. Это миф о мотивации. Мы привыкли думать, что для начала ремонта нам нужно дождаться особого настроения, вдохновения, прилива сил. Мы сидим в своей заглохшей машине и ждем, когда мотивация

придет и сама повернет ключ в замке зажигания. Но она не придет. И в следующей главе я расскажу вам, почему ждать ее совершенно бесполезно и что на самом деле является настоящим стартером для нашего внутреннего двигателя. А пока – просто побудьте с теми открытиями, которые вы сделали сегодня. Вы провели большую и важную работу. Вы заглянули под капот. И это уже половина пути к жизни на полной скорости.

# Глава 1. Диагностика: Куда утекает ваше топливо?

Итак, мы снова в нашем кафе. Кофе немного остыл, шум за окном стал привычным фоном, и мы можем продолжить. В прошлой главе мы с вами провернули серьезную, даже немного пугающую работу. Мы подняли капот вашего внутреннего автомобиля и провели честную, без прикрас, диагностику. Мы заглянули в самые темные и замасленные уголки механизма и подсветили фонариком четыре основные пробоины, через которые утекает ваше драгоценное топливо: ментальный хлам в багажнике, неправильный сорт бензина в баке, отсутствие пункта назначения в навигаторе и тотальное пренебрежение техобслуживанием. Я представляю, что вы сейчас чувствуете. С одной стороны, это облегчение. Наконец-то стало понятно, что проблема не в вас, не в том, что вы «ленивый» или «слабовольный». Проблема в конкретных, понятных технических неисправностях. Ваша усталость обрела имя и форму. Но с другой стороны, я почти уверен, вас охватывает чувство некоторой растерянности, а может, даже уныния. Увидеть масштаб поломки – это одно. А вот мысль о том, что все это теперь нужно чинить, может быть парализующей. Список проблем выглядит как огромная смета на ремонт, и возникает резонный вопрос: «Господи, а где взять силы на то, чтобы начать этот ремонт? Где взять энергию, чтобы залатать дыры, через которые утекает энергия?». Это замкнутый круг, классическая уловка-22. И вот здесь, в этом самом уязвимом моменте, нас поджидает самый коварный, самый распространенный и самый опасный миф, который удерживает на обочине девяносто девять процентов заглохших автомобилей. Это миф о мотивации.

Мы все выросли на этом мифе. Он вшит в нашу культуру, в фильмы, которые мы смотрим, в книги, которые читаем. Он звучит так: чтобы начать что-то делать, нужно сначала захотеть это делать. Нужно дождаться особого состояния, прилива сил, вдохновения, того самого волшебного пинка, который вытолкнет нас из зоны комфорта и понесет навстречу великим свершениям. Мы сидим в своей заглохшей машине, смотрим на список неисправностей и думаем: «Хорошо. Я понял, что нужно делать. Теперь я подожду, когда у меня появится настроение и мотивация, и вот тогда-то я возьмусь за дело». Мы ждем день. Мы ждем неделю. Мы ждем месяц. Мы смотрим мотивационные ролики, читаем истории успеха, слушаем зажигательную музыку, пытаясь искусственно вызвать в себе это состояние. Иногда нам это даже удается. Мы чувствуем короткий всплеск энтузиазма, даем себе громкие обещания, составляем грандиозные планы. Но потом утро сменяет вечер, понедельник сменяет вторник, а заветное чувство так и не приходит. Или приходит, но такое слабое и мимолетное, что его едва хватает на то, чтобы найти гаечный ключ, но никак не на то, чтобы начать капитальный ремонт. И мы снова скатываемся в самобичевание: «Наверное, я просто недостаточно этого хочу. Наверное, со мной что-то не так. Вот у других же получается, они горят идеями, они полны энергии. А я – нет». Мы сидим и ждем, когда двигатель сам собой заведется и прогреется, не понимая, что мы перепутали причину и следствие. Мы ждем чуда, которое никогда не произойдет. Потому что ожидание мотивации для начала действия – это как ожидание, что автомобиль поедет, прежде чем вы повернете ключ в замке зажигания. Это фундаментальная ошибка в понимании того, как работает наш внутренний двигатель.

Давайте разберем этот миф на составные части, как старый карбюратор. Мы привыкли думать, что цепочка событий выглядит так: Мотивация → Действие → Результат. Сначала я чувствую вдохновение, потом я начинаю работать, и в итоге я получаю результат. Звучит логично и красиво. Но в реальной жизни эта схема работает только в одном случае из ста, когда звезды сошлись идеально, вы выспались, выпили идеальный кофе и на вас снизошло озарение. В остальных девяноста девяти случаях эта схема – прямой путь к прокрастинации

и бездействию. Почему? Потому что она ставит в начало цепи самый нестабильный, самый капризный и самый неконтролируемый элемент – наши чувства. Мотивация, в ее популярном понимании, – это эмоция. А эмоции, как погода, изменчивы. Они зависят от тысячи факторов: от того, что вы съели на завтрак, от фазы луны, от давления за окном, от неосторожного слова коллеги, от грустного фильма, просмотренного вчера. Полагаться на эмоциональный порыв как на стартер для важных дел – это все равно что строить дом на зыбучих песках. Сегодня у вас есть вдохновение, и вы готовы свернуть горы. А завтра его нет, и вы не можете заставить себя даже встать с дивана. И что тогда? Ждать следующего прилива? А если он будет через месяц? Жизнь слишком коротка, чтобы проводить ее в зале ожидания.

Я хочу предложить вам совершенно другую схему, которая поначалу может показаться нелогичной, даже контринтуитивной. Но именно она лежит в основе любого устойчивого движения вперед. Выглядит она так: Действие → Результат → Мотивация. Давайте повторим еще раз, медленно. Сначала крошечное, минимальное, почти незначительное действие. Затем – микроскопический, но видимый результат этого действия. И только потом, как следствие, как награда, рождается та самая мотивация, то самое желание двигаться дальше. Это не мотивация зажигает двигатель. Это работающий двигатель производит мотивацию, как генератор производит электричество. Действие – это не плод мотивации, а ее корень.

Давайте вернемся к нашему автомобилю. Вы сидите в холодной машине. Бензин есть (пусть и немного), аккумулятор не совсем сел. Вы знаете, что нужно ехать. Но вы не ждете, пока салон прогреется сам по себе. Вы берете ключ, вставляете его в замок зажигания и поворачиваете. Что происходит в этот момент? Стартер, маленькое устройство, издает характерный звук и с усилием проворачивает маховик двигателя. Это требует небольшого, но концентрированного усилия от аккумулятора. Но как только двигатель делает первые обороты, начинается цепная реакция. Зажигаются свечи, воспламеняется топливо, поршни приходят в движение. Двигатель оживает, начинает работать самостоятельно, и вот уже он сам начинает вырабатывать тепло, которое согревает салон, и энергию, которая заряжает аккумулятор. Первоначальное действие – поворот ключа – было маленьким, но именно оно запустило весь огромный и мощный процесс. Мотивация – это тепло в салоне и ровный гул работающего мотора. А действие – это тот самый первый, немного натужный поворот ключа в замке зажигания. Наша с вами задача – научиться не ждать тепла, а поворачивать ключ.

Как это работает на уровне нашего мозга, если объяснять на пальцах? Наш мозг – это очень хитрая и в то же время довольно простая система, которая обожает получать вознаграждение. Главная валюта вознаграждения в мозге – это нейромедиатор дофамин. Его часто называют «гормоном удовольствия», но это не совсем так. Точнее будет сказать, что это «молекула мотивации». Дофамин выделяется не столько от получения награды, сколько в предвкушении ее и в подтверждение того, что мы на правильном пути. Так вот, когда мы ставим перед собой огромную задачу, например, «разобраться со всеми проблемами в своей жизни» или «написать книгу», мозг не видит близкой и понятной награды. Он видит только огромные трудозатраты и очень далекий, туманный результат. Никакого дофамина на горизонте. Вместо этого активируются центры, отвечающие за стресс и избегание. Мозг говорит нам: «Эй, это слишком сложно, опасно и энергозатратно. Давай лучше посмотрим сериал. Там награда (удовольствие) быстрая и гарантированная». И он совершенно прав со своей точки зрения. Но когда мы совершаем маленькое, конкретное, завершенное действие, происходит магия. Например, вы говорите себе: «Я не буду писать книгу. Я просто открою текстовый редактор и напишу одно предложение». Вы это делаете. Заняло тридцать секунд. И в этот момент мозг фиксирует: «Задача поставлена (написать предложение) → Задача выполнена (предложение написано)».

Галочка поставлена. И в качестве награды за это микродостижение мозг выделяет крошечную порцию дофамина. Вы чувствуете легкое, едва уловимое удовлетворение. И это чувство, этот химический сигнал, говорит вам: «Хм, а это было не так уж и плохо. Может, еще одно предложение?». Вы пишете еще одно. Снова микродоза дофамина. Вы создали положительную обратную связь. Вы запустили дофаминовую петлю. Вы не ждали мотивации, чтобы начать писать. Вы начали писать, чтобы создать мотивацию. Вы провернули ключ и завели мотор. Теперь он может работать, питая сам себя.

Я прекрасно помню, как сам годами сидел в этой ловушке мотивации. Был период, когда я решил, что мне нужно кардинально изменить свою жизнь и начать заниматься спортом. Я был в ужасной форме, чувствовал себя вялым и уставшим. Я купил себе дорогую спортивную форму, кроссовки, абонемент в лучший зал в городе. Я скачал десятки программ тренировок, посмотрел сотни видео с упражнениями. У меня было все для старта. Кроме мотивации. Каждое утро я просыпался и говорил себе: «Сегодня точно начну». Я ждал этого прилива энергии. Я представлял, как я бодро иду в зал, как я с энтузиазмом занимаюсь. Но этого чувства не было. Была только мысль о том, что нужно вставать, ехать куда-то, потеть, уставать. Мой мозг рисовал картину огромных усилий, а не приятного результата. И я находил тысячу отговорок. «Сегодня я плохо спал», «На улице дождь», «Нужно сначала закончить важный отчет», «Начну с понедельника, так правильнее». Проходили недели. Абонемент в зал лежал на полке, превращаясь в дорогой сувенир моего безволия. Я ругал себя, корил за лень, и чем больше я это делал, тем меньше сил у меня оставалось. Я ждал, когда появится желание пойти в спортзал, не понимая, что оно появляется только у тех, кто в этот спортзал уже ходит.

Прорыв случился случайно. В один из дней я почувствовал себя особенно отвратительно и в сердцах сказал себе: «Все, хватит. Я не пойду на тренировку. Я не буду заниматься час. Я просто надену кроссовки и выйду на улицу. Постою пять минут на крыльце и зайду обратно. Это я могу сделать?». Мой мозг, привыкший к большим и страшным задачам, на такую мелочь даже не отреагировал. «Пять минут постоять на крыльце? Ну, давай, это не страшно». Я надел кроссовки, вышел. Постоял минуту. Стало как-то глупо просто стоять. Я подумал: «Может, пройдусь до угла дома?». Я прошелся. «А может, обойду вокруг дома?». Я обошел. В общей сложности я провел на улице минут пятнадцать, просто гуляя в медленном темпе. Когда я вернулся домой, я не чувствовал себя героем. Но я чувствовал кое-что поважнее. Я чувствовал, что я выполнил свой микроплан. Я обманул свое сопротивление. Внутри что-то щелкнуло. На следующее утро я снова сказал себе: «Просто выйду на пять минут». И снова вышел. На этот раз я прошел чуть дальше. Через неделю таких «пятиминутных выходов» я впервые пробежал трусцой сто метров. Я задыхался, но я чувствовал гордость. И вот тогда, после недели этих крошечных, почти издевательских действий, я впервые почувствовал то, чего так долго ждал. Я почувствовал желание. Желание на следующий день пробежать не сто, а сто двадцать метров. Мотивация пришла не до, а после. Она родилась из моих маленьких, неказистых, но регулярных действий. Я перестал ждать, когда машина прогреется, и просто начал каждый день понемногу поворачивать ключ.

Этот принцип работает абсолютно во всем. Мы ждем вдохновения, чтобы навести порядок в доме. И в итоге живем в беспорядке, который высасывает из нас энергию. А нужно просто сказать себе: «Я не буду делать генеральную уборку. Я просто помою одну тарелку». Вы моете одну тарелку. Смотрите на нее, чистую, в раковине, полной грязной посуды. И часто возникает мысль: «Ну, раз я уже здесь, с мокрыми руками, может, еще одну?». И вот вы уже моете третью. Вы запустили процесс. Мы ждем нужного настроя, чтобы сесть за сложный рабочий проект. И в итоге срываем все сроки. А нужно сказать себе: «Я не буду работать над проектом. Я про-

сто открою нужный файл и прочитаю первый абзац». Вы открываете, читаете. И ваш мозг уже погружается в контекст. Сопротивление снижается. Идея «просто прочитать еще один абзац» уже не кажется такой пугающей.

Опасность мифа о мотивации еще и в том, что он порождает целую индустрию «мотивационного допинга». Мы становимся потребителями мотивации, а не ее производителями. Мы смотрим бесконечные выступления Тони Роббинса, читаем цитаты успешных людей в социальных сетях, слушаем подкасты о продуктивности. Это создает иллюзию действия. Нам кажется, что раз мы потребляем контент о том, как быть лучше, мы уже становимся лучше. Это как смотреть кулинарные шоу, лежа на диване, и чувствовать себя почти шеф-поваром. Да, на какое-то время это дает эмоциональный заряд. Вы чувствуете прилив энтузиазма, вам кажется, что вы готовы свернуть горы. Но это чужая энергия. Это как прикурить от чужого аккумулятора. Ваша машина, может, и заведется, но как только вы отсоедините провода, она тут же заглохнет, потому что ваш собственный генератор не работает. Настоящая, устойчивая мотивация – это не то, что вы получаете извне. Это то, что вы генерируете внутри себя через собственные действия. Внешняя мотивация – это как сухой спирт. Он ярко вспыхивает, но быстро прогорает, не оставляя после себя углей. Внутренняя мотивация, рожденная из действий, – это как медленно тлеющие угли. Они могут не давать яркого пламени, но они дают ровный, постоянный и долгий жар.

Подумайте вот о чем. Профессионалы в любой сфере – спортсмены, музыканты, писатели, ученые – полагаются не на мотивацию, а на дисциплину и рутину. Как вы думаете, олимпийский чемпион по плаванию каждое утро в пять часов просыпается с непреодолимым желанием прыгнуть в холодную воду? Нет. Он просыпается, потому что сегодня вторник, а по вторникам в шесть утра у него тренировка. Он просто идет и делает. И уже в процессе, когда тело разогревается, когда он чувствует воду, когда он видит результат на секундомере, приходит и азарт, и удовольствие, и мотивация. Как вы думаете, великий писатель каждый день садится за стол, потому что его посетила муза? Чаще всего он садится за стол, потому что его работа – писать. Он ставит себе задачу: «Сегодня я напишу тысячу слов». И он пишет. Иногда это хорошие слова, иногда – плохие. Иногда вдохновение приходит, и слова льются рекой. А иногда он выдавливает их из себя по одному. Но он делает свою работу. Потому что он знает, что муза – дама капризная, и она предпочитает заставать вас за работой, а не в ожидании ее на диване. Действие – это приманка для вдохновения.

Итак, что же такое это сопротивление, которое мешает нам сделать первый шаг? Почему так сложно повернуть ключ, даже если мы знаем, что это необходимо? Представьте, что замок зажигания в вашей машине заржавел от долгого простоя. Чтобы провернуть в нем ключ, нужно приложить начальное усилие, преодолеть силу трения. Вот это и есть сопротивление. Это инерция покоя. Наш мозг по своей природе ленив и консервативен. Его главная задача – экономить энергию и поддерживать гомеостаз, то есть стабильность. Любое новое действие, любое изменение привычного уклада – это потенциальная угроза и лишняя трата калорий. Поэтому, когда вы думаете о чем-то большом и новом, мозг включает сирену: «Тревога! Неизвестность! Энергозатраты! Давай останемся там, где все привычно и безопасно, то есть на диване». Чем больше задача, тем громче сирена. Задача «изменить свою жизнь» звучит для мозга как объявление войны. А задача «помыть одну чашку» – как фоновый шум, на который можно не обращать внимания. Сопротивление прямо пропорционально масштабу воспринимаемой задачи. Поэтому наш главный инструмент против сопротивления – это уменьшение масштаба первого шага до абсурдно малого.

Давайте проведем небольшой мысленный эксперимент прямо сейчас. Подумайте о каком-то деле, которое вы давно откладываете. Что-то, что висит над вами как дамоклов меч, забирая энергию одним своим существованием. Например, разобрать заваленный бумагами стол. Или начать учить иностранный язык. Или позвонить родственнику, с которым давно не общались. Почувствуйте это тяжелое, вязкое нежелание, которое возникает при одной мысли об этом. Это и есть сопротивление. А теперь давайте применим наш принцип. Не думайте о задаче целиком. Разбейте ее и найдите самый первый, самый крошечный физический шаг, который можно сделать. Не «разобрать стол», а «взять одну бумажку со стола и либо выбросить ее, либо положить в папку». Не «учить английский», а «скачать приложение для изучения языка на телефон и открыть его на одну минуту». Не «позвонить тете», а «найти ее номер в телефонной книге и положить палец на кнопку вызова». Заметьте, как меняются ваши ощущения. Задача из огромного, страшного монстра превращается в крошечного, почти незаметного комара. Вы можете не хотеть сражаться с монстром, но прихлопнуть комара может каждый. И вот этот «хлопок» и есть тот самый поворот ключа. Он ломает инерцию покоя. Он переводит вас из состояния «я думаю о том, чтобы сделать» в состояние «я делаю». И это меняет все.

Так что же, получается, мотивация совсем не нужна? Нет, это не так. Она очень важна. Но ее роль – не стартер, а топливо. Когда вы, начав с маленького шага, получаете первый результат, вы получаете и порцию мотивации. Эта мотивация помогает вам сделать следующий шаг, чуть побольше. Он, в свою очередь, приносит более заметный результат и генерирует еще больше мотивации. Так вы раскручиваете маховик. Действие → Результат → Мотивация → Более уверенное действие → Более значимый результат → Еще больше мотивации. Это восходящая спираль успеха. А ловушка, в которой мы сидим, – это нисходящая спираль провала: Отсутствие мотивации → Бездействие → Отсутствие результата → Чувство вины и самокритика → Еще меньший уровень энергии и мотивации → Еще большее бездействие. Наша задача – разорвать этот порочный круг одним-единственным, крошечным, но реальным действием.

Перестаньте искать мотивацию. Вместо этого начните ее создавать. Перестаньте быть пассивным ждуном у моря погоды. Станьте активным механиком своей жизни. Ваша энергия, ваше вдохновение, ваше желание – они не где-то там, за горизонтом. Они внутри вас, в спящем состоянии. Они ждут не волшебного знака свыше. Они ждут простого, механического действия. Они ждут, когда вы протянете руку и повернете ключ. Да, поначалу замок может поддаваться с трудом. Стартер может прокручиваться со скрежетом. Двигатель может чихнуть раз-другой, прежде чем заведется. Это нормально. Это часть процесса. Важно не бросить все после первой же попытки. Важно продолжать поворачивать ключ каждый день.

Подводя итог нашей сегодняшней беседы, я хочу, чтобы вы унесли с собой одну главную мысль, которая, возможно, изменит все. Перестаньте ждать желания, чтобы начать действовать. Начните действовать, чтобы появилось желание. Ваша мотивация – это не причина, а следствие. Это не искра, которая зажигает огонь, а тепло, которое этот огонь излучает. И ваша главная задача, особенно на начальном этапе, – не раздувать пламя, а просто подбросить в костер одну маленькую щепку. А потом еще одну. И еще. И вы с удивлением обнаружите, что со временем из этих щепок разгорится настоящий костер, который будет согревать вас и освещать ваш путь.

Мы с вами разоблачили главного врага, который маскировался под друга, – миф о мотивации. Мы поняли, что сидеть и ждать вдохновения – бесполезно и контрпродуктивно. Теперь у нас есть правильная карта. Мы знаем, что путь к заведенному двигателю лежит через действие. Но знать маршрут и пройти его – это разные вещи. Легко сказать «просто сделай первый

шаг». Но как именно его сделать, когда сопротивление кажется непреодолимым, а замок зажигания заржавел намертво? В следующей главе мы как раз и возьмем в руки тот самый ключ. Мы поговорим о самом простом и одновременно самом мощном инструменте для запуска двигателя в любой ситуации. Мы разберем по винтикам силу пятиминутного действия. Я покажу вам, как с помощью этого универсального ключа можно провернуть любой, даже самый заржавевший механизм и сдвинуть с мертвой точки любую, даже самую безнадежную ситуацию. А пока просто побудьте с этой новой мыслью. Понаблюдайте за собой. Отметьте, в какие моменты вы ловите себя на ожидании «особого настроя». И просто улыбнитесь этому старому мифу, как старому знакомому, чьи уловки вы теперь знаете наперечет. Вы уже не пассажир, ждущий водителя. Вы сидите за рулем. И ключ у вас в руках.

# Глава 2. Миф о мотивации: Почему ждать вдохновения бесполезно

Итак, мы снова в нашем кафе. Кофе немного остыл, шум за окном стал привычным фоном, и мы можем продолжить. В прошлой главе мы с вами провернули серьезную, даже немного пугающую работу. Мы подняли капот вашего внутреннего автомобиля и провели честную, без прикрас, диагностику. Мы заглянули в самые темные и замасленные уголки механизма и подсветили фонариком четыре основные пробоины, через которые утекает ваше драгоценное топливо: ментальный хлам в багажнике, неправильный сорт бензина в баке, отсутствие пункта назначения в навигаторе и тотальное пренебрежение техобслуживанием. Я представляю, что вы сейчас чувствуете. С одной стороны, это облегчение. Наконец-то стало понятно, что проблема не в вас, не в том, что вы «ленивый» или «слабовольный». Проблема в конкретных, понятных технических неисправностях. Ваша усталость обрела имя и форму. Но с другой стороны, я почти уверен, вас охватывает чувство некоторой растерянности, а может, даже уныния. Увидеть масштаб поломки – это одно. А вот мысль о том, что все это теперь нужно чинить, может быть парализующей. Список проблем выглядит как огромная смета на ремонт, и возникает резонный вопрос: «Господи, а где взять силы на то, чтобы начать этот ремонт? Где взять энергию, чтобы залатать дыры, через которые утекает энергия?». Это замкнутый круг, классическая уловка-22. И вот здесь, в этом самом уязвимом моменте, нас поджидает самый коварный, самый распространенный и самый опасный миф, который удерживает на обочине девяносто девять процентов заглохших автомобилей. Это миф о мотивации. Мы все выросли на этом мифе. Он вшит в нашу культуру, в фильмы, которые мы смотрим, в книги, которые читаем. Он звучит так: чтобы начать что-то делать, нужно сначала захотеть это делать. Нужно дождаться особого состояния, прилива сил, вдохновения, того самого волшебного пинка, который вытолкнет нас из зоны комфорта и понесет навстречу великим свершениям. Мы сидим в своей заглохшей машине, смотрим на список неисправностей и думаем: «Хорошо. Я понял, что нужно делать. Теперь я подожду, когда у меня появится настроение и мотивация, и вот тогда-то я возьмусь за дело». Мы ждем день. Мы ждем неделю. Мы ждем месяц. Мы смотрим мотивационные ролики, читаем истории успеха, слушаем зажигательную музыку, пытаясь искусственно вызвать в себе это состояние. Иногда нам это даже удается. Мы чувствуем короткий всплеск энтузиазма, даем себе громкие обещания, составляем грандиозные планы. Но потом утро сменяет вечер, понедельник сменяет вторник, а заветное чувство так и не приходит. Или приходит, но такое слабое и мимолетное, что его едва хватает на то, чтобы найти гаечный ключ, но никак не на то, чтобы начать капитальный ремонт. И мы снова скатываемся в самобичевание: «Наверное, я просто недостаточно этого хочу. Наверное, со мной что-то не так. Вот у других же получается, они горят идеями, они полны энергии. А я – нет». Мы сидим и ждем, когда двигатель сам собой заведется и прогреется, не понимая, что мы перепутали причину и следствие. Мы ждем чуда, которое никогда не произойдет. Потому что ожидание мотивации для начала действия – это как ожидание, что автомобиль поедет, прежде чем вы повернете ключ в замке зажигания. Это фундаментальная ошибка в понимании того, как работает наш внутренний двигатель. Давайте разберем этот миф на составные части, как старый карбюратор. Мы привыкли думать, что цепочка событий выглядит так: Мотивация → Действие → Результат. Сначала я чувствую вдохновение, потом я начинаю работать, и в итоге я получаю результат. Звучит логично и красиво. Но в реальной жизни эта схема работает только в одном случае из ста, когда звезды сошлись идеально, вы выспались, выпили идеальный кофе и на вас снизошло озарение. В остальных девяноста девяти случаях эта схема – прямой путь к прокрастинации и бездействию. Почему? Потому что она ставит в начало цепи самый нестабильный, самый

капризный и самый неконтролируемый элемент – наши чувства. Мотивация, в ее популярном понимании, – это эмоция. А эмоции, как погода, изменчивы. Они зависят от тысячи факторов: от того, что вы съели на завтрак, от фазы луны, от давления за окном, от неосторожного слова коллеги, от грустного фильма, просмотренного вчера. Полагаться на эмоциональный порыв как на стартер для важных дел – это все равно что строить дом на зыбучих песках. Сегодня у вас есть вдохновение, и вы готовы свернуть горы. А завтра его нет, и вы не можете заставить себя даже встать с дивана. И что тогда? Ждать следующего прилива? А если он будет через месяц? Жизнь слишком коротка, чтобы проводить ее в зале ожидания. Я хочу предложить вам совершенно другую схему, которая поначалу может показаться нелогичной, даже контринтуитивной. Но именно она лежит в основе любого устойчивого движения вперед. Выглядит она так: Действие → Результат → Мотивация. Давайте повторим еще раз, медленно. Сначала крошечное, минимальное, почти незначительное действие. Затем – микроскопический, но видимый результат этого действия. И только потом, как следствие, как награда, рождается та самая мотивация, то самое желание двигаться дальше. Это не мотивация зажигает двигатель. Это работающий двигатель производит мотивацию, как генератор производит электричество. Действие – это не плод мотивации, а ее корень. Давайте вернемся к нашему автомобилю. Вы сидите в холодной машине. Бензин есть (пусть и немного), аккумулятор не совсем сел. Вы знаете, что нужно ехать. Но вы не ждете, пока салон прогреется сам по себе. Вы берете ключ, вставляете его в замок зажигания и поворачиваете. Что происходит в этот момент? Стартер, маленькое устройство, издает характерный звук и с усилием проворачивает маховик двигателя. Это требует небольшого, но концентрированного усилия от аккумулятора. Но как только двигатель делает первые обороты, начинается цепная реакция. Зажигаются свечи, воспламеняется топливо, поршни приходят в движение. Двигатель оживает, начинает работать самостоятельно, и вот уже он сам начинает вырабатывать тепло, которое согревает салон, и энергию, которая заряжает аккумулятор. Первоначальное действие – поворот ключа – было маленьким, но именно оно запустило весь огромный и мощный процесс. Мотивация – это тепло в салоне и ровный гул работающего мотора. А действие – это тот самый первый, немного натужный поворот ключа в замке зажигания. Наша с вами задача – научиться не ждать тепла, а поворачивать ключ. Как это работает на уровне нашего мозга, если объяснять на пальцах? Наш мозг – это очень хитрая и в то же время довольно простая система, которая обожает получать вознаграждение. Главная валюта вознаграждения в мозге – это нейромедиатор дофамин. Его часто называют «гормоном удовольствия», но это не совсем так. Точнее будет сказать, что это «молекула мотивации». Дофамин выделяется не столько от получения награды, сколько в предвкушении ее и в подтверждение того, что мы на правильном пути. Так вот, когда мы ставим перед собой огромную задачу, например, «разобраться со всеми проблемами в своей жизни» или «написать книгу», мозг не видит близкой и понятной награды. Он видит только огромные трудозатраты и очень далекий, туманный результат. Никакого дофамина на горизонте. Вместо этого активируются центры, отвечающие за стресс и избегание. Мозг говорит нам: «Эй, это слишком сложно, опасно и энергозатратно. Давай лучше посмотрим сериал. Там награда (удовольствие) быстрая и гарантированная». И он совершенно прав со своей точки зрения. Но когда мы совершаем маленькое, конкретное, завершенное действие, происходит магия. Например, вы говорите себе: «Я не буду писать книгу. Я просто открою текстовый редактор и напишу одно предложение». Вы это делаете. Заняло тридцать секунд. И в этот момент мозг фиксирует: «Задача поставлена (написать предложение) → Задача выполнена (предложение написано)». Галочка поставлена. И в качестве награды за это микродостижение мозг выделяет крошечную порцию дофамина. Вы чувствуете легкое, едва уловимое удовлетворение. И это чувство, этот химический сигнал, говорит вам: «Хм, а это было не так уж и плохо. Может, еще одно предложение?». Вы пишете еще одно. Снова микродоза дофамина. Вы создали положительную обратную связь. Вы запустили дофаминовую петлю. Вы не ждали мотивации, чтобы начать писать.

Вы начали писать, чтобы создать мотивацию. Вы провернули ключ и завели мотор. Теперь он может работать, питая сам себя. Я прекрасно помню, как сам годами сидел в этой ловушке мотивации. Был период, когда я решил, что мне нужно кардинально изменить свою жизнь и начать заниматься спортом. Я был в ужасной форме, чувствовал себя вялым и уставшим. Я купил себе дорогую спортивную форму, кроссовки, абонемент в лучший зал в городе. Я скачал десятки программ тренировок, посмотрел сотни видео с упражнениями. У меня было все для старта. Кроме мотивации. Каждое утро я просыпался и говорил себе: «Сегодня точно начну». Я ждал этого прилива энергии. Я представлял, как я бодро иду в зал, как я с энтузиазмом занимаюсь. Но этого чувства не было. Была только мысль о том, что нужно вставать, ехать куда-то, потеть, уставать. Мой мозг рисовал картину огромных усилий, а не приятного результата. И я находил тысячу отговорок. «Сегодня я плохо спал», «На улице дождь», «Нужно сначала закончить важный отчет», «Начну с понедельника, так правильнее». Проходили недели. Абонемент в зал лежал на полке, превращаясь в дорогой сувенир моего безволия. Я ругал себя, корил за лень, и чем больше я это делал, тем меньше сил у меня оставалось. Я ждал, когда появится желание пойти в спортзал, не понимая, что оно появляется только у тех, кто в этот спортзал уже ходит. Прорыв случился случайно. В один из дней я почувствовал себя особенно отвратительно и в сердцах сказал себе: «Все, хватит. Я не пойду на тренировку. Я не буду заниматься час. Я просто надену кроссовки и выйду на улицу. Постою пять минут на крыльце и зайду обратно. Это я могу сделать?». Мой мозг, привыкший к большим и страшным задачам, на такую мелочь даже не отреагировал. «Пять минут постоять на крыльце? Ну, давай, это не страшно». Я надел кроссовки, вышел. Постоял минуту. Стало как-то глупо просто стоять. Я подумал: «Может, пройдусь до угла дома?». Я прошелся. «А может, обойду вокруг дома?». Я обошел. В общей сложности я провел на улице минут пятнадцать, просто гуляя в медленном темпе. Когда я вернулся домой, я не чувствовал себя героем. Но я чувствовал кое-что поважнее. Я чувствовал, что я выполнил свой микроплан. Я обманул свое сопротивление. Внутри что-то щелкнуло. На следующее утро я снова сказал себе: «Просто выйду на пять минут». И снова вышел. На этот раз я прошел чуть дальше. Через неделю таких «пятиминутных выходов» я впервые пробежал трусцой сто метров. Я задыхался, но я чувствовал гордость. И вот тогда, после недели этих крошечных, почти издевательских действий, я впервые почувствовал то, чего так долго ждал. Я почувствовал желание. Желание на следующий день пробежать не сто, а сто двадцать метров. Мотивация пришла не до, а после. Она родилась из моих маленьких, неказистых, но регулярных действий. Я перестал ждать, когда машина прогреется, и просто начал каждый день понемногу поворачивать ключ. Этот принцип работает абсолютно во всем. Мы ждем вдохновения, чтобы навести порядок в доме. И в итоге живем в беспорядке, который высасывает из нас энергию. А нужно просто сказать себе: «Я не буду делать генеральную уборку. Я просто помою одну тарелку». Вы моете одну тарелку. Смотрите на нее, чистую, в раковине, полной грязной посуды. И часто возникает мысль: «Ну, раз я уже здесь, с мокрыми руками, может, еще одну?». И вот вы уже моете третью. Вы запустили процесс. Мы ждем нужного настроя, чтобы сесть за сложный рабочий проект. И в итоге срываем все сроки. А нужно сказать себе: «Я не буду работать над проектом. Я просто открою нужный файл и прочитаю первый абзац». Вы открываете, читаете. И ваш мозг уже погружается в контекст. Сопротивление снижается. Идея «просто прочитать еще один абзац» уже не кажется такой пугающей. Опасность мифа о мотивации еще и в том, что он порождает целую индустрию «мотивационного допинга». Мы становимся потребителями мотивации, а не ее производителями. Мы смотрим бесконечные выступления Тони Роббинса, читаем цитаты успешных людей в социальных сетях, слушаем подкасты о продуктивности. Это создает иллюзию действия. Нам кажется, что раз мы потребляем контент о том, как быть лучше, мы уже становимся лучше. Это как смотреть кулинарные шоу, лежа на диване, и чувствовать себя почти шеф-поваром. Да, на какое-то время это дает эмоциональный заряд. Вы чувствуете прилив энтузиазма, вам кажется, что

вы готовы свернуть горы. Но это чужая энергия. Это как прикурить от чужого аккумулятора. Ваша машина, может, и заведется, но как только вы отсоедините провода, она тут же заглохнет, потому что ваш собственный генератор не работает. Настоящая, устойчивая мотивация – это не то, что вы получаете извне. Это то, что вы генерируете внутри себя через собственные действия. Внешняя мотивация – это как сухой спирт. Он ярко вспыхивает, но быстро прогорает, не оставляя после себя углей. Внутренняя мотивация, рожденная из действий, – это как медленно тлеющие угли. Они могут не давать яркого пламени, но они дают ровный, постоянный и долгий жар. Подумайте вот о чем. Профессионалы в любой сфере – спортсмены, музыканты, писатели, ученые – полагаются не на мотивацию, а на дисциплину и рутину. Как вы думаете, олимпийский чемпион по плаванию каждое утро в пять часов просыпается с непреодолимым желанием прыгнуть в холодную воду? Нет. Он просыпается, потому что сегодня вторник, а по вторникам в шесть утра у него тренировка. Он просто идет и делает. И уже в процессе, когда тело разогревается, когда он чувствует воду, когда он видит результат на секундомере, приходит и азарт, и удовольствие, и мотивация. Как вы думаете, великий писатель каждый день садится за стол, потому что его посетила муза? Чаще всего он садится за стол, потому что его работа – писать. Он ставит себе задачу: «Сегодня я напишу тысячу слов». И он пишет. Иногда это хорошие слова, иногда – плохие. Иногда вдохновение приходит, и слова льются рекой. А иногда он выдавливает их из себя по одному. Но он делает свою работу. Потому что он знает, что муза – дама капризная, и она предпочитает заставать вас за работой, а не в ожидании ее на диване. Действие – это приманка для вдохновения. Итак, что же такое это сопротивление, которое мешает нам сделать первый шаг? Почему так сложно повернуть ключ, даже если мы знаем, что это необходимо? Представьте, что замок зажигания в вашей машине заржавел от долгого простоя. Чтобы провернуть в нем ключ, нужно приложить начальное усилие, преодолеть силу трения. Вот это и есть сопротивление. Это инерция покоя. Наш мозг по своей природе ленив и консервативен. Его главная задача – экономить энергию и поддерживать гомеостаз, то есть стабильность. Любое новое действие, любое изменение привычного уклада – это потенциальная угроза и лишняя трата калорий. Поэтому, когда вы думаете о чем-то большом и новом, мозг включает сирену: «Тревога! Неизвестность! Энергозатраты! Давай останемся там, где все привычно и безопасно, то есть на диване». Чем больше задача, тем громче сирена. Задача «изменить свою жизнь» звучит для мозга как объявление войны. А задача «помыть одну чашку» – как фоновый шум, на который можно не обращать внимания. Сопротивление прямо пропорционально масштабу воспринимаемой задачи. Поэтому наш главный инструмент против сопротивления – это уменьшение масштаба первого шага до абсурдно малого. Давайте проведем небольшой мысленный эксперимент прямо сейчас. Подумайте о каком-то деле, которое вы давно откладываете. Что-то, что висит над вами как дамоклов меч, забирая энергию одним своим существованием. Например, разобрать заваленный бумагами стол. Или начать учить иностранный язык. Или позвонить родственнику, с которым давно не общались. Почувствуйте это тяжелое, вязкое нежелание, которое возникает при одной мысли об этом. Это и есть сопротивление. А теперь давайте применим наш принцип. Не думайте о задаче целиком. Разбейте ее и найдите самый первый, самый крошечный физический шаг, который можно сделать. Не «разобрать стол», а «взять одну бумажку со стола и либо выбросить ее, либо положить в папку». Не «учить английский», а «скачать приложение для изучения языка на телефон и открыть его на одну минуту». Не «позвонить тете», а «найти ее номер в телефонной книге и положить палец на кнопку вызова». Заметьте, как меняются ваши ощущения. Задача из огромного, страшного монстра превращается в крошечного, почти незаметного комара. Вы можете не хотеть сражаться с монстром, но прихлопнуть комара может каждый. И вот этот «хлопок» и есть тот самый поворот ключа. Он ломает инерцию покоя. Он переводит вас из состояния «я думаю о том, чтобы сделать» в состояние «я делаю». И это меняет все. Так что же, получается, мотивация совсем не нужна? Нет, это не так. Она очень важна. Но ее роль

– не стартер, а топливо. Когда вы, начав с маленького шага, получаете первый результат, вы получаете и порцию мотивации. Эта мотивация помогает вам сделать следующий шаг, чуть побольше. Он, в свою очередь, приносит более заметный результат и генерирует еще больше мотивации. Так вы раскручиваете маховик. Действие → Результат → Мотивация → Более уверенное действие → Более значимый результат → Еще больше мотивации. Это восходящая спираль успеха. А ловушка, в которой мы сидим, – это нисходящая спираль провала: Отсутствие мотивации → Бездействие → Отсутствие результата → Чувство вины и самокритика → Еще меньший уровень энергии и мотивации → Еще большее бездействие. Наша задача – разорвать этот порочный круг одним-единственным, крошечным, но реальным действием. Перестаньте искать мотивацию. Вместо этого начните ее создавать. Перестаньте быть пассивным ждуном у моря погоды. Станьте активным механиком своей жизни. Ваша энергия, ваше вдохновение, ваше желание – они не где-то там, за горизонтом. Они внутри вас, в спящем состоянии. Они ждут не волшебного знака свыше. Они ждут простого, механического действия. Они ждут, когда вы протянете руку и повернете ключ. Да, поначалу замок может поддаваться с трудом. Стартер может прокручиваться со скрежетом. Двигатель может чихнуть раз-другой, прежде чем заведется. Это нормально. Это часть процесса. Важно не бросить все после первой же попытки. Важно продолжать поворачивать ключ каждый день. Подводя итог нашей сегодняшней беседы, я хочу, чтобы вы унесли с собой одну главную мысль, которая, возможно, изменит все. Перестаньте ждать желания, чтобы начать действовать. Начните действовать, чтобы появилось желание. Ваша мотивация – это не причина, а следствие. Это не искра, которая зажигает огонь, а тепло, которое этот огонь излучает. И ваша главная задача, особенно на начальном этапе, – не раздувать пламя, а просто подбросить в костер одну маленькую щепку. А потом еще одну. И еще. И вы с удивлением обнаружите, что со временем из этих щепок разгорится настоящий костер, который будет согревать вас и освещать ваш путь. Мы с вами разоблачили главного врага, который маскировался под друга, – миф о мотивации. Мы поняли, что сидеть и ждать вдохновения – бесполезно и контрпродуктивно. Теперь у нас есть правильная карта. Мы знаем, что путь к заведенному двигателю лежит через действие. Но знать маршрут и пройти его – это разные вещи. Легко сказать «просто сделай первый шаг». Но как именно его сделать, когда сопротивление кажется непреодолимым, а замок зажигания заржавел намертво? В следующей главе мы как раз и возьмем в руки тот самый ключ. Мы поговорим о самом простом и одновременно самом мощном инструменте для запуска двигателя в любой ситуации. Мы разберем по винтикам силу пятиминутного действия. Я покажу вам, как с помощью этого универсального ключа можно провернуть любой, даже самый заржавевший механизм и сдвинуть с мертвой точки любую, даже самую безнадежную ситуацию. А пока просто побудьте с этой новой мыслью. Понаблюдайте за собой. Отметьте, в какие моменты вы ловите себя на ожидании «особого настроя». И просто улыбнитесь этому старому мифу, как старому знакомому, чьи уловки вы теперь знаете наперечет. Вы уже не пассажир, ждущий водителя. Вы сидите за рулем. И ключ у вас в руках.

# 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.