

*Екатерина Суворова*

# СЕКТА ЛЕНТЯЕВ



**Внимание: побочные эффекты — прилив сил, ясность мыслей и желание послать всех подальше ради законного отдыха.**

Бережно к себе

Екатерина Суворова

**Секта лентяев**

«Автор»

2026

## Суворова Е.

Секта лентяев / Е. Суворова — «Автор», 2026 — (Бережно к себе)

Осторожно: эта книга может кардинально изменить ваше отношение к дивану. Вы всё ещё считаете, что «лень — мать всех пороков»? А вот и нет. Лень — мать всех изобретений, всех гениальных идей и всех счастливых людей. «Секта лентяев» — это манифест здоровой лени. Это учебник по выживанию в мире, где культ продуктивности доводит людей до психушки. Это пинок под зад внутреннему перфекционисту и поглаживание по голове внутреннему бездельнику. Для кого эта книга: • Для тех, кто устал от фразы «Ты мог бы больше». • Для тех, кто хочет научиться говорить «нет» без чувства вины. • Для тех, кто мечтает поваляться в выходные, но совесть грызёт. • Для тех, кто подозревает, что жизнь — это не только дедлайны. Важное предупреждение: читать исключительно в горизонтальном положении. Автор не несёт ответственности за внезапное желание послать всё к чёрту и уехать на море (но если что — берите с собой книгу).

© Суворова Е., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| ВСТУПЛЕНИЕ: Ритуал отречения от суеты                       | 5  |
| Вступительный тест «Достоин ли ты звания Лентяя?»           | 7  |
| Краткая инструкция по использованию книги                   | 9  |
| ЧАСТЬ 1. СВЯЩЕННЫЕ ТЕКСТЫ (Философия Лени)                  | 10 |
| Глава 1. Великий парадокс: Почему ленивые правят миром?     | 10 |
| Ироничная вставка: «Страшные истории из жизни трудоголиков» | 12 |
| Дневник адепта (Задание №1)                                 | 13 |
| Маленький итог главы  | 14 |
| Глава 2. Энергия – не резиновая: Наука о стрессе и отдыхе   | 15 |
| Медитация для ленивых №1: «Наблюдение за облаками»          | 18 |
| Дневник адепта (Задание №2)                                 | 19 |
| Маленький итог главы  | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                           | 21 |

# Секта лентяев

## ВСТУПЛЕНИЕ: Ритуал отречения от суеты

*На создание этой книги меня вдохновил один прекрасный человек, который в серьёз считает, что рожден для страданий.  
Мы рождены для счастья-просто поверь.*

### **Добро пожаловать в секту**

Представь себе картину.

Ты сидишь в позе, далёкой от буддийской. Скорее, это поза креветки, свернувшейся над телефоном в час ночи. Глаза красные, в спине прострел, в голове – тысяча мыслей: «надо ответить в чат», «надо купить продукты», «надо записаться к стоматологу», «надо позвонить маме», «надо, надо, надо...».

А с утра – снова бежать. Кофе на ходу, новости с плохими заголовками, совещание, где обсуждают то, что можно было решить за минуту, и бесконечный список дел, который только растёт, словно у него есть собственный план размножения.

И где-то глубоко внутри теплится мысль: «Так не должно быть. Я так больше не могу».

Если хоть раз в жизни ты ловил себя на желании залезть под одеяло и не вылезать оттуда неделю, если фраза «у меня нет времени» стала твоим вторым именем, если ты устал даже от слова «отдых» (потому что отдых тоже надо как-то правильно организовывать и встраивать в расписание) – поздравляю.

Ты созрел.

Ты стоишь на пороге нашей секты. Проходи, не стесняйся. Тапочки можно не снимать, а лучше вообще не вставать с кушетки. У нас тут демократия.

Меня часто спрашивают: «Почему секта? Зачем такая провокация?»

А затем, что культ продуктивности, в котором мы все живём, – это и есть самая настоящая тоталитарная секта. Только вместо гуру там стоит циферблат, вместо мантр – «Ты можешь больше», а вместо жертвоприношений – наше здоровье, нервы и отношения с близкими. Нас с детства завербовали в эту секту трудоголиков. Нас учили, что лежать на диване – стыдно, что отдыхать можно только «заслужив», а слово «лень» – это чуть ли не ругательство.

Мы перестали отличать потребность в восстановлении от слабости характера. Мы забыли, как просто *быть*, а не *делать*. Мы разучились скучать, мы разучились мечтать, глядя в потолок, мы разучились слушать своё тело, потому что постоянно заглушаем его крики о помощи списком задач.

**Эта книга – акт гражданского неповиновения.** Это манифест для тех, кто хочет выйти из секты вечной гонки и вступить в другую, гораздо более гуманную организацию. В секту лентяев.

Здесь не будет лозунгов «Вставай и иди!». Здесь не будет советов «как всё успевать» (мы считаем, что успевать всё – это диагноз). Здесь не будет планеров, марафонов желаний и утренних практик в 5 утра.

Здесь будет кое-что поинтереснее. Мы поговорим о том, как:

- Перестать чувствовать вину за то, что вы ничего не делаете.
- Научиться получать 80% результата 20% усилий (и гордиться этим).
- Отпускать ситуации, людей и иллюзию контроля, не теряя лицо.
- Сделать заботу о себе не очередным пунктом в списке, а образом жизни.
- Найти лёгкие пути там, где все привыкли пахать.

Эта книга – не учебник. Это разрешение. Разрешение быть собой, разрешение тормозить, разрешение говорить «нет», разрешение выбирать покой.

И да, у нас, как в любой уважающей себя секте, будут свои обряды. Например, чтение книги лёжа. Или ежедневный ритуал «смотрение в одну точку». Или практика публичного безделья без объяснения причин.

Но для начала нам нужно убедиться, что ты действительно наш человек. Что ты не засланный казачок из мира амбиций и KPI. Поэтому прежде чем мы углубимся в священные тексты и законы, предлагаю пройти небольшой тест.

Не пугайся, оценки мы ставить не будем. Двоек у нас нет. Есть только «годен» и «очень годен».

## Вступительный тест «Достоин ли ты звания Лентяя?»

Отвечай быстро, не задумываясь. Интуитивно. Можно мысленно, можно ставить галочку карандашом, если тебе не лень его искать. Если лень искать карандаш – это уже хороший знак.

**На часах воскресное утро. Ты просыпаешься и понимаешь, что сегодня никуда не надо. Твои первые эмоции:**

а) Эйфория! Можно валяться до обеда, читать, тупить в окно и вообще не вылезать из пижамы.

б) Радость, но с привкусом тревоги: «Надо бы чем-то полезным заняться, а то день пропадёт».

в) Паника. Нужно срочно придумать, чем заполнить пустоту, иначе жизнь проходит зря. Бегу на пробежку/уборку/марафон саморазвития.

**Фраза «Легкие пути» вызывает у тебя:**

а) Священный трепет и желание немедленно найти такой путь.

б) Подозрение: «Бесплатный сыр только в мышеловке, наверное, тут подвох».

в) Брезгливость: «Легкие пути – для неудачников. Надо всё делать через боль и страдания, иначе не ценится».

**Когда у тебя возникает проблема, ты обычно:**

а) Ложусь на диван и даю мозгу задачу «решить это». Часто решение приходит само, пока я просто смотрю в потолок.

б) Начинаю судорожно гуглить, искать советы, звонить друзьям, создавать хаос из действий.

в) Впадаю в ступор и самокритику, прокручиваю в голове негативные сценарии, пока проблема не рассосётся сама или не станет катастрофой.

**Как ты относишься к перфекционизму?**

а) Как к болезни. Считаю, что «сделано» всегда лучше, чем «идеально, но никогда».

б) Иногда он мне помогает, иногда мешает. Живу в режиме качелей.

в) Это мой второе имя! Либо идеально, либо никак. Чаще всего «никак», зато я горд.

**У тебя выдался свободный час. Ты:**

а) Посплю/полежу/помечтаю. Наконец-то можно выдохнуть.

б) Начну делать мелкие дела из списка «когда-нибудь», чтобы почувствовать себя продуктивным.

в) Потрачу этот час на то, чтобы спланировать следующую неделю, потому что без плана – хаос.

**Твоё отношение к технике, роботам-пылесосам, доставке еды и посудомойкам:**

а) Это мои лучшие друзья, святые покровители моего свободного времени. Деньги, потраченные на них, – лучшая инвестиция.

б) Это удобно, но иногда кажется, что я «ленивый», если пользуюсь этим слишком часто.

в) Я лучше сделаю сам. И руками. Потому что так надёжнее/дешевле/я привык.

**Закончи фразу: «Отдых – это...»**

а) Естественное состояние человека, необходимое для жизни, как дыхание.

- б) Награда за хорошо проделанную работу.
- в) То, что я себе пока не заслужил.

**Как часто ты чувствуешь вину за то, что просто сидишь и ничего не делаешь?**

- а) Никогда. Смотрю на мух на потолке и чувствую с ними единение.
- б) Иногда. Особенно если вокруг кто-то суетится.
- в) Постоянно. Внутренний голос шипит: «Вставай, бездельник, делом займись!».

**Подсчет результатов (необязательно, но для статистики):**

Если у тебя преобладают ответы **А**: Поздравляю, ты уже ментально в нашей секте. Возможно, ты даже не подозревал, что ты лентяй со стажем. Твоя задача – укрепить веру и научиться не стесняться её.

Если преобладают **Б**: Ты колеблющийся. Ты на распутье. Одна твоя половина хочет покоя, другая гонит тебя в бой. Добро пожаловать в чистилище... то есть, на страницы этой книги. Мы поможем тебе сделать выбор.

Если преобладают **В**: Ты наш главный кандидат! Ты классический «заряженный» трудоголик, который в шаге от выгорания. Ты нуждаешься в спасении больше всех. Срочно залезай под одеяло с этой книгой, пока не поздно.

Независимо от результатов, дверь в секту открыта для всех. Даже для тех, кто выбрал все «В». **Особенно для них.** Мы лечим любовью и разрешением ничего не делать.

## Краткая инструкция по использованию книги

Прежде чем мы отправимся в это увлекательное путешествие в мир здоровой лени, давай договоримся о правилах игры. Они просты и приятны:

**Читать лёжа.** Это не метафора. По возможности, читай эту книгу в горизонтальном положении. Исследования (наши внутренние) показывают, что так она усваивается в 3 раза лучше. Если читаешь в транспорте или в очереди – представь, что ты лежишь на облаке. Это почти то же самое.

**Пропускать скучное.** Если какая-то глава или абзац тебе показались скучными, нудными или сложными – смело пропускай. Мы не обидимся. Мы сами ленивые, нам лень писать скучно. Но вдруг что-то пойдёт не так? Твоя задача – получать удовольствие. Нет удовольствия – листай дальше. В конце книги будет общий экзамен? Нет, не будет. Экзамены – это для трудолюбивых.

**Не выполнять задания.** В книге будут встречаться разделы «Дневник адепта» с заданиями. Если тебе лень их делать – не делай. Читай их просто как часть текста. Они там для вдохновения, а не для дополнительной работы. Помни: мы лечимся от гиперответственности, а не наращиваем её.

**Спорить.** Если ты с чем-то не согласен – отлично! Значит, ты думаешь. Возможно, ты даже поругаешься с книгой вслух. Это нормально. Любая секта учит сомневаться. Особенно наша.

**Возвращаться.** Если ты забыл, о чём читал в начале – не парься. Открой любую страницу. Книга устроена так, что каждый кусочек – самодостаточная медитация. Можешь читать с конца, с середины, по диагонали. Это не детектив, здесь можно спойлерить.

Всё. Ритуал отречения от суеты пройден. Вступительный тест сдан (даже если ты его пролистал, считай, что сдан автоматом). Инструкция получена.

**Добро пожаловать в ряды «Секты лентяев».**

Мы не выдаём форму, не собираем взносы и не проводим собрания по воскресеньям (воскресенье – священный день безделья). Единственное, что мы требуем от наших адептов – это осознанное отношение к своей энергии и умение вовремя нажимать на паузу.

А теперь переверни страницу (или лениво ткни пальцем в экран). Нас ждёт Великий парадокс. Мы узнаем, почему те, кто ничего не делал, часто оказывались умнее, богаче и счастливее тех, кто пахал как проклятый.

Погнали.

## ЧАСТЬ 1. СВЯЩЕННЫЕ ТЕКСТЫ (Философия Лени)

### Глава 1. Великий парадокс: Почему ленивые правят миром?

Ты когда-нибудь замечал странную закономерность?

Самые занятые люди в офисе – те, кто носятся с бумажками, хватаются за всё подряд, задерживаются допоздна и вечно пьют кофе на бегу – почему-то получают самую маленькую премию и реже всех повышают. А тот угрюмый тип в соседнем кабинете, который приходит ровно к девяти, уходит ровно в шесть, никуда не бежит и даже позволяет себе поливать цветы и смотреть в окно по полчаса, вдруг выдает гениальный отчет, срывает миллионный контракт и получает бонус, о котором остальные только мечтают.

Почему так?

Потому что он ленивый. А ленивые, как ни странно, правят миром.

Давай сразу договоримся о терминах. Я сейчас не про клиническую апатию, когда человек не может встать с дивана, потому что у него депрессия и ему нужна помощь врача. Я про другое. Я про **здоровую, осознанную лень**. Про умение не тратить энергию туда, где она не нужна. Про талант находить самые короткие и элегантные решения. Про внутреннее чутье, которое шепчет: «Не суетись, чувак, приляг, подумай, решение придет само».

История человечества – это история великих лентяев.

#### **Миф о трудоголизме**

Начнем с того, что культ труда и занятости – штука исторически молодая и, если честно, притянутая за уши. Наши предки-охотники и собиратели работали в среднем 3-4 часа в день. Остальное время они общались, отдыхали, занимались детьми, искусством и просто наслаждались жизнью. И ничего, выжили как-то, эволюционировали в людей разумных.

Проблемы начались с революцией, когда появилось сельское хозяйство. Пришлось пахать (в прямом смысле), чтобы прокормиться. Но даже тогда были периоды активной работы и периоды почти полного безделья – зимой, например.

Настоящий ад начался с промышленной революцией. Фабрикам нужны были послушные рабочие, которые будут вставать по гудку и стоять у станка 12 часов. Тогда и родился этот жуткий миф: «Труд делает человека свободным», «Без труда не выловишь и рыбку из пруда», «Кто не работает, тот не ест».

Это отличные лозунги для дрессировки рабов, но для современного человека, который хочет жить осознанно и счастливо, они работают как яд.

Подумай сам. Что происходит с человеком, который свято верит, что он *должен* пахать, чтобы чего-то стоить?

**Он теряет связь с собой.** Он перестает слышать свои истинные желания. Ему некогда спросить себя: «А чего хочу я?». Он занят выполнением чужих хотелок (начальника, семьи, общества).

**Он истощается.** Энергия – это не бесконечный ресурс. Если всё время тратить и не восстанавливать, наступает выгорание. А выгоревший человек бесполезен для всех, включая себя самого.

**Он перестает думать.** Когда ты в бесконечной гонке, у тебя нет времени на размышления. Ты действуешь на автомате, по шаблону. Гениальные мысли приходят только в тишине и покое. Вспомни: когда к тебе приходила лучшая идея? Во время аврала на работе? Или когда ты лежал в ванне, гулял в парке или смотрел на огонь?

**Трудоголизм – это наркотик.** Сначала он дает иллюзию значимости («Я такой занятой, я так нужен!»), а потом забирает всё: здоровье, отношения, радость жизни и способность творить.

Лень же – это антидот.

### **Истории великих лентяев**

Давай пройдемся по галерее почетных членов нашей секты. Людей, которые не стеснялись своей лени и благодаря этому изменили мир.

#### **Архимед и ванна**

Самый хрестоматийный пример. Сидел бы Архимед целыми днями в лаборатории, скрипел пергаментом и корпел над чертежами – может, ничего бы и не придумал. Но он пошел в ванну. Лег, расслабился, пустил пузыри. И тут – «Эврика!» Закон вытеснения жидкости пришел к нему именно в момент полного расслабления, когда мозг не был загружен суетой.

Мораль: хочешь гениальное открытие – иди в ванну.

#### **Исаак Ньютон и сад**

Ньютон мог бы сидеть в библиотеке, штудировав труды предшественников. Но он предпочел (внимание!) лечь под яблоней. Просто лежать и смотреть на небо. И тут – бамс! Яблоко по голове. И понеслась: закон всемирного тяготения.

Мораль: хочешь фундаментальный закон физики – ложись под дерево. Желательно в яблоневом саду. В крайнем случае под пальму, если живешь в Сочи.

#### **Альберт Эйнштейн и плавание**

Эйнштейн обожал плавать под парусом. Причем странным образом: он не умел плавать как спортсмен и часто просто дрейфовал на лодке, глядя на облака. И в эти моменты «дрейфа» к нему приходили озарения. Пространство-время искривлялось само собой, пока Альберт ничего не делал.

Он даже говорил: «Воображение важнее знания». А откуда берется воображение? Из праздности, из пустоты, из разрешения себе мечтать.

Мораль: купи лодку (или хотя бы надувной матрас) и дрейфуй.

#### **Сэр Уинстон Черчилль и кровать**

Этот великий политик, был тем еще ленивцем. Он каждое утро валялся в кровати до 11 часов! И при этом умудрялся управлять империей и писать толстые книги, за которые получил Нобелевскую премию по литературе.

Черчилль говорил: «Никогда не стой, если можешь сидеть. Никогда не сиди, если можешь лежать». Наш человек!

Мораль: хочешь управлять государством – валяйся в постели до обеда.

#### **Исаак Левитан и природа**

Великий русский пейзажист, по воспоминаниям современников, мог часами просто сидеть на берегу и смотреть на воду, на небо, на лес. С точки зрения трудоголика, он ничего не делал. А на самом деле он работал. Он впитывал. Он настраивал свою душу на нужную волну. А потом брал кисть и за пару часов создавал шедевр, который люди будут веками рассматривать.

Мораль: если ты художник (писатель, музыкант, программист) – сиди и смотри. Это и есть главная работа.

Понимаешь закономерность? Все эти люди не боялись пустоты. Они не заполняли каждую минуту действием. Они оставляли пространство для тишины, для озарения, для вдохновения. И это пространство окупалось сторицей.

Их лень была не отсутствием энергии, а высшей формой ее организации. Они интуитивно понимали то, что сейчас доказывает нейробиология: мозгу нужен режим пассивной работы, чтобы генерировать гениальные идеи и решать сложные задачи.

## **Ироничная вставка: «Страшные истории из жизни трудоголиков»**

Присаживайся поудобнее. Сейчас я расскажу тебе пару леденящих душу историй, от которых волосы встают дыбом. Это страшилки для наших адептов, которые мы рассказываем у костра (точнее, у ноутбука, тускло горящего в темноте), чтобы предостеречь молодое поколение.

### **История первая: Менеджер, который забыл, как зовут его детей**

Жил-был менеджер среднего звена по имени Максим. Он был очень ответственным. Он всегда брал трубку в 11 вечера, отвечал на письма в выходные и брал работу на дом. «Я незаменим», – думал Максим. «Без меня всё рухнет».

Он пропускал утренники дочери, потому что был на планерке. Он забывал поздравить жену с годовщиной, потому что готовил годовой отчет. Он перестал видеться с друзьями, потому что «надо работать».

Через пять лет такой жизни Максим получил повышение. Он стал начальником отдела. В его кабинете стоял огромный кожаный диван и кофемашина. Но радоваться было некому. Жена ушла к другому (у того всегда было время на разговоры). Дети называли его «дядя», когда он изредка появлялся дома. Друзья перестали звонить. А здоровье Максима напоминало список покупок в аптеке: гастрит, гипертония, бессонница.

Он получил повышение. Он получил деньги. Он потерял жизнь.

### **История вторая: Фрилансер, который лишился радости жизни**

Жила-была фрилансерка Оля. Она работала на себя, и это казалось ей вершиной свободы. Но свобода обернулась ловушкой. Оля брала заказы в отпуске («всего на часик»), проверяла почту в новогоднюю ночь («вдруг срочно») и не могла уснуть, не доделав «еще один маленький пунктик».

Оля думала, что она молодец и много зарабатывает. Но однажды она поняла, что уже полгода не была в кино. Что последний раз она гуляла просто так – не вспомнить. Что ее хобби (вязание) пылится в шкафу, потому что «нет времени на ерунду».

Оля попала в больницу с паническими атаками. Врач сказал: «Девушка, вы просто забыли, как отдыхать. Ваш мозг в режиме 24/7, пора выключать рубильник».

Оля вышла из больницы, посмотрела на свою квартиру, на ноутбук и заплакала. Она не знала, чем заполнить пустоту, если не работой. Оказывается, разучиться отдыхать страшнее, чем разучиться работать.

Жуткие истории, правда? И самое страшное, что они не выдуманы. Таких Максимов и Оль – миллионы. Они ходят среди нас. Возможно, ты узнаешь в них себя (ну, хотя бы процентов на 30). Если да – не пугайся. Ты вовремя взял в руки эту книгу. Еще не поздно всё исправить.

## Дневник адепта (Задание №1)

Ну что, полегчало? Нет? Тогда переходим к практике. Помнишь наше главное правило: если лень делать задания – не делай. Но хотя бы прочитай. Может, зацепит.

**Задание называется «Архив озарений».**

Нам нужно доказать твоему внутреннему критику, что лень работает. Что твои лучшие мысли приходят именно в состоянии «ничегонеделания».

Возьми блокнот (или открой заметки в телефоне, если не лень тянуться за бумагой). И вспомни **5 своих лучших идей, решений или озарений за последнее время.**

Не обязательно гениальных. Просто таких, которые оказались полезными. Например:

- Как ловко ответить начальнику, чтобы он отстал.
- Что приготовить на ужин из остатков еды.
- Какую книгу подарить подруге.
- Как починить сломавшийся кран (идея вызвать сантехника – тоже идея!).
- Куда поехать в отпуск.

Записал? А теперь рядом с каждой идеей напиши, **где и когда она к тебе пришла.**

Варианты могут быть такими:

- В душе.
- Во время прогулки.
- Лежа в кровати перед сном.
- В пробке (когда тупишь в окно).
- На скучном совещании, которое можно было бы провести по почте.
- Во время уборки (когда руки заняты, а голова свободна).

Видишь закономерность?

99% твоих гениальных мыслей пришли не тогда, когда ты сидел за рабочим столом и скрипел мозгами. Они пришли в моменты «фоновой активности», когда тело чем-то занято, а мозг расслаблен и бродит сам по себе.

Это и есть DMN (Default Mode Network) – сеть пассивного режима работы мозга, о которой мы поговорим в следующей главе. Но суть ты уже уловил: твой мозг гениален, когда ему не мешают.

Если совсем лень писать – просто полежи и подумай об этом. Мысленно отметь, сколько полезных вещей родилось в твоей голове, пока ты официально «бездельничал».

Если же тебя посетило озарение прямо сейчас – не вставай, не записывай. Запомни. Или надиктуй голосовое сообщение самому себе. Главное – не ломай магию безделья резким движением.

## Маленький итог главы

Итак, что мы выяснили?

- Трудоголизм – это современная чума, маскирующаяся под добродетель.
- Великие люди всегда умели бездельничать и не стеснялись этого.
- Лень – не враг продуктивности, а ее высшая форма. Это умение беречь энергию и доверять своему мозгу.
- Гениальные мысли приходят не в суете, а в покое.

В следующей главе мы заглянем внутрь твоего черепа и разберемся, что там происходит, когда ты просто лежишь на диване и пускаешь слюни в подушку. Спойлер: там происходит магия, которая делает тебя умнее и счастливее.

А пока – отдыхай. Ты сегодня уже сделал большое дело: прочитал целую главу книги «Секта лентяев». Это требует огромных энергозатрат. Пора восстановить силы.

Закрой книгу (выключи телефон) и побудь в тишине минут пять. Просто так. Без цели. Это будет твое первое домашнее задание, которое ты выполнишь с удовольствием.

До встречи в следующей главе, адепт.

## Глава 2. Энергия – не резиновая: Наука о стрессе и отдыхе

Помнишь, в детстве были такие игрушки – заводные? Крутишь ключик, и лягушка скачет по полу, пока пружина не раскрутится. А если продолжать крутить, когда пружина уже на пределе, – она ломается. И лягушка перестаёт скакать навсегда.

Примерно так же устроен человек. Только мы почему-то решили, что наша внутренняя пружина – вечная. Что можно крутить себя без остановки, не обращая внимания на скрежет и щелчки. Что отдых – для слабаков, а настоящий герой должен скакать, пока не рухнет.

Спойлер: настоящий герой рухнет. И лягушка сломается.

В этой главе мы залезем внутрь твоего черепа и заглянем под капот. Узнаем, почему многозадачность – это иллюзия, что такое DMN (спойлер: это режим «ничего неделания», который делает тебя гением) и почему кортизол – твой враг, а дофамин – друг, но с характером.

Будет интересно. Обещаю обойтись без заумных терминов там, где можно обойтись матом и метафорами.

### Почему мозг – это не мышца

Нас всех с детства учили неправильной метафоре. Нам говорили: «Мозг – это мышца. Его нужно тренировать. Чем больше думаешь, тем он сильнее».

Звучит логично. Но это полная чушь.

Мышца действительно растёт от нагрузки. Ты приседаешь – ноги становятся крепче. Ты качаешь бицепс – он увеличивается. С мозгом всё наоборот.

Мозг – это не мышца. Мозг – это **лампочка**. У него есть определённая мощность, и если она превышена, лампочка перегорает. Или начинает мигать, создавая иллюзию работы.

Когда ты решаешь сложную задачу, твой мозг потребляет энергии не намного больше, чем когда ты смотришь сериал. Разница минимальна. Проблема не в количестве энергии, а в **качестве нагрузки** и в **режиме работы**.

Есть два принципиально разных состояния мозга:

**Режим активной фокусировки (Task-Positive Mode)**. Это когда ты сосредоточен на задаче. Решаешь уравнение, пишешь отчёт, ведёшь машину в час пик, споришь с начальником. В этом режиме мозг работает как прожектор: узкий луч света выхватывает конкретный объект, всё остальное – в темноте. Это энергозатратно, но необходимо.

**Режим пассивного блуждания (Default Mode Network, DMN)**. Это когда ты «ничего не делаешь». Лежишь на диване, смотришь в потолок, едешь в автобусе и глазеешь в окно, моешь посуду на автопилоте, просто идёшь по парку без цели. В этом режиме мозг не выключается, а переключается в другой режим. Прожектор гаснет, и включается **гирлянда**. Мозг начинает связывать разрозненные кусочки информации, перебирать воспоминания, строить ассоциации, искать неочевидные связи.

И вот тут самое интересное. Все великие открытия, как мы уже говорили в прошлой главе, случаются именно во втором режиме. Потому что только в режиме DMN мозг способен соединить, казалось бы, несоединимое.

Архимед не сидел в позе лотоса и не думал: «Щас как выведу закон вытеснения жидкости!» Он просто расслабился в ванне. И решение пришло само. Эйнштейн не корпел над формулами, когда увидел искривление пространства-времени. Он дрейфовал на лодке и смотрел на облака.

Проблема современного мира в том, что мы **убили DMN**. Мы не оставляем мозгу времени на блуждание. Каждую свободную минуту мы затыкаем информационным шумом: соцсети, новости, подкасты, ютуб-шортс, бесконечная прокрутка ленты. Мы боимся остаться

наедине со своими мыслями. Нам кажется, что если мы просто сидим и смотрим в стену – мы теряем время.

На самом деле в этот момент мы обретаем гениальность.

### **Многозадачность: Великая иллюзия**

Отдельно хочется пнуть (ласково, но убедительно) культ многозадачности.

Знаешь, кто умеет делать несколько дел одновременно? Например, комбайн. Он и жнёт, и веет, и молотит. Человек так не умеет. Человек умеет очень быстро **переключаться** между задачами. Но это совсем другое.

Когда ты думаешь, что одновременно пишешь отчёт, слушаешь подкаст и переписываешься в мессенджере, на самом деле происходит вот что:

Ты пишешь 5 секунд отчёт.

Переключаешься на подкаст, чтобы не потерять нить, но за это время отчёт не пишется.

Приходит уведомление, ты переключаешься на чат, отвечаешь, теряешь нить подкаста.

Возвращаешься к отчёту и 10 секунд вспоминаешь, на чём остановился.

Понимаешь, что в подкасте уже новая тема, и напрягаешься, что пропустил важное.

В итоге через час ты:

Написал три абзаца в отчёте (вместо двух страниц).

Не помнишь, о чём был подкаст.

Поссорился в чате, потому что отвечал невпопад.

Чувствуешь себя выжатым лимоном.

Почему? Потому что каждое переключение – это мини-стресс. Это как если бы ты каждые 30 секунд вставал с дивана, бежал на кухню, потом обратно, потом в туалет, потом снова на кухню. Ты бы устал, даже не начав ничего делать. С мозгом то же самое.

Настоящие лентяи (в нашем, священном понимании) никогда не занимаются многозадачностью. Потому что это **слишком энергозатратно**. Лентяй делает одно дело, потом отдыхает, потом делает следующее. Или не делает, если не хочет.

Помни: многозадачность – это способ быстро выгореть, ничего толком не сделав. Однозадачность – это путь джедая (и лентяя).

### **Гормоны: кортизол против дофамина**

Теперь немного химии. Не пугайся, это простая химия, школьный курс. Нам нужно разобраться с двумя главными действующими лицами этой драмы.

#### **Кортизол – твой внутренний надзиратель.**

Это гормон стресса. В древности он помогал нашим предкам убежать от саблезубых тигров. Увидел тигра – кортизол подскочил – сердце забилось быстрее – мышцы напряглись – ты убежал или убил тигра. Тигр повержен – кортизол упал, ты расслабился и отдохнул.

Механизм работал идеально, пока тигры были снаружи. Но сейчас тигры внутри.

Ты не спишь ночью, прокручивая в голове разговор с начальником – кортизол. Ты дёргаешься от каждого уведомления – кортизол. Ты не можешь расслабиться в выходной, потому что «надо было сделать отчёт» – кортизол. Ты кофе пьёшь, чтобы взбодриться, но кофе снова поднимает кортизол.

Проблема кортизола в том, что он не умеет отличать реальную угрозу от выдуманной. Для него что тигр, что дедлайн – одно и то же. Он включает режим «бей или беги» и держит тебя в напряжении 24/7.

Если кортизол постоянно повышен (а у 90% офисных работников так и есть), организм постепенно разрушается:

Падает иммунитет (ты начинаешь болеть каждой простудой).

Сбивается сон (не можешь уснуть, просыпаешься разбитым).

Набирается вес (организм думает, что наступил апокалипсис, и запасает жир).

Тупеет мозг (в режиме стресса отключается творческое мышление, нужно выживать, а не творить).

И что смешно? Чаще всего причина стресса даже не стоит выеденного яйца. Ну опоздаешь ты на дедлайн – мир рухнет? Нет. Ну не ответишь на письмо в субботу вечером – тебя уволят? Нет. Но кортизолу плевать, он уже включил сирену.

### **Дофамин – твой внутренний мотиватор.**

Это гормон радости, удовольствия и предвкушения. Он выделяется, когда ты получаешь награду. Съел вкусняшку – дофамин. Занялся сексом – дофамин. Получил лайк в инстаграме – дофамин. Достиг цели – дофамин.

Казалось бы, отлично. Давайте жить в дофамине. Но есть подвох.

Современный мир устроен так, что дофаминовых игл вокруг – миллион. Соцсети, порнуха, сладкое, азартные игры, шопинг, бесконечные сериалы с клиффхэнгерами в конце серии. Всё это создано, чтобы долбить тебе дофамин без остановки.

И мозг к этому быстро привыкает. Ему нужно всё больше и больше, чтобы получить тот же кайф. Это называется **дофаминовая яма**.

Ты листаешь ленту, ожидая, что сейчас увидишь что-то офигенное, но с каждым разом удовольствия всё меньше. Ты ешь шоколадку, но она уже не радует как раньше. Ты начинаешь искать более острые ощущения, потому что простые уже не работают.

И вот парадокс: в погоне за дофамином мы убиваем способность получать удовольствие от простых вещей. От чашки чая, от прогулки, от разговора с другом, от тишины.

А теперь свяжем это с нашей темой.

Постоянный стресс (кортизол) + бесконечная погоня за острыми ощущениями (дофаминовая яма) = человек, который не может остановиться. Который боится тишины. Который не знает, чем заняться, если выключить интернет. Который разучился просто *быть*.

Лень (здоровая, наша, сектантская) – это возвращение к балансу. Это снижение кортизола через осознанный отдых. Это детокс от дофаминовых игл через скуку и ничегонеделание.

Когда ты просто лежишь на диване и смотришь в потолок, кортизол падает, а дофамин приходит в норму. Ты перезагружаешь систему.

## Медитация для ленивых №1: «Наблюдение за облаками»

Хватит теории. Пора практиковать. Помнишь, в прошлой главе я обещал тебе медитацию? Выполняй.

### **Что делать:**

Найди 5-10 минут. В идеале – выйди на улицу, ляг на траву (если погода позволяет) или просто сядь у окна. Если совсем никак – подойди к окну или найди картинку неба в интернете (но живое лучше).

Включи таймер (чтобы не думать о времени) и просто смотри на небо. На облака.

Не надо ничего представлять. Не надо визуализировать. Не надо дышать животом и проносить мантры. Просто смотри.

Как плывут облака. Как меняют форму. Как одно набегаёт на другое. Как солнце то прячется, то выглядывает.

Если в голову лезут мысли – не прогоняй их. Пусть лезут. Ты просто наблюдаешь за ними так же, как за облаками. Мысль пришла – отметил – уплыла. Мысль пришла – отметил – уплыла.

Твоя задача – ничего не делать. Просто быть. Смотреть. Дышать.

### **Почему это работает:**

Это и есть запуск той самой DMN, сети пассивного режима. Ты не фокусируешься на задаче, ты позволяешь мозгу блуждать. Кортизол падает. Дофамин выравнивается. Внутренний критик замолкает.

Многие великие вещи приходили в голову людям именно во время такого «пустого» созерцания. Попробуй. Это не сложнее, чем листать ленту. А эффект – как после хорошего массажа.

Если тебе стало скучно через минуту – отлично! Это первый признак того, что твой мозг отвык от тишины и требует дозы дофамина. Не давай ему эту дозу. Посиди в скуке ещё немного. Скука – это вход в DMN. Это ворота в гениальность.

## Дневник адепта (Задание №2)

Если после медитации у тебя появились какие-то мысли, идеи, воспоминания – запиши их. Если не появились – тоже нормально. Но для самых усидчивых (или заинтересованных) есть задание посерьёзнее.

### Эксперимент «Цифровой детокс на час».

Выбери один час в ближайшие выходные (можно начать с 20 минут, если час пугает).

Всего один час.

В этот час ты:

- Не заходишь в соцсети.
- Не смотришь ютуб.
- Не читаешь новости.
- Не отвечаешь на сообщения (можно включить беззвучный режим, чтобы не дёргаться).
- Не слушаешь подкасты и музыку.

Что можно делать?

- Лежать.
- Смотреть в окно.
- Гулять (без наушников).
- Рисовать (если умеешь, если нет – каляки-маляки).
- Просто сидеть на скамейке.
- Смотреть на облака (см. медитацию выше).
- Пить чай молча.
- Мыть посуду (да, мытьё посуды без подкаста – это медитация).

Главное условие: **никакого внешнего информационного шума**. Только ты и мир.

Или ты и тишина. Или ты и свои мысли.

После эксперимента (можно на следующий день) запиши свои ощущения:

- Было ли тебе скучно?
- Через сколько минут скука прошла?
- Какие мысли приходили в голову?
- Появились ли идеи, о которых ты давно не думал?
- Как изменилось настроение к концу часа?
- Захотелось ли повторить?

Если совсем не вмоготу и рука тянется к телефону – разрешаю сдать. Но попробуй продержаться хотя бы 15 минут. Это уже победа.

Поверь, час без телефона не убил ещё ни одного человека. А вот 10 лет с телефоном в руке убивают постепенно нашу способность к концентрации, творчеству и глубокому отдыху.

## Маленький итог главы

Итак, что мы сегодня выяснили:

- Мозг – это не мышца, а лампочка. Его нельзя насиловать 24/7, он перегорит.
- Режим «ничегонеделания» (DMN) – это не пустая трата времени, а фабрика гениальных идей.
- Многозадачность – это миф и быстрый способ выгореть.
- Кортизол убивает, а дофамин нужно употреблять с умом, иначе попадаешь в дофаминную яму.
- Скука и тишина – лечебны. Они возвращают мозгу способность творить.

В следующей главе мы наконец-то доберёмся до практического применения всей этой философии. Поговорим о великом и могучем **Законе Парето**. О том, как получать 80% результата от 20% усилий. О том, как искать лёгкие пути и не стесняться этого.

Спойлер: лёгкие пути – это не для лохов. Лёгкие пути – это для умных. А умные, как мы уже знаем, ленивые.

## **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.