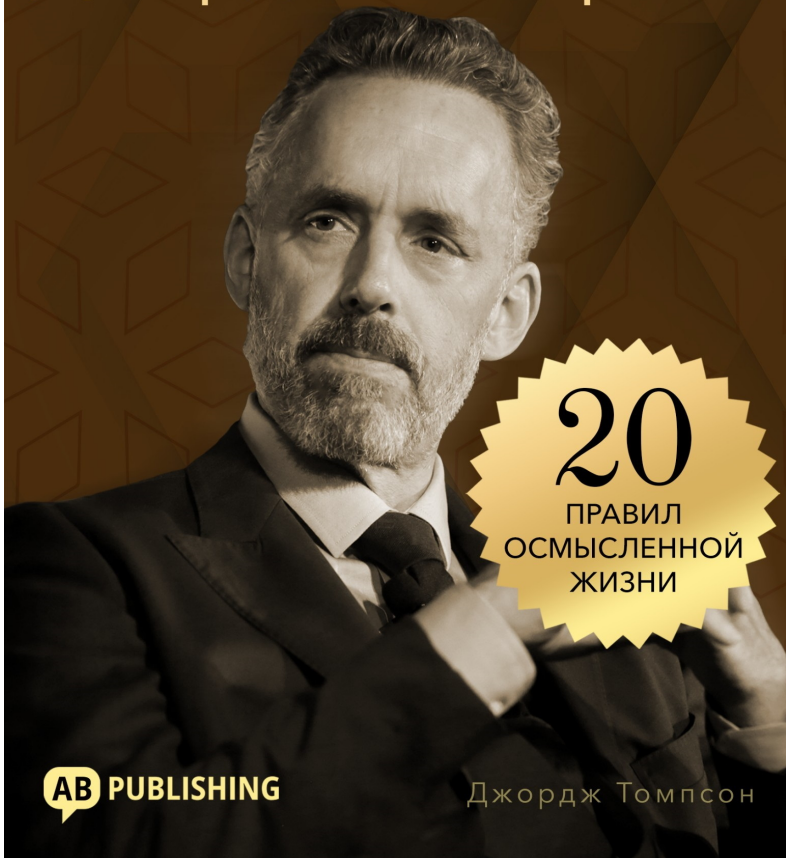


# ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА

# Джордан Питерсон



20

ПРАВИЛ  
ОСМЫСЛЕННОЙ  
ЖИЗНИ

**AB PUBLISHING**

Джордж Томпсон

**Джордж Дж. Томпсон  
Джордан Питерсон.  
Золотые правила. 20  
правил осмысленной жизни  
Серия «Золотые правила»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73913162](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73913162)*

*Джордан Питерсон. Золотые правила. 20 правил осмысленной жизни /*

*Джордж Томпсон: AB Publishing; Москва; 0101*

*ISBN 979-8-89489-463-8*

### **Аннотация**

Золотые правила Джордана Питерсона. Путь от хаоса к порядку

Вы знаете, что нужно менять, но каждый вечер ложитесь спать с тем же списком нерешённых проблем. Проходят месяцы, годы, вы пытаетесь взяться за себя, выгораете и возвращаетесь к старому. И в какой-то момент понимаете, что так пройдёт вся жизнь.

Джордан Питерсон – клинический психолог, чьи книги читают миллионы людей по всему миру. Он знает, почему это происходит, и знает, как это изменить. Жизнь не изменится, пока вы не возьмёте ответственность за один маленький шаг сегодня.

В этой книге собраны двадцать самых главных правил из учения Питерсона. Это проверенные инструменты, которые можно применить прямо сейчас. Измените то, что можете изменить сегодня.

Джордан Питерсон помог миллионам людей навести порядок в своей жизни. Теперь ваша очередь.

# Содержание

Введение	6
Правило первое. Стой прямо, расправив плечи	8
Правило второе. Относись к себе так, как ты заботишься о тех, кого любишь	13
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Джордж Томпсон  
Джордан Питерсон.  
Золотые правила. 20**

**правил осмысленной жизни**

Издается в авторской редакции



© Джордж Томпсон, текст, 2026

© AB Publishing, 2026

# Введение

Джордан Питерсон – клинический психолог, профессор и один из самых влиятельных мыслителей современности. Его книги переведены на десятки языков, их читают миллионы людей по всему миру. «12 правил жизни» стала настольной книгой для тех, кто хочет навести порядок в своей жизни и найти настоящий смысл.

Но кем был Питерсон в начале своего пути? Обычным человеком, который боролся с депрессией, тревогой и поиском смысла. Он задавал себе вопросы, на которые не находил ответов в современной культуре. Зачем жить? Как справляться со страданием? Что делает жизнь достойной того, чтобы её прожить?

Всё изменилось, когда он соединил древнюю мудрость с современной психологией – и обнаружил универсальные принципы, которые работают для каждого человека. Применяя эти принципы, Питерсон не только трансформировал собственную жизнь, но и помог миллионам людей обрести ясность, силу и направление.

Эти же принципы доступны и вам. Прямо сейчас.

Питерсон написал множество книг, прочитал сотни лекций, записал тысячи часов видео. Вам не придётся изучать всё это наследие и тратить месяцы на поиск нужной информации. В книге собраны двадцать самых главных, самых

мощных и самых практичных правил. Это суть его учения, которую удобно читать где угодно – дома, в дороге или на работе.

Эти правила охватывают все ключевые области жизни: личная ответственность, отношения с собой и другими, поиск смысла, преодоление страданий, построение будущего.

Применяя эти правила, вы наведёте порядок в своей жизни, обретёте внутреннюю силу, построите здоровые отношения, найдёте смысл и создадите будущее, которое стоит того, чтобы к нему стремиться.

Вы можете пройти путь от хаоса к порядку, от слабости к силе, от пустоты к смыслу. Инструменты перед вами.

Всё, что требуется – начать применять эти правила. Не просто читать, а действовать.

Ваша трансформация начинается прямо сейчас.

# Правило первое. Стой прямо, расправив плечи

**Правило:** Ваша поза напрямую влияет на химию мозга, уверенность и то, как вас воспринимают окружающие. Расправьте плечи – и мир начнёт относиться к вам иначе.

Большинство людей не понимают простую истину: то, как вы держите своё тело, определяет не только ваше настроение, но и вашу биохимию, социальный статус и способность справляться с жизнью. Каждую секунду ваша поза посылает сигналы вашему мозгу и окружающим о том, кто вы есть и чего заслуживаете.

Проблема в том, что большинство людей проводят дни сутулясь – за компьютером, в телефоне, избегая взглядов. Они опускают плечи, смотрят в пол, пытаются занять как можно меньше пространства. И потом удивляются, почему чувствуют себя слабыми, почему другие их не замечают, почему жизнь постоянно давит на них.

**Почему это работает:** Связь между телом и разумом работает в обе стороны. Мы привыкли думать, что эмоции влияют на позу – грустим и сутулимся, радуемся и распрямляемся. Но верно и обратное – поза влияет на эмоции и даже на химию мозга.

Когда вы стоите прямо с расправленными плечами, ваш

мозг получает сигнал о готовности встретить мир. Повышается уровень серотонина – нейромедиатора, который регулирует настроение, уверенность и социальный статус. Снижается уровень кортизола – гормона стресса. Ваше тело переключается из режима поражения в режим победы.

Этой системе сотни миллионов лет. Даже у омаров она работает так же. Омар-победитель держится прямо, его серотонин высок, он выглядит крупнее. Омар-проигравший принимает подчинённую позу, его серотонин падает, он выглядит слабее. Если система работала так долго, значит, она фундаментальна для выживания.

Ваша поза – это заявление миру о том, кто вы есть. Когда вы сутулитесь и смотрите в пол, вы сигнализируете о незначительности. Мир охотно принимает это приглашение. Люди инстинктивно оценивают статус по невербальным сигналам, и поза – один из самых мощных.

Когда вы стоите прямо, вы сообщаете о праве занимать пространство и готовности принять ответственность. Мир начинает относиться к вам соответственно. Это не магия – это биология и социальная психология в действии.

Правильная осанка влияет на восприятие самого себя. Когда вы физически занимаете больше пространства, вы психологически чувствуете себя более значимым. Это создаёт положительную обратную связь – лучшая поза ведёт к большей уверенности, что укрепляет вашу позу ещё сильнее.

**Что делать и как применять:**

**1. Станьте наблюдателем своего тела.** В течение дня несколько раз проверяйте положение тела. Поставьте напоминания на телефоне каждые два часа с простым вопросом – как я сейчас стою или сижу? Отслеживайте моменты, когда замечаете сутулость.

**2. Исправляйте позу мгновенно, как только заметили.** Не ругайте себя. Просто мягко исправьте положение. Отведите плечи назад и вниз. Представьте, что к макушке привязана нить, которая мягко тянет вас вверх. Грудь раскрыта, подбородок параллелен полу, взгляд направлен вперёд, а не в землю.

**3. Особое внимание – моментам входа в помещение.** Перед тем как открыть дверь на встречу, на собеседование или даже в кафе, сделайте паузу. Расправьте плечи, сделайте глубокий вдох, поднимите голову. Войдите так, будто вы имеете полное право там находиться.

**4. Начинайте утро с "позы силы".** Сразу после пробуждения встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки поднимите вверх, как будто празднуете победу. Удерживайте две минуты, глубоко дыша. Это кажется странным, но реально меняет гормональный баланс в организме и задаёт тон всему дню.

**5. Укрепляйте мышцы спины и корпуса.** Из-за слабых мышц правильную осанку трудно долго удерживать. Простые упражнения – планка, отжимания, подтягивания – укрепляют мышцы, которые естественным образом поддер-

живают позвоночник в правильном положении. Пятнадцать минут три раза в неделю достаточно для начала.

**Главная ошибка:** Самая частая ошибка – превращать осанку в напряжённую, жёсткую позу или думать, что это только механика. Стоять прямо не значит стоять как солдатик. Тело должно быть выровнено, но расслаблено. Физическое изменение помогает немедленно, но настоящая трансформация происходит, когда вы верите, что имеете право занимать пространство. Поза – внешнее проявление внутреннего убеждения.

Другая проблема – непостоянство. Вы расправляете плечи на встрече, но сутулитесь за компьютером. Мозг не обманешь разовыми акциями. Изменение должно стать привычкой, образом жизни. Иногда мы сутулимся, чтобы стать незаметнее и избежать ответственности. В этом случае работа только с телом даёт временный эффект – нужно разбираться с более глубокими страхами.

**Итог:** Ваша поза влияет на химию мозга, на то, как вас воспринимают другие, и на то, как вы воспринимаете себя. Стоять прямо с расправленными плечами – не просто хорошая привычка для здоровья спины. Это физическое воплощение готовности принять вызовы жизни и взять ответственность за своё существование.

Расправьте плечи прямо сейчас. Поднимите подбородок. Посмотрите вперёд, а не вниз. Почувствуйте, как это простое изменение влияет на внутреннее состояние. Мир начнёт от-

носиться к вам иначе в ту же секунду.

Это маленькое действие, но именно с таких шагов начинаются большие трансформации. Если вы не можете контролировать даже положение собственного тела, как вы собираетесь контролировать свою жизнь?

Встаньте прямо. Мир ждёт.

# Правило второе. Относись к себе так, как ты заботишься о тех, кого любишь

**Правило:** Вы заботитесь о других лучше, чем о себе. Начните относиться к себе с той же заботой, которую проявляете к близким – и ваша жизнь изменится.

Люди демонстрируют странную закономерность – они заботятся о других лучше, чем о себе. Человек водит собаку к ветеринару при малейшем недомогании, но откладывает собственный визит к врачу месяцами. Следит, чтобы дети ложились спать вовремя, но сам жертвует сном ради бесцельного пролистывания соцсетей. Покупает качественный корм для кошки, но сам питается фастфудом.

Это не случайность. Это глубинная психологическая проблема, связанная с самооценкой. Многие люди подсознательно считают, что не заслуживают хорошего отношения к себе. Они видят свои недостатки и делают вывод – я недостаточно хорош, чтобы заботиться о себе так же, как забочусь о других. Это разрушительная логика.

**Почему это работает:** Представьте простой эксперимент. Врач дал вам лекарство для близкого человека – ребёнка, родителя, любимого. Вы будете следить, чтобы он принимал его вовремя, в правильной дозировке, не пропускал при-

ёмы. А теперь представьте, что это лекарство для вас. Статистика показывает – люди гораздо хуже соблюдают назначения, когда речь о них самих.

Проблема в том, что вы несёте ответственность за своё благополучие. Никто другой не сделает это за вас. Если вы разрушаете здоровье, пренебрегаете потребностями, игнорируете сигналы тела и психики, вы не проявляете скромность. Вы демонстрируете безответственность.

Ваше тело и разум – это инструменты, с помощью которых вы существуете в мире, реализуете цели, помогаете другим, создаёте ценность. Когда вы пренебрегаете этими инструментами, вы ограничиваете способность делать что-либо значимое. Это эгоизм наоборот – вы лишаете мир лучшей версии себя.

Забота о себе не противоречит заботе о других. Это её необходимое условие. Вы не можете долго помогать другим, если сами истощены, больны, измождены. Инструкции на борту самолёта диктуют – сначала наденьте кислородную маску на себя, потом на ребёнка. Эта метафора применима ко всей жизни.

### **Что делать и как применять:**

**1. Начните с базового фундамента – сон, питание, движение.** Установите регулярное время сна и пробуждения. Взрослому нужно семь-восемь часов качественного сна – это биологическая необходимость, не роскошь. Питайтесь так, как кормили бы кого-то, кого любите – регулярно,

разнообразно, достаточно белка, овощей, воды. Двигайтесь каждый день хотя бы тридцать минут. Найдите форму движения, которая нравится, и делайте это регулярно.

**2. Не откладывайте медицинскую помощь.** Если что-то болит, беспокоит, кажется неправильным – проверьте. Ранняя диагностика спасает жизни. Вы бы не игнорировали симптомы болезни у своего ребёнка, не игнорируйте их у себя.

**3. Создайте среду, которая поддерживает благополучие.** Уберите из дома продукты, которые вредят. Организуйте пространство так, чтобы в нём было приятно находиться. Если бы вы создавали среду для любимого человека, она была бы комфортной и поддерживающей.

**4. Устанавливайте границы в отношениях.** Забота о себе включает защиту от токсичных людей и ситуаций. Если кто-то постоянно истощает энергию, использует вас, не уважает потребности – ограничьте контакт. Вы не обязаны жертвовать собой ради тех, кто не ценит жертву.

**5. Позволяйте себе отдыхать без чувства вины.** Отдых – не лень, это необходимая часть цикла продуктивности. Даже почва нуждается в периодах покоя, чтобы восстановить плодородность. Ваша психика работает так же.

**6. Говорите с собой так, как говорили бы с другом в трудной ситуации.** Внутренний критический голос часто безжалостен. Замените его голосом мудрого наставника – строгого, но справедливого и поддерживающего.

## Главная ошибка

Самая частая ошибка – путать заботу о себе с эгоизмом или потаканием слабостям. Эгоизм – это забота о себе за счёт других. Здоровая забота делает вас способным давать больше. Истощённый, больной, несчастный человек не может быть опорой для других. Но лежать весь день на диване, объедаться сладостями, избегать ответственности и называть это заботой – это самообман. Настоящая забота иногда требует делать трудное прямо сейчас ради того, кем вы хотите стать. И не ждите идеального момента для начала. Забота о себе – не проект на будущее. Это ежедневная практика, которая начинается сегодня.

**Итог:** Вы несёте ответственность за своё благополучие так же, как за благополучие тех, кого любите. Ваше тело и разум – инструменты, с помощью которых вы живёте, создаёте, помогаете другим. Пренебрежение собой – не добродетель, это безответственность.

Забота о себе начинается с простых вещей – качественный сон, здоровое питание, регулярное движение, своевременная медицинская помощь. Это фундамент, на котором строится всё остальное.

Спросите себя прямо сейчас – как бы я заботился о человеке, которого люблю и за которого несу ответственность? А теперь начните делать то же самое для себя.

Вы заслуживаете той же заботы, которую даёте другим. Более того, вы обязаны дать себе эту заботу – только тогда

сможете быть по-настоящему полезны миру.

# 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.