

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА
Мэл Роббинс



30
ГЛАВНЫХ
ПРИНЦИПОВ

ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ
И РЕШИТЕЛЬНОСТИ

АБ

Джордж Томпсон

Джордж Дж. Томпсон
Мэл Роббинс. Золотые
правила. Все главные
мысли в одной книге
Серия «Золотые правила»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73984067

Мэл Роббинс. Золотые правила:

ISBN 9798894894942

Аннотация

Эта книга – квинтэссенция методики Мэл Роббинс, собранная в 30 ключевых принципах. Вместо того чтобы читать все её книги, вы получаете самую суть мудрости женщины, которая прошла через личный крах и открыла простой принцип, который превращает намерение в действие, даже когда нет ни сил, ни уверенности, ни желания.

Здесь всё о том, как перестать откладывать и начать действовать: почему сила воли – это миф и что работает вместо неё, как за пять секунд обогнать тот внутренний голос, который всегда найдёт причину подождать, как перестать тратить себя на контроль за другими, как говорить «нет» без чувства вины и как поддерживать себя каждый день даже в самые трудные моменты.

Начните применять эти принципы, и уже завтра вы почувствуете, как то, что раньше казалось непреодолимым, перестаёт держать вас на месте!

Содержание

Введение	6
Часть первая	9
Правило 1: Когда чувствуешь порыв к действию – у тебя есть 5 секунд	9
Правило 2: Мозг защищает тебя от дискомфорта – обгони его	14
Правило 3: Действие порождает уверенность, а не наоборот	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Джордж Томпсон
Мэл Роббинс.
Золотые правила

© Джордж Томпсон, текст, 2026

© AB Publishing, 2026

Введение

Мэл Роббинс – женщина, которая из человека, не способного встать с постели по утрам, погрязшего в долгах и тревоге, стоящего на краю полного жизненного краха, превратилась в автора мировых бестселлеров, создателя самой скачиваемой техники личностного роста в истории и вдохновителя миллионов людей по всему миру. Пережив финансовое банкротство, профессиональный тупик, ежедневное ощущение беспомощности и глубокий личностный кризис, она не сломалась – она открыла силу, которая изменила её и миллионы людей на всех континентах. Эта сила называется умение действовать вопреки страху.

Всё началось с одного обычного утра. Мэл лежала в постели и не могла заставить себя встать. Счета не оплачены. Карьера в руинах. Брак трещал по швам. В такие моменты большинство людей ищут грандиозное решение – новую философию, новую систему убеждений, новую версию себя. Мэл Роббинс поступила иначе. Она просто сосчитала: пять, четыре, три, два, один – и встала. Именно в этом крошечном действии, в этом мгновенном импульсе воли она обнаружила механизм, который впоследствии изменит жизни десятков миллионов людей по всему миру. Правило пяти секунд родилось не в университетской лаборатории и не на страницах научного трактата – оно родилось в момент, когда одно-

му человеку хватило смелости сделать один маленький шаг вперёд.

С тех пор Мэл Роббинс не остановилась. Она продолжала исследовать, практиковать, проверять свои идеи на реальных людях в реальных обстоятельствах. Из правила пяти секунд выросла целая система – глубокая, многогранная и при этом удивительно простая в применении. Теория «Пусть они» открыла людям путь к освобождению от изматывающего контроля над чужими жизнями. Привычка давать себе пять превратилась в ежеутреннюю практику самоподдержки для миллионов людей на всех континентах. Её принципы работы с границами, эмоциями и отношениями помогли тысячам людей вернуть себе ощущение собственной ценности и силы.

Вы тоже можете изменить свою жизнь! Но читать все её книги, изучать сотни техник и часами слушать подкасты – это долгий путь. Мы сэкономили ваше время и собрали 30 самых мощных принципов Мэл Роббинс, следуя которым вы научитесь мгновенно преодолевать прокрастинацию, освободитесь от изматывающей потребности контролировать других, выстроите здоровые границы в отношениях и на работе – и наконец начнёте относиться к себе с той любовью и поддержкой, которой вы давно заслуживаете!

Эти 30 правил охватывают все ключевые сферы, которые исследовала Мэл Роббинс на протяжении всей своей карьеры. Вы узнаете, как за пять секунд обойти тот внутренний

механизм, который годами останавливал вас на пороге важных решений. Вы поймёте, почему попытки контролировать других людей разрушают прежде всего вас самих – и как одна простая фраза способна вернуть вам душевный покой. Вы откроете для себя силу маленьких ежедневных ритуалов, которые незаметно, но неуклонно меняют ваше отношение к себе. Вы научитесь говорить «нет» без вины, защищать свою энергию без агрессии и двигаться вперёд без ожидания идеального момента – потому что этот момент уже наступил.

Начните с одного правила. Примените его сегодня. Ваша новая жизнь начинается прямо сейчас!

Часть первая

Правило 5 секунд – преодоление прокрастинации

Правило 1: Когда чувствуешь порыв к действию – у тебя есть 5 секунд

Правило: В тот момент, когда вы чувствуете внутренний импульс что-то сделать – встать, позвонить, начать важный разговор, наконец решиться – у вас есть ровно пять секунд. Считайте: пять, четыре, три, два, один – и действуйте немедленно. Если вы не сделаете это за пять секунд, ваш мозг найдёт тысячу убедительных причин остановить вас, и этот момент будет безвозвратно упущен.

Почему это работает:

Представьте, что в вашей голове постоянно живут два голоса. Первый – тихий, мгновенный, интуитивный. Он говорит: «Встань. Напиши. Позвони. Сделай». Это голос вашего истинного желания, вашего глубинного намерения, вашей лучшей версии себя. Второй голос – громкий, настойчивый и невероятно убедительный. Он говорит: «Подожди. Ещё не время. Ты не готов. Сначала хорошенько подумай, взвесь все

риски, рассмотри каждую деталь». Это голос вашего мозга, запрограммированного эволюцией на защиту от любого дискомфорта, любой неопределённости и любого нового опыта.

Проблема в том, что второй голос всегда побеждает – если вы даёте ему хотя бы несколько секунд. Нейробиология объясняет это предельно просто: как только вы осознаёте намерение действовать, у вашего мозга есть примерно пять секунд до того, как префронтальная кора начнёт активно генерировать сомнения, страхи и рациональные объяснения бездействия. Мозг делает это не из злого умысла – он буквально пытается вас защитить от всего незнакомого и непривычного. Любое новое действие для него означает риск, а риск означает потенциальную опасность. Это не слабость вашего характера и не отсутствие силы воли. Это чистая биология. И именно поэтому миллионы людей годами мечтают изменить свою жизнь – и всё равно не меняют её ни на йоту.

Правило пяти секунд работает именно потому, что оно буквально обгоняет этот защитный механизм мозга. Обратный отсчёт – пять, четыре, три, два, один – активирует префронтальную кору в режиме целенаправленного действия, а не в режиме защиты от угроз. Учёные называют это активацией намерения: когда вы считаете осознанно, вы переключаете всё внимание мозга с поиска опасностей на выполнение конкретной задачи. Это то же самое, что делают астронавты перед запуском ракеты, профессиональные спортсмены перед стартом соревнований и военные перед прыжком

с парашютом. Никто из них не ждёт, пока почувствует полную готовность или абсолютную уверенность в успехе. Они используют ритуал отсчёта, чтобы перейти от намерения к движению раньше, чем страх успеет сказать своё слово. Теперь этот же простой и мощный инструмент полностью доступен вам – прямо сейчас, в любой ситуации вашей повседневной жизни.

Что делать и как применять:

1. **Поймите момент импульса.** Как только вы почувствовали желание что-то сделать – встать с дивана, начать важный разговор, открыть нужный документ, отправить давно откладываемое письмо – немедленно признайте этот импульс. Не анализируйте его уместность и не оценивайте шансы на успех. Просто зафиксируйте внутри себя: «Я хочу это сделать прямо сейчас».

2. **Начните обратный отсчёт.** Чётко и осознанно считайте про себя или вслух: «Пять – четыре – три – два – один». Этот отсчёт – не просто красивый ритуал. Он физически переключает режим работы вашего мозга с пассивного ожидания на активное движение вперёд к вашей цели.

3. **Двигайтесь на «один».** В момент, когда вы произносите «один», – совершите физическое движение. Встаньте. Возьмите телефон. Откройте ноутбук. Сделайте первый шаг ногами в нужном направлении. Именно это физическое движение тела окончательно закрепляет переход от намерения к реальному действию.

4. Не требуйте от себя готовности. Вам не нужно заранее чувствовать уверенность, мотивацию или особое вдохновение, чтобы начать. Всё, что от вас требуется, – просто физически сдвинуться с места. Уверенность и энергия всегда приходят после первого шага, а никак не до него.

5. Применяйте правило в любой ситуации и при любом масштабе задач. Хотите встать пораньше утром? Пять секунд. Хотите заговорить с незнакомым человеком? Пять секунд. Хотите наконец начать проект, который откладываете уже несколько месяцев подряд? Пять секунд. Масштаб задачи абсолютно не имеет значения – механизм всегда остаётся одним и тем же.

6. Повторяйте каждый день без единого исключения. Каждый раз, когда вы применяете это правило, вы тренируете мышцу решительности. Чем чаще вы это практикуете, тем легче и естественнее становится действие вопреки любому страху и любым сомнениям.

Главная ошибка:

Самая распространённая ошибка – ждать появления мотивации и только тогда начинать действовать. Большинство людей искренне убеждены: сначала нужно почувствовать желание, прилив энергии и внутреннюю готовность – и лишь потом делать первый шаг. Это убеждение полностью переворачивает реальный механизм с ног на голову. Мотивация никогда не предшествует действию – она всегда следует за ним. Ваш мозг не выдаст вам мотивацию авансом, потому что лю-

бое новое действие воспринимается им как угроза. Как только вы перестаёте ждать «правильного чувства» и просто начинаете считать от пяти до одного, эта привычная ловушка мгновенно перестаёт существовать.

Итог:

Пять секунд – это всё, что стоит между вами и жизнью, которую вы хотите прожить: воспользуйтесь ими прямо сейчас.

Правило 2: Мозг защищает тебя от дискомфорта – обгони его

Правило: Ваш мозг не ваш враг – он ваш верный и преданный телохранитель, который работает круглосуточно и без выходных, не зная ни усталости, ни сомнений. Каждый раз, когда вы собираетесь сделать что-то новое, непривычное или пугающее, он мгновенно включает режим защиты и генерирует плотный поток сомнений, внезапной усталости и невероятно убедительных оправданий. Не спорьте с ним и не тратьте силы на попытки переубедить – просто действуйте быстрее, чем он успевает включить защитную тревогу на полную мощность.

Почему это работает:

Эволюция создала ваш мозг с одной единственной приоритетной задачей – сохранить вам жизнь любой ценой. Тысячи лет назад это означало немедленно избегать хищников, незнакомых племён и любых потенциально опасных ситуаций. Любая новизна была возможной угрозой. Любой дискомфорт сигнализировал о реальной опасности. Мозг, который умел вовремя остановить человека и заставить его отступить, давал ему решающий шанс на выживание. Так и сформировался этот мощный механизм – надёжный, мгновенный и абсолютно безжалостный к вашим планам и намерениям.

Сегодня хищников нет. Но древняя программа никуда не делась – она работает в вашей голове так же исправно, как работала десятки тысяч лет назад. Когда вы хотите написать первую главу книги, позвонить потенциальному клиенту, записаться на курс, который давно откладываете, или просто встать с дивана и начать долгожданную тренировку, ваш мозг реагирует ровно так же, как реагировал на саблезубого тигра: он мгновенно включает тревогу, подбрасывает сомнения и создаёт отчётливое физическое ощущение усталости, нежелания и внутренней тяжести. Это называется инстинктом самосохранения. И он абсолютно не различает реальную смертельную угрозу и обычный здоровый дискомфорт роста.

Именно здесь скрывается ключевое открытие, которое полностью меняет весь подход к действию: с мозгом невозможно спорить – и не нужно пытаться. Спор требует времени, а время – это именно тот ресурс, который мозг использует для окончательной победы над вашими лучшими намерениями. Единственная по-настоящему выигрышная стратегия – обогнать его. Начать действовать раньше, чем он успеет развернуть весь арсенал защитных механизмов. Пять секунд – это именно то драгоценное окно возможностей, которое существует до того момента, как защита включится в полную силу.

Что делать и как применять:

- 1. Осознайте сигнал защиты.** Как только вы замечаете

те внутреннее сопротивление – нежелание, внезапную усталость, необъяснимую потребность проверить телефон или срочно выпить чай – знайте: это не ваше истинное желание и не голос внутренней мудрости. Это ваш мозг включил защитный режим. Просто спокойно назовите это про себя: «Это защита. Это не реальность. Я начинаю считать прямо сейчас».

2. Не вступайте в диалог с сомнениями. Каждый раз, когда вы начинаете внутренний спор с голосом, говорящим «не сейчас» или «ты ещё не готов», вы неизбежно проигрываете. У мозга бесконечный запас аргументов и неограниченное терпение. Ваша единственная задача – не победить в этом споре, а просто выйти из него, немедленно начав обратный отсчёт.

3. Используйте тело как союзника разума. Мозг управляет мыслями, но тело – это совершенно отдельный и очень мощный канал воздействия. Физическое движение – встать, выйти из комнаты, взять ручку или открыть ноутбук – сигнализирует мозгу, что реальной опасности нет. Тело успокаивает тревогу значительно быстрее, чем любые доводы разума.

4. Создайте среду, которая заранее уменьшает сопротивление. Подготовьте пространство с вечера: кроссовки у кровати, открытый документ на экране, нужный номер телефона в избранном. Чем меньше дополнительных шагов между вами и нужным действием, тем меньше времени у

мозга на включение защиты.

5. Намеренно действуйте в состоянии лёгкого дискомфорта каждый день. Раз в день делайте что-то одно, что вызывает небольшое внутреннее сопротивление: холодный душ, звонок незнакомому человеку, публичное высказывание своей точки зрения. Это последовательно тренирует мозг распознавать разницу между реальной угрозой и обычным дискомфортом роста.

6. Отмечайте каждую победу над защитным механизмом. Когда вы обогнали мозг и сделали то, что планировали, – признайте это вслух и осознанно. Скажите себе: «Я сделал это несмотря на сопротивление». Это закрепляет новый нейронный путь и делает каждый следующий шаг немного легче и естественнее предыдущего.

Главная ошибка:

Самая распространённая ошибка – принимать голос защитного механизма за голос истины и подлинной внутренней мудрости. Когда мозг говорит «ты слишком устал», «сейчас явно не лучший момент» или «это слишком рискованно» – большинство людей кивают и искренне соглашаются. Они убеждены, что прислушиваются к себе. На самом деле они прислушиваются к эволюционной программе, написанной тысячи лет назад для совершенно другого мира. Ваши истинные желания говорят тихо, коротко и однократно. Защитный механизм говорит громко, настойчиво и предельно убедительно. Научитесь различать эти два голоса – и вы ни-

когда больше не спутаете страх с мудростью.

Итог:

Ваш мозг защищает вас от дискомфорта – но именно в дискомфорте живёт всё, чего вы по-настоящему хотите: обгоните его, и жизнь начнёт меняться с первой же попытки.

Правило 3: Действие порождает уверенность, а не наоборот

Правило: Не ждите, пока почувствуете себя уверенным, готовым или достаточно компетентным, чтобы сделать первый шаг. Этот долгожданный момент не наступит никогда – потому что уверенность не является условием действия. Уверенность является его прямым и неизбежным результатом. Сначала вы делаете шаг – и только после этого, именно после, приходит глубокое ощущение собственной силы и реальной способности двигаться дальше всё увереннее.

Почему это работает:

Большинство людей живут с глубоко укоренившимся и совершенно ошибочным убеждением: чтобы действовать, нужно сначала почувствовать себя полностью готовым. Нужно дождаться прилива вдохновения, накопить достаточно знаний, обрести внутреннюю уверенность в успехе – и только тогда решиться на первый шаг. Это убеждение кажется совершенно логичным. Оно звучит разумно, осторожно и ответственно. Но именно оно является одной из главных ловушек, в которых застревают миллионы людей на долгие месяцы и годы, так и не начав то, о чём давно и искренне мечтали.

Реальность устроена в точности наоборот. Уверенность – это не топливо, которое нужно заправить в машину перед поездкой. Это масло, которое появляется в двигателе только

после того, как он уже начал работать. Нейробиология подтверждает это с абсолютной точностью: каждый раз, когда вы совершаете действие вопреки страху и неуверенности, ваш мозг получает однозначный сигнал – «я справился с этим». Этот сигнал немедленно запускает выброс дофамина, формирует новую нейронную связь и физически перестраивает вашу самооценку на самом глубинном уровне. Не слова, не аффирмации, не долгие размышления о себе – только конкретное действие в реальном мире по-настоящему меняет то, как вы воспринимаете собственные возможности.

Именно поэтому люди, которые кажутся окружающим невероятно уверенными в себе, вовсе не родились такими. Они просто действовали достаточно много раз, чтобы накопить весомые и убедительные доказательства своей способности справляться с трудностями и неопределённостью. Каждое применение правила пяти секунд – это ещё одно такое доказательство, которое ваш мозг бережно складывает в копилку уверенности. Со временем эта копилка становится настолько полной, что страх просто перестаёт иметь прежнюю власть над вашими решениями и поступками.

Что делать и как это применять:

1. **Начните с действия размером с горчичное зерно.** Выберите одно самое маленькое из возможных действий в направлении вашей цели. Не разработку плана, не исследование темы, не подготовку к подготовке – именно конкретное действие. Открыть документ. Набрать номер. На-

деть кроссовки и выйти за дверь. Масштаб не имеет никакого значения: важен сам факт физического движения вперёд.

2. Зафиксируйте ощущение сразу после действия.

Как только вы сделаете этот маленький шаг, остановитесь на секунду и обратите внимание на то, что происходит внутри вас. Вы почувствуете лёгкий прилив – едва заметный, но совершенно реальный. Это и есть самый первый росток уверенности. Запомните это ощущение и намеренно возвращайтесь к нему в трудные и неуверенные моменты.

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.