

ДЕНИС КАРАСЁВ

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ



Практическая
система выхода
из тупика, решения
любых проблем
в условиях полной
неопределённости

Денис Карасёв

Следующий шаг

«Автор»

2026

Карасёв Д.

Следующий шаг / Д. Карасёв — «Автор», 2026

Вы всё ещё ждёте идеального момента, чтобы начать жить по-настоящему? Мы годами живём в режиме «вечного дебютанта». Нам кажется, что жизнь — лишь репетиция перед главными событиями, а прятаться за бесконечным анализом, страхами и чужим мнением — это благоразумие. Но реальность не делает пауз. Никто не придёт спасать вашу ситуацию, пока вы сами не возьмётесь за вёсла в океане неопределённости. Книга Дениса Карасёва «Следующий Шаг» — это разговор без рецептов мгновенного успеха и ложного оптимизма. Она помогает понять: Почему мозг заставляет нас бесконечно анализировать прошлое вместо движения вперёд; Как преодолеть страх утраты контроля и выйти из жизненного кризиса; Как прекратить выгорать и вернуть управление своей жизнью на малой дистанции. Эта книга — опора для тех, кто устал строить жизнь по чужим чертежам. Пора пересобирать смыслы, довериться себе и сделать тот самый важный шаг, который изменит всё. «Страх — это цена движения. Цена роста».

© Карасёв Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА 1. ОЖИДАНИЯ: АДДИКЦИЯ К ИЛЛЮЗИЯМ	7
Г	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Следующий шаг

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы живем в эпоху победившего оптимизма, где с каждого экрана нам улыбаются люди, излучающие удачу, чья жизнь выглядит как непрерывный праздник. Они учат нас дышать, пить воду по часам, планировать успех и обязательно искать свое предназначение там, где его отродясь не было. Мы покупаем их курсы, читаем бесконечные советы и верим, что очередной лайфхак наконец откроет ту самую заветную дверь. А потом наступает вечер, мы остаемся наедине с собой и с ужасом понимаем, что ничего не меняется. Мы по-прежнему здесь. В той же точке, где были год, пять или десять лет назад.

Нам кажется, что мы застряли. Что жизнь стала похожа на беговую дорожку, где мы развиваем бешеную скорость, но пейзаж за окном упорно повторяется. Мы искренне удивляемся этому, ведь мы делаем всё как надо. Мы соблюдаем правила, мы учимся, мы пробуем новые методы, мы даже пытаемся мыслить позитивно. Но по-прежнему находимся в тупике, лишь антураж меняется.

Представьте, что мы все собрались в огромном зале, где каждый второй — эксперт по выходу из кризиса. Мы спорим о том, в какую сторону смотреть, какие аффирмации нашептывать и какого гуру слушать. Нам нравится этот процесс обсуждения. Он безопасен. Он создает видимость бурной деятельности, пока мы сами сидим в комфортном, привычном болоте. Мы боимся признаться, что нам просто очень не хочется вставать с этого мягкого дивана и идти в холодную, неудобную неизвестность.

Эта книга — не очередной набор секретов успеха. Нам не нужно изобретать велосипед или искать магическую таблетку, которой просто не существует в природе. Эта книга — карта, которая поможет выбраться из любого тупика, где бы вы ни оказались. Она для тех, кто устал от советов в духе «просто верь в себя» и хочет получить в руки работающий инструмент.

А почему мы вообще попадаем в тупики? Мы привыкли думать, что проблемы приходят к нам извне. Нам мешают обстоятельства, кризисы, люди, нехватка времени или несправедливое устройство мира. Но посмотрите правде в глаза. Чаще всего мы создаем свои тупики сами, методично и упорно, кирпичик за кирпичиком выстраивая стены вокруг своего страха. Мы выбираем безопасность, потому что нам смертельно страшно сделать шаг туда, где нет гарантий.

Люди часто задают вопрос о том, что именно отличает тех, кто живет полной жизнью, от тех, кто лишь наблюдает за ней со стороны. Ответ прост. Разница не в количестве денег, не в уровне IQ и даже не в стартовых условиях. Разница лишь в способности принять факт отсутствия гарантий и продолжить путь.

А почему так сложно сдвинуться с места? Да потому что мы слишком сильно привязаны к результату. Мы хотим знать финал еще до того, как открыли книгу жизни на первой странице. Нас парализует ужас перед возможной ошибкой. Мы превратили свою жизнь в бесконечный экзамен, где любой промах воспринимается как катастрофа. Но реальность заключается в том, что никакой оценки не будет. Мир не ставит нам баллы. Он просто реагирует на наши действия, подбрасывая новые уроки.

Эта книга поможет вам сменить оптику. Мы перестанем играть в игру под названием «кто дольше продержится в зоне комфорта» и перейдем к управлению собственной судьбой через конкретные, простые и надежные шаги. Мы уберем из вашего сознания лишний хлам в виде иллюзий, надежд на чудо и веры в то, что кто-то другой знает, как вам лучше жить.

Возможно, вы спросите, а с чего мы вообще взяли, что эти методы сработают для вас? Разве не у всех разные условия, разный багаж проблем и разный уровень стартовых данных?

Конечно, разные. Но законы реальности для всех одни. И когда мы начинаем действовать в согласии с этими законами, а не вопреки им, результаты становятся неизбежными. Вы не обязаны верить в это с первой страницы. Я предлагаю вам проверить всё на практике. Просто возьмите один инструмент из этой книги и примените его завтра утром. И посмотрите, что произойдет.

Мы будем говорить о том, как устроен наш ум, как он обманывает нас в моменты неопределенности и как превратить этот обман в эффективный рабочий механизм. Мы будем много смеяться над нашими общими заблуждениями, потому что ирония — лучший способ деактивировать страх. Если мы можем посмеяться над своим страхом, значит, мы уже стали сильнее его.

Почему это решение сработает для любого тупика. Потому что любой тупик имеет в своей основе одну и ту же причину — отказ от ответственности за свое движение. Как только вы признаете, что именно вы делаете выбор в пользу того, чтобы оставаться там, где вы есть, у вас появляется сила выбрать другое направление. Это не метафора — это суровое правило личной свободы.

Мы пройдем через все этапы, чтобы в финале вы могли с полной уверенностью сказать себе, что вы наконец взяли управление в свои руки. Мы будем работать с вашими целями, с вашими страхами, с вашей дисциплиной и с вашим умением видеть то, что скрыто от глаз большинства. Это будет непростой разговор, местами даже неудобный. Но если вы ищете способ не просто выживать, а жить по своим правилам, то вы открыли правильную книгу.

Здесь нет воды, которая заполняет пространство между важными мыслями. Каждая глава — это конкретный узел, развязав который, вы почувствуете, как жизнь начинает течь легче и свободнее. Я не стану обещать вам золотые горы, но гарантирую, что после прочтения вы будете знать, как строить свою собственную жизнь, не полагаясь на удачу или чужие инструкции.

Вы готовы оставить позади предбанник, где вы простояли так долго? Вы готовы признать, что никто не придет вас спасать? Это очень сильный момент. Именно с него начинается ваша настоящая история. Переворачивайте страницу, и давайте шаг за шагом превратим ваш потенциал в реальные перемены. Мы здесь не для того, чтобы рассуждать о жизни, а для того, чтобы начать её жить.

ГЛАВА 1. ОЖИДАНИЯ: АДДИКЦИЯ К ИЛЛЮЗИЯМ

Ожидания — это самый коварный из всех бесплатных наркотиков, который нам впрыскивают в кровь еще в детстве. Нам вручают эту красивую обертку с обещанием, что если ты будешь вести себя хорошо, то мир непременно ответит взаимностью. Мы вырастаем с этой детской уверенностью в том, что существует какой-то невидимый договор с мирозданием, по которому мы платим своими усилиями и послушанием, а жизнь должна отгружать нам счастье точно по списку. Когда эта система обмена дает сбой, мы чувствуем себя обманутыми вкладчиками в банке, который никогда не существовал.

Потому что жизнь никому ничего не обещала и никому ничего не должна. Ни вам, ни мне, ни тем, кто якобы заслужил все блага этого мира. Бизнесы рушатся, люди предают, планы сгорают, тело подводит, погода удивляет, а смерть приходит без приглашения, не интересуясь нашими планами. Это всё абсолютно нормально. Так работает ткань бытия. Но каждый раз, когда вы строите ожидания, вы добровольно закладываете мину замедленного действия под самого себя. Вы либо получаете то, что нарисовали в голове, и благодарите жизнь за великодушные, либо вы оказываетесь в эпицентре разочарования, злости и обиды, искренне недоумевая, как всё могло пойти не так.

А никак. Всё пошло ровно так, как оно идет обычно, потому что вы пытались играть роль Бога в мире, который не терпит дирижеров. Эта глава стоит первой в списке не случайно. Она работает как антивирус, который вычищает из системы мусорные файлы ваших иллюзий. Она — ваша страховка от того, чтобы не загигаться от боли каждый раз, когда очередной песочный замок ваших фантазий смывается обычным, банальным дождем реальности.

Вспомните любую свою историю, когда всё шло не по сценарию. Скажем, вы планировали отпуск. Вы жили им месяцами. Вы представляли улицы, рестораны, запахи нового места, тепло солнца на коже. Всё было красиво и прописано до мелочей. И вдруг за три дня до вылета — болезнь. Или отмена рейса. Или работа внезапно превратилась в горящий объект. Вместо кофе с видом на море — тряпка на лбу или монитор компьютера. Вроде бы ерунда, просто смена декораций. Но самая большая боль не в теле и не в отложенных делах. Она в голове, потому что вам показали, как будет красиво, а потом отобрали картинку. Вы злились на обстоятельства, на врачей, на начальника, на свой иммунитет. Вы злились на весь мир.

Но на самом деле вы злились на жизнь за то, что она посмела пойти не по вашему сценарию. Вы лежали сопливые и злые, искренне веря, что это исключение. Но это правило. Так всегда было и всегда будет. Вы мечтаете, вы строите планы, вы вкладываете энергию в надежду, а потом получаете отказ. И в этот момент возникает вопрос, который определяет всё ваше будущее: будете ли вы ныть дальше или примете реальность и начнете двигаться вперед из той точки, где оказались?

Если вы научитесь жить без ожиданий, вы научитесь по-настоящему жить. Вы начнете чувствовать вкус того, что происходит на самом деле, а не того, что вы придумали в своей голове. Этот вкус незабываем, потому что он натуральный. Начать жить без ожиданий на самом деле гораздо легче, чем может показаться с высоты вашего привычного контроля.

Представьте, что у вас родился ребенок. Вы дарите ему игрушку. Самую простую, но от чистого сердца. Вы протягиваете её, и ребенок улыбается. Вам приятно. А теперь представьте, что вы дарите эту игрушку, а он просто отбрасывает её в сторону, занятый своими делами. Расстроитесь ли вы? Скорее всего, нет. Вы понимаете, что в таком возрасте реакция ребенка формируется ситуативно. Он может испугаться, может заинтересоваться, а может вовсе проигнорировать ваш жест. Вы не воспринимаете это как личное оскорбление. Вам не больно. Почему? Потому что вы ничего не ждали взамен. Вы просто подарили, потому что вам хотелось подарить.

А теперь перенесем эту модель в отношения со взрослыми. Вы готовите кофе для любимого человека. Вы не просто заливаете кипятком растворимый порошок, вы выбираете чашку, вы вкладываете душу, вы подаете с теплом в глазах. Вы дарите этот момент как жест заботы. Если в ответ летит улыбка и искреннее спасибо, это, конечно, греет. Но что происходит, если в ответ тишина, короткое ага или вовсе никакой реакции? Внутри возникает досада. В груди сжимается что-то мелкое и колющее. Почему? Ведь формально вы ничего не требовали. Но если быть честным, то вы ждали отклика. Вы ждали подтверждения своей нужности. Вы превратили этот жест в эмоциональную сделку, где кофе — это товар, а улыбка — оплата. Свобода наступает тогда, когда вы делаете что-то не потому, что хотите получить отдачу, а потому, что сам процесс доставляет вам радость. Когда вы действуете без ожидания, вы становитесь неуязвимым.

Мы постоянно чего-то ждем. Похвалы от родителей, внимания от окружающих, восхищения новой тачкой, денег от сделки, поощрения от шефа, честности от партнеров. Список ожиданий может растянуться на целую книгу. Ожидания — это ваш план на будущее, который вы пытаетесь навязать реальности. И как только он накрывается медным тазом, вы впадаете в отчаяние.

Ожидания всегда ходят под руку с потребностью контролировать. Вы делаете действие, значит, должны получить результат. Это простая логика обмена. Она подчинена четкому уравнению: действие — результат — удовлетворение. И многие искренне верят, что сила кроется в способности контролировать всё вокруг. Они верят, что сильный человек управляет бизнесом, телом, эмоциями и ситуациями. Но каждый раз жизнь приходит и с треском разбивает эту иллюзию. На практике выясняется, что есть обстоятельства, которым плевать на ваши усилия. Есть реальность, которая движется по своему маршруту без навигатора и без интереса к вашему плану. И в этот момент вы сталкиваетесь не с поражением, а с правдой.

Это сложно принять. Потому что мы выросли на идее, что надо брать судьбу в свои руки. Нам внушали, что успех — это результат усилий. Но правда в том, что вы не контролируете, кто сегодня позвонит и скажет, что передумал. Вы не контролируете, кто уйдет из вашей жизни, даже если вы будете самым лучшим. Вы не контролируете болезнь, повороты судьбы, рынок, ошибки или время. Эту правду мы пытаемся игнорировать, как наивные дети, которым кажется, что родители могут всё. Но взрослая жизнь показывает, что нет, не всё.

Майк Тайсон однажды высказал гениальную мысль: у каждого есть план, пока он не получит в челюсть. Мы строим планы, чтобы успокоиться, чтобы создать ощущение контроля. А жизнь тем временем пишет свою повестку. Джон Леннон изрек не менее важную мысль: жизнь — это то, что с тобой происходит, пока ты строишь планы. И каждый раз, когда этот пульт управления жизнью перестает работать, мы впадаем в ярость, панику или депрессию. Но дело в том, что он никогда и не работал.

Мы постоянно спрашиваем у жизни: «Почему?». Как будто есть какое-то справочное бюро, которое обязано дать нам объяснения. Но жизнь не справочная. Она не дает отчетов. Она просто происходит. И если вы хотите жить, а не просто выживать, вам нужно научиться принимать её. Не смиряться, не опускать руки, не капитулировать, а именно принимать. Принимать истину, что жизнь не обязана соответствовать вашим ожиданиям. Принимать, что есть вещи, которые выше ваших усилий. Принимать, что иногда всё может пойти совсем не так.

В этом и заключается подлинное взросление. Не в том, чтобы добиться, победить или подчинить мир своим правилам. А в том, чтобы научиться смотреть на вещи трезво и видеть их такими, какие они есть. Без прикрас. Без иллюзий. И как только разрушается эта иллюзия всемогущества, появляется свобода. Вы перестаете тратить колоссальную энергию на злость и отчаяние. Вы начинаете осознавать, что даже в хаосе есть шанс. Что даже в разрушенных планах есть путь. Именно тогда вы перестаете воспринимать жизнь как противника. Жизнь — это не враг. Жизнь — это процесс. Иногда хаотичный, иногда жестокий, но всегда живой.

Если вы хотите провести эксперимент, который по-настоящему трансформирует ваше сознание, поставьте себе цель — ровно на одну неделю полностью отказаться от любых ожиданий. Не ждите понимания от близких. Не ждите идеального поведения от детей. Не ждите благодарности от коллег, быстрых результатов в спорте или роста в бизнесе. Вообще ничего не ждите. Ни хорошего, ни плохого. Просто делайте то, что считаете правильным. С вниманием, с душой, не потому, что хотите что-то получить, а потому, что вы сами выбираете это делать. Просто потому, что это ваш путь, ваш выбор, ваша энергия.

Настройте себя так, что если будет результат — отлично, вы порадуетесь. Если его не будет или он окажется противоположным — вы тоже в порядке. Пусть это станет уроком или подтверждением того, что этот путь ведет в тупик. Вы ничего не ждали и принимаете любой исход спокойно и осознанно. И вот что произойдет. Уже через пару дней вы поймаете себя на ощущении невероятной легкости. Будто с плеч свалился невидимый, но огромный груз. Вы начнете радоваться тому, что уже есть, а не гоняться за тем, что должно быть. Станет комфортно не потому, что всё идеально, а потому, что вы больше не в ловушке ожиданий. Появится внутренний стержень. Спокойная уверенность. Ведь вам больше не важно, кто как на вас смотрит, кто поймет, а кто осудит. Вы не ждете, вы даете то, что можете, то, что хотите, то, что в вас живет.

В этом и есть настоящая сила. Не в том, чтобы побеждать каждый день. А в том, чтобы принимать и продолжать идти. С ясностью. С любовью к тому, что есть. Ничего не ожидая взамен. Это состояние и есть ваш главный козырь в игре, которую мы называем жизнью. Вы перестаете быть рабом результата и становитесь мастером процесса. И в этом качестве вам открываются двери, которые раньше были заперты наглухо.

Вывод: Жизнь — это танец, в котором вы не можете быть и танцором, и хореографом одновременно. Как только вы отпускаете контроль, вы начинаете чувствовать ритм, и тогда каждый ваш шаг становится естественным продолжением музыки самой реальности.

Г

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.