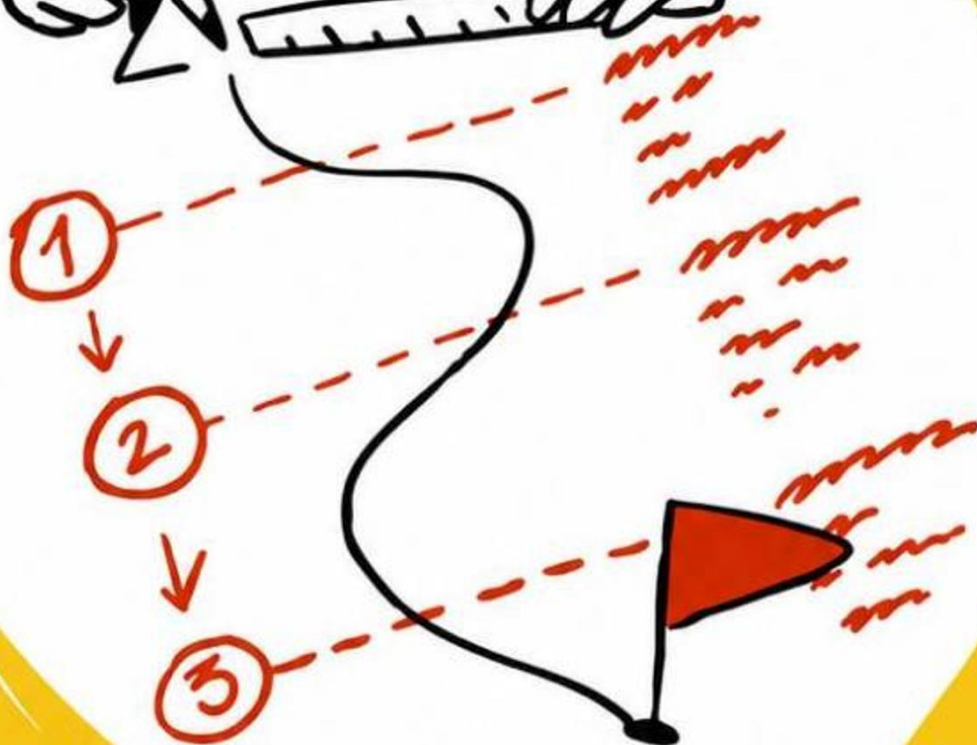


Анна Яценко

МИКРО-ПОРЦИИ И ЗИГЗАГИ



ХАКНИ
ЭТУ ЖИЗНЬ



МИНИ-
КНИГА

КАК НАЧАТЬ ДВИГАТЬСЯ К ЛЮБОЙ
ЦЕЛИ ИЛИ ПРИВЫЧКЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНА
СТРАШНАЯ, СЛОЖНАЯ И НА НЕЁ
СОВЕРШЕННО НЕТ СИЛ И ВРЕМЕНИ

Анна Ященко

Микро-Порции и Зигзаги

«Автор»

2026

Яценко А.

Микро-Порции и Зигзаги / А. Яценко — «Автор», 2026

Как начать двигаться к любой цели или привычке, даже если она страшная, сложная и на нее совершенно нет сил и времени, денег? Книга - про то, КАК успевать главное. Я расскажу про систему, которую изобретала и тестировала на себе и на других годами: Зигзаги, Мини- и Микро-порции, Долгосрочные цепочки. И поддерживающие техники - Минимальная база, Волшебные паузы, «Выделена ли энергия», 20% дающих 80%, Цели и Привычки-Паровозы. Все это - не теория из умных книжек. Это то, чем я живу каждый день. И что реально работает у перегруженных людей, у которых «ничего не работает».

© Яценко А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Часть I. Что с нами на самом деле происходит	8
Глава 1.1. «Инерция возраста»	8
Глава 1.2. Давление вызывает прокрастинацию	13
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Микро-Порции и Зигзаги

Вступление

Более 10 лет я очень плотно работаю с людьми. Через меня проходили тысячи историй, и в основном это люди 30–50 лет, чаще всего с детьми, перегруженные, работающие, не лентяи, активные и желающие чего-то достичь, что-то изменить.

И почти все, как один, не понимают — почему вроде бы у других людей все получается, а у меня нет. Почему все успевают и то, и это, и пятое, и десятое. А у меня дома — бардак, белье неглаженное, дети без чтения книг на ночь, с мужем давно не общались нормально. Да что там белье. Поесть приготовить не успеваю, недосыпаю, на работе завалы.

Там, во-первых, есть большой глюк, что все все якобы успевают.

На само деле открою вам большой секрет.

НИКТО НИЧЕГО НЕ УСПЕВАЕТ.



А если ваш фокус вылавливает у другого то, чего У ВАС НЕТ, то он не делает многого из того, что вы делаете.

А еще — он прокачал другие сферы жизни и навыки. И для него это легко. Вам легко сайт сделать за 2 часа, а этой женщине на 3 дня еды наготовить. Вам легко красивый макияж, а ей легко 3 раза в неделю в тренажерный. И так далее.

Кто что успел прокачать — то у него и спорится, и повторяется.

Все мы — просто ходячие наборы сфер жизни и навыков в той или иной степени прокачанности или непрокачанности. И не более того.

У одного трое детей, у другого нету.

У одного пожилые родители, требующие внимания, у другого нету.

У одного карьера, много денег, и он покупает этими деньгами свободу от обязанностей по дому и быту. У другого — вечно кредиты и долги, и пока приходится браться за любые подработки, нет возможности заняться тем, чем хочется, нет свободы для маневров.

Именно поэтому у всех получается разное. И завидно, что у тебя нет того, что есть у другого. Но ты в это время занимался чем-то другим. Ты качал что-то свое.

Но да, если у кого-то более-менее прокачана «база» — Работа, Финансы, Здоровье, если он более-менее организованный человек, он будет довольно много успевать. Да и то — сильно меньше того, что ему хотелось бы.

Остальные — НИКТО НИЧЕГО НЕ УСПЕВАЕТ. Поверьте мне на слово.

Придется забыть на то, что вы не успеваете все-все-все, что хочется. Признать уже, что это вне реальности, вне зоны влияния. И попытаться успевать ГЛАВНОЕ — и нужное, и желаемое. И обязательства, и мечты, хочухи, кайфушечки.

А иначе вы больше «бегаєте внутри себя и орете» или бездействуете в прокрастинации, чем занимаетесь действительно делом.

ПОЧЕМУ Я ТАК УСТАЮ?



Вот про это и книга. Про то, КАК успевать главное, когда сил, времени и денег нет.

Я расскажу про систему, которую изобретала и тестировала на себе и на других годами: Зигзаги, Мини- и Микро-порции, Долгосрочные цепочки. И поддерживающие техники — Минимальная база, Волшебные паузы, «Выделена ли энергия», 20 % дающих 80 %, Цели и Привычки-Паровозы.

Все это — не теория из умных книжек. Это то, чем я живу каждый день. И что реально работает у перегруженных людей, у которых «ничего не работает».

Часть I. Что с нами на самом деле происходит

Глава 1.1. «Инерция возраста»

Интересно, что сейчас многим взрослым людям кажется, что у них внезапно СДВГ, хотя по факту никто им такого диагноза не ставил, с детства у них все обыкновенно, они вполне собранные люди?

Сейчас стало модно — писать про то, что у всех на самом деле СДВГ. Появилось много отдельных каналов на эту тему. Я тоже и читала, и проходила их тетради, у меня тоже 90 % симптомов.

Я точно так же забываю, чем должна заниматься секунду назад, иногда месяц не могу разобрать бардак на столе, оставляю иногда белье в стиральной машине на пару дней, не могу смотреть видео дольше 3–5 минут, приходится сильно заставлять себя, мое внимание постоянно убегает в Телеграм, или что-то еще. Зависит от моей загруженности. Если она высокая — то точно вот так.

Но это у всех сейчас так.

Я практически не встречала людей в районе 40, у кого бы этого всего не было, что описывается в этих материалах, которые я встречала у новоявленных специалистов по СДВГ взрослых людей (что по-хорошему, насколько я знаю, не должно диагностироваться просто по интернету и по всем этим признакам). Да, кстати, и у многих людей моложе тоже все это есть. Это наш современный мир.

Конечно, тут я ни в коем случае не хочу обесценить опыт тех, для кого СДВГ и другие нейроразличия — настоящая ежедневная реальность, требующая профессиональной помощи.

Я просто хочу подсветить такой момент. Что все это стало совершенно обыкновенным в современном мире. Почему это так?

Я здесь вижу 4 составляющих:

1. Все безумно перегружены (это сказывается сильнее, чем все думают), устали, выгорание, хронический стресс, недосып, перегруженность по всем каналам — ментальная, эмоциональная, физическая перегруженность. Все в тревогах и страхах, в FOMO, сравнениях с другими и переживаниях. Перегруженность внутренняя, внешняя. Колоссальное давление со всех сторон, дающее много сопротивления. Все это очень выматывает, истощает ресурс почти моментально.

2. Возрастные изменения, «инерция возраста» — про них подробно в этой главе дальше.

3. Незрелость личности со всей кучей проявлений эгоцентризма и инфантилизма, которые вечно куда-то уносят мозг, торопятся, расшатывают психику или хотят чего-то особенного и грандиозного, а делать простое и организовать себя — скучно. Уходят в отмазки вместо возможностей, ищут виноватых, уходят в перекосы и качели.

4. Плохо умеют работать со своим днем, своей продуктивностью, помогать своему мозгу (никто нас не учил).

К примеру, как можно себе помогать? Ну например, высыпаться, работать над сложными и важными делами в Сильное время дня, убирать все отвлечения, принимать все-все решения. Все выгружать из головы (например, в «многоуровневый заметочник» — программу или сервис, где заметки неограниченно и очень удобно вкладываются друг в друга) — и не пытаться жонглировать только в своей голове всеми планами, идеями и черновиками. Делить дела на

более мелкие (декомпозировать), отлавливать, какое давление приводит тебя к текущей прокрастинации. Делать удобные и, главное, посильные планы — вводить во всем уровни планирования, т. е. продумывать везде Минимальную базу, что главное я планирую сделать, а остальное — «сверху» (тоже дальше поговорим об этом).

«Инерция возраста»

С перегрузом все более-менее понятно — он у всех на виду, хоть его влияние и недооценивают. А вот про вторую составляющую почти никто не говорит.

Я заметила, что с возрастом начинается такая тема — «инерция возраста».

И давно уже регулярно поднимаю эту тему. Потому что ОНА ЕСТЬ! И неочевидна для многих. А тема — ключевая в возрасте 35–45 лет и далее.

Как это выглядит?

Грубо говоря, примерно так:

Тебе 30 лет — ты можешь фигачить, сколько тебе надо и хочется. Вставать в 5 утра или бежать на стадион вечером после работы, делать кучу разных зарядок для лица, изучать английский, и все подряд. Легко, нормально.

Стукнуло тебе 35 — ты можешь делать что-то такое, только если замотивируешься чем-то. Например, увидела у подруги, что она так делает и прекрасно выглядит. Или впереди лето, надо в купальнике красиво выглядеть. Или новый мужчина, влюбилась (новая женщина, влюбился). Или блогер крутая — я тоже так хочу.

Исполнилось тебе 40 — все это уже не работает. Тебе пофиг на блогера, лето и подругу. Или мотивации хватает на 3 дня. Нет, что-то иногда может помочь. Тренинг, какие-то кружки, занятия с людьми. Самый старт отношений может замотивировать. Или бывший, который был крутой, и ты его любила, но вы разошлись, ты его иногда вспоминаешь и хочешь его переплюнуть, чтобы «увидел, кого потерял, и как ты прекрасно себя чувствуешь в жизни» — злость неплохо работает, как энергия и мотивация, но какое-то время, иногда.

Стукнуло 45, отделилась ты от кружков и занятий. На бывшего плевать с высокой колокольни. На нового мужчину тоже. Тебе все «и так нормально, и так сойдет». Дел много или лень. Не до нового. Не до изменений, улучшений, напрягов, гонки, достижений. Ну его, это все. Пока так.

Я описания этой темы нигде не встречала. Как и не встречала советов, как быть эффективными в этом случае. Как себя замотивировать и разжечь на изменения. А я исследовала это все у настоящих людей и у себя, и придумала много разных техник.

Узнаете себя?

И это вообще не катастрофа. Ничего страшного. Все очень обыкновенно, у всех так. Нам всем приходится в этом как-то жить. А я вам сейчас расскажу, как.

Итак. Что же делать, если вам 35–45 лет, вы заметили, что достигаторской эго-энергии стало меньше, и вас это не устраивает, вам хочется делать и успевать больше?

В целом эта книга подходит для всех возрастов, кто хочет больше энергии, мотивации, лучше настроение и двигаться по целям.

- Что, если все то, что работало — перестало работать?
- Как будто внутренние рычаги сломались. «Достигалка» сломалась.



- Вы пытаетесь заставить себя поработать больше, лучше, активнее — а не получается, как раньше. Не заставляется.

- Силы и время просыпаются, как песок сквозь пальцы.

Не успели оглянуться — день прошел, а то, что хотелось бы — снова не сделано. Бесконечный «День сурка». Вы бежите быстро-быстро, а все становится только хуже, а не лучше — здоровье, красота, продуктивность — все ползет.

- Что делать, если вы больше и сильнее устаете? Стали больше спать, с утра просыпаетесь в усталом состоянии?

- В вашей жизни все чаще появилось «И так сойдет», «И так нормально».

- В рабочее время выполняете меньше, чем раньше. Уже не так интересно, устали, все не то и все не так. Хочется отдыхать и развлекаться. А раньше вполне нормально работали.

- Учиться поднадоело и стало сильно сложнее.

- Раньше вам было проще пойти и делать зарядку или что-то по красоте, а тут устали, не можете.

- Вас мало что зажигает так, как раньше. Цели, которые раньше были интересны, стали скучными и какими-то маловажными, чужими.

Что делать, если с каждым годом проблема нарастает?

Что делать и как быть, если, прислушавшись к себе, вы на самом деле ХОТИТЕ изменить свою жизнь и чего-то достигать, но именно чего-то СВОЕГО?

А сил и времени нет ни для текучки и обязательств, ни тем более для своей мечты или желанных целей.

НЕМНОГО ПРОАНАЛИЗИРОВАЛА СВОИ ЧУВСТВА



Цена бездействия

Знаю многих, кто в такой ситуации в районе 40 лет замер на несколько лет.

Вес рос, какие-то ситуации ухудшались, долги и кредиты росли, здоровье разрушалось, а они ничего не делали, кроме самого необходимого.

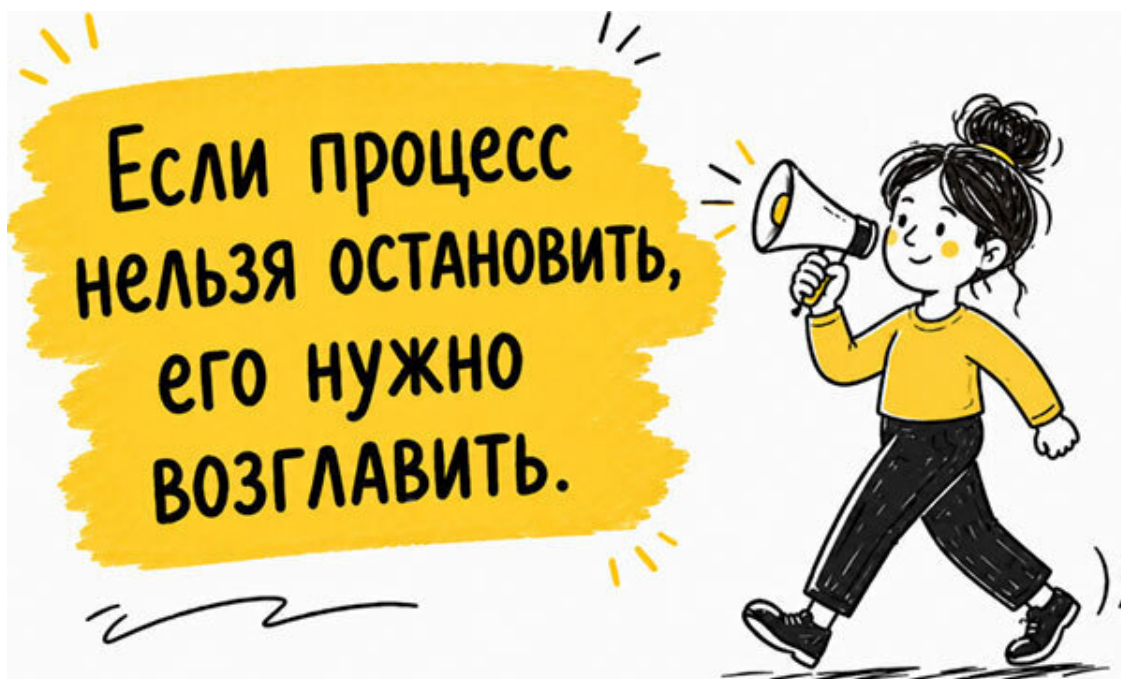
Потому что не понимали — КАК теперь в новых условиях успевать весь этот огромный ком задач и плюс еще хочется изменить ситуацию, а еще тебе во многом стало плевать — как с этим то справиться?

И они думали, что либо это невозможно, либо у них особенный диагноз и редкая исключительная ситуация. Носились с этим, уходили в это все. Винили судьбу. Считали, что это — отмазка, чтобы не искать способы быть эффективнее. «Все пропало» — вместо поиска «рычагов» и решений.

А изменения — очень даже стандартные. А то, что якобы все живут хорошо и эффективно — это глюк. Такие проблемы повально у многих. Даже у тех, кто делает красивую картинку в соцсетях. Они себя сфотоали, похвастались, и тут же давай стонать себе и другим, как они ничего не могут, не хотят, не успевают, не могут себя заставить, снова сорвались и наелись, снова проспали, снова не получается.

Да, инерция возраста. Меня она тоже достала. Тем, что она в принципе есть.

Но я развернулась лицом к ситуации, возглавила ее. И найденные лайфхаки и рычаги спасают. В целом все достаточно хорошо.



Глава 1.2. Давление вызывает прокрастинацию

Это, пожалуй, главное открытие, которое вам надо унести из этой книги.

Я эту концепцию для себя изобрела (нигде в такой формулировке не встречала), выстрадала и проверила тысячу раз:

все наши прокрастикации (когда мы не делаем то, что должны или хотим делать) — от давления.

А давит на нас очень много что.

Давит недосып или крупное дело, которое вы не поделили на кусочки, непринятые решения — как, с кем, во сколько, как долго, на какие деньги я буду делать вот это. Давит туманность — как вообще это сделать. Давит слишком много задач одновременно. Давит страх. Давит комплекс неудачника и перфекционизм. Давит сам формат или время. Давит окружение. Давит дедлайн. Давит то, что задача вообще неприятная, не ваша.

Я не буду в этой книге подробно останавливаться, мы здесь для того, чтобы разобрать 2 главные стратегии — «Мини-порции» и «Зигзаги». А про давление и прокрастинацию у меня есть отдельный курс «Сбрось с себя Давление!» и Мастерская осознанной жизни, где я разбираю все в деталях.

Но в любом случае нам надо знать этот момент. И помнить, что нам надо стараться везде понять, что конкретно на меня давит? Почему я не делаю? Как скинуть с себя это давление? Как себе помочь?

Попытаться «сделать все-все-все-все, что хочется и надо» — это тоже всегда ДАВЛЕНИЕ. Всегда прокрастинация. Ну может 2–3 дня поделаете и бросите надолго. Будете долго собираться с силами, чтобы снова начать делать «Все-все-все-все сразу и одновременно».

«Жизнь с 1 января»

Например, все наши попытки стартовать в понедельник, 1 января с кучи разных крупных и мелких привычек одновременно — это глюк. Глюк, что это вообще реально делать хоть сколько-то долго.

Это огромное давление, которое всегда даст сопротивление и прокрастинацию.

Ну по крайней мере, если вы не 25-летний человек, полный сил, у вас есть дети, нет большой степени финансовой и общей свободы.

На вас и так давит много всего. Вы одну то привычку не можете внедрить, т. к. не работали то, что в ней или в целом на вас давит.

И вместо того, чтобы снизить давление и помочь себе и своему мозгу — вы ЕЩЕ накидываете пачку давления в попытке начать делать все-все-все-все одновременно и сразу.

Получается много разных сфер жизни, в каждой куча интересных задач и планов, много разных привычек, курсов, всего. И все хочется сразу. А есть же еще и обычная наша жизнь, в ней тоже куча задач и форс-мажоров.

Это похоже на огромную гору, которую надо взять и понести сразу целиком дальше — далеко-далеко.



А вообще, набрасывать еще давления на себя там, где его надо снизить, напоминает мне человека, который тушит пожар огнем. И ждет нужного ему результата — чтобы все потушилось.

Ну кто тушит огонь огнем?

В чем логика решать проблему, которая создана именно давлением — новым давлением?



У людей вообще принято уходить в крайности, перекосы.

Например — «Все это фигня — ваши планы, не буду их делать, да еще и все равно не выполняю. Мне в хаосе лучше. Ну да, мне плохо в бардаке, но и планы не люблю и не хочу».

Или другая крайность — снова и снова делать грандиозные планы, надеясь, что выполню. При этом использовать все тот же старый провальный подход. Снова и снова.

Мы не будем демонизировать все эти «составления планов с 1 января», но и не стоит искренне верить, что завтра я проснусь другим человеком.

Истина где-то посередине. Как всегда. Без незрелых крайностей и перекосов.

Если вам составление крутых планов «1го числа» дает импульс, мотивацию — **делайте!** Как я говорю — **надо всегда идти на то, что дает нам энергию.** Это все — для вас. Эта энергия — для вас. Это понимание, чего вы хотите — для вас.

А если все это — для вас, то все надо делать удобным, полезным, эффективным.

Но после того, как мы взяли энергию из этой идеи — дальше чаще всего начинается перегруз. Крутые планы на 1 января — это обычно давление, и это все-все-все не влезает в таком виде ВНЕЗАПНО в нашу жизнь. Тоже нормально.

Поэтому дальше нам в помощь правильные — мягкие, но четкие структуры, с уровнями. Местами снижающиеся до микро-порций, но зато регулярные. И вперед пропускаем только главное. Только Минимальную Базу, по ней и делаем.



Чем больше задача, чем она страшнее, новее, непонятнее — тем сильнее давит.

А чем сильнее давит — тем сильнее мозг от нее уворачивается.

Это не лень и не «я хуже других». Это механика работы мозга и психики.

И отсюда простой вывод, который переворачивает все:

Когда мы пытаемся делать **ЕЖЕДНЕВНО** много — мы как будто бежим, бежим изо всех сил, выдыхаемся и бросаем. Садимся у этой горы и печалимся. Ощущаем себя без сил. Конечно! Ведь мы замахнулись на то, что **ВНЕ** зоны влияния. А оно всегда обессиливает. Работать надо только **внутри** зоны влияния!

Так прикрутите фитилек там и тут! То там, то тут. Сделайте поменьше! Помогите себе! Выдохните, расслабьтесь (и при этом продолжайте!)

«Сложные проценты»

Сделать 10 %, даже 3 % от зарядки, от привычки — лучше, чем ноль.

Сильно лучше. И непрерывность сохранится, нейронные связи будут строиться, и положительно подкрепление получится — ведь «Я молодец, я старалась!».

Потому что ноль копится в недели и месяцы ноля, а 10 % копятся в результат.

Этот маленький результат всегда даст нам хоть маленькую, но новую радость и энергию — «Я могу! Результат мне нравится!».

И уже этот мини-результат мы, как проценты при вкладах, вкладываем дальше, чтобы получить наши сложные проценты и расти, расти, раскачивать нужное.

Давайте представим это так: Первый взнос (3 % усилий): Вы поприседали 3 раза вместо полноценной тренировки. Начисление процентов: Выделяется микро-доза дофамина («Я не сдалась, я сделала!»). Самооценка укрепляется. Реинвестирование: На следующий день у вас уже чуть больше ресурса и веры в себя. Вы делаете эти 3 % легче, а возможно, захотите сделать 5 % или 10 %. Капитализация: Через месяц эти капли сливаются в устойчивую нейронную сеть. Вам больше не нужно тратить силу воли на то, чтобы начать — привычка начинает «кормить» вас энергией сама.



А если снова и снова замахиваться на невозможное, срываться и не делать — это уже отрицательное подкрепление попыткам что-то изменить. **Это хуже, чем просто отсутствие результата.** Но нам этого почему-то не говорят на каждом углу.

У меня давно уже нет такого, чтобы «все или ничего». Я отучила себя.

Иногда где-то бывает, типа «хочу все-таки обязательно зарядку 20 минут» и так как я пока все еще довольно сильно загружена, а зарядка для меня пока еще — напряг, то именно тут начинаются ступоры, да.

Осознаешь это. Уменьшаешь порцию, говоришь себе: «Я буду делать от 5 минут» — и снова двигаешься, снова начинаешь делать почти каждый день.

А там, где 5 минут — там и 20–30 зачастую.

Да, приходится себя вовлекать таким образом — в наше непростое перегруженное время, когда нет ни на что ни сил, ни свободной префронтальной коры. Когда префронталка у многих истощена уже прямо с утра, тем же недосыпом.



Как я это называю, у нас везде **«миссия — вовлечь себя в дело»**. Это — всего лишь наш инструмент. Чтобы продолжать наращивать новые нейронные связи, которые формируются только от повторений. Инструмент — чтобы не бросать и не откатываться. Чтобы вовлечь себя в 5 минут и сделать 20. Сплошные уловки везде. А что поделать.

Используйте такую уловку почаще.

И фразу-стабилизатор «Я просто...» — «Я просто попробую», «Я просто начну», «Я просто поставлю таймер-помидорку на 4 минуты».

Запомните эту связку, она будет всплывать во всех следующих главах, особенно в «Мини-порциях»:

Давление → прокрастинация → уменьшаем порцию (или другим образом снижаем давление) → давление уходит → дело делается.

Дать x3 ресурса

И еще одна важная вещь про маленькие шаги, о которой никто не говорит.

Внедрять ДАЖЕ маленькие шаги часто может быть сложно, потому что на это тоже нужен ресурс префронтальной коры, которого у нас часто нет — нет вообще ресурса, закончился на сегодня (и нечем заставить себя) или нет именно нужного куска префронтальной коры, времени для данной задачи (а на другие задачи попроще кусок найдется).

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.