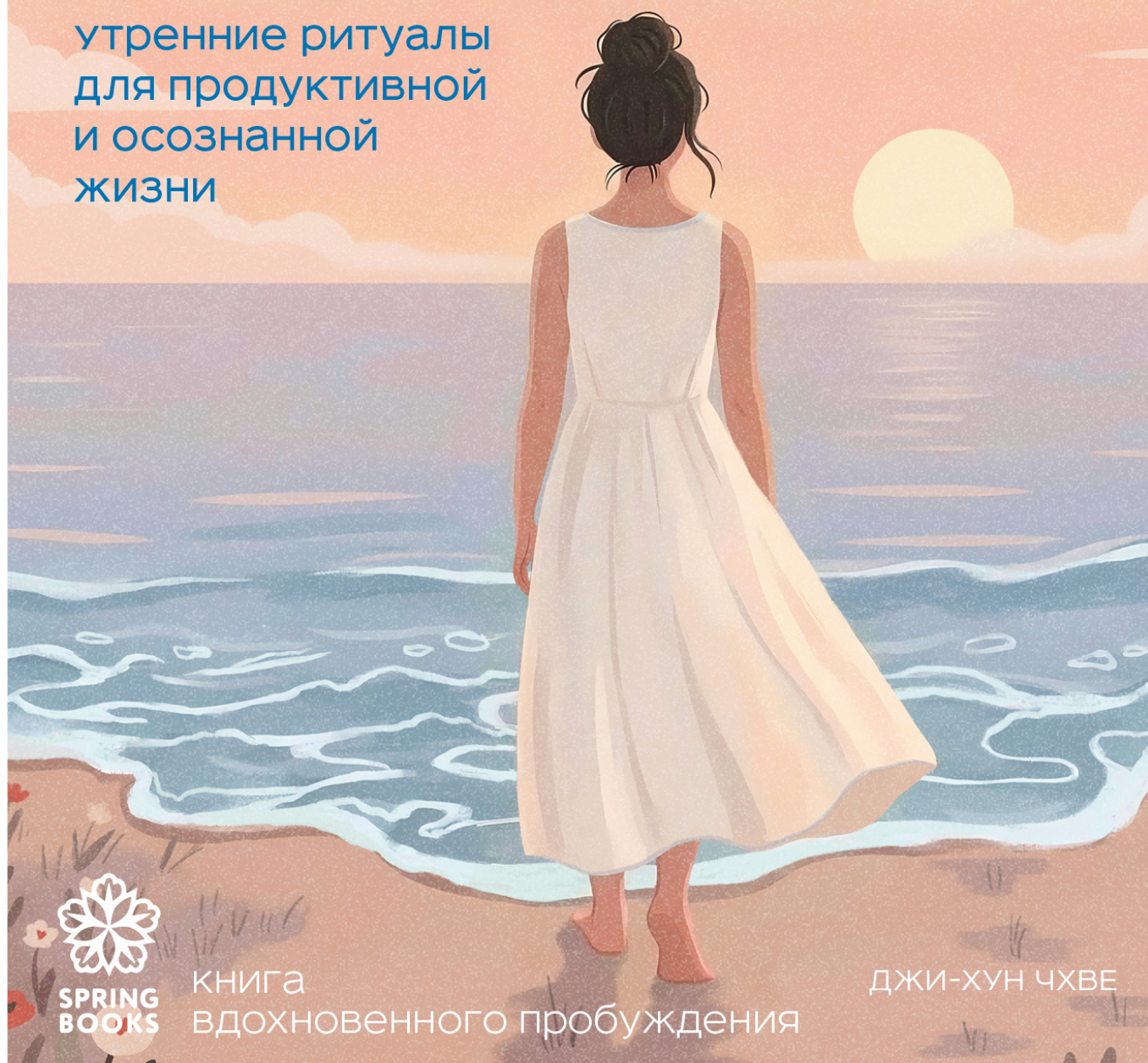


위너모닝 당신의 하루를 바꾸는

утро, с которого начинается счастье

утренние ритуалы
для продуктивной
и осознанной
ЖИЗНИ



SPRING
BOOKS

книга
вдохновенного пробуждения

ДЖИ-ХУН ЧХВЕ

Springbooks. Корейские бестселлеры

Чхве Джихун

**Утро, с которого начинается
счастье. Утренние ритуалы для
продуктивной и осознанной жизни**

«ЭКСМО»

2024

УДК 159.92
ББК 88.52

Джихун Ч.

Утро, с которого начинается счастье. Утренние ритуалы для продуктивной и осознанной жизни / Ч. Джихун — «Эксмо», 2024 — (Springbooks. Корейские бестселлеры)

ISBN 978-5-04-252034-1

Еще несколько лет назад Жи-Хун ненавидел каждое свое утро. Его день начинался с резкого будильника, бесконечных новостей и наспех сваренного кофе, а заканчивался ложными обещаниями «всё изменить». Вместо неспешного и долгожданного пробуждения — вечное напряжение на весь оставшийся день. Знакомо? В этой книге автор делится системой утренней рутины, которая однажды помогла ему взглянуть на рассвет иначе и изменить жизнь. Шесть практик помогут вам использовать утро для благодарности, фокусировки на важном, развития навыков и маленьких ежедневных шагов к мечте. Постепенно такие ритуалы формируют устойчивые привычки и превращают утро в точку опоры, с которой начинается счастье.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-252034-1

© Джихун Ч., 2024
© Эксмо, 2024

Содержание

Пролог	6
Глава 1	8
01 Мечтайте и закрепляйте мечту рутиной	8
02 Ставьте цели и делайте шаги навстречу им	10
03 Не бойтесь абсурдных целей	12
04 Растите над собой постепенно	14
05 Внедряйте полезные привычки	16
06 Практикуйте каждый день	18
07 Преодолейте страх	20
08 Сосредоточьтесь на процессе, а не на результате	21
09 Найдите новый смысл в повторяющихся действиях	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Джи-Хун Чхве
Утро, с которого начинается
счастье: утренние ритуалы для
продуктивной и осознанной жизни

Copyright © 2024 Midasbooks Publishing Co.

Russian Translation Copyright © 2026 «Publishing House „Eksmo“» ALL RIGHTS
RESERVED

© Манакова Э.В., перевод на русский язык, 2025

© Марчук А.С., обложка, 2026

© Бачакова Н.В., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

Пролог

Еще несколько лет назад я ложился за полночь, ненавидел каждое утро и был уверен, что в моей жизни ничего не изменится. Я никогда не стану известным писателем или просто блогером, потому что 24 часа в сутках – это слишком мало. Ведь работа, семья и связанные с ними волнения забирают не только время, но и силы.

День начинался с резкого звонка будильника и чувства безысходности. Я варил кофе, смотрел на просыпающийся город и думал: «Неужели жизнь проходит впустую?» Давал себе обещание завтра точно что-нибудь изменить. Но и завтра все повторялось снова.

Однажды в соцсети мне попало объявление о stodневном челлендже «5 постов в неделю». «Это шанс!» – мелькнула мысль. Первая неделя далась легко. А потом – ступор.

Весь вечер накануне я обдумывал, что написать. Как назло, день выдался просто сумасшедшим. Количество задач, которые нужно было срочно решать, зашкаливало. Перед сном я уже сомневался, стоило ли связываться с челленджем и с писательством вообще.

Среди ночи я открыл глаза с отчетливой мыслью: «Блог – не мое». От нахлынувшей вдруг тоски разболелась голова. Пришлось встать, чтобы проветрить комнату и попробовать заглушить боль чашкой кофе. На часах было 5:30 утра.

«Как раз есть время сделать пост», – пришла вторая мысль.

И я написал. О том, что мечтаю быть писателем, но не могу найти идеи даже для короткого поста. Что не успеваю жить жизнью мечты. И вообще, кажется, ничего не успеваю.

Тот пост набрал огромное количество просмотров и комментариев. Совершенно незнакомые люди поддерживали меня и делились собственными историями. Это дало мне импульс продолжать.

Я прошел stodневный челлендж «5 постов в неделю», потом «6 постов в неделю» и «7 постов в неделю». Не просто развил свой блог, но и написал пять книг. И главное – я больше не ненавидел утро. Я его ждал.

Утро – особое время суток, когда мир еще ничего от нас не требует. Не задает вопросов, не торопит, не отвлекает уведомлениями. Дарит пространство, где можно встретиться с собой настоящим. Настроиться на счастливый хороший день. Услышать истинные мечты и спокойно сделать к ним первый шаг.

Может быть, вы тоже мечтаете стать писателем. Или художником. Открыть онлайн-магазинчик кукол и регулярно создавать шедевры. Освоить другую профессию и заявить о себе в новом качестве или сделать что-то другое. Но постоянно что-то мешает.

И я знаю что. Это постоянная тревога. Мы бесконечно волнуемся, не подвели ли кого-то на работе, не сказали ли лишнего. Переживаем, хватит ли денег заплатить за кредит в этом месяце. То и дело проверяем телефон: не пришло ли сообщение. В этих хлопотах и проблемах откладываем исполнение мечты на «потом». На завтра, следующий понедельник, отпуск, новый год... Стоит ли удивляться, что идеального времени так и не наступает. Зато фоном сквозит вопрос: «Туда ли я иду? Не упускаю ли что-то важное?»

Как же утихомирить тревогу и помочь своей мечте осуществиться? Особенно если вы уже пробовали начать и потерпели неудачу. Вам поможет утро.

Тогда, на челлендже, я понял: именно первые часы после пробуждения меняют не только день, но и всю жизнь человека.

Моя книга – не про ранний подъем как самоцель. Не про героизм.

Она о том, как маленькие утренние привычки складываются в большую внутреннюю перемену. Ведь чтобы изменить жизнь, недостаточно просто проснуться на рассвете. Нужно

зарядиться продуктивностью на весь оставшийся день. Для этого я разработал шесть простых ритуалов, которые называю утренней рутинной. В нее входят простые практики, с помощью которых я:

- 1) настраиваю себя на успех и радость;
- 2) поддерживаю душевное равновесие через благодарность;
- 3) делаю шаги на пути к цели;
- 4) развиваю практические навыки: читаю, расширяю кругозор;
- 5) среди целей и задач выделяю главное и неважное;
- 6) открываю окно в счастливое будущее.

Благодаря им мое утро становится опорой.

Появляются силы на движение к переменам.

Счастье перестает быть случайным.

Эти практики не дадут вам остановиться на полпути к мечте. Скорее всего, вы уже пробовали и знаете, что просто «рано вставать и делать» не работает. Особенно если у вас не окажется мощной поддержки, как у меня на челлендже. С помощью моей методики вы научитесь поддерживать себя сами. И постепенно, шаг за шагом, придете к желаемому будущему.

Не нужно менять все сразу. Достаточно начать с малого и позволить утру работать на вас. Так сделайте это!

Глава 1

Привычка. Победитель просыпается на рассвете

01 Мечтайте и закрепляйте мечту рутиной

40 минут утренних практик и 1 час 20 минут письма сопровождают каждый мой рассвет. Раньше я считал, что такой объем требует сверхусилий. Но оказалось наоборот: повторяемая структура экономит силы. Я не трачу энергию на разгон. Я сразу приступаю к работе.

Несколько лет назад я занимался бизнесом. Пытался следовать системе «*Магии утра*»¹, но срывался. Новый ритм вызывал такую усталость, что я не мог поддерживать его стабильно. Однако проблема была не во мне и не в дисциплине. Привычка не закрепляется в условиях постоянного насилия над телом.

Сейчас раннее пробуждение стало образом жизни. И это почти чудо для такой «совы», как я. Что же помогло ему случиться? Мечта стать легендарным автором, который выпустит сто книг. Именно она движет мною. Если писать семь текстов в день, получится 200 в месяц или одна книга. В процессе редактуры что-то непременно уйдет или добавится. То есть писать по 12 книг в год вряд ли получится. А вот четыре – уже реально.

Четыре книги в год – эта цифра стала для меня нижней планкой. Семь текстов в день – необходимый минимум.

Подобный расчет важен не как план, а как опора. Он переводит мечту из области вдохновения в область действия. Убирает тревогу перед неопределенностью. Психологи отмечают: мечта начинает работать только тогда, когда у нее появляется форма.

Абстрактное «хочу» переходит в конкретное «делаю» благодаря ежедневным действиям. Они снижают внутреннее сопротивление и усталость от выбора [6]. Поэтому, если повторять одно и то же регулярно, можно многое изменить.

А если к повторению добавить благодарность – утро наполнится радостью, а день – смыслом. Человек, заряженный энергией, просто не может не преуспеть в задуманном. *Под энергией я понимаю не подъем настроения, а состояние направленного внимания. Когда не нужно каждый раз уговаривать себя начать, потому что тело уже знает, что делать.* За это я люблю свои утренние ритуалы. Они помогают поддерживать мечту.

¹ Miracle Morning – популярная система раннего подъема, описанная в книге Хэла Элрода. На русском языке издавалась как «*Магия утра*» (Манн, Иванов и Фербер, 2017).



Психологи отмечают: мечта начинает работать только тогда, когда у нее появляется форма.

Утренняя практика: мечта, закрепленная рутиной

1. Сформулируйте одну большую, по-настоящему важную для вас цель.
2. Затем определите минимальное ежедневное действие, которое ведет к ней и занимает не более 30–60 минут. Выполняйте его каждое утро в одно и то же время. Не увеличивайте объем. Ваша задача – не вдохновиться, а **закрепить движение**. Только регулярное повторение превратит мечту в реальность.

02 Ставьте цели и делайте шаги навстречу им

Мой обычный день начинается в пять утра. Пока все спят, я работаю над книгой и читаю. Особенно приятно осознавать, что в это же время в другом городе или даже в другой стране за письменным столом кто-то еще выполняет свою рутину. Вместе мы бодро встречаем рассвет и говорим друг другу: «Доброе утро». Иногда мой ученик или редактор присылает сообщение: «Привет! Я уже пишу». Благодаря этому день начинается радостнее. Недаром говорят: если хочешь осилить дорогу, найди себе попутчиков.

Когда ведешь канал в соцсетях и регулярно создаешь публикации, появляются единомышленники. Но самое главное – обратная связь. Благодаря ей вижу, какие тексты работают, а какие нужно «докрутить». Так я и написал четыре книги, которыми заинтересовались издательства. «Утро, с которого начинается счастье» – уже пятая.

Поэтому начало каждого дня – маленькое путешествие к новому произведению. Его уже ждут, и это формирует ответственность. Я не могу бросить писать, потому что пообещал.

Обязательно ставьте четкие, конкретные цели. Если вы ежедневно будете делать маленькие шаги им навстречу, то однажды достигнете поразительных результатов.

Даже если вокруг непростая ситуация, у вас все равно есть перспективы.

Экономика в упадке? Присмотритесь: у дверей хорошего ресторана все равно стоит очередь. Что делает его таким привлекательным? Годы ежедневной незаметной работы. Качество, репутация и стабильность – все то, чего невозможно добиться рывком.

Самый короткий путь к успеху – стать лучшим в своем деле. По чуть-чуть, на 1 % повышать свое мастерство или качество продукта. Недавно я побывал в шоуруме Melatone² в апкучжонском³ филиале в Сеуле, где увидел инновационные материалы этой компании. Там четко следуют принципу: в хорошем дизайне не бывает ничего лишнего. После той встречи я стал еще жестче подходить к своим текстам. Отсеивать неважное, чтобы оставить самое главное.

Хороший писатель умеет распознавать качественный текст. Для этого обязательно нужно много читать. И обязательно – практиковаться. Люди часто говорят: «Хочу писать, но не люблю упражняться». Так не бывает. Писать нужно честно, искренне и регулярно. Я не знаю ни одного автора, у которого получилось бы иначе. Да и все мои книги выросли из ежедневных, неидеальных текстов.

Только тот, кто пройдет долгий путь практики, сможет взять в руки собственную книгу и пообщаться с читателями. *Но самое важное – сделать первый шаг. Потом еще один. И еще. Тогда вы обязательно начнете расти.*

² Melatone (###) – корейская компания, специализирующаяся на производстве дизайнерских отделочных материалов и инновационных строительных решений. Известна акцентом на экологичность и оригинальные текстуры.

³ Апкучжон (####) – престижный район в Сеуле, известный дорогой недвижимостью, бутиками люксовых брендов и клиниками эстетической медицины.



Самый короткий путь к успеху – стать лучшим в своем деле.

Утренняя практика: один шаг

Возьмите лист бумаги и запишите ответы на три вопроса:

- К чему вы идете сейчас?
- Какой ваш сегодняшний шаг на 1 % лучше вчерашнего?
- Что вы точно сделаете сегодня до обеда?

Начните день с этого шага. Пусть даже самого простого.

03 Не бойтесь абсурдных целей

Иногда нужно бросить себе вызов, который кажется безрассудным. Если он уже принят – не раздумывайте, действуйте. Иногда человек выходит **на первую в своей жизни пробежку** и ставит цель – пробежать десять километров через год. Сначала она выглядит смешно. *Но день за днем тело привыкает, а характер крепнет.* И вот уже десять километров становятся привычной дистанцией.

Или профессионал после сорока лет принимает решение освоить новую деятельность. Он понимает, что придется учиться с нуля, ошибаться и снова начинать. Но именно вызов возвращает ощущение движения вперед.

Для кого-то безрассудством становится переезд в новый город, где совсем другой ритм и полная неизвестность. *Страшно, но только так возможно изменить траекторию жизни.*

Я поставил себе цель – выпустить 100 книг. Наверняка кто-то из вас посмеется: мол, разве автору с пятью изданиями впору думать о сотне? Но я совершенно серьезен. Уже написал план на 20 лет вперед и намерен довести дело до конца.

Как профессиональный дизайнер интерьеров, я на собственном опыте понял, насколько важны устойчивость и системная реализация. И за шесть лет, что веду YouTube-канал, почувствовал силу регулярности. А в 2024 году параллельно начал развивать блог и еще три соц-сети. На это ушло немало времени, ведь я стремлюсь делать все качественно. Сейчас вижу, что решение посвятить себя текстам было верным. Активность в публичном пространстве наполняет жизнь энергией. У меня достаточно сил, чтобы справляться с любыми трудностями.

Не останавливайтесь на пути к цели. Не отказывайтесь от нее после пары неудачных попыток. Просто сосредоточьтесь на том, чтобы каждый день двигаться вперед.



Иногда нужно бросить себе вызов, который кажется безрассудным. Если он уже принят – не раздумывайте, действуйте.

Практика: абсурдная цель

Запишите одну цель, которая кажется вам слишком большой, нереалистичной или даже смешной. Не ту, которую «можно выполнить», а ту, которая по-настоящему зажигает. Затем ответьте письменно на три вопроса:

1. Зачем вам эта цель?
2. Какой маленький шаг вы в силах сделать уже сегодня?
3. Что вы готовы делать ради нее регулярно, даже без гарантии результата?

Не думайте о сроках и масштабах. Просто начинайте действовать.

Большие цели любят движение, а не сомнения.

04 Растите над собой постепенно

Помните: Plan → Do → Action – «Планируй → делай → действуй».

- Делайте постоянно.
- Делайте ежедневно.
- Делайте регулярно.
- Делайте, даже если не хочется.
- Делайте, пока не получится.

Это правило я вывел из собственного опыта участия в стодневном челлендже «5 постов в неделю». Возможно, дело в том, что искреннее старание – уже своего рода мастерство. Если вы регулярно создаете контент с душой, то неизбежно получите результат. Например, мое ежедневное письмо выросло в печатное издание.

Когда я работал над книгами из серии «Победитель», то изучал биографии успешных людей. Заметил интересный факт: все они не останавливались, не пасовали перед трудностями, а упорно шли своим путем. Проще говоря, они не ждали идеального состояния. Подходили к задаче в «обычном» настроении и делали свою норму. Попробуйте так же.

Начните с малого: уделять 10 минут в день чему-то новому. Не «написать главу», а «написать 200 слов». Не «прочитать книгу», а «прочитать 5 страниц». Небольшое действие снимает страх. Позже вы постепенно увеличите это время.

Успешность такого подхода подтвердило исследование ученых Дианны Стрейер и Мэттью Кайл Робисона в области психологии целей. Они провели эксперимент и пришли к выводу: мы наиболее эффективно справляемся с задачами, которые постепенно усложняются, чем с легкими или чрезмерно сложными.

Сначала нагрузка требует напряжения, затем мозг адаптируется – и в этот момент возникает пространство для следующего шага вперед.

Например, я ставлю себе цель написать определенное количество страниц в день. И если получается, чувствую удовлетворение от приложенных усилий. А еще всегда чуть завышаю планку. *Сначала трудно, но потом возникает привычка и объем уже не пугает.* Значит, можно еще немного увеличить уровень. Так, когда я писал книгу «Заметки победителя», то выделял на нее всего один час в день. А над этой книгой работал уже по три часа. Если сложить все время, которое я трачу на тексты и публикации в соцсетях, получится более четырех часов ежедневно.

Подобное происходит и в спорте. Если новичок в тренажерном зале сразу поднимет 100 кг, он надорвет спину и больше не вернется к тренировкам. Надо взять сначала 2–3 кг. А потом, с опытом и силой, и 100 кг станут по плечу.

Так что не спешите. Шаг за шагом – все получится.

Практика: один шаг выше привычного

Сформулируйте на завтра одну конкретную задачу, связанную с тем, что вы делаете регулярно.

1. Запишите, что для вас сейчас норма. Например, читать 10 минут в день. Делайте это в одно и то же время. Перед тем как закрыть книгу, закрепите материал: запишите три тезиса или ответьте письменно на вопрос: «Какова была главная мысль и как я применю ее сегодня?» Так вы превратите прочитанное в собственное знание. Не увеличивайте время, пока 10 минут не станут привычными.

2. Через неделю или раньше поднимите личную планку всего на 10–15 %.
3. Выполните эту задачу и зафиксируйте результат: «Я справился. Значит, могу».
4. Повторяйте несколько дней подряд. Когда такой объем станет привычным, поднимите уровень еще немного. И вы станете расти не рывками, а планомерным движением вперед.

05 Внедряйте полезные привычки

Из каких привычек собрано мое утро?

Легкая прогулка после пробуждения – не просто движение, а способ мягко «запустить» тело и мозг в рабочий режим. Всего 10–20 минут умеренной ходьбы улучшают кровообращение, а значит, и снабжение мозга кислородом и питательными веществами. *Это помогает активировать зоны, отвечающие за память и концентрацию.* Снижается и уровень кортизола – гормона стресса, который мешает ясному мышлению и созидательной работе [5]. После утренней прогулки мои мысли легко собираются в стройные фразы.

Прежде чем приступить к писательству, я читаю. Чтение задает тон мышления еще до того, как появляются собственные слова. Чужой текст мягко выравнивает внутренний ритм и снижает резкость мыслей. Он как разговор с сильным автором. Во время такой беседы распускаются цветы моего благого намерения.

Меня по-настоящему трогает сам процесс обмена позитивными мыслями. В нем кроется особая радость. Ведь когда делишься добром, оно растет, как свет, отраженный в других. И тогда вокруг становится чуточку теплее.

Еще год назад я был «совой»: работал до 2–3 часов ночи, а к 8 утра просыпался с привычным чувством усталости. Теперь мой режим – засыпать в полночь и просыпаться в 4–5 утра. Так усталость ощущается куда меньше. Я с нетерпением жду этого утреннего себя.

На самом деле эффект не в раннем подъеме и не в цифрах на часах. Его дает стабильность и совпадение ритма сна с тем, что происходит утром. Когда день начинается без спешки и рывка – неважно, в четыре утра или в семь, – появляется ощущение собранности. Из такого состояния легче действовать.

Не обязательно начинать резко. Достаточно передвинуть режим хотя бы на час – засыпать в час ночи вместо двух, вставать в семь утра вместо восьми. *Привычка за привычкой – так и складывается новая жизнь.*



10–20 минут умеренной ходьбы улучшают кровообращение, а значит, и снабжение мозга кислородом и питательными веществами.

Утренняя практика: одна привычка на неделю

Каждую неделю выбирайте одну утреннюю привычку и внедряйте только ее. Например:

- 10 минут прогулки после пробуждения;
- чтение 2–3 страниц;
- короткая благодарность перед началом работы;
- пять минут письма.

В течение недели не добавляйте ничего нового и не оценивайте результат. Просто повторяйте.

В конце недели задайте себе один вопрос: **стало ли мое утро чуть устойчивее?**

06 Практикуйте каждый день

Навыки развиваются не скачками, а за счет частого повторения. Когда вы возвращаетесь к делу каждый день, мозг перестает воспринимать его как усилие и начинает работать спокойнее и точнее. Именно поэтому регулярная практика дает больше, чем редкие, но интенсивные попытки. Например, начните каждый день фиксировать расходы или откладывать небольшую сумму. *Со временем вы перестанете тратить деньги на ветер, сумеете накопить на крупную покупку и прийти к устойчивости в финансовых вопросах.*

Я применяю тот же принцип в писательстве и в утренней рутине. В этой магии работает эффект сложного процента: сегодня десять минут, завтра десять, через неделю – привычка, через месяц – устойчивость. Накопление происходит почти незаметно. Но однажды вы поймете: больше не надо напрягаться. Утро само ведет вас.

Кто-то каждый день делает набросок в скетчбуке, кто-то учит по пять слов нового языка, а кто-то уделяет десять минут простой растяжке или прогулке. Со стороны это выглядит как мелочь. Но именно такие мелкие, повторяющиеся шаги со временем превращаются в навык.

Исследования показывают, что устойчивые изменения появляются только через осознанное повторение одного и того же действия в стабильном ритме.

Эксперимент Филиппы Лалли из Лондона доказал, что людям требуется от 18 до 254 дней, чтобы довести новую привычку до автоматизма [2]. Все, что мы пытаемся ускорить искусственно, держится недолго и чаще всего разваливается при первых же сложностях.



Когда вы возвращаетесь к делу каждый день, мозг перестает воспринимать его как усилие и начинает работать спокойнее и точнее.

В погоне за продуктивностью, внедряя практику, не попадитесь на крючок многозадачности. Ее парадокс упоминается в книге «Одна привычка в неделю. Измени себя за год»⁴: мы радуемся, когда можем выполнять две задачи одновременно, но в итоге часто делаем их плохо. *Лучше сосредоточиться на чем-то одном, а после завершения переходить к следующему.*

⁴ Книга The One Thing вышла на русском языке под названием «Одна привычка в неделю. Измени себя за год» в издательстве «Альпина Паблишер», 2019.

Вспомните, как вы обычно начинаете утро. Едва проснувшись, берете в руки телефон? Начинаете отвечать на сообщения, прокручивать ленту, одновременно думать о рабочих задачах и наспех завтракаете? Скорее всего, через двадцать минут вы уже чувствуете усталость.

Многозадачность только создает ощущение продуктивности, но редко дает настоящий результат. Это подтверждают и результаты эксперимента ученых из Техаса. Когда испытуемые в возрасте от 6 до 72 лет брались за несколько дел сразу, их точность резко снижалась, а времени на выполнение уходило больше [1].

Тот же принцип действует и в личной жизни, и в работе. Отношения, выстроенные постепенно, всегда оказываются крепче. *Проекты, которые развиваются размеренно, в итоге дают лучшие результаты.*



Многозадачность только создает ощущение продуктивности, но редко дает настоящий результат.

Утренняя практика: Один шаг

Готовы перейти от теории к практике? Попробуйте начать утро без телефона. После пробуждения задайте себе вопрос:

Какой один шаг мне действительно важно сегодня сделать?

Не самый быстрый и не самый эффектный. А тот, который можно выполнить без напряжения и суеты. Он дает опору. Опора задает ритм. Ритм постепенно превращается в результат.

07 Преодолейте страх

Лучший способ научиться делать хорошо – делать как можно больше. Поэтому я стараюсь ежедневно писать максимальный объем, пусть это и требует усилий. Чем больше готовых текстов, тем сильнее ощущается удовольствие от процесса.

Но иногда ловлю себя на мысли: все тексты одинаковые, разве они вообще трогают кого-нибудь? Это сигнал о том, что наступил период застоя. Ничего страшного.

Даже если вы сомневаетесь – продолжайте в своем ритме. Однажды сомнения исчезнут, а вы обнаружите, что стали сильнее.

Когда делаете регулярно, страх постепенно уходит. Я понял, насколько важно не просто уговаривать себя, а продумывать собственное мышление – давать ему конкретный сценарий действия.

Это подтверждает и психологическое исследование регуляции страха ученых Галло, Кейла, Голлвитцера, Рокстро и Маккалока. В эксперименте участников разделили на три группы. Первой просто предложили уговаривать себя: «Я не испугаюсь». Второй группе дали ту же цель, но добавили четкий план действия: «Если я увижу паука, я останусь спокойным и расслабленным». Третья группа не получила никаких инструкций.

В результате только участники второй группы с конкретным планом «что делать» смогли реально снизить реакцию страха и отвращения. Одного намерения «не бояться» оказалось недостаточно. Работал только продуманный сценарий [19].

То же самое происходит и в работе. Когда вы не просто говорите себе «я справлюсь», а заранее знаете, что именно будете делать сегодня, тревога отступает.

Страх уходит не потому, что вы стали смелее, а потому, что исчезла неопределенность. Остается действие – и его вполне можно выдержать.

Практика: сценарий на завтра

Перед сном или утром ответьте себе письменно на три вопроса:

1. Что именно вы сегодня сделаете или напишете?

Не «поработаю над текстом», а конкретно: закончу абзац, заметку, пост, черновик.

2. Когда вы это сделаете?

Не «когда будет время», а точнее: утром, в обед, вечером. Пропишите определенный час.

3. Что вы будете делать, если появится сомнение?

Например: «Если поймаю себя на мысли „это ерунда“, то просто допишу до конца и закрою файл».

Такая практика поможет вам не уговаривать себя быть смелее, а просто знать, что делать дальше. Именно так страх теряет власть.

08 Сосредоточьтесь на процессе, а не на результате

Процесс – это волна, на которой вы маневрируете к цели. Чтобы настроить себя на нужную волну, я произношу слова, наполненные радостью и счастьем. Это еще один повод быть благодарным. Такие позитивные фразы нужно специально «встраивать» в мысли – ежедневно думать о них, обращаться с ними бережно, будто с близкими друзьями.

Только так негативные мысли не смогут проникнуть в сознание. Однако важно всегда выбирать осознанный, реалистичный взгляд на вещи. «Слепой позитив» тоже опасен. Я видел, как люди убеждали себя, будто «все хорошо», пока не становилось слишком поздно. *Если вы знаете о заболевании, но годами не начинаете лечение, утешая себя мыслью «пока терпимо» или «само пройдет», – то живете в «слепом позитиве».* Давление чуть выше нормы, боли, которые появляются все чаще, анализы «на границе» – все это тревожные сигналы. Игнорировать их – значит откладывать проблему. Оптимизм здесь не лечит. Он лишь отодвигает момент, когда придется действовать в более тяжелых условиях.

Каждый день я убеждаюсь: *в любом деле главное – последовательность и терпение.* Все знают: на длинной дистанции любая сфера стремится к росту. Но как же сложно удерживать активы и терпеть временные спады! Большинство людей теряет интерес к делу, как только сталкивается с трудностями. С письмом то же самое. Бывали дни, когда я мог написать всего три строчки. Бывали – когда абзац. *Важно не качество каждого дня, а сам факт возвращения.*

Любая сфера, в которую вы будете вкладываться на протяжении 10 лет, превратит вас в настоящего профессионала. А когда вы станете экспертом, то увидите неожиданные возможности. Благодаря активной деятельности на YouTube меня приглашали в проекты и на мероприятия, о которых я даже не мечтал. В такие моменты я понимал: результат пришел не из-за одного удачного шага, а после сотен дней регулярных действий.

Как же мне удалось не бросить на полпути, двигаться вперед упорно и последовательно? Все потому, что я ценю процесс, а не результат. И в самом процессе всегда присутствует благодарность.

Разве может день, начавшийся с позитива, не принести радость? Вот почему я каждое утро проделываю простое упражнение: беру любую мысль и связываю ее с тем, за что можно поблагодарить.

Мысль *«Надо вставать, опять дел полно»* – с благодарностью за теплую постель, горячую воду в душе и просто возможность перешагнуть порог еще одного дня.

Мысль *«Сколько сегодня работы»* – с благодарностью за возможность заниматься делом, которое приносит доход и ощущение нужности.

Мысль *«Что-то я сегодня не в форме»* – с благодарностью своему телу, которое все равно служит мне каждый день.

Со временем это стало полезной привычкой, которая открывает источник невероятной силы. Я научился управлять настроением, позволяя светлым мыслям вытеснять тяжелые.

Если постоянно оглядываться только на итог, это приведет лишь к разочарованию и усталости. Помните: самое важное – прожить сегодняшний день так хорошо, как только вы можете.



Если постоянно оглядываться только на итог, это приведет лишь к разочарованию и усталости.

Утренняя практика: фокус дня

1. С утра сформулируйте **одно действие**, которое вы точно сделаете сегодня: напишете 10 строк, выйдете на прогулку, завершите абзац.

2. Запишите **одну благодарность**, связанную не с результатом, а с процессом. Например: «У меня был час тишины и спокойствия, когда я смог подумать». Вечером отметьте: вы сделали то, что могли сегодня.

09 Найдите новый смысл в повторяющихся действиях

Мой день начинается с молитвы, чтения и письма. Хотя я уже привык к этому, но постоянно обнаруживаю что-то новое в привычной рутине.

Радость от ежедневных открытий наполняет меня особым волнением. Кажется, что все время занимаюсь одним и тем же. Но мои чувства и смыслы, которые я вкладываю в то или иное дело, меняются.

Я стараюсь фиксировать каждый момент. Когда умываюсь или чищу зубы, то сосредоточен на ощущениях тела. Если завариваю чай, то наслаждаюсь его ароматом. Думаю о том, что находится здесь и сейчас. Отмечаю красоту рассвета, свежесть утреннего воздуха, теплый свет лампы.

Многие не обращают внимания на такие простые и привычные моменты. Думают о вчерашней ссоре или предстоящей встрече, волнуются, переживают. Но подумайте: что изменится, если вы вернетесь из прошлого или будущего в настоящее? То, что уже случилось, вы не в силах исправить. То, что еще не произошло, тоже не в вашей власти. Зато вы можете наслаждаться временем «здесь и сейчас».

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.