

위너모닝 당신의 하루를 바꾸는

# утро, с которого начинается счастье

утренние ритуалы  
для продуктивной  
и осознанной  
жизни



книга  
вдохновенного пробуждения

джи-хун чхве

**Чхве Джихун**  
**Утро, с которого начинается  
счастье. Утренние ритуалы  
для продуктивной и  
осознанной жизни**  
Серия «Springbooks.  
Корейские бестселлеры»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74303186](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74303186)  
ISBN 978-5-04-252034-1*

**Аннотация**

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.

# Содержание

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Пролог                                                | 6  |
| Глава 1                                               | 10 |
| 01 Мечтайте и закрепляйте мечту рутиной               | 10 |
| 02 Ставьте цели и делайте шаги навстречу им           | 14 |
| 03 Не бойтесь абсурдных целей                         | 18 |
| 04 Растите над собой постепенно                       | 22 |
| 05 Внедряйте полезные привычки                        | 25 |
| 06 Практикуйте каждый день                            | 29 |
| 07 Преодолейте страх                                  | 34 |
| 08 Сосредоточьтесь на процессе, а не на<br>результате | 37 |
| 09 Найдите новый смысл в повторяющихся<br>действиях   | 42 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                     | 43 |

**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 ежедневном 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 стодневный 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 ненавижу 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 сработает. 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*»<sup>1</sup>, 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

---

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

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.



**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 Melatone<sup>2</sup> в апкучжонском<sup>3</sup> 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. Отсекать 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

---

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

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

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.*



**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-ка-

нал, прочувствовал силу регулярности. А в 2024 году параллельно начал развивать блог и еще три соцсети. 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 ежедневном 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 попа-

дитесь на крючок многозадачности. Ее парадокс упоминается в книге «Одна привычка в неделю. Измени себя за год»<sup>4</sup>: мы радуемся, когда можем выполнять две задачи одновременно, но в итоге часто делаем их плохо. *Лучшие сосредоточиться на чем-то одном, а после завершения переходить к следующему.*

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.*

---

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



**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 точ-**

но 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 насладиться 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.