

БРИФ НА ЗАПУСК КАМПАНИИ

КЛИЕНТ: Я

утв.

СРОК: 6 ЛЕТ. БЮДЖЕТ: ВСЯ ОСТАВШАЯСЯ ЖИЗНЬ.

ТАТЬЯНА БОБР

как вернуть дисциплину, энергию
и способность начинать заново

НЕ ТУХНИ

гипотеза не сработала —
тестируем следующую

РЕЗУЛЬТАТ:

Реальная история о том, как я прошла 6 лет слома
и вернула себе тело, энергию и управление жизнью

Татьяна Бобр

Не тухни

«Автор»

2026

Бобр Т.

Не тухни / Т. Бобр — «Автор», 2026

Пятнадцать попыток начать заново. Пятнадцать провалов. И один диагноз: «Я просто слабая». Диагноз оказался неверным. Автор когда-то жила так: спорт, переговоры, привычка добиваться. Потом — роды, лишний вес, переезд в чужую страну без языка и знакомых. И «взять себя в руки» не сработало. Шесть лет ушло, чтобы понять: дело не в характере и не в силе воли. Дело в системе. Это не мотивационная вода и не диетпротокол. Это метод, проверенный на себе: как не сломаться, что делать со страхом, как возвращаться после срыва за дни, а не за годы. Честно. Местами смешно. Местами — до мурашек узнаваемо. Не тухни.

© Бобр Т., 2026

© Автор, 2026

Татьяна Бобр

Не тухни

Введение

Врач держала в руках распечатку с результатами анализов и листала её дольше, чем я ожидала. Я уже приготовилась услышать что-то неприятное. Но она подняла голову и сказала, почти удивлённо: «Знаете, всё в полном порядке. Даже лучше среднего для вашего возраста». Я переспросила, уверена ли она: настолько это не вязалось с тем, как я себя чувствовала последние месяцы: без сил, без желания что-либо начинать, будто из меня годами выкачивали весь ресурс. Врач пожала плечами: «С телом всё хорошо. Возможно, дело не в нём».

Я вышла из кабинета с результатами в руке и очень странным чувством внутри, не облегчением, как следовало бы ожидать, а чем-то вроде растерянности. Если дело не в теле, не в анализах, не в дефиците чего-то, что можно исправить таблеткой из аптеки, тогда в чём? Куда делась та версия меня, которая раньше умела держать слово, доводить дело до конца, вставать и начинать заново без долгих уговоров? Врач не смогла найти это в крови. Искать пришлось в другом месте.

Эта книга не про ту неделю растерянности у кабинета врача. Она про шесть лет между версией себя, которая умела держать слово и добиваться своего, и версией, которая начинала заново пятнадцать раз и каждый раз бросала: диету, спортзал, дело, привычку, списывая это на слабость характера, пока однажды не выяснила, что дело было вовсе не в характере и не в анализах, а в куда более скучной и решаемой вещи.

Про что эта книга на самом деле

Если вы взяли её, ожидая очередной сборник советов про питание и тренировки, они здесь тоже есть, но не они главные. Главный вопрос этой книги другой: что делать, если дисциплина, которая раньше была у вас как будто по умолчанию, вдруг куда-то исчезла не потому что вы стали хуже, а потому что жизнь совершила манёвр, который вы не планировали?

Слом может быть каким угодно. У меня это были роды, лишний вес и переезд в чужую страну, где пришлось заново собирать себя с нуля: без языка, без карьеры, без круга людей, которые меня знали. У вас это может быть развод, увольнение, выгорание, любой кризис, у которого даже не обязательно есть красивое название. Декорации разные. Механизм один и тот же: раньше получалось, потом жизнь снесла всё, что было построено, и обратно усилием воли это не собирается.

Я много лет была уверена, что мне не хватает силы воли. Оказалось не так. Не хватало не воли. Воли, как выяснилось, было в избытке, раз я пробовала снова и снова, пятнадцать раз подряд. Не хватало системы: конкретных, довольно скучных механизмов, которые работают независимо от настроения, вдохновения и того, сколько раз до этого уже не получилось.

Чем эта книга отличается

Книг про ЗОЖ и мотивацию хватает, и большинство из них честно делятся на два типа. Первый тип, мотивационная вода: «просто начни», «поверь в себя», «ты сможешь». Работает ровно до первого трудного вторника. Второй тип, спортивно-диетологический протокол от специалиста: расчёты, нормы, планы, но без единого слова про то, что происходит в голове, когда план разваливается на третий день, а он почти всегда разваливается.

Эта книга на стыке. Я не диетолог и не тренер по профессии, я человек, который прошёл путь от спортивной формы через полный слом к возврату себе управления собственной жизнью, используя заодно и опыт из маркетинга, где годами строила системы для чужих проектов, прежде чем додумалась построить такую же для себя. Здесь нет волшебной таблетки. Я её не нашла, хотя честно искала. Есть метод, собранный из того, что реально сработало за шесть лет проб и ошибок, и из того, что не сработало ни разу, несмотря на все старания.

Как читать эту книгу

Это не книга на пятьсот страниц с научными ссылками, которые заставят вас зевать уже на третьей странице. Каждая глава: конкретная сцена из моей жизни, вопрос, который она поднимает, и метод, который из этого вопроса вырос, с практическим заданием в конце. Я называю его «бриф себе», по старой профессиональной привычке. Можно читать подряд, можно возвращаться к отдельным главам, когда актуальный вопрос совпадёт с вашей текущей точкой в жизни.

Кое-что стоит сказать заранее, чтобы не было сюрпризов: некоторые имена и детали в этой книге изменены не потому что истории неправдивы, а чтобы защитить частную жизнь людей, которые в них участвовали, часто не подозревая, что однажды окажутся на этих страницах.

Если сейчас, читая это, вы узнаете свою собственную усталость, свою собственную точку слома, я не обещаю вам, что дальше будет легко. Обещаю другое: то, что вы, возможно, считаете исчезнувшим навсегда, способность держать слово себе, никуда на самом деле не делось. Оно просто ждёт, когда вы вернётесь и снова начнёте им пользоваться. С этого мы и начнём в следующей главе, с той самой точки, где всё однажды рассыпалось.

Глава 1. Точка обрушения

Джинсы не застёгивались.

Не «немного тесно». Не застёгивались вообще. Пуговица упиралась в петлю и не хотела иметь с ней ничего общего, как двое поссорившихся, которых заставили сидеть за одним столом. Я стояла в ванной, придерживая младшего на бедре. Он вцепился мне в волосы обеими руками, довольный, будто нашёл лучшую игрушку в доме. Я втягивала живот с таким остервенением, что старшая, увидев меня в зеркале, спросила: «Мам, ты что, какаешь?»

Я не смогла ответить сразу. Не потому что было смешно, хотя было. А потому что в ту секунду я поняла: если я сейчас засмеюсь, то не остановлюсь, а если заплачу, тоже.

За дверью муж торопил: через двадцать минут нас ждали на дне рождения его друга, машина уже прогревалась, а я третий раз меняла верх, потому что низ отказывался мне подчиняться. В итоге я осталась в старых спортивных штанах, тех самых, растянутых на коленях, которые надевала «только дома». Посмотрела на себя ещё раз. Не в джинсах. В штанах, в которых стыдно выйти даже до машины.

И вот тогда что-то щёлкнуло. Не драматично, не со слезами. Как-то очень буднично, между делом, пока я застёгивала сандалию младшему. Мысль пришла спокойная и от этого более страшная, чем любая истерика: «Я не узнаю себя. Совсем».

Дело было не в весе. С весом справиться было бы просто, я умела работать с ним всю жизнь.

Это было про то, что человек, который когда-то мог продержаться в зале до седьмого пота, потому что дал себе слово, куда-то делся. Осталась только я, та, что не может продержаться даже до конца одевания без внутреннего срыва.

Один из вариантов обрушения

Я расскажу свою версию: с родами, лишним весом, переездом в чужую страну. Но если вы читаете это и у вас за спиной не роды, а развод, не переезд, а увольнение, не двое детей на бедре, а выгоревший бизнес и пустой офис, не закрывайте книгу. Обёртка у обрушения разная. Механизм один и тот же.

У кого-то это выглядит как коробки с вещами после переезда, которые так и стоят нераспакованными полгода, потому что распаковать их значит признать: обратно дороги нет. У кого-то это телефон, который больше не звонит от коллег, потому что коллег больше нет. У кого-то утро после развода, когда обнаруживаешь, что разучился(ась) готовить завтрак на одного человека.

У меня это выглядело как джинсы, которые не застёгиваются, и штаны, в которых стыдно.

Суть не в декорациях. Суть в одном и том же ощущении: раньше получалось. У меня получалось держать себя в форме, держать слово, держать дисциплину. А потом жизнь совершила манёвр, который я не планировала, и всё, что я строила годами, осталось где-то позади, как город, из которого уехал поезд.

До

Мне было немного за двадцать, и жизнь двигалась по маршруту, который я сама проложила. Работа, которая получалась. Деньги, которые я зарабатывала сама. Возможность сорваться и улететь куда-то на неделю без объяснений, просто потому что могу.

До этого была спортивная юность, не олимпийская, но настоящая: тренировки, из которых выходишь на подгибающихся ногах, тренеры, которые учили не только двигать телом, но и держать голову, когда тело хочет всё бросить.

Помню один старт, за месяц до которого я порвала связку. Врач сказал: «Забудь про этот сезон». Тренер сказал то же самое, только другими словами и без сочувствия в голосе. Я не спорила вслух, просто на следующий день пришла на разминку раньше всех, чтобы никто не видел, как я хромаю первые пятнадцать минут, пока нога не разогреется. Месяц я тренировалась без прыжковой части, только техника и растяжка, злая как чёрт, потому что тело откатывалось назад с каждым пропущенным днём, а я это чувствовала кожей. На старт вышла и не выиграла. Заняла место в середине протокола, ничем не примечательное. Но для меня это была не проигранная гонка, а выигранный месяц: я не сдалась, когда логичнее всего было сдать, и потом ещё полгода вспоминала это как доказательство: я умею проходить сквозь «не хочу» и «не могу», если решила.

Тогда я узнала одну вещь, которая потом долго казалась мне врождённой чертой характера, а не навыком: если решил, делаешь. Даже если не хочется. Особенно если не хочется.

Я не была железной. Я просто умела начинать заново после плохого дня и не считала это подвигом. Это была просто моя настройка по умолчанию.

А потом я встретила человека из другой страны. И решение было по-настоящему моё, никто не тянул силой. Я сама, с той же решимостью, с которой раньше выходила на пробежку в дождь. Собрала чемодан. Улетела.

Слом

Знаете, что никто не предупреждает про переезд? Что вместе с чемоданом ты оставляешь не только квартиру и работу. Ты оставляешь версию себя, которую все вокруг знали и подтверждали каждый день: коллеги, друзья, случайные разговоры в лифте.

Первый семейный ужин на новом месте я запомнила не потому, что было плохо. Было даже тепло, все старались. Родные мужа шутили за столом на языке, который я тогда знала на уровне «здравствуйте» и «спасибо». Кто-то рассказал историю, все засмеялись дружно, хлопком по столу, а я улыбалась вместе со всеми на автомате, на полсекунды позже остальных, потому что ловила смысл уже после смеха, по реакции лиц. Муж наклонился и тихо перевёл суть, коротко, без деталей, потому что момент уже прошёл. Я кивнула, будто теперь тоже смешно.

В той старой жизни я вела переговоры на суммы, от которых у некоторых коллег дрожал голос. Здесь я не могла самостоятельно объяснить продавцу на рынке, что мне нужна курица без кости. За столом сидела женщина, которая умела убеждать инвесторов, и никто из присутствующих об этом не знал. И, что хуже, спросить было особо некому: чтобы это рассказать, нужно было сначала выучить язык, а на языке я пока умела только здороваться и благодарить.

На новом месте никто не знал, что я умею продавать, вести переговоры, добиваться своего. Для нового окружения я была просто «жена оттуда», милая, но без биографии.

Потом родились дети. Один, потом второй. И вместе с ними шесть лет, которые я сейчас, оглядываясь, называю про себя «шесть лет поиска себя», хотя тогда это ощущалось не как поиск, а как барахтанье.

Я пробовала печь торты на заказ, недолго, потому что кухня превращалась в поле боя, а прибыль не покрывала даже муку. Пробовала делать сайты. Пробовала украшения. Устроилась в турагентство на полгода, пока не поняла, что продаю чужие путешествия, а сама никуда не выезжаю дальше детской площадки. Каждое новое дело начиналось с того же огня, что когда-то зажигал меня перед соревнованиями, и гасло примерно там же, где гаснет спичка на ветру: быстро, без предупреждения, будто и не горело.

Внешне это выглядело как «ищет себя, ну, бывает». Внутри это было ощущение, что прежней меня, той, что умела держать слово, больше нет. Осталась только женщина, которая начинает и бросает, начинает и бросает, и с каждым разом всё меньше верит, что в следующий раз получится иначе.

Был один обычный вторник, ничем не примечательный, поэтому я его и запомнила: из всех дней он держится в памяти чётче остальных. Утро началось с того, что старшая не хотела надевать носки, потому что «они колются», и на переговоры о носках ушло минут пятнадцать. Младший в это время нашёл крем для рук и разрисовал им ковёр в коридоре. Я застала его в процессе, уже с пустым тюбиком в руке и абсолютно счастливым лицом художника, закончившего работу. Пока я оттирала ковёр, убежал молочный суп с плиты. Пока я мыла плиту, старшая всё-таки надела носки, не те, что я предлагала, а свои, любимые, дырявые. Спорить уже не было сил.

К обеду я поймала себя на том, что за весь день не произнесла ни одной фразы, которая не была бы обращена к детям. Ни одной мысли, которая была бы про меня. Я не ела сидя, доедала с их тарелок стоя, между делом. Я не помнила, когда в последний раз выбирала что-то для себя, не потому, что было некогда решить, что хочу, а потому что вопрос «а чего хочу я» давно перестал задаваться. Тело двигалось, руки делали, голова считала минуты до следующего сна ребёнка, а меня самой в этом дне не было. Я была функцией, а не человеком.

Вечером, укладывая обоих, я вдруг поняла: если бы кто-то спросил меня прямо сейчас, кто я, кроме мамы этих двоих, я бы не сразу нашла, что ответить.

После второго ребёнка тело изменилось так, что я перестала его узнавать. Не буду называть цифры, у каждой женщины они свои, скажу только: достаточно, чтобы старые вещи стали воспоминанием, а не гардеробом. И вот тут случился тот вечер с джинсами.

Вопрос

,

который я себе не задавала

Я задавала себе много вопросов в те годы. «Почему я такая слабая?» «Куда делась моя сила воли?» «Что со мной не так?»

Ни один из них не помог. Потому что все они были неправильными.

Правильный вопрос я задала себе гораздо позже, стоя в той самой ванной, глядя на дочь, которая ждала ответа, почему мама «какает» перед зеркалом:

«У меня был опыт: спортивный, деловой, я умела добиваться своего. Куда он делся? Я его потеряла или просто перестала пользоваться тем, что у меня было?»

Это разница, на которой держится вся эта книга.

Если считать силу воли чертой характера, то либо она у тебя есть, либо нет, и с этим ничего не поделать, остаётся только стыдиться. Но если считать дисциплину системой, набором конкретных механизмов, тогда её можно разобрать, понять, где сломалась деталь, и собрать заново. Даже если сейчас от неё не осталось вообще ничего.

Я не вспомнила, как быть дисциплинированной, за один вечер. Ушло около шести лет. Не потому что это долго само по себе, а потому что почти всё это время я искала не там: пыталась заново «захотеть», «замотивироваться», «взять себя в руки». Ни разу не пробовала посмотреть на это как на систему, которую можно построить заново кирпич за кирпичом, так же, как я когда-то строила спортивную форму: не одним усилием, а повторяющимся действием.

Метод:

с чего начинается возврат

Прежде чем говорить о дисциплине, о питании, о тренировках, обо всём, что обычно составляет «ЗОЖ-книги», нужно пройти через один шаг, который все пропускают, потому что он неприятный.

Признать точку слома. Без вины, без самобичевания, без «а вот у других лучше получилось». Просто честно назвать: вот здесь всё рассыпалось.

Это не самокопание ради самокопания. Это диагностика. Вы же не чините машину, не открыв капот. А большинство из нас годами пытаются «просто ехать», делая вид, что под капотом всё в порядке.

Три вопроса для точки слома:

Что именно исчезло? Не «всё плохо», а конкретно: способность держать слово себе? Ощущение контроля над телом? Уверенность, что у меня получится? Назовите это точно, расплывчатую проблему невозможно чинить.

Когда это началось, не абстрактно, а по событию? Не «когда-то в последние годы», а: после какого конкретного поворота, будь то рождение ребёнка, переезд, увольнение или развод, вы перестали быть собой прежним?

Что вы делали до, что работало, и почему перестали это делать? Не «я была лучше», а конкретный механизм: что именно вы теряли, привычку, окружение, ритм, поддержку?

Это не про то, чтобы найти виноватого. Это про то, чтобы найти рычаг.

Бриф себе

Возьмите то, что обычно избегаете: дневник, заметки в телефоне, что угодно, куда можно честно написать три ответа.

Не редактируйте себя. Не пишите «красиво». Напишите то, что вы бы сказали подруге в три часа ночи, если бы она спросила: «Что с тобой на самом деле случилось?»

Ответьте на три вопроса выше. По одному предложению на каждый, этого достаточно для начала. Не нужно писать роман о своей жизни. Нужно поставить точку там, где раньше было размытое пятно вины.

Это не задание для галочки. Это первый кирпич.

Мостик

Есть один соблазн, который подстерегает почти каждого, кто честно признал точку слома. Как только становится ясно, что «дальше так нельзя», хочется сорваться с места и начать всё сразу: диету с понедельника, спортзал с завтрашнего утра, новую жизнь с нового года.

Именно так я делала первые несколько лет. С понедельником у меня, как выяснилось, отношения были прекрасные: я умела разгоняться с ним не хуже гоночной машины. Проблемы начинались не в понедельник. Они начинались в среду, когда бензин заканчивался, а до финиша было ещё далеко.

Глава 2. Ложные старты

На третий день гречневой диеты я стояла на кухне в два часа ночи и ела печенье прямо из пачки, стоя, не включая свет, как будто в темноте калории не считаются.

Началось всё, как всегда, красиво. В воскресенье вечером я объявила мужу, что с понедельника, новая жизнь. Гречка, вода, никакого сахара, минус пять кило за две недели. Я даже составила список продуктов на бумажке и приклеила её на холодильник магнитом в виде ананаса, с интонацией человека, подписывающего важный контракт.

Понедельник прошёл идеально. Я была лёгкой, гордой собой, чуть ли не светящейся изнутри, как будто отказ от хлеба сам по себе делал меня лучше как человека. Я даже сказала подруге по телефону: «Знаешь, я наконец взяла себя в руки». Вторник прошёл почти так же, только гречка уже начала снится, а к вечеру голова слегка кружилась. В среду я сорвалась на

детей за ерунду и потом полчаса извинялась перед зеркалом сама перед собой. А в ночь на четверг случилось печенье в темноте.

Худшее было не в самом печенье. Худшее было в мысли, которая пришла следом, уже привычная, как старый знакомый: «Ну вот. Опять. Ты просто слабая».

Я не была слабой. Я была голодной, злой и совершенно без плана, что делать дальше среды. Но тогда я этого не понимала, я списывала провал на характер, а не на конструкцию.

Коллекция стартов

Если бы кто-то вёл учёт, у меня набралась бы внушительная коллекция понедельников, с которых начиналась «новая жизнь». Расскажу о нескольких, не для смеха ради смеха (хотя местами будет смешно), а потому что в них, если приглядеться, у всех была одна и та же поломка.

Абонемент. Я купила годовой абонемент в спортзал в порыве вдохновения после какого-то видео с трансформацией «до/после», заплатила сразу за двенадцать месяцев, потому что со скидкой и потому что «так я точно не брошу, деньги же заплачены». Первую неделю ходила через день, полная решимости. Вторую, два раза, потому что заболел ребёнок. Третью, один раз, потому что просто не было сил после третьей бессонной ночи подряд. К концу месяца абонемент лежал в сумке как молчаливый укор, а я придумывала себе оправдания настолько убедительные, что сама в них верила по дороге в супермаркет и переставала верить, как только проезжала мимо спортзала.

Торты. Это была не просто идея: было почти призвание, как мне тогда казалось. Я пекла с детства, у меня получалось красиво, друзья восхищались, и в один прекрасный вечер, вдохновлённая чужим успешным примером в интернете, я решила: буду печь на заказ. Купила профессиональные формы, распечатала прайс, завела страницу.

Первый заказ был на день рождения, торт с мастикой, три яруса, украшение в виде цветов. Я готовила его два дня. В процессе кухня превратилась в место боевых действий: мастика трескалась от жары, младший умудрился влезть пальцами в крем в тот момент, когда я отвернулась на пять секунд, а сам торт в итоге слегка накренился на одну сторону, как Пизанская башня, которую пытались спасти зубочистками. Клиентка была вежлива, но в переписке потом попросила скидку «за неровность». Я согласилась, и посчитала, что после вычета стоимости продуктов, электричества и двух бессонных ночей заработала на этом торте сумму, которой хватило бы на два похода в кафе. Не на два торта. На два похода в кафе, где торт готовит кто-то другой.

Формы для выпечки до сих пор где-то на антресолях. Страницу я не удалила, просто перестала туда заходить.

В тот вечер, отмывая крем со стены (да, он оказался и на стене, не спрашивайте, как), я сказала мужу что-то вроде: «Наверное: правда не моё». Он посмотрел на меня, не с жалостью, что было бы обидно, а с искренним недоумением, и спросил: «А сколько тортов ты продала до этого, чтобы понять, твоё или нет? Один?» Я промолчала. Возразить было нечем: одна попытка: не эксперимент: лотерейный билет, который не сыграл, и я тут же назначила себя «человеком, у которого не получается бизнес», хотя честнее было бы сказать: «у меня получился один неидеальный торт на второй день без сна, и я не попробовала снова». Это было куда менее удобное объяснение, оно не закрывало тему, оно требовало продолжения. А продолжать не хотелось.

Сайты. Тут я продержалась дольше, недели три. Прошла быстрый онлайн-курс, разобралась в конструкторе, даже сделала два простеньких сайта знакомым бесплатно, «для портфолио». А дальше начался этап, который убивает почти все такие затеи: нужно было находить клиентов самой, писать холодные сообщения незнакомым людям и предлагать свои услуги, регулярно, изо дня в день, без гарантии ответа. Я написала первым трём, мне не ответили. Написала ещё двум, один отказал вежливо, второй не ответил вообще. На этом моменте у меня

внутри что-то тихо сдулось, и я решила, что «наверное: просто не моё», хотя на самом деле не моим было не дело, а рассылка холодных сообщений без единого понимания, как это делать системно.

Украшения. Эта затея прожила короче всех, недели полторы. Красивая идея, немного материалов, вдохновение из красивых картинок. Она умерла тихо, без драмы, просто растворившись в бытовухе, я даже не помню момента, когда перестала этим заниматься. Просто в какой-то день посмотрела на коробку с бусинами и поняла, что не притрагивалась к ней месяц.

Марафон. Была ещё попытка длиной в три дня, рекорд антидостижений. Подписалась на платный марафон у популярного фитнес-блогера: тридцать дней, ежедневные видео-задания, чат для отчётов, где участницы выкладывали фото тарелок с едой на общее обозрение. Идея звучала здраво, поддержка группы, дисциплина через наблюдение других. На деле в первый день я честно выложила фото завтрака. На второй, забыла, потому что утро началось с той самой битвы за носки. На третий день в чате появилось сообщение от организатора: «Девочки, кто пропускает больше двух дней подряд без уважительной причины, выбывает из марафона без возврата денег». Уважительной причины у меня, строго говоря, не было, только двое детей, разбросанный по кухне крем для рук и общее ощущение, что жизнь и без марафона достаточно марафон. Я не стала оправдываться. Просто вышла из чата, тихо, как выходят с плохого свидания, без объяснений, лишь бы не видеть больше уведомлений.

Турагентство. Устроилась туда почти случайно, знакомая знакомой искала человека. Собеседование было коротким: начальница пролистала моё резюме, зацепилась за опыт переговоров на прежней работе и сказала: «Продавать вы умеете, а направления выучите за неделю по каталогам». Я выучила, быстро, добросовестно, с той же одержимостью деталями, с которой когда-то готовилась к соревнованиям. Через месяц знала расписание паромов на трёх островах, которые никогда не видела вживую, лучше, чем расписание автобусов в собственном районе.

Полгода я продавала людям путёвки в места, где сама не была ни разу. Рассказывала клиентам про пляжи Бали с таким энтузиазмом, будто только что оттуда вернулась, хотя дальше соседней страны с детьми выезжала последний раз три года назад.

Была одна сцена, которую я запомнила особенно ярко. Молодая пара, медовый месяц, бюджет чуть выше среднего. Девушка листала буклет, муж кивал на всё, что она выбирала, было видно, для кого на самом деле планируется поездка. В какой-то момент она подняла глаза и спросила напрямую: «А вы сами там были?» Обычный вопрос, задают его часто. Но в её голосе было что-то доверчивое, она правда хотела услышать «да» от живого человека, а не рекламный буклет.

Я не моргнула. «О: невероятное место», сказала я тем самым тоном, каким рассказывают о личном опыте, хотя видела остров только на фотографиях с сайта поставщика. Пара улыбнулась, забронировала тур, ушла довольная.

В тот вечер, по дороге домой, мне стало не по себе, не от лжи как таковой (в конце концов: была почти формальность профессии), а от узнавания, которое пришло следом: я снова продаю чужую жизнь. Причём делаю это хорошо, убедительно, с огоньком, с полной самоотдачей. А своей собственной жизнью, той самой, о которой когда-то мечтала, заняться боюсь. Гораздо проще было выучить сорок направлений наизусть, чем ответить себе на один простой вопрос: а куда, собственно, хочу поехать я сама, и почему за три года не поехала никуда.

Что было общего у всех стартов

Если разложить эти истории рядом, гречку, абонемент, торты, сайты, украшения, марафон, турагентство, видна одна и та же сборка, повторяющаяся с редкой точностью.

Каждый раз всё начиналось со вспышки. Не с плана, со вспышки: чужой пример, эмоциональный подъём, ощущение «сейчас или никогда». Вспышка горела ярко и быстро, день, три, максимум пару недель, а дальше требовалось совсем другое: не эмоция, а рутина. Скудное, неромантическое, повторяющееся действие без адреналина. И вот тут каждый раз всё рассыпа-

лось, не потому что я «слабая», а потому что я ни разу не строила систему, которая работает и без вспышки. Я строила костёр из бумаги и удивлялась, почему он гаснет через десять минут.

Второе общее, каждый старт начинался с максимализма. Не «есть чуть меньше сахара», а «никакого сахара вообще». Не «ходить в зал два раза в неделю», а «каждый день, без исключений». Психика воспринимает такие условия как объявление войны самой себе, а с войной долго не живут, рано или поздно кто-то просит перемирия, и обычно это делает не воля, а печенье в два часа ночи.

Третье, почти все затеи требовали не таланта (таланта хватало в избытке), а скучной регулярной части, которую никто не показывает в вдохновляющих роликах: холодных сообщений, повторяющихся заказов, ежедневных мелких действий без немедленного результата. Именно на этой части, а не на старте, отваливались все проекты.

Вопрос главы

Долгое время я делала из этого один вывод: «У меня нет силы воли». Но если присмотреться к списку выше честно: неправда. Человек без силы воли не пробует пятнадцать раз подряд. Человек без силы воли сдаётся на первом же старте и больше не пытается.

Я пыталась снова и снова. Значит, дело не в отсутствии воли. Дело в том, что я строила каждый раз одну и ту же неработающую конструкцию, и наступала на одни и те же грабли с упорством, достойным лучшего применения.

Тогда я ещё не понимала, что есть разница между тем, что зажигает тебя на старте, и тем, что удерживает тебя на дистанции. Мне казалось: одно и то же чувство, просто оно то есть, то пропадает, как погода. На самом деле это два совершенно разных механизма, и путать их, прямой путь к печеню в темноте.

Метод:

как распознать обречённый старт заранее

Прежде чем пробовать снова, полезно уметь диагностировать старт ещё до того, как он начался, по нескольким признакам.

Признак 1. Старт вызван чужим примером, а не собственным решением. Если идея пришла после чьего-то видео, чужой истории успеха, эмоционального ролика: не обязательно плохо, но это сигнал: проверьте, осталось ли желание через сутки, когда эмоция от чужого примера уже остыла.

Признак 2. Условия максималистичны и бескомпромиссны. «Никогда больше», «каждый день без исключений», «полностью откажусь», такие формулировки обычно не про план, а про вспышку. Работающая система почти всегда допускает манёвр.

Признак 3. Нет ответа на вопрос «а что я буду делать в четверг, когда не захочется?». Если план существует только для версии себя, которая мотивирована: не план: надежда.

Признак 4. Результат отложен, а рутина скучна с первого дня. Если между действием и хоть каким-то ощутимым откликом, недели или месяцы, а само действие не приносит ничего, кроме усталости, вспышка потухнет раньше, чем появится результат.

Ни один из этих признаков не означает «не пробуйте». Они означают: если видите два и больше, вам нужен не ещё один понедельник, а другая конструкция.

Бриф себе

Вспомните три своих личных «понедельника», любых, необязательно про тело: диету, спортзал, курсы, новую привычку, попытку бизнеса, что угодно.

По каждому запишите коротко: - с чего началось (была ли это вспышка от чужого примера); - насколько бескомпромиссными были условия; - был ли план на «скучный четверг», когда мотивации ноль; - на каком примерно дне всё остановилось.

Не ищите здесь доказательств, что вы слабый человек. Ищите закономерность, свою личную сборку, которая раз за разом ведёт к одному и тому же финалу. Закономерность можно чинить. Характер чинить не нужно, он ни при чём.

Мостик

Осталось ответить на один вопрос, который я тогда себе не задавала, а зря: если вспышка, не то же самое, что настоящая мотивация, то что тогда работает по-настоящему? Что заставляет человека тренироваться пять лет подряд без единого перерыва, а не пять дней с фейерверком в начале?

Ответ я нашла не сразу, и, честно говоря, он оказался куда менее романтичным, чем хотелось бы. Он не имел никакого отношения к силе воли, магнитам на холодильнике или красивым обещаниям себе. Он был почти обидно простым.

Глава 3. Мотивация

— Готовишься к марафону? — спросила соседка, увидев меня в кроссовках третий вечер подряд.

Я рассмеялась, не потому что вопрос был глупый, а потому что ответ на него удивил меня саму, когда я его произнесла вслух:

— Нет. Просто бегаю.

Она посмотрела на меня так, как смотрят на человека, который делает что-то без видимой причины, с лёгкой подозрительностью, как будто действие без цели противоречит здравому смыслу. «Просто бегаю» звучало для неё недостаточным ответом. А для меня в тот момент это было ровно то, ради чего я вообще снова начала выходить по вечерам: не марафон, не минус пять кило, не платье на размер меньше. Просто вечер, кроссовки, дорожка вдоль дома и двадцать минут, которые принадлежали только мне.

Я шла домой и вдруг поняла, что не могу вспомнить, когда в последний раз занималась чем-то настолько бесцельно, и настолько при этом устойчиво. Ведь эта привычка, в отличие от гречки и абонементов из прошлой главы, почему-то держалась уже третью неделю. Без драмы, без объявлений мужу, без магнита-ананаса на холодильнике. Просто держалась.

Я стала вспоминать, когда в моей жизни уже было такое же ощущение, что-то делаешь долго, без усилия воли в привычном смысле, просто потому что нравится сам процесс. И вспомнила сразу.

Спортзал

,
которого больше нет
, и урок,
который остался

Мне было пятнадцать, и я тренировалась шесть раз в неделю, вставая затемно, потому что тренировки начинались до школы. Никто не платил мне за это, никакого титула чемпионки мира впереди не маячило, реалистично оценивая свой уровень, я знала, что до олимпийской сборной мне как до Луны. И тем не менее я вставала. Год за годом.

Однажды, после особенно тяжёлой недели, я спросила тренера напрямую, почти с отчаянием, потому что результат на очередных соревнованиях оказался средним, а вложено было по ощущениям невероятно много: «А смысл, если я всё равно не буду первой?»

Он не стал меня утешать банальностями про «главное участие». Он спросил в ответ: «А ты сегодня лучше, чем была месяц назад?» Я задумалась, и да, была: быстрее на старте, увереннее на развороте, спокойнее под давлением. «Тогда какая разница, кто там первый», сказал он. «Ты соревнуешься не с ними. Ты соревнуешься с собой месячной давности. Обыграй её, и этого достаточно, чтобы продолжать».

Тогда это прозвучало как утешительный приз для тех, кто не выиграл. Сейчас, оглядываясь через много лет, я понимаю: была вся суть устойчивой мотивации, упакованная в одну фразу, которую я не оценила по достоинству лет пятнадцать.

Два разных двигателя

Есть мотивация-результат. Она яркая, она отлично продаётся в рекламе фитнес-браслетов и работает как спичка: чиркнул, вспыхнуло, через минуту потухло. Это про финиш: похудеть к лету, влезть в старые джинсы, доказать кому-то, обогнать кого-то. У неё всегда есть конечная точка, а у конечной точки есть неприятное свойство, она либо достигается, и тогда мотивация исчезает вместе с целью (купили платье поменьше, и что дальше?), либо не достигается, и тогда мотивация умирает от разочарования ещё быстрее.

И есть мотивация-процесс. Она куда менее эффектная на вид, никто не снимает вдохновляющих роликов про «просто бегая по вечерам», но именно она держит человека в деле годами. Это когда вам не нужна финишная лента, чтобы продолжать, потому что сам процесс, бег, готовка, разговор на новом языке, работа над делом, доставляет удовольствие независимо от результата на этой неделе.

Разница между ними не в интенсивности чувства. И то, и другое ощущается как желание что-то делать. Разница в том, что происходит, когда результат задерживается или не оправдывает ожиданий. Мотивация-результат в этот момент гаснет, потому что была привязана к конечной точке, которая не наступила. Мотивация-процесс в этот момент выдерживает, потому что была привязана не к финишу, а к самому действию.

В детстве почти у каждого была своя версия такого процесса: кто-то часами гонял мяч во дворе, кто-то рисовал, кто-то без остановки катался на велосипеде, забыв про время и про то, что пора домой. Никто не платил, не хвалил постоянно, никакого приза не было в конце, а деятельность продолжалась сама по себе, потому что была в кайф. Этот механизм никуда не пропадает с возрастом. Он просто заваливается сериалами, усталостью и привычкой всё оценивать через результат, «а смысл, если не будет заметно», «а смысл, если никто не похвалит».

Сравнение, которое имеет смысл

Есть ещё одна вещь, которую тренер тогда сформулировал точнее, чем я успела оценить: сравнивать себя нужно не с чужим результатом, а с собственным вчерашним.

Это звучит как совет из открытки, но за ним стоит конкретная механика. Если сравнивать себя с кем-то другим, с человеком, который тренируется дольше, зарабатывает больше, выглядит увереннее, почти всегда проигрываешь: у другого человека своя стартовая точка, свой набор обстоятельств, своя история. Это как сравнивать время финиша новичка, который впервые в жизни вышел на дистанцию, с рекордом профессионала, формально оба бежали одну и ту же трассу, но сопоставлять их достижения бессмысленно.

А вот сравнение с собой месячной или недельной давности всегда честное, потому что стартовые условия одинаковые: это вы же, просто чуть раньше. Сегодня продержалась двадцать минут вместо вчерашних пятнадцати, уже прогресс, заметный и настоящий, даже если со стороны выглядит как ничто.

Именно из таких сравнений строится то, что я называю про себя лестницей маленьких побед, не грандиозный прыжок, а серия крошечных, почти незаметных ступеней, каждая из которых опирается на предыдущую. Сегодня, двадцать минут. Через неделю, двадцать пять, и это уже не мучение, а привычный маршрут. Ещё через месяц замечаешь, что дорога, которая раньше казалась длинной, стала короткой сама по себе, не потому что изменилась дорога, а потому что изменилась выносливость.

Найти свой процесс

Здесь есть ловушка, в которую я сама попадала не раз: пытаться полюбить процесс, который в принципе не подходит по темпераменту, просто потому что он «правильный» или моден.

Не всем подходит бег. Не всем подходит зал с железом. Кому-то ближе танец, кому-то, плавание, кому-то, просто быстрая ходьба с подкастом в ушах, а кому-то физическая активность вообще на десятом месте, а держит на плаву совсем другой процесс, работа над проектом, изучение языка, любое дело, где виден собственный маленький прогресс изо дня в день.

Правило простое, хоть и не всегда очевидное в моменте: если процесс приходится заставлять себя терпеть каждый раз, а не просто иногда, вероятно: не ваш процесс, а чей-то чужой, который вам когда-то навязали как единственно верный. Стоит поискать свой, тот, где даже в скучный день откладывается не «опять надо», а «ну ладно, погнали».

Вопрос главы

Здесь напрашивается вывод, который хочется сделать слишком быстро: «Значит, надо просто найти процесс по душе, и всё наладится само».

Отчасти да. Но есть одна деталь, которую я усвоила куда болезненнее, чем хотелось бы: даже самый любимый процесс не нравится вам каждый день без исключения. Даже бег, который я полюбила по-настоящему, бывают вечера, когда хочется на диван, а не на дорожку. Даже тренер, который учил меня сравнивать себя с собой вчерашней, не приходил на тренировку в настроении «ура, обожаю этот момент» каждое утро в шесть, иногда он приходил просто потому, что было расписание, а расписание не спрашивает о настроении.

Вот тут и начинается настоящий вопрос этой книги: что удерживает человека в процессе в те дни, когда сам процесс разонравился? Мотивация, даже правильная, процессная, любимая, не работает без остановки. Она то есть, то нет, как погода за окном. Значит, нужно что-то, что работает независимо от того, светит солнце внутри или нет.

Метод: тест на тип мотивации

Прежде чем строить что-то новое, полезно проверить, на каком из двух двигателей вы сейчас едете.

Возьмите цель, которую сейчас перед собой ставите, и задайте три вопроса:

Если бы результат исчез, осталось бы желание продолжать? Представьте, что весы сломались, платье уже никто не увидит, никто не узнает о достижении. Хочется ли всё равно этим заниматься?

Сравниваете вы себя с собой или с кем-то ещё? Если внутренний ориентир, чужой аккаунт, чужой темп, чужой финиш, вы, скорее всего, едете на топливе, которое быстро закончится.

Что вы чувствуете в процессе, отдельно от результата? Не «что я получу потом», а прямо сейчас, во время действия, скука, раздражение, лёгкость, азарт? Тело не обманывает: если весь процесс от начала до конца ощущается как терпёж, дело не в силе воли, а в неверно выбранном процессе.

Это не значит, что цели-результаты: плохо. Иногда результат нужен и важен сам по себе. Но если единственное топливо: результат, стоит заранее готовиться к тому, что мотивация закончится ровно тогда, когда результат задержится хоть немного дольше ожидаемого.

Тест в деле

Чтобы стало понятно, как это работает не в теории, а на практике, разложу по трём вопросам свою же гречневую диету из прошлой главы.

Осталось бы желание продолжать, если бы вес не изменился ни на грамм? Честно, нет, ни малейшего. Сама по себе гречка без обещания «минус пять кило» меня не увлекала, и мысль есть её каждый день до конца жизни не вызывает ничего, кроме тоски.

Сравнивала ли я себя с собой или с кем-то ещё? С кем-то ещё, с той идеальной версией «после», которую рисовало воображение под чужими фотографиями «до/после» в интернете.

Что я чувствовала в процессе, отдельно от результата? Голод, раздражение, ожидание пятницы, когда «уже можно будет нормально поесть». Ни одного положительного ощущения от самого действия, только терпёж ради финиша.

Три из трёх, тревожных ответа. Неудивительно, что диета не дожила даже до четверга.

Теперь тот же тест, про бег, который начался почти случайно, без плана и объявлений мужу.

Осталось бы желание бежать, если бы вес не сдвинулся вообще? Да, судя по тому, что я бегаю уже третью неделю, а весы за это время не показали ни единого нового числа.

Сравнивала ли я себя с собой или с кем-то? С собой, вчера двадцать минут, сегодня хочется попробовать чуть дольше, без оглядки на то, кто там обгоняет меня в парке.

Что я чувствовала в процессе? Первые пять минут, тяжело. Дальше, ровно. К концу, что-то похожее на лёгкость, которую сложно объяснить человеку, который сам не бежит.

Три из трёх, устойчивых ответа. Вот почему это держится, а гречка не продержалась даже до пятницы. Разница не в силе воли, в обоих случаях воли требовалось примерно поровну. Разница в том, на каком топливе я ехала.

Не только у меня

Через пару месяцев я рассказала про этот тест знакомой, назовём её Настя, хотя это не настоящее имя, у которой скопился свой список брошенных начинаний: йога, курсы испанского и книжный клуб, который она сама же когда-то организовала, а потом почти перестала посещать.

Мы прошлись по списку вместе, вопрос за вопросом. Йога теста не прошла, Настя ходила туда, чтобы «привести тело в порядок к отпуску», и без этой цели интерес улетучивался за одну неделю. Испанский тоже не прошёл, учила, потому что «стыдно в её возрасте не знать ни одного языка», а не потому что нравился сам процесс разбирать грамматику.

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.