

АЛЕКСЕЙ КОРНЕЛЮК

ХВАТИТ СТАНОВИТЬСЯ ЛУЧШЕ



КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ ФОКУС,
СМЫСЛ И НАСТОЯЩУЮ
ЖИЗНЬ

Алексей Корнелюк
ХВАТИТ становиться лучше
Серия «Без лишнего треп»
к лучшей жизни», книга 2

<https://litres.ru/74339632>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы уже знаете, что надо больше спать, меньше сидеть в телефоне, читать, тренироваться, медитировать, считать деньги, учить язык и желательно каждое утро благодарить Вселенную за возможность выполнить ещё двенадцать пунктов. Осталось только понять, когда во всём этом жить.

«Хватит становиться лучше» — книга не против полезных привычек. Она против привычки бездумно собирать их как доказательство собственной нормальности. Здесь не будет очередных «30 дней до новой жизни». Вместо этого вы разберёте, сколько на самом деле стоит каждая привычка, научитесь считать её отдачу, найдёте действия, которые лишь изображают развитие, составите свой STOP DOING LIST и соберёте небольшой портфель привычек, действительно работающих на ваши цели.

Возможно, вам не нужно становиться дисциплинированнее. Возможно, пора просто уволить половину начальников, которые

поселились у вас в голове, и оставить только то, что делает жизнь лучше не на бумаге, а по-настоящему.

Алексей Корнелюк

Хватит становиться лучше

Хватит становиться лучше

У современного человека есть работа, семья, счета, иногда дети, иногда родители, которым внезапно понадобился врач, машина, которая выбирает для поломки самый подходящий момент, и телефон, в котором несколько сотен людей ежедневно пытаются убедить его, что он живёт неправильно. Этого оказалось мало. Поэтому мы придумали себе ещё одну работу. На ней нет зарплаты, отпуска, больничных и понятного начальника, зато есть бесконечный испытательный срок. Эта работа называется «становиться лучше».

Проснуться желательно раньше. Сразу не хвататься за телефон. Выпить воды. Постелить кровать. Сделать зарядку. Подышать. Помедитировать. Записать три вещи, за которые благодарен. Проверить вес. Сделать несколько тысяч шагов. Прочитать двадцать страниц. Позаниматься английским. Не забыть витамины. Есть больше белка. Есть меньше сахара. Следить за расходами. Вести дневник. Планировать день. Вечером подвести итоги. За час до сна убрать телефон. Лечь вовремя. Спать восемь часов, разумеется, предварительно выполнив всё перечисленное.

Если успел — молодец. Завтра повтори.

Если не успел — есть прекрасная новость: завтра у тебя ещё одна возможность почувствовать себя человеком, который опять недостаточно старается.

Самое смешное, что почти ни один пункт в этом списке нельзя назвать откровенной глупостью. Двигаться полезнее, чем не двигаться. Спать обычно лучше, чем не спать. Финансовый учёт бывает полезен. Читать тоже неплохая затея, особенно если книга не называется «Сто семь привычек людей, которые успевают больше вас». Проблема начинается не внутри каждой рекомендации. Она начинается в тот момент, когда двадцать разумных советов собираются жить в одном человеке одновременно.

Представьте небольшую компанию. Один консультант приходит и говорит, что компании нужен ежедневный финансовый отчёт. Разумно. Второй считает необходимым проводить каждое утро совещание. Третий требует обязательного обучения сотрудников. Четвёртый предлагает каждый день собирать обратную связь клиентов. Пятый считает, что нужно ежедневно проверять конкурентов. Шестой вводит новую систему планирования. Седьмой рекомендует корпоративный спорт. Каждый в отдельности способен показать презентацию, объясняющую, почему именно его предложение повысит эффективность. Через месяц сотрудники половину рабочего дня обслуживают улучшения рабочего дня.

На уровне бизнеса подобный идиотизм хотя бы иногда замечает финансовый директор. В собственной жизни финансового директора обычно нет. Есть только вы, приложение с красивыми зелёными галочками и смутное ощущение, что сегодня вы опять забыли стать осознаннее.

Так появляется **вторая работа**. Первая нужна, чтобы жить. Вторая — чтобы доказать себе, что вы живёте достаточно правильно.

У неё есть свои обязанности. Нужно следить за телом, мозгом, деньгами, отношениями, карьерой, питанием, информационной гигиеной, развитием, сном, окружением и ещё бог знает чем. У неё есть КРІ: вес, количество шагов, прочитанные книги, часы глубокого сна, дни без алкоголя, серии занятий иностранным языком, выполненные тренировки. Есть системы контроля: часы, кольца, весы, приложения, дневники, таблицы. Есть корпоративная культура: дисциплина, рост, фокус, осознанность. И есть абсолютно бессовестный начальник, которого нельзя удовлетворить, потому что начальник этот — представление о человеке, которым вы могли бы стать.

Здесь важно не скатиться в дешёвую философию о том, что «надо просто принимать себя таким, какой ты есть». Эта фраза сама давно стала индустрией и отлично продаётся на кружках. Некоторые вещи действительно стоит менять. Если вы не двигаетесь, плохо спите, тратите всё, что зарабатываете, и двадцать лет обещаете начать заниматься тем, что для вас важно, книга не будет убеждать вас лечь на диван и полюбить происходящее. Мы говорим о другом: **между полезным изменением и бесконечным обслуживанием собственной улучшенной версии есть огромная разница.**

Эту разницу почему-то редко считают.

Возьмём простую привычку: ежедневное чтение по тридцать минут. Звучит почти безупречно. За год это примерно сто восемьдесят часов. Если чтение нужно вам для работы, даёт знания, которые вы используете, или просто приносит удовольствие, цена может быть прекрасной. Но если вы читаете тридцать минут исключительно потому, что «успешные люди много читают», ситуация меняется. За те же сто восемьдесят часов можно было десять раз встретиться с человеком, которого вы любите, пройти обучение по действительно нужному навыку, закончить проект, совершить несколько коротких путешествий, научиться готовить, восстановиться после тяжёлого периода или просто сто восемьдесят часов не заниматься улучшением себя.

Вопрос не в том, полезно ли читать. Вопрос в том, **что именно эта привычка делает в вашей жизни и чем вы за неё платите.**

Это неприятный вопрос, потому что культ полезных привычек приучил нас считать стоимость только плохих действий. Курение стоит денег и здоровья. Алкоголь отнимает время. Социальные сети пожирают внимание. Всё понятно. Но почему-то считается, что хорошая привычка бесплатна. Если действие помечено словом «полезное», бухгалтерия закрывается.

Она не закрывается.

Любая привычка требует ресурса. Иногда пять минут, иногда час. Иногда денег. Почти всегда внимания. Часто

предварительной организации. Нужно купить, приготовить, положить рядом, поставить напоминание, взять с собой, зарядить, забронировать, доехать, переодеться, отметить выполнение. Даже замечательная привычка занимает кусок жизни. А поскольку жизнь, к сожалению, поставляется не в безлимитной версии, каждый занятый кусок означает, что какое-то другое действие туда уже не поместится.

Человек этого почти не замечает, потому что привычки заходят в жизнь по одной.

Никто в здравом уме не садится первого января и не говорит: «С этого года я хочу ежедневно тратить два часа на обслуживание сорока мелких требований к самому себе». Он говорит: «Надо бы больше ходить». Хорошо. Потом слышит про пользу дневника и добавляет десять минут утром. Потом выясняется, что медитация снижает стресс, и появляются ещё пятнадцать. В подкасте умный человек рассказывает про чтение. Врач советует упражнения для спины. Друг ставит приложение для английского. Часы сообщают, что сон мог быть лучше. Соцсеть предлагает месячный челлендж без сахара. Каждое решение кажется маленьким. Через два года человек просыпается внутри собственного филиала исправительной колонии с хорошим дизайном интерфейса.

Он уже не завтракает. Он «соблюдает питание».

Не гуляет. «Закрывает шаги».

Не читает интересную книгу. «Выполняет норму чтения».

Не ложится спать. «Оптимизирует восстановление».

Даже отдых иногда приходится проводить эффективно, иначе возникает тревожное ощущение, что отдохнул как-то непрофессионально.

Здесь происходит важный сдвиг. То, что должно было обслуживать жизнь, начинает требовать, чтобы жизнь обслуживала его.

Я называю это **административной стоимостью хорошего человека**.

У плохих привычек есть очевидный минус: они портят жизнь. У слишком большого количества хороших привычек минус хитрее: они превращают жизнь в бесконечную систему управления жизнью. Человек становится одновременно генеральным директором, сотрудником, отделом контроля качества и плохо мотивированным стажёром самого себя. Утром он выдаёт себе задачи, днём нарушает сроки, вечером проводит совещание по итогам провала.

Особенно прекрасно работают приложения с сериями. Вы тридцать восемь дней подряд учили испанские слова, а на тридцать девятый ребёнок заболел, вы провели пять часов в дороге, вернулись домой ночью и не открыли приложение. Всё. На экране вместо гордого числа 38 теперь ноль. Программа сообщает это так спокойно, будто прокурор зачитывает приговор.

Здравый человек должен был бы подумать: «Я занимался тридцать восемь дней из тридцати девяти. Отличный результат».

Но система привычек часто учит другой арифметике: «Я прервал серию».

Разница кажется маленькой. На самом деле в ней спрятана целая идеология. Первая формулировка оценивает результат. Вторая — послушание системе.

Самая опасная часть культуры саморазвития именно здесь. Она незаметно меняет вопрос. Вместо «Стала ли моя жизнь лучше?» человек начинает спрашивать: «Хорошо ли я выполняю правила, которые должны делать мою жизнь лучше?»

Это не одно и то же.

Можно идеально выполнять бессмысленную привычку. Можно плохо выполнять очень важную. Можно медитировать триста дней подряд и по-прежнему работать в месте, которое ненавидишь. Можно читать пятьдесят книг в год и ни разу не применить из них ничего. Можно вести финансовый учёт до копейки, но не решаться поговорить о повышении дохода. Можно каждое утро записывать цели и годами не сделать главный звонок.

Галочка фиксирует действие. Она ничего не знает о его ценности.

Это первая идея, которую я хочу оставить вам уже в начале книги: **регулярность сама по себе не является результатом.**

Парадоксально, но люди, которые особенно любят системы привычек, часто прекрасно понимают это в бизнесе.

Предприниматель не станет радоваться тому, что отдел продаж сделал тысячу звонков, если звонки не привели ни к одной продаже. Руководитель не скажет: «Зато как регулярно звонили». Он начнёт задавать неприятные вопросы. Кому звонили? Что говорили? Почему конверсия нулевая? Нужно ли вообще продолжать эту деятельность?

Дома тот же человек смотрит на 365 отметок «медитация» и не задаёт ни одного вопроса.

Потому что личное развитие почему-то освободили от требования окупаться.

Под окупаемостью я не имею в виду деньги. Привычка может окупаться энергией, здоровьем, близостью, спокойствием, удовольствием, профессиональным ростом, свободой. Прогулка может не приносить ни рубля и при этом быть одним из самых ценных действий дня. Разговор с ребёнком вообще плохо помещается в таблицу эффективности, и слава богу. Окупаемость означает другое: **то, ради чего действие появилось в вашей жизни, действительно происходит.**

Если вы начали что-то делать ради сна — сон стал лучше?

Если ради денег — финансовое положение изменилось?

Если ради здоровья — вы получили измеримое или хотя бы ощутимое улучшение?

Если ради спокойствия — спокойствия стало больше?

Если ради удовольствия — вы хотя бы получаете удовольствие?

Последний вопрос особенно унизителен. Огромное количество людей умудряются превратить собственное хобби в ещё один пункт оценки эффективности. Человек начинает бегать для удовольствия, через несколько месяцев покупает часы, затем изучает зоны пульса, темп, $\text{VO}_2 \text{ max}$, программу подготовки, восстановление, питание перед стартом и однажды обнаруживает, что теперь нервничает из-за пробежки, которая когда-то помогала ему не нервничать.

Мы талантливые существа. Дайте нам источник радости — мы рано или поздно построим вокруг него Excel.

У второй работы есть ещё одна особенность: **она никогда не бывает закончена.**

Вы не можете окончательно выспаться. Нельзя навсегда потренироваться. Невозможно прочитать достаточное количество книг, после которого интернет торжественно объявит: «Всё, теперь вы развитый человек». Всегда найдётся следующий уровень. Быстрее. Сильнее. Богаче. Спокойнее. Осознаннее. Стройнее. Образованнее. Организованнее.

Когда обычная работа не имеет критерия завершения, её называют эксплуатацией. Когда критерия завершения не имеет саморазвитие, это почему-то называется амбициями.

Поэтому прежде чем учиться создавать полезные привычки, нам придётся сделать действие, которого большинство книг о привычках почти не предлагает.

Мы перестанем добавлять.

Хотя бы ненадолго.

Не покупайте новый ежедневник. Не устанавливайте ещё один трекер. Не начинайте вставать на час раньше после этой главы. Наша первая задача гораздо скучнее и намного полезнее: понять, что уже находится внутри вашей системы и зачем оно там живёт.

Инвентаризация второй работы

Возьмите лист бумаги, записку в телефоне или документ. Не пишите только то, что вы действительно выполняете каждый день. Нас интересует более неприятная категория — **всё, что вы считаете, что должны делать регулярно**.

Туда попадут спорт, чтение, питание, сон, языки, дневники, уход за собой, планирование, финансы, обучение, отношения, медитация, шаги, витамины и всё остальное. Но туда же должны попасть вещи, которые вы уже полгода не делаете, однако продолжаете носить в голове как маленький неоплаченный долг: «надо снова начать бегать», «нужно вернуть английский», «хорошо бы читать каждое утро», «пора опять вести расходы».

Это важно. Привычка отнимает ресурс не только тогда, когда вы её выполняете. Иногда забытая привычка годами существует в форме вины.

Теперь рядом с каждым пунктом напишите ответ всего на три вопроса: **зачем я это делаю; что конкретно изменилось благодаря этому; что случится, если я перестану**.

Не отвечайте красиво.

«Для здоровья» — не ответ.

Что именно для здоровья?

«Для развития» — тем более не ответ. Это словесный туман, которым можно обосновать покупку пятой книги о продуктивности.

Если вы не можете объяснить, зачем привычка существует, не спешите её удалять. Пока просто поставьте рядом знак вопроса. Мы ещё вернёмся к ней.

Затем сделайте одну вещь, которая обычно вызывает лёгкое раздражение: приблизительно посчитайте время.

Тридцать минут пять раз в неделю — это около ста тридцати часов в год. Пятнадцать минут каждый день — больше девяноста часов. Час три раза в неделю — примерно сто пятьдесят. Даже десять минут в день превращаются примерно в шестьдесят часов за год.

Цифры нужны не для того, чтобы ужаснуться. Они нужны, чтобы впервые увидеть привычку не как красивое слово, а как инвестицию.

Шестьдесят часов в год могут оказаться великолепной инвестицией.

А могут оказаться шестьюдесятью часами, в течение которых вы старательно выполняли рекомендацию незнакомого человека из интернета.

Разница существенная.

На этом этапе ничего не бросайте. Пока наша цель —

увидеть всю конструкцию. Для многих уже это будет неприятным открытием: вы обнаружите, что одновременно пытаетесь обслуживать пятнадцать, двадцать, иногда тридцать регулярных требований к себе. Некоторые прекрасно работают. Некоторые когда-то работали. Некоторые появились непонятно откуда. А некоторые существуют исключительно потому, что звучат как вещи, которыми занимается приличный взрослый человек.

И вот здесь начинается эта книга.

Она не будет убеждать вас, что привычки бесполезны. Это было бы такой же глупостью, как считать полезной любую привычку только потому, что она полезная.

Мы сделаем другое.

Мы заставим каждую из них **обосновать своё место в вашей жизни.**

Потому что время — ограничено. Внимание — ограничено. Сила воли — ограничена. Даже желание бесконечно становиться лучше однажды заканчивается, обычно во вторник вечером, когда вы стоите на кухне, жрёте что-то прямо из упаковки и смотрите на уведомление: «Вы ещё не завершили сегодняшнюю практику осознанности».

Возможно, проблема не в вашей дисциплине.

Возможно, у вас просто слишком много начальников.

И половину из них пора уволить.

Глава 2. Как мы начали коллекционировать правильную жизнь

Есть вещи, которые человек покупает потому, что они ему нужны. Зубная паста, зимняя обувь, билет домой. А есть вещи, которые он приобретает потому, что на несколько минут они дают приятное ощущение: теперь-то всё пойдёт как надо. Новый ежедневник относится ко второй категории. Как и приложение для медитации, бутылка с делениями по часам, умные весы, подписка на тренировки, трекер сна и книга с бодрым обещанием превратить вас в организованного человека к следующему вторнику.

С привычками происходит примерно то же самое. Мы редко выбираем их как инженер выбирает деталь для конкретной конструкции. Гораздо чаще мы где-нибудь слышим убедительную мысль и приносим её домой. Кто-то рассказал, что успешные люди встают в пять утра. Хорошо, положим это сюда. Кто-то объяснил пользу холодного душа. Прекрасно, рядом с подъёмом. Потом встречается статья о дневнике благодарности, ролик про десять тысяч шагов, книга про медитацию, врач советует следить за сном, предприниматель в подкасте говорит, что читает по книге в неделю. Всё выглядит разумно. Через несколько лет у человека в голове стоит

склад полезных советов, а между коробками уже невозможно пройти.

Проблема не в том, что советы плохие. Многие из них прекрасны. Именно поэтому мы так легко попадаемся. Если бы незнакомый человек предложил каждое утро бить себя табуреткой по колену ради финансовой независимости, большинство из нас всё-таки насторожилось бы. Но «читайте каждый день» звучит безупречно. «Больше двигайтесь» — кто поспорит. «Планируйте неделю» — конечно. «Учите новое» — ещё бы. «Следите за питанием» — разумно. По отдельности перед нами хорошие идеи. Вместе они могут превратиться в систему, которую физически невозможно обслуживать.

Я называю это **инфляцией привычек**. Это момент, когда количество правильных действий растёт быстрее, чем их реальная ценность для конкретного человека. Новая привычка уже почти ничего не меняет, но добавляет ещё одну обязанность, ещё одно напоминание и ещё один повод поставить себе мысленный минус.

Инфляция привычек особенно коварна потому, что почти никогда не выглядит как ошибка. Представьте человека, который пять вечеров подряд пьёт в баре. На шестой он хотя бы подозревает, что образ жизни требует небольшой корректировки. А теперь представьте человека, который пять вечеров подряд слушает образовательные подкасты, записывает цели, изучает английский и составляет планы. Он выглядит

настолько прилично, что никто, включая его самого, не задаст вопрос: помогает ли всё это тому, чего он на самом деле хочет.

Полезное поведение обладает моральной бронёй. Его трудно критиковать. Человек может часами говорить, что хочет написать книгу, и вместо этого читать книги о писательском мастерстве. Возразить неудобно: он же учится. Можно год изучать инвестиции и не инвестировать. Зато невозможно обвинить себя в бездействии — ты ведь смотришь очередной разбор облигаций. Можно бесконечно оптимизировать режим тренировок, калорийность, спортивные часы и кроссовки, выходя на пробежку примерно раз в десять дней. Внешне это всё ещё выглядит как работа над собой.

Так полезные привычки иногда становятся очень приличной формой избегания.

Это одна из причин, по которой мы их коллекционируем. Новая привычка даёт дешёвую версию ощущения перемен. Настоящее изменение обычно неприятно. Если вам мало платят, возможно, придётся просить повышение, менять работу, учиться продавать себя или признать, что ваш нынешний способ зарабатывать упёрся в потолок. Это страшно. А можно начать вставать в шесть утра. Теперь вы как будто тоже что-то меняете. Если отношения разваливаются, можно провести тяжёлый разговор. А можно начать медитировать. Если собственный проект год стоит на месте, можно показать его людям и получить неприятную обратную связь.

А можно завести новый планировщик.

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.