18+

100 СОВЕТОВ ДЛЯ НЕМИНУЕМОГО УСПЕХА



НАЧНИ С ОДНОГО СОВЕТА –
И УСПЕХ СТАНЕТ НЕИЗБЕЖНЫМ

ВИКТОР САМ

Виктор Сам

100 советов для неминуемого успеха. Начни с одного совета — и успех станет неизбежным

https://litres.ru/74429043
ISBN 9785007116886

Аннотация

100 проверенных шагов для тех, кто устал ждать «идеального момента» и хочет наконец начать двигаться. Эта книга — не про мотивацию, которая гаснет через неделю. Это система. Ты настроишь тело и нервную систему, перепрошьёшь мышление, встроишь полезные привычки, наладишь финансы и научишься строить отношения. Никакой воды. Только конкретика. Начни с одного совета — и успех станет неизбежным.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 5
ГЛАВА 1. ФУНДАМЕНТ: ТЕЛО И ЭНЕРГИЯ 14
ПОДГЛАВА 1.1. БИОЛОГИЯ УСПЕХА: СОН, ЕДА И ДВИЖЕНИЕ 16
ПОДГЛАВА 1.2. НЕРВНАЯ СИСТЕМА И СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ 31
Конец ознакомительного фрагмента. 43

100 советов для неминуемого успеха Начни с одного совета — и успех станет неизбежным

Виктор Сам

© Виктор Сам, 2026

ISBN 978-5-0071-1688-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

100 советов для неминуемого успеха.

ПРЕДИСЛОВИЕ

О чём эта книга и как она устроена

Представь, что у тебя есть карта. Не та, что показывает улицы и дома, а та, что показывает **маршрут из точки А в точку Б**, где точка А — это «сегодняшний ты» (уставший, загруженный, недовольный темпами жизни), а точка Б — это «ты через год», который оглядывается назад и улыбается, потому что всё изменилось.

Именно такую карту я хочу тебе дать.

В этой книге **100 советов**. Но есть важная деталь, которую я обязан объяснить сразу, чтобы ты правильно пользовался этим текстом.

Книга состоит из двух частей:

Первая часть — это пять глав с развёрнутыми объяснениями. Здесь каждый совет не просто брошен на страницу, а **раскрыт, разжёван и приправлен примерами**. Ты узнаешь: *почему это работает*, *как именно это внедрить*, *какие подводные камни тебя ждут* и *что делать, если не получается с первого раза*. Это как сессия с наставником, который сидит рядом и объясняет каждый шаг.

Вторая часть — приложение в конце книги. Там собраны **все 100 советов в чистом виде**, коротко и без воды. Это твой шпаргалочный лист. Когда ты уже прочитал объяснения, усвоил суть и начал внедрять — ты открываешь прило-

жение и пробегаешь глазами список за 5 минут, чтобы освежить память. Это как конспект, который всегда под рукой.

Я настоятельно рекомендую: **читай сначала развёрнутую часть, а уже после — пользуйся приложением**. Объяснения дают глубину. Приложение даёт скорость. Вместе они превращают книгу в инструмент, а не просто в источник вдохновения на один вечер.

Моя история: почему я имею право это писать

Я не рожден с серебряной ложкой. В стартовом наборе были: скромное детство в небольшом городе, обычная школа, отсутствие влиятельных знакомств и полное непонимание того, «как вообще устроен этот мир» в 20 лет.

Я пробовал «косить» — работать на трёх работах одновременно, думая, что количество часов равно успеху. Я прожигал спину в офисе с 9 до 21, ел фастфуд, потому что некогда готовить, и пил энергетики, потому что «надо держаться».

Итог: выгорание, лишний вес, разрыв отношений и — самое обидное — **чувство, что я делаю всё правильно, но результат нулевой**.

И тогда я начал разбираться.

Не с книг по мотивации — они дают только пожар, который гаснет через неделю. А с биологии, нейробиологии, поведенческой экономики. Я читал исследования, где тысячам людей ставили эксперименты. Я общался с предпринимате-

лями, которые поднимались с нуля. Я анализировал свои собственные неудачи — не чтобы корить себя, а чтобы понять **паттерны**.

И через полгода я вывел для себя 20 правил. Применил их. Жизнь стала легче. Доход вырос. Отношения выровнялись. Сон стал глубже.

Через год правил стало 50.

Через два года — 100.

Не потому что я искал больше, а потому что каждая новая сфера жизни требовала новой «настройки».

Эта книга — результат 5 лет живых экспериментов на себе, 400 прочитанных книг (да, я считал), сотен интервью с людьми, которые меняют мир, и тысячи ошибок, которых ты можешь не совершать.

Как отличить эту книгу от всех остальных?

На рынке — тысячи книг про успех. Они делятся на три типа:

— **«Вдохновлялки»** — много красивых слов, цитат Наполеона Хилла, но ни одного конкретного шага. После них хочется купить блокнот и ничего не делать.

— **«Жёсткий дисциплинарный лагерь»** — «вставай в 4 утра, обливайся ледяной водой, умри, но делай». Это работает для 3% людей с железной психикой. 97% бросают на второй день и чувствуют себя неудачниками.

— **«Финансовые учебники»** — только про деньги, без

связи с телом и психологией.

В этой книге — **четвёртый путь**.

Я исхожу из того, что **ты — система**. У системы есть:

— «железо» (твоё тело и мозг);

— «софт» (твои убеждения и привычки);

— «пользовательский интерфейс» (твоё окружение и коммуникации);

— «операционная система» (твои цели и смыслы).

И если ты «прошьёшь» только финансы, но не починишь «железо» (сон, питание, гормоны) — вся система зависнет. Если ты выстроишь дисциплину, но не дашь смысл — ты превратишься в робота, который бежит по кругу и ненавидит жизнь.

Успех — это не богатство. Успех — это состояние, в котором ты можешь устойчиво двигаться к своим целям, не разрушая себя по пути.

Именно это я хочу тебе дать.

100 советов — это много или мало?

Много, если ты попытаешься внедрить их все на следующей неделе.

Мало, если смотреть на них как на **инструментарий на всю жизнь**.

Я не жду, что ты запомнишь каждый совет дословно. Я жду, что ты:

— прочитаешь книгу от корки до корки (хотя бы раз);

— подчеркнёшь 10—15 советов, которые «щёлкнули» тебя;

— начнёшь с **одного** из них;

— через месяц вернёшься к книге и выберешь второй;

— через год пройдёшься по списку заново и удивишься, как много из них ты уже делаешь автоматически.

Это не книга-однодневка. Это **справочник**, к которому ты возвращаешься в разных жизненных ситуациях:

— Когда потерял фокус — открываешь Главу 2.

— Когда выгорел — Главу 1, подглаву 2.

— Когда не хватает денег — Главу 4.

— Когда не знаешь, куда двигаться дальше — Главу 5.

Кому эта книга точно поможет (и кому — нет)

Эта книга для тебя, если:

— Тебе от 16 до 60 лет (в любом возрасте есть ресурс для старта);

— Ты чувствуешь, что «можешь больше», но не знаешь, с какой стороны подступиться;

— Ты устал от обещаний себе «с понедельника начну новую жизнь»;

— Ты хочешь не просто денег, а **качества жизни**;

— Ты готов признать, что твои нынешние привычки — это не «судьба», а просто набор действий, которые можно заменить.

Эта книга не для тебя, если:

— Ты ищешь «волшебную таблетку» и хочешь, чтобы кто-то другой сделал тебя успешным (такой таблетки не существует);

— Ты считаешь, что удача и связи — единственное, что имеет значение;

— Ты не готов менять ни одной секунды своей рутины.

Честное предупреждение: **я не подкупаю**. Если ты просто прочитаешь эту книгу и закроешь её — ничего не произойдёт. Советы работают только тогда, когда **ты их включаешь в свою жизнь**. Ни один текст сам по себе не способен изменить человека. Человек меняется сам, но с хорошей инструкцией процесс идёт быстрее и приятнее.

Как читать эту книгу, чтобы получить максимум

У меня есть опыт — я давал эту структуру двадцати своим знакомым. Те, кто получал результат, делали так:

— **Не читали залпом больше 20 страниц.** Мозгу нужно время, чтобы «переварить» новую парадигму. Читай главу — остановись — подумай — вернись на следующий день.

— **Держали ручку и подчёркивали.** Когда ты механически взаимодействуешь с текстом, он глубже вшивается в нейронные сети.

— **Заводили отдельную тетрадь «Мои инсайты»** и записывали туда свои варианты применения совета — не мои, а свои. Потому что твоя жизнь уникальна, и шаблонное копирование редко срабатывает на 100%.

— Не спорили с советом, даже если он казался глупым или очевидным. Если совет вызывает у тебя сопротивление — это самый ценный совет для тебя. Спроси себя: *«Почему мне так не хочется это делать? Что в моей жизни защищает эта боль?»* Сопротивление — это компас. Оно показывает, куда тебе нужно идти, а не откуда убегать.

— Выбрали 1 совет на 3 недели и внедряли только его. Без компромиссов. А потом брали следующий.

Что тебя ждёт в каждой главе

Я не хочу, чтобы ты читал вслепую. Вот краткий «трейлер» книги:

Глава 1. Фундамент: Тело и Энергия

Это глава про то, почему на хорошем питании ты умнее, на качественном сне — сильнее, а в движении — креативнее. 20 советов о том, как сделать своё «железо» сверхпроводящим. Без этого пункта все остальные советы будут даваться через «не могу».

Глава 2. Мозг: Мысли, которые создают реальность

Здесь мы разбираем ментальные ловушки, в которых сидят 90% людей. Как перестать быть заложником прошлого, как переключить внутренний диалог с критика на тренера и как заставить себя действовать, когда нет сил.

Глава 3. Дисциплина и Привычки

Самая практическая глава. Правило 2 минут, Pomodoro, борьба с прокрастинацией, трекеры, якоря — всё, что пре-

вращает хаос в систему. Здесь ты перестанешь ждать вдохновения и начнёшь просто делать.

Глава 4. Внешний контур: Деньги, Коммуникация и Среда

Успех — это не только внутреннее состояние. Это ещё и то, как ты взаимодействуешь с внешним миром. Как обращаться с деньгами, чтобы они не исчезали. Как общаться с людьми, чтобы они тебя слушали. Как формировать окружение, которое тянет вверх, а не вниз.

Глава 5. Стратегия и Смыслы

Финальная, самая глубокая глава. Если предыдущие отвечали на вопрос «КАК делать», то эта отвечает на вопрос «ЗАЧЕМ делать». Без смысла даже самая мощная дисциплина превращается в бег в клетке. Мы поставим цели так, чтобы они не разваливались через месяц, и научимся перезагружаться, чтобы не выгорать.

Эпилог — всего одна страница (или чуть больше), но она, как финальный аккорд, переворачивает всё прочитанное.

Приложение — это те самые 100 советов в чистом виде, без пояснений. Распечатай этот раздел, вырежи, повесь на стену — или просто перечитывай по утрам, чтобы держать фокус.

Обещание, которое я даю тебе перед началом

Я обещаю, что каждая страница этой книги — не пустой звук, а проверенная практика. Каждый совет я применял сам

или видел, как он меняет жизнь других людей (моих клиентов, друзей, случайных знакомых в очередях и самолётах).

Я обещаю, что в этой книге нет воды. Если какой-то совет кажется тебе очевидным — значит, ты уже на уровне выше среднего, и этот совет будет для тебя «закрепляющим». Если он кажется странным — значит, именно он разбудит твои нейронные связи.

И самое главное обещание:

Эта книга не закончится на последней странице. Она закончится в тот момент, когда ты, закрыв её, встанешь и сделаешь то, что давно откладывал. И тогда — только тогда — ты действительно начнёшь становиться успешным.

Единственная просьба

Если какой-то совет изменит твою жизнь — напиши мне. Честно. Ты можешь не знать меня в лицо, но для автора нет большей награды, чем сообщение: *«Спасибо, я последовал твоему совету №37, и у меня получилось»*.

Мой контакт — в конце книги.

И теперь — последнее. Перелистни страницу. Глава 1 ждёт. Но помни:

Ты не читаешь книгу. Ты уже пишешь собственную историю успеха. Я просто даю тебе инструменты.

ГЛАВА 1. ФУНДАМЕНТ: ТЕЛО И ЭНЕРГИЯ

Вступление к Главе 1

Если твой организм — это автомобиль, то большинство людей ездят на нём с забитым масляным фильтром, спущенными шинами и на непрогретом двигателе. А потом удивляются, почему «машина» не едет, почему она ломается на полпути и почему другие обгоняют их на тех же дорогах.

Я знаю, о чём говорю. Я сам несколько лет игнорировал «техническое обслуживание» — спал по 5 часов, питался бутербродами на бегу, запивал кофе и считал, что «тело подождёт, пока я разбогатею». Спойлер: тело не подождало. Оно просто выключило меня через полгода такой гонки.

Первая глава — самая важная в этой книге. Не потому что она идёт первой, а потому что **без неё все остальные советы бесполезны**.

Ты можешь быть гениальным стратегом, харизматичным оратором и обладать железной дисциплиной. Но если у тебя не хватает энергии — ты будешь стратегировать только на кухне, лёжа на диване.

Энергия — это валюта успеха. Её нельзя купить, но можно вырабатывать. И она вырабатывается тремя способами: **качественным сном, правильной едой и движением**. Всё.

Остальное — красивая упаковка.

В этой главе мы разберём 20 советов, которые превратят твой организм из «вечно уставшего» в «готового к прорыву». Мы затронем биологию (никакой сложной науки — только практика), психосоматику и режим дня.

Важное предупреждение: **это не про спортзал 5 раз в неделю**. Это про минимальные, но стабильные действия, которые дают максимум результата.

ПОДГЛАВА 1.1. БИОЛОГИЯ УСПЕХА: СОН, ЕДА И ДВИЖЕНИЕ

Совет №1. Спи 7.5—8 часов в одно и то же время

Почему это работает

Наш организм живёт по циркадным ритмам — внутренним часам, которые синхронизированы с восходом и закатом солнца. Когда ты ложишься и встаёшь в разное время каждый день, ты создаёшь «социальный джетлаг». Твой мозг не понимает: сейчас день или ночь? Надо вырабатывать мелатонин (гормон сна) или кортизол (гормон бодрости)?

Представь, что ты работаешь в офисе, где начальник каждый день звонит и говорит: «Сегодня начинаем в 9, а завтра — в 6 утра, а послезавтра — в 11». Ты бы вымотался за неделю. Твой мозг получает точно такой же хаос, когда ты спишь по-разному.

Исследования Гарвардской медицинской школы показывают: люди, которые спят 7—8 часов в стабильном режиме, на 30% быстрее решают когнитивные задачи, чем те, кто спит столько же, но вразнобой. Качество сна важнее количества.

Кроме того, во время глубокого сна (третья и четвёртая фазы) мозг **очищается от токсинов** — буквально. Глимфатическая система (открыта в 2012 году) вымывает бе-

та-амилоидные белки, которые накапливаются за день. Если ты не даёшь мозгу полноценного сна — ты не даёшь ему «перезагружаться».

Как это сделать на практике

— Выбери время отхода ко сну и время пробуждения. И не меняй их даже в выходные. Да, это скучно. Да, поначалу трудно. Но через 2 недели твой организм скажет тебе спасибо.

— Заведи ритуал за час до сна: приглушённый свет, никакого синего света от экранов (он подавляет мелатонин), лёгкое чтение или тёплый душ.

— Если ты просыпаешься ночью — это нормально. Не паникуй. Лежи с закрытыми глазами. Тело отдыхает даже в бодрствовании.

Пример из жизни

Мой знакомый Антон, IT-предприниматель, спал по 5—6 часов в будни и «отсыпался» на выходных по 12 часов. У него постоянно болела голова, он нервно реагировал на стресс, а продуктивность падала к 15:00.

Я попросил его **в течение недели** ложиться не позже 23:00 и вставать в 7:00, даже в субботу. Он согласился «для эксперимента».

Через 7 дней он сказал: *«Я встаю без будильника за 5 минут до звонка. Голова прошла. И я перестал хотеть спать днём»*.

Через месяц он запустил новый проект, который откладывал полгода — просто потому что у него появилась энергия.

Что делать прямо сейчас

Встань и посмотри на часы. Во сколько ты ляжешь сегодня? Напиши это время на листке и приклей к экрану монитора. Или поставь в телефоне напоминание: «Через 30 минут — ритуал сна».

Совет №2. Первый приём пищи — не позже 1 часа после пробуждения

Почему это работает

Утром, после ночного голодания, уровень глюкозы в крови находится на минимальном уровне. Кортизол (гормон стресса) достигает пика — это природа задумала, чтобы ты просыпался активным. Но если ты не даёшь организму еды, кортизол продолжает расти, и к 10—11 утра ты чувствуешь раздражение и тревогу.

Кроме того, первый приём пищи «запускает» метаболизм. Твой организм перестаёт «экономить» энергию и начинает сжигать калории. Если ты пропускаешь завтрак — обмен веществ замедляется, и ты с большей вероятностью переешь вечером.

Но здесь есть нюанс. Не любой завтрак полезен. Сладкая булка с кофе даст быстрый всплеск энергии и резкий спад

через час. Тебе нужен **белково-жировой** завтрак.

Как это сделать на практике

— Не вставай с голодом. Даже если ты не любишь есть утром, выпей стакан воды и съешь хотя бы кусочек сыра или варёное яйцо. Это сигнал: «Эй, организм, мы уже работаем».

— Идеальный завтрак: яйца, творог, рыба, авокадо, овсянка на воде с орехами. Избегай сахара и белого хлеба в первой половине дня.

— Если ты на интервальном голодании — тогда пропускай завтрак сознательно. Но тогда сделай первый приём пищи плотным и богатым на белок. Главное — не хаотично, а системно.

Пример из жизни

Марина, фрилансер, работала из дома и «завтракала» только чашкой кофе. К обеду она была такой злой, что клиенты её боялись, а в голове — туман. Она начала есть творог с ягодами сразу после того, как умывалась.

Через 3 недели она написала: *«Я перестала срываться на мужа. И заказов стало больше — потому что я ясно мыслю до обеда»*.

Что делать прямо сейчас

Завтра, когда проснёшься, поставь будильник «напомина-

ние о завтраке» через 45 минут. И приготовь заранее что-то простое: варёные яйца, йогурт, творог.

Совет №3. Пей воду: 30 мл на 1 кг веса

Почему это работает

Твой организм на 60—70% состоит из воды. Мозг — на 80%. Даже небольшое обезвоживание (всего 2% от массы тела) снижает когнитивные способности на 30%, ухудшает концентрацию, память и скорость реакции.

Это доказано сотнями экспериментов. Студенты, которые пили воду перед экзаменом, показывали результаты на 10% выше, чем те, кто не пил.

Но мы не чувствуем жажды, когда обезвожены на 1—2%. Мы чувствуем усталость, раздражение или голод (жажда часто маскируется под голод). Мы тянемся к печеньке, а надо к воде.

Кстати, вода — это не чай, не кофе, не сок. Кофе и чай — мочегонные, они вымывают жидкость. Считай за чистую воду только воду.

Как это сделать на практике

— **Рассчитай норму:** 30 мл × твой вес (кг). Например, при весе 70 кг — 2.1 литра в день.

— **Поставь бутылку на стол.** Пей маленькими глотками в течение дня.

— **Трюк:** пей стакан воды сразу после пробуждения. Ты голодал 8 часов — твой организм обезвожен.

— **Если тебе невкусно** — добавь дольку лимона или лайма.

Что делать прямо сейчас

Прямо сейчас встань и выпей стакан воды. Даже если не хочется. Это инвестиция в твой мозг на сегодня.

Совет №4. Каждое утро — 5 минут зарядки (разогрев суставов)

Почему это работает

Не путай зарядку с тренировкой. Тренировка — это нагрузка до седьмого пота. Зарядка — это **сигнал телу** и **смазка суставов**.

Утром суставная жидкость за ночь становится гуще, мышцы — скованными. Ты как заведённый автомобиль на холодном двигателе. Если сразу дать газ — порвёшь что-то внутри. Зарядка — это прогревочный круг.

И ещё важная вещь: утренняя активность запускает выработку эндорфинов (гормонов радости). Тебе не нужно «заставлять» себя через боль. Достаточно простых движений: наклоны, приседания без веса, вращения плечами и головой, планка 30 секунд.

Как это сделать на практике

— Комплекс на 5 минут: вращения шеей, плечами, тазом, наклоны в стороны, 10 приседаний, 30 секунд планки.

— Делай это сразу после утреннего туалета, до завтрака.

— Если лень — скачай любое приложение с «зарядкой 5 минут» или включи ютуб-видео и повторяй.

Пример из жизни

Я сам ненавижу зарядку. Я честно пытался делать «серьёзные» тренировки по утрам — бросал через 3 дня.

Нашёл решение: делаю 5 минут под песню, которая мне нравится. Танцую, потягиваюсь, машу руками. Через 5 минут я чувствую себя на 50% бодрее, хотя зарядка несерьёзная.

Что делать прямо сейчас

Прямо сейчас встань и сделай 5 глубоких наклонов в стороны. Даже это — уже начало.

Совет №5. Исключи сахар в чистом виде до обеда

Почему это работает

Сахар (глюкоза) — быстрый углевод. Он моментально всасывается в кровь, даёт всплеск инсулина, а затем — резкое падение уровня сахара. Это называется «глюкозная яма».

Ты съедаешь сладкое утром, через 30 минут ты полон энергии (эйфория), а через час — голод, раздражительность, трясутся руки, хочется сладкого снова. Ты попадаешь на «сахарные качели» и весь день ищешь энергию в углеводах.

Кроме того, сладкое утром «обучает» твой мозг искать дофамин через еду, а не через дела.

Если ты отложишь сладкое на вторую половину дня (после обеда), когда инсулиновый ответ более умеренный, это не так сильно ударит по твоей продуктивности.

Как это сделать на практике

— Убери сахар из кофе/чая. Если без сладкого невозможно — добавь корицу или стевию.

— Замени сладкий завтрак на белковый. Не булка, а яйца. Не каша с сахаром, а овсянка с ягодами.

— Если хочется сладкого с утра — съешь фрукт (фруктоза усваивается медленнее).

Что делать прямо сейчас

Если ты только что хотел (-а) съесть печеньку к кофе — возьми вместо этого яблоко.

Совет №6. Ходи пешком 30 минут в день

Почему это работает

Мозг эволюционно адаптирован к движению. Наши предки не сидели за компьютерами — они ходили по саванне де-

сятки километров в день. В состоянии ходьбы мозг переключается в режим «блуждающего ума» (default mode network), который отвечает за генерацию идей.

Исследования Стэнфорда показали: креативность во время ходьбы (и в течение часа после неё) повышается на 40—60% по сравнению с сидением.

Кроме того, ходьба сжигает до 300 калорий в час, улучшает работу сердца, снижает давление и помогает переваривать пищу.

Как это сделать на практике

— Замени 30 минут сидения на ходьбу: во время обеденного перерыва, по дороге с работы, вместо одного сеанса сериала.

— Если ты работаешь из дома — купи коврик для ходьбы под стол (стоит около 100—200$) или просто ходи по квартире во время разговоров по телефону.

— Не пытайся ходить быстро. Темп должен быть умеренным, чтобы ты мог говорить без одышки.

Что делать прямо сейчас

После чтения этой подглавы выйди из комнаты и пройди 5 минут по коридору.

Совет №7. Ешь белок на завтрак

Почему это работает

Белок — это строительный материал для нейромедиаторов. Тирозин (аминокислота из белка) превращается в дофамин и норадреналин — гормоны мотивации и фокуса.

Если утром ты ешь углеводы — ты получаешь серотонин (расслабление). Если белок — ты получаешь дофамин (желание действовать).

Белок даёт длительное насыщение, поддерживает уровень сахара стабильным и помогает сохранять мышечную массу даже при стрессе.

Как это сделать на практике

— **Завтрак из 2—3 яиц** — идеально.
— **Творог** — второй вариант.
— **Остатки вчерашней рыбы или курицы** — третий.
— **Веганы:** бобовые, тофу, нут, протеиновый коктейль.

Что делать прямо сейчас

Завтра утром съешь яйца вместо каши.

Совет №8. Замени кофе после 16:00 на травяной чай

Почему это работает

Кофеин имеет период полувыведения 5—6 часов. Это значит: если ты выпил чашку кофе в 16:00, к 22:00 в крови остаётся ещё 50% кофеина. Он не дает тебе уснуть глубоко, даже если ты засыпаешь.

Поверхностный сон лишает тебя быстрого сна (REM-фазы), где происходит обработка эмоций и консолидация памяти. Итог: ты просыпаешься разбитым, даже если спал 8 часов.

Как это сделать на практике

— Перейди на травяные чаи после 16:00: ромашка, мелисса, имбирь, мята.

— Если кофеиновая ломка — пей зелёный чай (в нём кофеина меньше) или заварной цикорий.

Что делать прямо сейчас

Если сейчас больше 16:00 — вылей оставшийся кофе в раковину. Серьёзно.

Совет №9. Делай перерыв между едой 4—5 часов (интервальное питание)

Почему это работает

Когда ты переваривaешь пищу, организм тратит до 30% энергии на пищеварение. Если ты постоянно «перекусываешь» — пищеварительная система не отдыхает, уровень инсулина постоянно повышен, организм не переключается в режим «регенерации».

Режим «голод» (через 4—5 часов после еды) активирует аутофагию — процесс, когда клетки «съедают» свои повреждённые части. Это открытие Нобелевской премии 2016 года. Аутофагия запускается только при отсутствии пищи в те-

чение 4—6 часов.

А ещё — ты перестаёшь постоянно думать о еде, что освобождает энергию для более важных дел.

Как это сделать на практике

— Не перекусывай между завтраком и обедом. Сделай 4—5 часовой интервал.

— Практикуй принцип «два приёма пищи в день + один перекус».

— Если голод наваливается — пей воду, чай, кофе без сахара.

Что делать прямо сейчас

Посмотри на часы. Когда ты ел последний раз? Если меньше 4 часов — не ешь ещё час.

Совет №10. Купи фитнес-браслет и отслеживай качество сна

Почему это работает

Ты не управляешь тем, что не измеряешь. Это аксиома. Большинство людей не знают, сколько они на самом деле спят, сколько раз просыпаются, сколько времени проводят в глубоком сне.

Фитнес-браслет даёт тебе объективные данные. И ты внезапно понимаешь: «Я не спал 8 часов, я спал 6 — я просто

лежал в кровати 8 часов».

Или: «Я сплю 8 часов, но фаза глубокого сна — всего 30 минут, потому что я пил кофе на ночь».

Как это сделать на практике

— Купи браслет: Xiaomi, Samsung, Apple Watch (любой с мониторингом сна).

— Используй встроенное приложение.

— **Следи за показателем «глубокий сон»** — его должно быть минимум 1.5—2 часа за ночь.

Что делать прямо сейчас

Напиши в заметках телефона: «Купить фитнес-браслет». Или открой сайт и закажи. Данные — это свобода.

Резюме по подглаве 1.1

Ты только что получил **10 первых шагов** к тому, чтобы твой организм стал генератором энергии. Они просты, но это не значит, что они легки. Потому что простота требует дисциплины.

Ниже — твой чек-лист на следующую неделю:

Действие	Как проверить
1. Сон в одно и то же время	Отмечай время отхода ко сну
2. Завтрак в первый час после пробуждения	Ставь напоминание
3. Вода: 30 мл/кг	Держи бутылку на столе
4. Зарядка 5 минут утром	Делай до завтрака
5. Нет сахара до обеда	Замени булку на яйцо
6. Ходьба 30 минут	Во время разговоров по телефону
7. Белок на завтрак	Яйца / творог / рыба
8. Кофе — только до 16:00	Замени на травяной чай
9. Интервал между едой — 4–5 часов	Не перекусывай
10. Фитнес-браслет	Закажи сегодня

Но предупреждаю: если ты попытаешься внедрить все 10 пунктов одновременно — ты бросишь всё через три дня. Начни с **двух**. Выбери Советы №1 и №3 (сон и вода). Когда они станут привычкой (через 2—3 недели) — добавляй третий.

И помни: чем стабильнее твой фундамент, тем выше ты можешь построить здание.

Переход к подглаве 1.2

Мы разобрались с «железом» — сном, едой, движением. Теперь перейдём к тому, как управлять «электричеством»

— твоей нервной системой, стрессом и эмоциями. Потому что можно быть здоровым физически, но сгореть изнутри от тревоги.

Читай дальше: Подглава 1.2. Нервная система и стресс-менеджмент.

ПОДГЛАВА 1.2. НЕРВНАЯ СИСТЕМА И СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Вступление к подглаве

Если Глава 1.1 была про «железо» — твоё физическое тело, то эта подглава про «проводку». Про то, как электричество (нервные импульсы, эмоции, гормоны) бегает по твоим проводам и что происходит, когда провода перегреваются.

Я хочу, чтобы ты запомнил одну цифру: **стресс убивает 80% твоих усилий**.

Ты можешь правильно питаться, высыпаться, ходить пешком, но если твоя нервная система находится в режиме «красной тревоги» 24/7 — все ресурсы уходят на выживание, а не на созидание. Ты не растешь. Ты просто тушишь пожары.

Мой личный опыт: я дважды доводил себя до состояния, когда сердце колотилось от простого уведомления в телефоне. Я не мог заснуть, потому что прокручивал в голове диалоги. Я срывался на близких из-за ерунды. Я был «успешен» по всем внешним показателям, но внутри меня разрывало на части.

И только когда я научился управлять стрессом — не избегать его, а именно управлять — я начал реально расти.

В этой подглаве — **10 советов**, которые превратят твою нервную систему из «перегретого реактора» в «стабильный генератор». Мы будем работать с дыханием, цифровой гигиеной, эмоциями и восстановлением.

Совет №11. Цифровой детокс: первый и последний час без экранов

Почему это работает

Синий свет от экранов подавляет выработку мелатонина — гормона сна. Но это только вершина айсберга. Новости, уведомления, соцсети — это бесконечный поток микрострессов. Каждое сообщение — это вопрос: «А что там? А вдруг важное? А вдруг меня критикуют?»

Твой мозг не успевает обработать эту информацию, он просто тонет в хаосе. А самое опасное — ты начинаешь день не с себя, а с чужих запросов. Ты просыпаешься и сразу включаешься в чужой мир, вместо того чтобы настроить свой.

Когда ты даёшь мозгу час без экранов после пробуждения — ты даёшь ему возможность **самому решить**, в каком состоянии начать день. Когда ты даёшь час без экранов перед сном — ты даёшь нервной системе шанс **замедлиться** и подготовиться к восстановлению.

Как это сделать на практике

— Убери телефон от кровати. Купи обычный будильник или поставь телефон так, чтобы до него надо было встать.

— Первые 60 минут после пробуждения: умыться, выпить воды, сделать зарядку, позавтракать, почитать бумажную книгу, просто посидеть в тишине. Без телефона. Без ноутбука. Без новостей.

— Последние 60 минут перед сном: приглушённый свет, тёплый душ, бумажная книга, разговор с близкими, дневник. Без экранов.

— Если это слишком сложно — начни с 30 минут. С каждой неделей увеличивай.

Почему люди ломаются на этом совете

Самое частое возражение: «А если мне позвонят? А если срочное письмо?»

Ответ: если мир рухнет за 60 минут — он рухнет и с тобой. Ты не настолько важен, чтобы не отключаться на час. И наоборот: чтобы быть по-настоящему важным, ты должен быть в ресурсе. А ресурс начинается с тишины.

Пример из жизни

Мой друг Олег, руководитель отдела в крупной компании, каждое утро начинал с проверки мессенджеров. Он уже в постели отвечал на вопросы, входил в конфликты, принимал решения. К 8 утра он был полностью вымотан.

Я предложил ему эксперимент: неделю не брать телефон в руки до завтрака. Он согласился, но скептически.

Через 4 дня он написал: *«Я не поверил. Я завтракал спокойно, слушал птиц за окном и понял, что моя голова за эти 45 минут успевает „встать на место“. Я теперь смотрю на рабочие задачи свежим взглядом. Раньше я чувствовал себя загнанной лошадью. Теперь я — всадник»*.

Что делать прямо сейчас

Убери телефон в другую комнату на 30 минут. Просто попробуй.

Совет №12. Дыхание 4/6 при тревоге

Почему это работает

Когда ты тревожишься, твоё дыхание становится поверхностным и частым. Ты дышишь грудью, а не диафрагмой. Это сигнал мозгу: «Опасность!» — и он включает симпатическую нервную систему (режим «бей или беги»).

Когда ты делаешь **длинный выдох** (он активирует парасимпатическую нервную систему — режим «отдыхай и переваривай»), ты посылаешь мозгу обратный сигнал: «Всё в порядке, опасности нет, можно расслабиться».

Техника 4/6 работает как «рубильник» для паники. Она переключает нервную систему за 60 секунд. Это доказано тысячами исследований: медленное дыхание снижает корти-

зол, уровень адреналина и нормализует сердечный ритм.

Как это сделать на практике

— Сядь прямо или ложись.

— Вдох через нос на 4 счёта (медленно, наполняя живот, а не грудь).

— Задержка на 1—2 счёта (по желанию).

— Выдох через рот или нос на 6 счётов (медленнее, чем вдох).

— Повтори 5—10 циклов.

Когда применять

— Перед важным разговором (в туалете за 1 минуту до встречи).

— Когда проснулся среди ночи от тревоги.

— Перед выступлением или экзаменом.

— В пробке, когда начинаешь злиться.

Пример из жизни

Анна, преподаватель университета, паниковала перед лекциями. У неё тряслись руки, голос срывался. Я научил её делать 5 циклов дыхания 4/6 в машине перед входом в аудиторию.

Через месяц она написала: *«Я больше не боюсь студентов. Я захожу с чувством спокойного превосходства. И они это чувствуют»*.

Что делать прямо сейчас

Закрой глаза и сделай 3 цикла 4/6 прямо сейчас. Почувствуй разницу.

Совет №13. Дневник «3 хороших события»

Почему это работает

Мозг эволюционно настроен искать угрозы. Это спасало нас от саблезубых тигров. Но в современном мире это превращается в хронический негатив: ты замечаешь, что пошло не так, но не замечаешь, что хорошо.

Когда ты каждый день записываешь 3 хороших события, ты **переучиваешь мозг** искать позитив. Это называется нейропластичность. Через 2—3 недели твой мозг автоматически начнёт сканировать день в поисках «хорошего», потому что он знает: вечером спросят отчёт.

Исследования показывают: люди, которые ведут такой дневник, через месяц имеют на 20% более высокий уровень оптимизма и на 30% ниже уровень тревоги.

Как это сделать на практике

— Купи тетрадь или создай заметку в телефоне.
— **Каждый вечер** пиши 3 пункта:
— Событие 1: «Что хорошего случилось?»
— Событие 2: «Что я сделал хорошо?»

— Событие 3: «За что я благодарен?»

— Даже если день был ужасный — найди 3 микро-хороших вещи: «Выпил вкусный кофе», «Улыбнулся прохожему», «Вовремя лёг спать».

Почему важно писать рукой

Когда ты пишешь рукой (а не печатаешь), ты используешь другие нейронные пути — процесс глубже закрепляется. Это не магия, это нейробиология.

Что делать прямо сейчас

Открой блокнот (или заметки) и напиши 3 хороших события за сегодня. Если день только начался — напиши 3 хороших события за вчера.

Совет №14. День тишины раз в неделю

Почему это работает

Информационный шум — это топливо для стресса. Подкасты, музыка, новости, видео, разговоры — всё это загружает мозг, даже если ты не замечаешь. Ты не успеваешь обработать свои собственные мысли, потому что всё время слушаешь чужие.

Один день в неделю без внешнего шума — это **перезагрузка операционной системы**. В тишине приходят идеи, решения, инсайты. Ты слышишь себя.

Как это сделать на практике

— Выбери день (например, воскресенье).

— **Утром не включай музыку.** Не слушай подкасты. Не включай телевизор. Не листай соцсети.

— Ходи по дому, гуляй, готовь, читай бумажную книгу — в тишине.

— **Можно говорить с людьми** (живое общение не считается шумом, если оно не хаотичное).

— **Если не получается целый день** — начни с 2 часов утром в воскресенье.

Пример из жизни

Дмитрий работал 6 дней в неделю с подкастами в наушниках. Он говорил: «Я не могу без звука, я чувствую пустоту».

Я предложил провести эксперимент: 4 воскресенья подряд — по 3 часа без звука утром.

Через месяц он признался: *«Я боялся тишины, потому что в ней я слышал свои мысли. Оказалось, я боялся себя. Теперь я знаю, чего хочу на самом деле, и ушёл с нелюбимой работы»*.

Что делать прямо сейчас

Если сегодня не воскресенье — выдели 30 минут прямо сейчас: выключи всё, что издаёт звук, и просто посиди.

Совет №15. Выдержка 5 минут перед ответом на сообщение

Почему это работает

В мире мгновенной коммуникации мы научились реагировать моментально. Но моментальная реакция почти всегда идёт из **эмоционального мозга** (лимбической системы), а не из **рационального** (префронтальной коры).

Ты получаешь сообщение — и сразу чувствуешь: злость, страх, радость, желание защищаться. Ты отвечаешь немедленно — и 90% этих ответов ты потом жалеешь.

Если ты выдерживаешь 5 минут, твоя эмоциональная волна спадает. Ты можешь прочитать сообщение ещё раз, уже спокойно, и ответить как взрослый человек.

Кстати, это работает и в обратную сторону: когда ты даёшь себе 5 минут, ты как бы говоришь собеседнику (не словами, а делом): «Я не раб твоих уведомлений, я контролирую своё время».

Как это сделать на практике

— **Скрыть предпросмотр сообщений** на телефоне (чтобы не читать в уведомлении).

— **Увидел сообщение — подожди 5 минут.** Можно даже завести таймер.

— За это время спроси себя: «Что я чувствую?» и «Что я хочу сказать по делу?»

— После 5 минут — отвечай.

Что делать прямо сейчас

Если только что пришло уведомление — не открывай его. Подожди 5 минут. Потом ответь.

Совет №16. Замедли темп речи на 20% при стрессе

Почему это работает

Речь и нервная система связаны зеркально. Когда ты нервничаешь — твоя речь ускоряется. Ты начинаешь глотать слова, голос становится выше, дыхание сбивается.

Но работает и обратная связь: если ты **насильно замедляешь** темп речи, ты посылаешь мозгу сигнал: «Я спокоен, я контролирую ситуацию». Мозг перестраивается и действительно успокаивается.

Этот приём используют политики, топ-менеджеры, ведущие. Они специально делают паузы, говорят медленнее, чем хотелось бы — чтобы выглядеть уверенными и даже чтобы самим в это поверить.

Как это сделать на практике

— **Перед важным разговором** скажи про себя: «Я буду говорить на 20% медленнее, чем обычно».

— **Делай паузы между предложениями.** Даже если кажется, что это «зияющая тишина» — для слушателя это зву-

чит как уверенность.

— **Записывай свой голос на диктофон** и слушай. Где ты тараторишь? Замедляй именно там.

Что делать прямо сейчас

Произнеси вслух: «Я спокоен. У меня всё под контролем. Я говорю чётко и уверенно». Произнеси это **очень медленно**.

Совет №17. Отдыхай сменой деятельности, а не лежанием

Почему это работает

Мозг устаёт не от нагрузки, а от **однообразия** нагрузки. Когда ты 6 часов сидишь за компьютером — устают не мышцы (они почти не работают), а нейронные сети, которые обрабатывают один тип информации.

«Отдых» в виде лежания и скроллинга соцсетей — это не отдых. Это продолжение нагрузки (зрительная + когнитивная + эмоциональная). Ты не даёшь мозгу переключиться.

Реальный отдых — это **смена модальности**:

— Если ты сидел — встань и пройдись.

— Если читал — послушай музыку.

— Если работал с цифрами — нарисуй что-то или потанцуй.

— Если напрягал мышление — сделай физическую работу (помыть посуду, пропылесосить).

Как это сделать на практике

— **Каждые 1.5—2 часа работы** — 10—15 минут «сменной» активности.

— Выходи на улицу, меняй комнату, делай растяжку.

— Главный принцип: **отдыхай не от всего, а от того, что делал**

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.