
Дорога с зелеными светофорами
Елена Юрцева

Елена Юрцева

ДОРОГА С ЗЕЛЕНЫМИ СВЕТОФОРАМИ

«Автор»
2026

Юрцева Е.

ДОРОГА С ЗЕЛЕНЫМИ СВЕТОФОРАМИ / Е. Юрцева — «Автор», 2026

Умные, мотивированные люди годами стоят на месте, зная, чего хотят. Они читали книги. Составляли планы. Начинали заново. И каждый раз останавливались — не из лени и не из слабости воли.«Зелёные светофоры» отвечают на вопрос, который эти люди задают себе годами: почему не работает то, что должно работать?Ответ один: они смотрят не туда. Проблема не в цели, а в состоянии — внутренней среде, из которой человек снова и снова пытается действовать. Цель без состояния — это не движение, а давление.Книга предлагает систему из пяти слоёв: состояние, привычка, намерение, возврат после срыва, удержание курса. Каждый слой разобран практически — с инструментами, работающими не в идеальный день, а в обычный, неровный, человеческий.

© Юрцева Е., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 0. ВВЕДЕНИЕ. Почему цель не работает без состояния 5
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Елена Юрцева
ДОРОГА С ЗЕЛЕНЫМИ СВЕТОФОРАМИ

Глава 0. ВВЕДЕНИЕ. Почему цель не работает без состояния

1. Сцена: открыл список задач — закрыл

У тебя точно есть список задач, возможно, даже не один.

Там всё правильно:

проект, который давно пора сдвинуть;

звонки, которые нужно сделать;

дела про здоровье;

что-то важное — для себя.

Ты открываешь список. Смотришь на него. Возможно собираешься, и что-то даже делаешь. Откладываешь. И не открываешь.

Тебе не всё равно. Не потому, что у тебя нет целей. И не потому, что ты не понимаешь, что это важно.

Как раз наоборот. Ты понимаешь. Ты знаешь, к чему хочешь прийти. Ты уже не раз обещал себе: всё, пора.

Но в ту секунду, когда нужен шаг, внутри поднимается не движение, а что-то другое:

тяжесть;

усталость;

рассыпавшееся внимание;

тревога, что снова не получится;

внутренний спор — сейчас ли, так ли, не зря ли.

И цель остаётся на бумаге. А жизнь — на старой траектории.

Проблема не в том, что ты не умеешь ставить цели. Проблема в том, что в том состоянии, в котором ты живёшь невозможно двигаться.

Внутренняя слабость тут не причем. У тебя нет опоры, из которой движение вообще становится возможным.

Мини-диагностика на 60 секунд

Попробуй прямо сейчас.

1. Что я хочу сдвинуть в своей жизни, работе или теле?

Выбери одну вещь.

2. Что мне на самом деле мешает?

– неясность;

– усталость;

– тревога;

– внутренний спор;

– что-то ещё?

3. Это больше похоже на проблему цели или на проблему состояния?

Не ищи правильный ответ. Здесь важен первый честный.

2. Знать не равно мочь двигаться

Современный человек часто живёт с тихим, тяжёлым ощущением: **я слишком много знаю и слишком мало делаю.**

Читал книги. Слушал лекции. Составлял планы. Сохранял полезное. Начинал заново.

И каждый новый нереализованный план становится ещё одним доказательством: со мной что-то не так. Я ленивый. Я слабый. Мне не хватает воли. Я опять не собрался.

Но ошибка здесь не в человеке, а в диагнозе. Ты смотришь на цель и делаешь вывод про характер. Хотя смотреть нужно на состояние и делать вывод про опору.

Цель сама по себе — это только направление.

Она не даёт тебе сил. Не собирает тебя из рассыпанности. Не успокаивает тревогу. Не удерживает внимание.

Если внутренняя среда хаотична, цель очень быстро перестаёт быть ориентиром и становится давлением.

Не ты ломаешься под целью. Цель просто подсвечивает, что тебе сейчас не на что опереться.

3. Чем эта книга не является

Это не книга про идеальные цели.

Не про мотивационный рывок.

И не про то, как за месяц стать новой версией себя.

Она не обещает жизнь без усталости, кризисов, чужих решений и срывов. Не обещает гладкий путь. Не обещает, что после неё тебе всегда будет легко.

4. Чем эта книга является

Проблема не в том, что у тебя нет цели.

Проблема в том, что у тебя не собрана внутренняя среда, в которой цель может стать жизнью.

Эта книга — про СИСТЕМУ, без которой цели, планы и привычки снова и снова рассыпаются.

Ты будешь собирать четыре слоя.

Состояние— в какой внутренней среде ты живёшь и из чего вообще пытаешься двигаться.

Привычка состояния— что ты повторяешь, чтобы это состояние не было случайной удачей хорошего дня.

Намерение—как ты с собой обходишься, когда становится больно, стыдно и хочется исчезнуть.

Действие—какие реальные шаги ты делаешь даже тогда, когда день далёк от идеального.

Из этих четырёх слоёв рождается большее.

Дорога— не разовый рывок, а повторяемая жизненная траектория.

Курс— не отсутствие срывов, а скорость и регулярность возвращения.

Система— твой собственный набор решений, с которым можно жить ближайшие месяцы, а не только вдохновляться ближайшие сутки.

Эта книга про то, как перестать каждый раз начинать с нуля и бросать себя на полпути.

5. Маршрут по книге

Тебе не нужно запоминать всё сразу.

Важно понимать, зачем нужна каждая часть.

Глава 1— показывает, почему цель без опоры превращается в давление.

Глава 2— даёт рабочее понимание состояния: не как настроения, а как сочетания тела, дыхания, внимания и внутреннего диалога.

Глава 3— показывает, из чего состояние собирается, и даёт протокол входа в своё рабочее состояние.

Глава 4— превращает состояние в привычку: как сделать так, чтобы хороший режим не был случайностью.

Глава 5— возвращает эмоции на своё место: как видеть в них панель приборов, а не отдавать им руль.

Глава 6— собирает намерение: внутренний контракт, который удерживает тебя в момент стыда и отката.

Глава 7— разбирает срывы, откаты и твои типичные реакции после них, даёт протокол возврата.

Глава 8— показывает, как из всего этого рождается дорога: не план, а повторяемая жизнь.

Глава 9— про курс: как удерживать направление на длинной дистанции, когда срывы неизбежны.

Глава 10— помогает собрать твой лист системы: состояние, привычка, намерение, шаги, протокол возврата и твой зелёный свет на ближайший месяц.

Эпилог вернёт нас к главной метафоре книги:

зелёные светофоры— это не отсутствие препятствий, а отсутствие внутреннего запрета двигаться.

Мини-вопрос перед стартом

Посмотри на свою жизнь сейчас и ответь:

Что я обычно пытаюсь делать?

–давлю на цель;

– ругаю себя;

– жду вдохновения;

– снова стартую с понедельника.

Запиши ответ где-нибудь на полях.

Мы ещё к нему вернёмся —но уже не с пус

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.