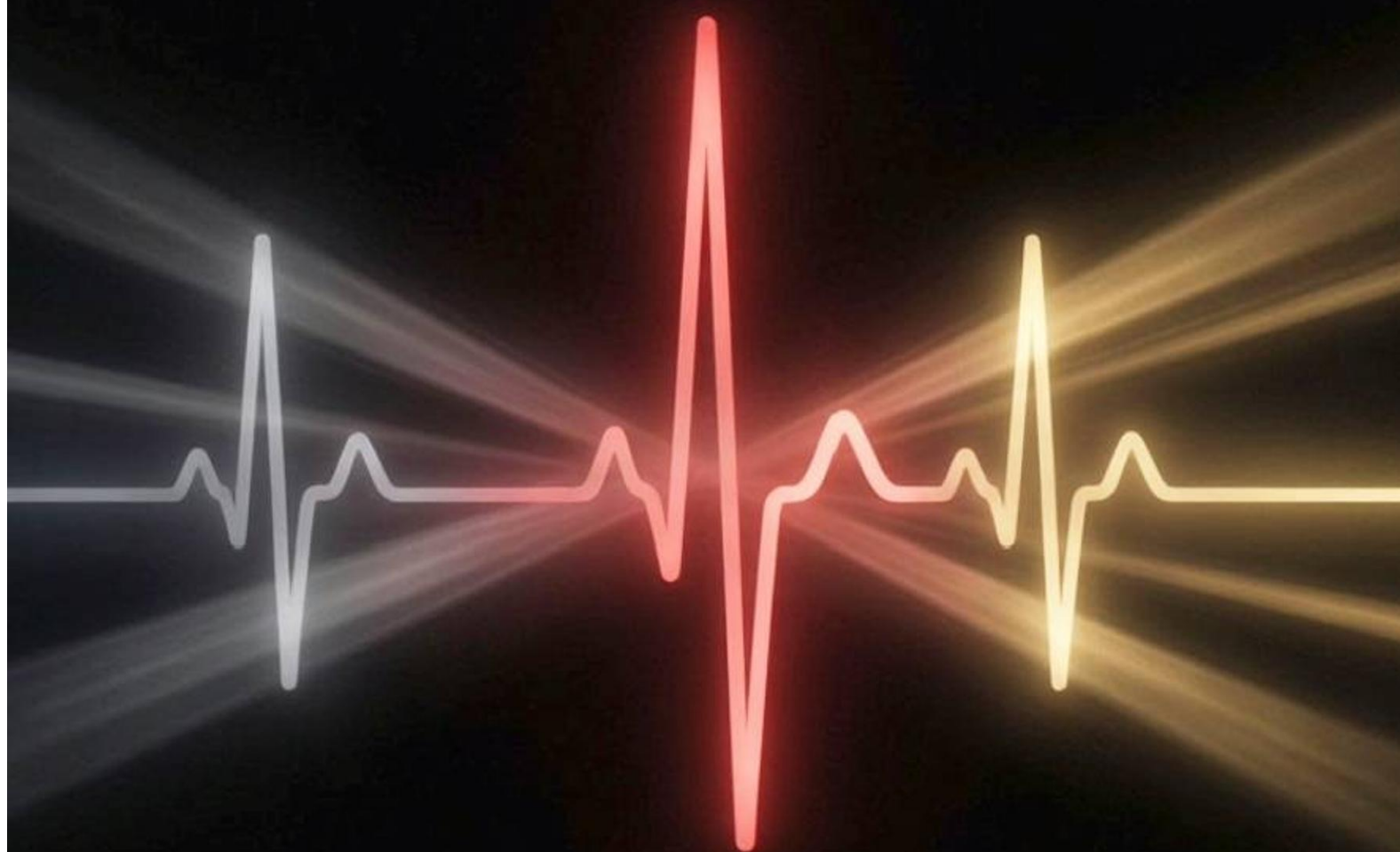


СНОВА ЖИВОЙ

10 ПРАКТИК ЧТОБЫ ПРОСНУТЬСЯ И ЗАХОТЕТЬ



АСКЕР БАТИЦКИЙ

Аскер Батицкий

**Снова живой: 10 практик,
чтобы проснуться и захотеть**

«Автор»

2026

Батицкий А.

Снова живой: 10 практик, чтобы проснуться и захотеть /
А. Батицкий — «Автор», 2026

Знакомо, когда дни идут на автомате, а тебя в них будто нет? Эта книга — не про мотивацию и подвиги. Это бережный гид для тех, кто устал быть «выключенным». Внутри — 10 простых практик по 2–15 минут в день: как услышать свои настоящие желания, очистить пространство от того, что тянет вниз, и отдыхать без чувства вины. Каждая — это конкретный шаг с понятным результатом уже через неделю. Не нужно менять всё сразу. Достаточно начать с одной практики — и ты снова почувствуешь, что живёшь.

© Батицкий А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	6
Оглавление	7
ЧАСТЬ 1. ЧЬИ ЭТО ЦЕЛИ?	9
КАК ОТЛИЧИТЬ СВОИ ЦЕЛИ ОТ НАВЯЗАННЫХ	10
ПРАКТИКА «ПЕРЕЗАПИСЬ»	11
ЧТО СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ	12
ЧТО ЗАМЕТИШЬ ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ	13
ЧАСТЬ 2. МЕНЬШЕ ШУМА	14
ПОЧЕМУ НЕ ПОМОГАЕТ «ПРОСТО УДАЛИТЬСЯ»	15
ЧТО СДЕЛАТЬ ЗА 5 МИНУТ	16
ПРАВИЛО «ПЕРВОГО ЧАСА»	17
ЧТО ЗАМЕТИШЬ ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ	18
ЧАСТЬ 3. БЛАГОДАРНОСТЬ КАК ТРЕНИРОВКА	19
ПОЧЕМУ МОЗГ ЗАМЕЧАЕТ ПЛОХОЕ БЫСТРЕЕ	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Аскер Батицкий
Снова живой: 10 практик,
чтобы проснуться и захотеть
Снова живой: 10 практик, чтобы проснуться и захотеть

Введение

Бывают моменты, когда кажется, что жизнь потеряла краски. Ты просыпаешься без энтузиазма, делаешь всё на автомате, а привычные радости больше не радуют. Не плохо, не хорошо — просто никак. Словно ты существуешь, но не живёшь.

Дни похожи один на другой. Работа, дом, дорога, телефон перед сном. Ты знаешь, что должно быть лучше — но не знаешь, как туда добраться. Иногда появляются проблески: интерес к чему-то новому, короткий всплеск энергии. Но они гаснут так же быстро, как появились. И ты снова на нуле.

Это знакомо многим. И это не значит, что с тобой что-то не так. Не нужно срочно менять жизнь, увольняться или уезжать в ретрит. Просто энергия закончилась — и её нужно вернуть. Не всю сразу, а по чуть-чуть.

Эта книга — не волшебная таблетка и не очередной призыв «включись и достигай». Здесь нет сложных схем и многоэтажных теорий. Это практическое руководство для тех, кто устал от пустоты и хочет снова почувствовать вкус к жизни. Десять шагов, каждый из которых — конкретное действие на 2–15 минут в день.

Как читать эту книгу — решай сам. Можно идти по порядку: от первой практики к десятой. Можно выбрать ту, что откликается, и начать с неё. Можно вернуться к книге через месяц — и взять следующую. Главное — не внедрять всё сразу. Выбери одну-две практики, попробуй их неделю. Когда почувствуешь первые изменения — добавь следующие.

Каждый шаг состоит из двух частей:

Что сделать — конкретное действие, которое можно выполнить сегодня.

Что заметишь — почему это работает и какие изменения ты увидишь через неделю.

Возвращайся к этой книге в любой момент, когда почувствуешь, что энергия снова на нуле. Она поможет вернуться к себе — бережно, без давления и без чувства вины.

Готов? Тогда начнём.

Оглавление

Часть 1. Чьи это цели?

Как отличить свои желания от навязанных — три вопроса, которые за 10 минут покажут, куда ты на самом деле хочешь двигаться. Практика «Перезапись»: берёшь свою цель и спрашиваешь — чья она? Если твоя — оставляешь. Если нет — вычёркиваешь без жалости.

Часть 2. Меньше шума

Информационный детокс без экстрима: не надо удалять соцсети и уходить в лес. Конкретные настройки телефона на 5 минут, правило «первого часа» и список того, что можно отписать прямо сейчас. Что заметишь через неделю: голова светлее, тревога тише.

Часть 3. Благодарность как тренировка

Мозг эволюционно заточен искать угрозы — поэтому плохое замечает быстрее, чем хорошее. Благодарность — не эзотерика, а тренировка внимания. Практика «Один момент»: каждый день фиксируешь не три вещи, а один конкретный момент, который произошёл сегодня и который ты не хочешь забыть. В чём разница с «тремя благодарностями» — и почему это работает лучше.

Часть 4. Один шаг в день

Почему «одна страница» сильнее «прочитать главу». Правило двух минут: если можешь сделать что-то за две минуты — сделай сейчас. Как работает дофаминовая петля и почему мозг любит маленькие победы. Практика «Минимум»: выбери одно действие, которое займёт меньше пяти минут, и делай его 30 дней.

Часть 5. Утро без телефона

Не «идеальное утро из Instagram» — а то, что реально работает, когда ты не выспался. Три варианта начала дня: для тех, кто встаёт рано; для тех, кто ненавидит будильники; для тех, у кого утром дети. Главное правило: первые 15 минут — без экрана. Что это даёт и как не сорваться.

Часть 6. Кто рядом

Энергетический аудит: 5 вопросов, которые за 10 минут покажут, кто тебя заряжает, а кто — забирает. Теория Бандуры и зеркальные нейроны — простыми словами, без занудства. Практика «Тест после встречи»: как понять, стоит ли продолжать общение, по одному простому сигналу тела.

Часть 7. Что делает тебя живым

Как найти своё дело без «озарения» — четыре метода: от детских воспоминаний до эксперимента на 30 дней. Почему хобби — не роскошь, а топливо. Практика «Список 20»: напиши 20 вещей, которые хотелось бы попробовать, и выбери три, которые можно начать на этой неделе.

Часть 8. Страх как стрелка

Не «выйди из зоны комфорта» — а почему страх — это компас, а не враг. Как разобрать страх на части за 5 минут и уменьшить его в два раза. Практика «Десять секунд смелости»: один раз в день делай то, что немного пугает — не геройство, а чуть-чуть за пределами привычного.

Часть 9. Отдых — это не лень

Четыре вида отдыха, и почему листание ленты — это не отдых, а утечка энергии. Правило «чистой паузы»: 20 минут без экрана, без музыки, без людей — что с тобой происходит и почему сначала будет некомфортно. Как отдыхать так, чтобы после хотелось жить, а не лежать.

Часть 10. Замечай перемены

Почему мозг обесценивает маленькие успехи и как это обойти. Практика «Письмо в будущее»: напиши себе письмо от сегодняшнего себя — себе через 90 дней. Опиши, как чувству-

ешь себя сейчас, что беспокоит, что хочешь изменить. Выбери 2–3 практики из книги. Запечатай. Через 90 дней открой — и увидишь разницу, которую мозг не замечал каждый день.

ЧАСТЬ 1. ЧЬИ ЭТО ЦЕЛИ?

Ты когда-нибудь ловил себя на мысли, что бежишь к цели — а радости нет? Не усталость, не лень — а именно странное чувство: вроде хочешь этого, а вроде и нет. Как будто кто-то другой поставил задачу, а ты просто выполняешь.

Это не случайность. Большинство наших целей — не наши.

Нам с детства говорят, чего хотеть. Родители, школа, общество, соцсети. «Нужно купить квартиру», «надо строить карьеру», «пора думать о семье». Мы слышим это столько раз, что перестаём отличать чужой голос от своего. Цель прилипает, мы принимаем её за свою — и тратим годы, идя в чужую сторону.

А потом удивляемся, почему ничего не хочется. Не потому что лень. А потому что энергия уходит на чужие задачи. Мозг не дурак — он не будет вкладываться в то, что ему не нужно.

КАК ОТЛИЧИТЬ СВОИ ЦЕЛИ ОТ НАВЯЗАННЫХ

Есть три вопроса. Ответ на каждый честно — не так, как «правильно», а так, как есть на самом деле. На всё уйдёт минут десять.

Вопрос 1. Если бы никто об этом не узнал, ты бы всё равно этого хотел?

Представь: ты достиг цели, но никто никогда не узнает. Ни лайков, ни одобрения, ни восхищения. Остался бы ты доволен? Если да — цель твоя. Если внутри что-то сжимается и думает «а ради чего тогда?» — это была чужая цель. Она держалась на одобрении, а не на твоём желании.

Вопрос 2. Ты хочешь результат — или процесс?

«Хочу свой бизнес» — это про результат (статус, деньги, свобода) или про процесс (работать над идеей, строить, решать задачи)? Если только результат — скорее всего, тебе нужен не бизнес, а то, что за ним стоит. А процесс ты возненавидишь через месяц. Свои цели — это когда процесс тоже притягивает, пусть и не каждый день.

Вопрос 3. Откуда ты узнал, что хочешь этого?

Вспомни момент, когда ты впервые подумал об этой цели. Кто рядом? Что ты видел? Чьи слова слышал? Если ответ — «мама всегда говорила», «у друга так получилось, и я подумал», «увидел у блогера» — есть повод задуматься. Свои цели обычно рождаются изнутри: ты не можешь объяснить, почему, но тебя тянет. Чужие — из сравнения и подражания.

ПРАКТИКА «ПЕРЕЗАПИСЬ»

Возьми лист бумаги или открой заметки в телефоне. Выпиши все свои текущие цели — крупные и мелкие, от «похудеть» до «стать директором». Не меньше пяти, не больше десяти.

Теперь к каждой цели задай один вопрос: чья это?

Если твоя — ставь галочку.

Если не уверен — ставь вопрос.

Если понимаешь, что чужая — вычёркивай. Без жалости, без «но ведь это важно». Вычёркивай.

Это страшно. Кажется, что вычеркнуть цель — значит сдаться. Но на самом деле — наоборот. Ты не сдаёшься, а освобождаешь место. Место для того, что действительно твоё.

Вычеркнутые цели не исчезнут безболезненно. К некоторым вернёшься через год — и окажется, что они стали твоими. К некоторым не вернёшься никогда — и это правильно. А к одной-двум придёт ясность: «да, это моё, просто я раньше не был уверен».

ЧТО СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ

1. Выпиши 5–10 своих целей.
 2. К каждой задай вопрос «чья это?» — и пройди по трём вопросам выше.
 3. Вычеркни чужие. Оставшиеся переформулируй так, чтобы звучало как твоё: не «надо», не «должен», а «хочу».
- Время: 10–15 минут.

ЧТО ЗАМЕТИШЬ ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ

Сначала будет странно. Могут появиться тревога и мысли «а что если я зря вычеркнул?» — это нормально, мозг сопротивляется переменам. Но через несколько дней ты почувствуешь облегчение. Как будто сбросил рюкзак, который нёс за кого-то другого.

Оставшиеся цели — те, что прошли проверку — начнут притягивать больше энергии. Не взрыв, не эйфорию, а тихое «я хочу это делать». Это и есть знак: цель твоя.

ЧАСТЬ 2. МЕНЬШЕ ШУМА

Сколько раз за день ты берёшь телефон просто так? Не потому что пришло важное сообщение. Не потому что кто-то позвонил. А просто — рука сама тянется. Открыл, пролистал, закрыл. Через пять минут снова открыл. И так двадцать, тридцать, пятьдесят раз за день.

Это не слабость и не зависимость в медицинском смысле. Это просто то, как устроен мозг. Он ищет новизну — эволюция научила его: новая информация может быть важной для выживания. Проблема в том, что мозг не отличает «львица за кустом» от «новый пост в Telegram-канале». Реакция одинаковая — дернулся, посмотрел, успокоился. Только львицы нет, а усталость есть.

За день ты получаешь больше информации, чем твой прадед получал за год. Новости, ленты, сторис, сообщения, рекламные баннеры, push-уведомления. Мозг обрабатывает всё это — и к вечеру он выжат. Не от работы, не от физического труда — от шума. Ты ведь замечал: иногда ничего не делал, а устал так, будто разгружал вагоны. Это и есть усталость от информации.

ПОЧЕМУ НЕ ПОМОГАЕТ «ПРОСТО УДАЛИТЬСЯ»

Ты наверняка слышал советы: «удали соцсети», «выкинь телефон», «живи без интернета». И наверняка пробовал — и через два дня возвращался. Потому что это экстремизм. Жить без телефона в 2026 году — это как жить без воды. Можно, но ненадолго и с последствиями.

Нам нужен не детокс, а гигиена. Как чистить зубы — не удалять их, а поддерживать в порядке. То же самое с информацией: не отрезать, а настроить.

ЧТО СДЕЛАТЬ ЗА 5 МИНУТ

Зайди в настройки телефона и сделай три вещи.

1. Отключи уведомления для всех некритичных приложений.

Оставь только звонки, сообщения от близких и календарь. Всё остальное — мессенджеры, соцсети, новостные приложения, игры — в беззвучный режим. Мир не рухнет. Если что-то срочное — тебе позвонят. А push-уведомление от маркетплейса «скидки на носки заканчиваются через час» — это не срочное.

2. Убери соцсети с первого экрана.

Перенеси иконки в папку на второй или третий экран. Чтобы открыть — нужно было бы совершить лишнее действие. Звучит глупо, но работает: мозг ленив, и этого микробарьера хватает, чтобы рука не тянулась на автомате.

3. Отпишись от десяти каналов прямо сейчас.

Открой Telegram, YouTube или любую ленту, где ты сидишь чаще всего. Найди десять каналов или подписок, которые ты не открывал последний месяц. Не думай — просто отпишись. Если ты не смотрел месяц — тебе это не нужно. А если очень нужно — ты найдёшь это сам через поиск.

ПРАВИЛО «ПЕРВОГО ЧАСА»

Главное правило — и самое сложное. Первый час после пробуждения — без экрана. Никакого телефона, никакого ноутбука, никакого телевизора.

Зачем: первый час задаёт тон всему дню. Если ты начинаешь его с ленты — мозг сразу переключается в режим потребления. Ты уже не управляешь вниманием, им управляют алгоритмы. А если начинаешь с себя — кофе, душ, прогулка, даже просто посидеть и подумать — мозг включается в режим создания. Ты выбираешь, куда направить фокус.

Не обязательно ровно час. Если можешь продержаться 15 минут — начни с 15. Потом 30. Потом час. Главное — не брать телефон в первые минуты после того, как открыл глаза.

ЧТО ЗАМЕТИШЬ ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ

Первые два-три дня будет некомфортно. Рука будет тянуться к телефону, а там — пусто. Нет уведомлений, нет ленты на первом экране. Появится чувство, что ты что-то пропускаешь. Это нормально — мозг отвыкает от постоянной стимуляции.

К четвёртому-пятому дню шум уменьшится. Ты заметишь: голова как будто чище. Не потому что ты стал умнее, а потому что в неё перестала литься лишняя информация. Тревога, которая фоном сопровождала весь день, станет тише. Ты меньше будешь переживать о том, что «где-то что-то происходит, а я не в курсе».

А свободное время — оно появится — потрати на что-то, что ты давно откладывал. Книгу, прогулку, разговор. Или просто на тишину. Тишину, в которой впервые за долгое время услышишь себя.

ЧАСТЬ 3. БЛАГОДАРНОСТЬ КАК ТРЕНИРОВКА

Скорее всего, ты слышал про благодарность. Вариации разные: записывать три благодарности утром, вести дневник радости, думать о хорошем перед сном. Звучит красиво. И немного раздражает — особенно когда всё вокруг не очень-то хорошее.

Проблема не в благодарности как идее. Проблема в том, как её обычно подают. Как эзотерику: «пошли вселенной сигнал — и она ответит». Как обязанность: «найди три хороших вещи, даже если день был ужасный». Как токсичный позитив: «просто радуйся, другие хуже живут».

Это всё не то. Благодарность — не про вселенную и не про позитив. Это про внимание.

ПОЧЕМУ МОЗГ ЗАМЕЧАЕТ ПЛОХОЕ БЫСТРЕЕ

Твой мозг эволюционно заточен искать угрозы. Это не баг, а функция — древний человек, который замечал красивый закат вместо хищника, не передавал гены. Выживали те, кто фокусировался на опасности. Мозг до сих пор работает по этой схеме: плохое цепляет, хорошее проскальзывает мимо.

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.