
Мысль становится делом
Как превратить идею в устойчивую систему — шаг за шагом
План А
Стоп-кадр
План Б
Минимальная полезность
18+
Автор: Велиева Екатерина

Екатерина Велиева

«Когда мысль становится шагом»

https://litres.ru/74739082
SelfPub; 2026

Аннотация

Мысль становится материальной не потому, что «вселенная исполняет желания», а потому, что она меняет фокус внимания, решения и действия. Книга показывает, как внутренние установки и страхи незаметно управляют реальностью, и как их можно перестроить через маленькие, но точные шаги.

Содержание

Глава 1.	4
Глава 2. Карта блоков. Что мы замечаем, а что пропускаем.	12
Практика «Карта блоков»	19
Разговор с Марком	21
Точка рефлексии	23
Практическое задание	24
Глава 3. Намерение. Как формулировать цель так, чтобы она становилась планом	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Екатерина Велиева
«Когда мысль становится шагом»

Глава 1.

Алекс не любил слово «мечта». Оно пахло для него старыми открытками, пыльными антресолями и несбывшимися новогодними желаниями матери, которые она бормотала себе под нос, нарезая оливье. В его мире, выстроенном из стекла, бетона и дедлайнов, этому слову не было места. Оно звучало как что-то детское, далёкое, инфантильное — будто про другого человека, который имел право на слабости. У Алекса были только цели. Его мечты давно мутировали, скукожились и превратились в жесткий, безжалостный список задач в приложении смартфона: закрыть квартальный отчёт до пятницы, не забыть про оплату ЖКХ, пока не отключили свет, купить корм коту Финну, пока тот не начал жевать зарядку от ноутбука.Жизнь Алекса напоминала идеально смазанный механизм, который, однако, работал вхолостую. Он был эффективным. Он был пунктуальным. Он был тем самым человеком, который приходит на встречу за три минуты до начала. Но в тот вторник, когда сумерки сгустились в его

квартире до цвета мокрого асфальта, механизм дал сбой. Он снова пропустил важное письмо от заказчика. Пропустил не потому, что не увидел уведомление — телефон вибрировал, как припадочный. Он пропустил его, потому что весь день «не мог сосредоточиться». Курсор мигающей чертой гипнотизировал его уже шестой час. Он заваривал чай, протирал и без того чистый стол, смотрел в окно на проезжающие машины, открывал новости, закрывал новости. А письмо лежало непрочитанным, и от этого факта в комнате становилось всё тяжелее дышать.И вот тогда, сидя в полумраке под тихий, раздражающий гул холодильника, Алекс вдруг понял. Осознание пришло не как вспышка, а как медленное, вязкое оседание пыли. Проблема была не в списке задач. Список был безупречен. Проблема была в том, что он, открывая каждое утро глаза, уже заранее верил — у него не получится.Это чувство было привычным, как старая кожаная куртка, висящая в прихожей. Она не особо мешала двигаться, но и не грела. Она просто была. «У меня не выйдет», «это не для моего уровня», «лучше не начинать, чтобы не разочароваться в себе окончательно». Эти фразы крутились в голове на фоне, как дешёвое радио на чужой волне, которое никто не выключает, потому что привыкли к шуму. И каждый раз, когда Алекс собирался сделать что-то новое — предложить идею на планёрке, записаться на курсы, просто позвонить старому другу — эти голоса становились громче, перекрывая друг друга, создавая невыносимую какофонию.В тот

вечер он впервые заметил их. Не как общий фоновый шум своей неудачливости, а как отдельных, почти осязаемых персонажей.— Ты опять всё откладываешь, — сказал внутренний критик голосом, подозрительно похожим на голос его отца, когда тот проверял дневник. — У тебя было восемь часов. Восемь! А ты что сделал? Съел три печенья и посмотрел обзор на пылесос.Алекс физически ощутил, как плечи вжимаются в шею. — Да, — тихо ответил он в пустоту кухни. Голос прозвучал хрипло, словно он давно не говорил вслух. — Но я хочу перестать.Он сказал это не критику. Он сказал это себе. И в этот момент что-то изменилось. Воздух в кухне не стал слаще, и лампочка не вспыхнула божественным светом. Он не стал внезапно «верить в себя», не побежал писать позитивные аффирмации на стикерах и лепить их на зеркало. Это было бы фальшью, а фальшь его механизм отторгал. Он просто встал, включил холодный верхний свет, от которого заболели глаза, и открыл заметки в телефоне.Он выписал три фразы, которые сегодня сожрали его день. Выписал каллиграфическим, почти издевательским почерком, который включался в телефоне, когда он злился.«Это слишком сложно, я не знаю, с чего начать».«Я напишу глупость, и заказчик поймет, что я некомпетентен».«Я лучше сделаю это завтра на свежую голову».Рядом с каждой, отступив пару пробелов, он заставил себя написать один маленький, унизительно простой шаг, который можно сделать за пять минут. Не «написать отчёт», а «открыть файл и написать заголо-

вок». Не «позвонить заказчику», а «найти его номер и сохранить в быстрый набор».На следующее утро Алекс проснулся не от будильника, а от того, что Финн с разбегу прыгнул ему на грудь. Кот тяжело дышал, пах сырым мясом и требовал завтрак. Алекс спустил ноги с кровати. Вчерашний список из заметок всё ещё был там. Он посмотрел на него, ожидая привычного укола стыда. Но стыда не было. Была только тихая, серая усталость.Он прошел в кабинет, сел в кресло. Курсор всё так же мигал в пустом документе, который он должен был сдать ещё на прошлой неделе. Руки были тяжелыми. Спина ныла. Хотелось закрыть ноутбук и лечь на пол. «Открой файл», — сказал он себе голосом, лишенным всякого энтузиазма. Палец нажал на иконку. «Напиши заголовок». Он напечатал: «Анализ эффективности маркетинговой кампании за третий квартал». Буквы были черными, рублеными, безжизненными. Но они были. Этого хватило. Инертная масса покоя, в которой он тонул последние полгода, дала трещину. Одна строчка. Не манифест, не клятва. Просто строчка. Она сломала лед.Кира появилась в его жизни так же незаметно, как появляется плесень в углах ванной — сначала ты её не видишь, а потом понимаешь, что она была там всегда. Она была дизайнером в соседнем отделе. Алекс всегда считал её немного блаженной. Она могла посреди обсуждения годового бюджета начать рассказывать про то, как свет падает на мокрый асфальт, или принести на работу банку с каким-то квашеным сельдереем, утверждая,

что это «чистая радость».— Ты выглядишь так, будто пытаешься пробить лбом стену, которая существует только в твоей голове, — сказала она в четверг, подсаживаясь к нему с кофе в офисной кухне. Её волосы были выкрашены в цвет перезревшей вишни, а на шее висел кулон из необработанного куска кварца.Алекс вздрогнул. Он действительно последние двадцать минут стоял у кулера, глядя в одну точку, сжимая в руке пустую кружку. — У меня дедлайн, — буркнул он. — У тебя всегда дедлайн, — Кира пожала плечами, размешивая в своем латте какую-то пряную специю из крошечного пакетика. — Но дедлайн — это просто линия на песке. А ты строишь из неё Великую Китайскую стену. Зачем ты так боишься сделать плохо?— Я не боюсь, — соврал Алекс, чувствуя, как начинают гореть уши. — Я просто... перепроверяю. Хочу сделать идеально. — Идеально — это самая дорогая форма лени, Алекс, — она сделала глоток и прищурилась. — Это когда ты так долго настраиваешь резкость, что забываешь нажать на кнопку спуска. Тебе не нужно идеально. Тебе нужно «сделано».В этот момент Алекс впервые за долгое время не захотел огрызнуться. В её словах не было снисходительности. Только констатация факта. — Легко тебе говорить, — всё же выдавил он. — Ты просто делаешь и всё. У тебя нет этого... радио в голове.Кира громко, искренне рассмеялась, и несколько коллег обернулись. — Господи, Алекс. У меня в голове целый симфонический оркестр. Просто первая скрипка у меня играет «начни», а не «сдохни».

Слушай, — она наклонилась ближе, понизив голос. — Вчера я видела, как ты вышел из переговорки. У тебя было лицо человека, которого ведут на расстрел. Что случилось?— Презентация концепции, — Алекс поморщился. — Я готовил её три недели. Собирал данные, строил графики. А когда начал говорить, у меня пересохло горло. Я забыл цифры. Все. Просто белый шум. Я мямлил что-то про «динамику», пока директор не попросил прислать всё в письменном виде. Я опозорился.Кира слушала, не перебивая, только медленно вращая в пальцах свой кристалл на цепочке. — И что ты сделал потом? — спросила она, когда он замолчал. — Пошел в туалет и смотрел на свою бледную рожу в зеркало десять минут. — А потом? — Пошел и сел работать. Доделывать графики. — Вот, — она подняла палец. — Ты сделал самое важное. Ты не лег в канаве. Ты пошел и сел за руль. Слушай меня внимательно. Мысль материальна только тогда, когда становится первым шагом. Не раньше. Пока мысль — это просто мысль, это просто газ. Эфемерная дрянь, которая отравляет воздух. Но как только ты делаешь шаг — покупаешь кроссовки, открываешь файл, набираешь номер — мысль обретает вес. Она становится атомом. А из атомов строится всё.Она допила кофе, встала. — Твоя проблема, Алекс, не в том, что ты не можешь. А в том, что ты пытаешься перепрыгнуть девятиэтажку одним махом. А нужно просто спуститься по лестнице. И для начала — просто открыть входную дверь.Вечером того же дня Алекс сидел в своей стерильной квартире.

Финн спал на системном блоке, тихо жужжа, как второй кулер. На столе лежал распечатанный график, который он всё-таки доделал. Он был не идеальным — в одном месте съехал шрифт. Раньше Алекс убил бы на это два часа, переделывая всё с нуля. Сейчас он просто оставил пометку «исправить верстку». Он открыл тот самый список из заметок. Пункт «позвонить отцу» висел там уже месяц. Голос в голове тут же включился: *«Он опять спросит про ипотеку. Ты опять скажешь, что всё нормально, хотя у тебя минус на кредитке. Будет неловко. Не звони»*.Алекс посмотрел на этот голос. Он больше не казался ему своим. Он казался старым, ржавым механизмом. — Хватит, — сказал Алекс вслух. Финн дернул ухом, но не проснулся.Он взял телефон. Пальцы немного дрожали. Он нашел номер. Нажал на вызов. Гудки казались оглушительными. Один. Второй. Третий. — Да? — голос отца был сонным. — Пап, привет. Это я. Не разбудил? — Алекс? Нет, футбол смотрел, задремал. Как ты? И всё. Никакой ипотеки. Никакого подвоха. Просто «Как ты?». — Нормально, пап. Работа. Слушай, я... я просто так звоню. Узнать, как вы там.Разговор длился семь минут. Отец жаловался на спину, рассказывал, что сосед сверху залил их туалет. Алекс слушал, кивал, хотя отец его не видел, и впервые за годы чувствовал не раздражение от этих бытовых подробностей, а странную, теплую тяжесть в груди. Это была реальность. Не идеальная, не глянцевая. Просто жизнь.Когда он положил трубку, радио в голове молчало. Впервые за долгое

время там было просто тихо. Он посмотрел на свой список задач. «Купить корм» было вычеркнуто — он сделал это по дороге домой. «Оплатить ЖКХ» — тоже. Алекс подошел к окну. Город внизу жил своей жизнью — равнодушной, быстрой, светящейся. Он больше не был для этой машины топливом, которое должно сгореть без остатка ради КПД. Он был тем, кто решает, куда крутить руль. Он вернулся к столу, взял ручку и зачеркнул слово «Задачи» вверху списка. Чуть ниже, неуверенно, но твердо, он вывел новое название: «Мечты на завтра».Под этим заголовком он написал только одну строчку: «Просто открыть глаза и встать».

Глава 2. Карта блоков. Что мы замечаем, а что пропускаем.

Алекс сидел напротив Киры в маленькой кофейне на углу Садовой — той самой, где столики стояли так близко друг к другу, что поневоле слышал разговор соседей про квартиру, которую они «точно берут, последний раз». Пахло корицей, молотым кофе и мокрыми куртками: ноябрьский дождь вешал на все окна плёнку, сквозь которую фонари превращались в размытые жёлтые кляксы.

Алекс крутил в пальцах стаканчик с капучино, уже остывшим до той температуры, при которой пить его уже не хотелось, а выливать было жалко. Неловкость от разговора всё ещё не отпустила: казалось, «материальность мыслей» — тема из тех, что взрослые люди обсуждают либо на тренингах за девять тысяч, либо после третьего бокала. Но Кира сидела спокойно, грел ладони о большую керамическую кружку и просто ждала, пока он подберёт слова. Она умела ждать так, что молчание не давило, а помогало.

— Я вроде стараюсь замечать хорошее, — сказал наконец Алекс. — Каждый день пишу по три благодарности. Завёл даже заметку в телефоне, честно. Но потом всё равно скатываюсь в «опять всё не так». И это происходит как будто само. Я даже не успеваю заметить, как переключился.

Кира чуть наклонила голову. Рядом на стойке загудела кофемашина, бариста начал молоть зёрна — звук, от которого всегда хотелось чуть притихнуть.

— А ты не замечаешь хорошее. Ты его фиксируешь. Это разные вещи, — она провела пальцем по конденсату на кружке, стирая каплю. — Смотри. Ты едешь по городу и смотришь в навигатор. Ты видишь маршрут, время прибытия и пробки. Но ты не видишь пешеходов, витрины, тени на асфальте, того парня с гармошкой у перехода. Навигатор — это фильтр: он показывает только то, что считает важным. Остальной город существует, но для тебя его в этот момент нет.

Алекс вспомнил дорогу сюда: он вышел на пятнадцать минут раньше, но не мог вспомнить ни одного человека, которого встретил. Только поток. Зелёный — красный — зелёный.

— То есть я сам выбираю, что видеть?

— Не выбираешь. Ты уже выбрал. Много лет назад, по миллиону маленьких поводов, о которых ты сегодня не вспомнишь ни один, — Кира сделала глоток и посмотрела на него поверх кружки. — И теперь твой мозг работает как добросовестный, но туповатый охранник. Он не думает, он сверяется с инструкцией. Всё, что подтверждает твои главные убеждения, пропускает наверх. Всё остальное — либо игнорирует, либо подгоняет под инструкцию. Это и есть внутренние фильтры.

— Инструкцию кто-то составил? — спросил Алекс, сам слыша, как глупо звучит вопрос.

— Ты. В шесть лет, когда старший сказал, что ты рисуешь хуже него. В двенадцать, когда учителя приучили к тому, что «тройка — это твоё». В двадцать пять, когда проект закрыли, а ты решил, что «инициатива наказуема». Ты составлял её всю жизнь. Только забыл, что это твоя инструкция, а не закон природы.

Она достала из сумки блокнот — потёртый, с загнутым углом, явно живой, а не декоративный — и нарисовала круг, разбила его на сектора.

— Допустим, твоё базовое убеждение: «У меня не получится». Тогда фильтр работает так: всё, что намекает на неудачу, подсвечивается, как уведомление на экране. Мозг кричит: «Смотри! Опасность! Подтверждение!» А всё, что намекает на успех, — либо не пропускается, либо обесценивается на выходе: «повезло», «это не считается», «в следующий раз точно не выйдет». Замечаешь, как ловко? Даже успешный опыт конвертируется обратно в исходное убеждение. Система замкнута.

Алекс замер. Вчерашнее письмо от клиента всплыло само. «Спасибо, всё чётко, — писал клиент, и одна строка ниже: — Финальный макет нужно доработать по ТЗ». Алекс до полуночи прокручивал вторую строку. Первую он прочитал и тут же выкинул из головы, как мусорную вставку.

— Получается, я буквально не вижу своих успехов?

— Именно. И не только их. Ты не видишь возможностей, потому что они не вписываются в твою текущую карту. Если ты уверен, что «всё сложно», то простой вариант будет казаться подозрительным. Где-то подвох. Что-то недоговаривают. Мозг не любит противоречий: они требуют энергии. Гораздо дешевле не заметить.

— Звучит как приговор, — усмехнулся Алекс. — То есть я приговорён видеть то, что и так вижу?

— Наоборот. Если это механизм, а не судьба, — его можно изучить. А изучив — настроить. Мы не будем стирать старые фильтры, они не стираются, они десятилетиями работали, у них стаж и заслуги. Мы просто начнём замечать, где они стоят. Охранника нельзя уволить — но можно перестать верить ему на слово.

В кофейню зашла женщина с мокрым зонтом, стряхнула его у двери, и капли разбежались по полу. Бариста устало взял швабру. Алекс поймал себя на том, что думает: «Ужасный день, все мокрые, все недовольные» — и усмехнулся: вот он, фильтр, в реальном времени. Женщина не выглядела недовольной. Она смеялась в телефон: «Да не может быть, серьёзно?!»

Кира проследила за его взглядом и, кажется, поняла всё без слов:

— Вот. Только что. Ты заметил.

— Заметил, что я сам себе навешиваю «ужасный день»?

— Заметил, что фильтр сработал, пока ты его не звал. Это

первый навык. Не «думать позитивно» — а ловить момент, когда реальность подменяется твоею картой. — Она подвинула к нему блокнот. — Давай твою личную «карту блоков». Возьмём одну сферу, где застой. Рабочие проекты?

Алекс кивнул. На работе у него третий месяц стоял новый процесс, который он сам же и придумал, и сам же не запускал. Каждый раз, открывая презентацию с планом внедрения, он находил «ещё одно, что надо уточнить» — и закрывал её.

— Ну… — он подбирал слова, как будто вытаскивал их со дна кармана. — «Если не идеально, лучше не начинать». Это первое. Второе: «Меня и так перегрузили, новое не потяну». И третье… — он помолчал. — «Все уже знают, как надо, а я опять предложу ерунду». Это на совещаниях. Прямо физически чувствуешь, как рука сама не поднимается.

Кира записывала, не комментируя. Потом отложила ручку:

— Теперь посмотрим, как эти фильтры управляют твоим вниманием. Что ты замечаешь в течение дня, когда они активны?

— Замечаю, что задач много. Что чужие проекты успешнее моих. Что ошибки мои — вот они, все на виду, — Алекс говорил с нарастающей скоростью, будто выливая. — Замечаю, что коллеги заняты, что руководитель хмурится, когда я подхожу…

— Стоп, — Кира подняла ладонь. — Хмурится. Ты уве-

рен, что он хмурится? Или хмурится от твоей интерпретации?

Алекс открыл рот. Закрыл. Попробовал вспомнить лицо руководителя. Дмитрий вообще почти не хмурился — у него была привычка щуриться, потому что он годами игнорировал «проверь глаза», и щурился от любой яркости, включая белый экран на ярком солнце.

— Он щурится. От света, наверное.

— «Наверное», — Кира улыбнулась одними уголками губ. — А фильтр уже успел доложить: «хмурится, значит, недоволен, значит, твоё предложение не нужно». Два секунды — и факта больше нет, есть вывод. И с этим выводом ты живёшь дальше.

— А что я не замечаю? — тихо спросил Алекс. — Спрашиваю сам у себя.

— Вот это уже интересно. Кто у тебя в команде ждёт твоего проекта? Кто хоть раз говорил, что идея хорошая?

— Марк говорил. Сказал: «Давай обсудим идею» — это было недели три назад. Я тогда ответил, что как только разберусь с текущими задачами. И «текущие задачи» почему-то не заканчиваются уже три года.

— И что ты не замечаешь ещё?

— Наверное… — он начал считать на пальцах, и пальцев как будто не хватило. — Что три задачи из списка закрываются за пятнадцать минут каждая. Что клиент дважды за месяц писал, что доволен. Что у Марка в календаре свободное

окно по четвергам. Что никто никогда не сказал мне «это ерунда» — я сам это сказал за них, заранее, и в их адрес, и в свой.

Кира аккуратно закрыла блокнот:

— Вот эти «наверное» — и есть слепые зоны. То, что реально есть в мире, но фильтр не пускает в сознание. Пока зона не видна, в неё нельзя пойти. Как в темноте: не видно порога — значит, не переступишь.

Практика «Карта блоков»

На следующее утро, перед тем как встать, Алекс полежал минуту с закрытыми глазами и подумал: «Сегодня я не заставляю себя видеть хорошее. Сегодня я смотрю, где стоит мой фильтр». Он взял жёлтый стикер, приклеил на край монитора и написал сверху: «Фильтр: У меня не выйдет». Ниже провёл две черты, получилось три колонки:

Что замечаю (фильтр пропускает)

Что не замечаю (фильтр блокирует)

Факт без оценки (что можно зафиксировать объективно)

День был обычный, и в этом была его ценность: Алекс не ждал особого случая. Он просто записывал по ходу дела, между звонками, пока варился чай, пока стоял в лифте.

Вечером, стоя на кухне с кружкой чая, он перечитал колонку «Факт без оценки». В ней не было ни «всё плохо», ни «всё прекрасно» — там были просто вещи, которые случились. И среди них — четверг, свободное окно Марка, и клиент, который благодарил его словами, Алексом благополучно выброшенными из памяти.

Он допил чай, открыл календарь и написал Марку: «Та идея с процессом — давай всё-таки обсудим в четверг?» Ответ пришёл через минуту: «Уже жду. Наконец-то дожал тебя, что ли?» Алекс усмехнулся. «Наконец-то», — согласился

он вслух с пустой кухней.

Разговор с Марком

В тот же вечер они пересеклись у Марка на балконе — тот курил электросигарету и смотрел, как во дворе neighbour старательно накрывает машину плёнкой против дождя, который, судя по всему, уже шёл.

— Слушай, а ты замечаешь, что мозг как будто специально подкидывает только плохие сценарии? — спросил Алекс, облокотившись на перила. — Не как вариант, а как единственный?

Марк хмыкнул, выпустил облачко:

— Постоянно. Особенно перед дедлайном. Я называю это «внутренний юрист». Он строит обвинение: вот это доказательство провала, вот это, и вот это. Причём факты он выбирает только те, что против меня. Защитника у него нет, зарплата одна на всех.

— И что ты с ним делаешь?

— Сначала признаю вслух: «Окей, ты меня пугаешь. Спасибо, стараешься защитить». Серьёзно, вслух говорю — жена уже привыкла, — Марк постучал пепельницу об перила, хотя пепла там не было. — А потом говорю: «Но сейчас мне нужен не приговор, а список вариантов». И выписываю всё подряд, даже дурацкое. Особенно дурацкое. Пока не выписал дурацкое — оно заслоняет нормальное.

— То есть ты не борешься с фильтром, а… договарива-

ешься?

— Примерно так. Он не исчезнет. Он старше меня и работоспособнее. Но принимать решения за меня он не обязан. Для этого есть я.

Снизу хлопнула дверь подъезда, и во двор вышла соседка с собакой. Пёс рванул к машине под плёнкой, соседка рванула за псом, машина почти не пострадала.

— Смотри, — сказал Марк. — Два человека смотрят на одно и то же: я вижу комедию, сосед — катастрофу. Фильтр, Алекс, он не про мир. Он про то, кто его смотрит.

Точка рефлексии

Когда они прощались, Алекс спросил:

— А если я всю жизнь смотрел через эту мутную плёнку — как я пойму, каков мир на самом деле?

— Не пойму, — просто ответила Кира на следующее утро, когда он пересказал ей разговор. — Никто не поймёт, мир «на самом деле» не выдают вместе с паспортом. Но плёнку можно тереть. Каждый пойманный фильтр — это протёртый участок. Твоя карта блоков — не приговор твоей реальности. Это карта твоих текущих убеждений, и она полезна ровно до тех пор, пока помогает замечать упущенное. Как только начинает ограничивать — перерисовывай.

И Алекс впервые подумал, что «материальность мысли» — это не про то, чтобы силой желания притянуть нужное. Это про то, что его мысли уже давно материальны: они каждый день решают, какие письма он перечитает до полуночи, кому он напишет, а кому нет, на какие совещания придёт молча и какие идеи умрут в черновиках. Мысль материальна, потому что она управляет шагом. Не раньше — но и не позже.

Практическое задание

Выбери одну сферу, где чувствуешь застой: работа, отношения, деньги, здоровье, хобби.

Выпиши 2–3 фразы, которые чаще всего крутятся там в голове. Пиши в том виде, в каком они звучат внутри: с интонацией, с «ну», с «всё равно».

Возьми три колонки: «Замечаю», «Не замечаю», «Факт без оценки». Пружини с ними 24 часа, записывай по ходу дня — между делами, не в отдельный ритуал.

Вечером прочитай только третью колонку. Есть ли там возможность, которую утром ты бы поклялся, что не существует?

Глава 3. Намерение. Как формулировать цель так, чтобы она становилась планом

В четверг Алекс пришёл в кофейню на десять минут раньше Киры и занял тот же столик у окна. Это было уже ритуалом: столик у окна, капучино, дождь или нет — ноябрь не отпускал. Он достал телефон и перечитал заметку с тремя своими фильтрами. За неделю он ловил их так часто, что они начали надоедать — как сосед, который всегда в лифте, хотя ты никогда не запоминал, когда он заезжает.

Кира пришла, стряхнула с куртки капли и, не садясь, спросила:

— Ну, что сломалось за неделю?

— Совещание, — сказал Алекс. — Во вторник. Дмитрий спросил: «Кто возьмёт коммуникацию с подрядчиком?» И у меня внутри прозвучало «не я, я не потяну», и рука осталась на столе. А через десять минут это взяла Лена. Которая, если честно, в подрядчиках понимает меньше меня. Она сама потом подошла спросить, как правильно составить письмо.

— И что ты почувствовал, когда она подошла?

— Что злюсь. Не на неё — на себя. Такая тупая обида: я же знал ответ. Я literally сидел и ждал, пока кто-то скажет «не я», чтобы не говорить его первым.

— Не «literally», — мягко поправила Кира, опускаясь на стул. — И не тупая. Очень закономерная. Ты не отказался говорить — ты отказался рисковать. А цена риска для твоего фильтра «я предложу ерунду» — публично упасть лицом. Для твоего фильтра это катастрофа. Тело и выбрало: лучше тихая обида на себя, чем громкая на всех.

Алекс помолчал. Бариста поставил перед Кирой стакан с флэт уайт, она поблагодарила, и эта маленькая бытовая пауза дала ему время признать главное:

— То есть я не «не успеваю». Я выбираю не тянуть. Каждый раз заново.

— Теперь ты так говоришь. Неделю назад ты говорил «не успеваю» как факт погоды, — Кира сделала глоток. — Это уже прогресс, между прочим. Многие живут с этим предложением всю жизнь и ни разу его не слышат.

— Так что дальше? — Алекс наклонился. — Я ловлю фильтр, вижу его, понимаю, откуда он. А потом что? Я неделю хожу с этой картой, и она, честно говоря, начала меня бесить. Как будто я смотрю на себя в лупу.

— А это и есть момент, когда карта нужна другая. Ловить фильтры — это стоп-кран: ты перестаёшь катиться в старую колею. Но поезд, который стоит, тоже никуда не едет. Теперь тебе нужен маршрут. — Она достала блокнот. — Намерение.

— Звучит как слово из тренингов, — не удержался Алекс.

— Звучит. А работает иначе, чем на тренингах. Слушай внимательно, потому что здесь почти вся разница между

«мечтаю» и «делаю». Скажи мне, чего ты хочешь. Насчёт проекта, того, с процессом.

— Хочу запустить его и не выглядеть идиотом, — сказал Алекс сразу, потом засомневался. — Ну то есть хочу, чтобы команда его приняла. Чтобы стало легче работать. Чтобы… не таскать вручную то, что можно автоматизировать.

Кира записала его слова дословно и повернула блокнот:

— Читай. «Хочу запустить и не выглядеть идиотом». Что здесь первое, а что второе?

— Первое — запуск. Второе… страх.

— Верно. А теперь посмотри, как это устроено механически. У тебя в одной фразе спаяны желание и условие безопасности. И мозг, который решает, куда тратить энергию, видит связку: запуск = риск унижения. Каждое утро он взвешивает и решает: не сегодня. Заметь — он не против запуска. Он против унижения. Ты полгода воюешь с самим собой, и обе стороны твои.

Алекс смотрел на строчку и чувствовал, как что-то в голове сдвигается — не щелчок, скорее как мебель, которую передвинули на десять сантиметров, и комната стала чуть другой.

— И что делать? Хотеть и не бояться?

— Хотеть и бояться — это нормально, это комплект. Убирать нужно не страх, а спайку. Раздели фразу. Что останется, если убрать «не выглядеть идиотом»?

— Хочу запустить процесс, чтобы команда перестала тас-

кать одно и то же вручную.

— Вот. Это намерение. Заметь разницу: в первом варианте твоя цель была про чужие глаза. Во втором — про реальность, которую ты хочешь изменить. Проверка простая: намерение, в котором нет ни одного чужого взгляда, обычно можно проверить действием. А цель «не выглядеть идиотом» проверить невозможно — сколько ни делай, глаза останутся глазами, всегда найдётся тот, кому не понравится.

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.