18+

Ильвир Зайнуллин

УБЕЙ СТАРОГО СЕБЯ

Как изменить мышление, перепрограммировать сознание и создать новую жизнь



- Победи страхи и сомнения
- Измени привычки и установки
- Раскрой свой потенциал

Ильвир Зайнуллин
Убей старого себя

https://litres.ru/74834898
ISBN 9785007163583

Аннотация

Возможно, ты устал от собственной жизни. Проблемы, долги, неудачи, разочарования, нехватка денег и постоянная борьба за выживание. Ты снова и снова обещаешь себе всё изменить, но проходят месяцы и годы, а ничего не меняется. Ты теряешь веру в себя, привыкаешь к поражениям и постепенно начинаешь считать такую жизнь своей судьбой. Но, возможно, главный враг твоего будущего — не обстоятельства, а мышление, которое заставляет тебя сдаваться ещё до начала борьбы.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 6
РАЗДЕЛ 1. ДИАГНОСТИКА 12
ГЛАВА 1. ГЛАВНЫЙ ВРАГ ТВОЕГО УСПЕХА — ТЫ САМ 12
ГЛАВА 2. ПРОГРАММА БЕДНОСТИ: МЫШЛЕНИЕ, КОТОРОЕ УДЕРЖИВАЕТ ТЕБЯ В НУЖДЕ 30
ГЛАВА 3. АЛКОГОЛЬ, КУРЕНИЕ И ДРУГИЕ ЗАВИСИМОСТИ: ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ЗАБИРАЮТ ТВОЁ БУДУЩЕЕ 64
ГЛАВА 4. ЛЕНЬ И ПРОКРАСТИНАЦИЯ: ПОЧЕМУ ТЫ ОТКЛАДЫВАЕШЬ СОБСТВЕННЫЙ УСПЕХ 100
ГЛАВА 5. РАССЕЯННОЕ СОЗНАНИЕ: ТЫ ТРАТИШЬ ВНИМАНИЕ, НО НЕ ПРИБЛИЖАЕШЬСЯ К ЦЕЛИ 139
ГЛАВА 6. ТВОЁ ОКРУЖЕНИЕ: ЛЮДИ, КОТОРЫЕ НЕЗАМЕТНО ОПРЕДЕЛЯЮТ ТВОЁ БУДУЩЕЕ 177
РАЗДЕЛ 2. Освобождение 213
ГЛАВА 7. СТРАХ РИСКА: ПОЧЕМУ ТЫ ВЫБИРАЕШЬ ГАРАНТИРОВАННОЕ ОТСУТСТВИЕ УСПЕХА 213

Убей старого себя

Ильвир Ирекович Зайнуллин

© Ильвир Ирекович Зайнуллин, 2026

ISBN 978-5-0071-6358-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Возможно, сейчас в твоей жизни наступили тяжёлые времена. Проблемы в семье, непонимание с близким человеком, неудачи в отношениях, сложности на работе, постоянная нехватка денег. Возможно, у тебя больше нет внутреннего равновесия, уверенности в себе и даже желания что-либо менять. Ты просыпаешься утром без особого энтузиазма, выполняешь привычные обязанности, проживаешь один день за другим и всё чаще ловишь себя на мысли, что жизнь проходит совсем не так, как ты когда-то представлял.

У тебя апатия. Тебе ничего не хочется. Лень становится привычным состоянием, а любое новое начинание кажется непосильной задачей. Ты устал бороться, устал надеяться, устал убеждать себя, что завтра обязательно будет лучше. Ты уже столько раз пытался изменить свою жизнь, что само слово «начать» вызывает внутреннее сопротивление.

Каждая новая попытка обходилась тебе слишком дорого. Ты терял время, которого и без того не хватало. Вкладывал последние деньги в проекты, которые не приносили ожидаемого результата. Тратил силы, нервы, энергию, а иногда и последние остатки веры в собственные возможности. Ты поднимался, пробовал снова, убеждал себя, что на этот раз всё получится, но очередная неудача возвращала тебя туда, откуда ты так отчаянно пытался выбраться.

И теперь ты стоишь перед самым опасным препятствием — не перед очередной проблемой, не перед отсутствием денег и даже не перед внешними обстоятельствами. Ты стоишь перед собственным нежеланием снова пытаться. У тебя просто не осталось сил начинать всё сначала. Ты боишься очередного разочарования, потому что не уверен, что выдержишь ещё одно поражение.

Но сейчас я хочу задать тебе один неприятный вопрос: ты действительно исчерпал все возможности или просто окончательно поверил в то, что ничего изменить невозможно?

Найдется ли в тебе еще немного сил на то, чтобы сделать еще одну, пускай даже последнюю попытку что-то изменить в своей жизни вдохновившись этой книгой? Или ты уже сдался? Если сдался — тебе ничто уже не поможет. А если нет, где-то глубоко внутри тебя еще осталось желание жить по-другому, если ты все еще способен представить себя человеком, который не боится будущего, не прячется от трудностей и не считает собственную жизнь заранее проигранной, значит, у тебя есть то, с чего можно начать. Возможно, сейчас у тебя нет денег, связей, уверенности, поддержки близких или даже четкого понимания, куда двигаться дальше. Но у тебя пока есть возможность пересмотреть свои убеждения, изменить отношение к себе и сделать первый шаг, пусть даже совсем небольшой. И иногда именно такой шаг становится началом перемен, которые раньше казались невозможными.

Я не обещаю тебе, что после прочтения этой книги все проблемы исчезнут, деньги начнут появляться сами собой, а жизнь мгновенно превратится в череду побед. Было бы нечестно обещать подобное. Внешние обстоятельства действительно могут быть тяжелыми, некоторые препятствия невозможно устранить за один день, а отдельные обстоятельства вообще не зависят от нашей воли. Но ты можешь постепенно изменить то, как воспринимаешь происходящее, какие решения принимаешь, как распоряжаешься своими ресурсами и что делаешь ради собственного будущего. Это не отменяет трудностей, но дает тебе возможность перестать быть их пассивным заложником.

Возможно, ты уже много раз начинал новую жизнь. Давал себе обещания, строил планы, вдохновлялся чужими историями успеха, покупал книги, смотрел мотивирующие видео, пытался изменить привычки. Но проходило несколько дней или недель, первоначальный энтузиазм исчезал, появлялись новые проблемы, и ты возвращался к прежнему образу жизни. Не позволяй этому прошлому опыту убедить тебя, что следующая попытка обязательно закончится так же. Возможно, раньше ты пытался изменить слишком многое одновременно, ставил перед собой недостижимые сроки, не понимал причин собственных неудач или полагался исключительно на настроение. Теперь у тебя будет возможность действовать иначе: последовательно, осознанно и с пониманием того, какие внутренние препятствия необходимо преодо-

леть.

Не требуй от себя мгновенного преображения. Не нужно завтра просыпаться совершенно другим человеком. Начни с одного решения, которое давно откладывал, одной привычки, которую необходимо изменить, одного разговора, которого избегал, или одного действия, способного приблизить тебя к важной цели. Затем повтори его. И еще раз. Постепенно небольшие поступки начнут складываться в новую систему поведения. Ты станешь замечать, что уже не так легко отказываешься от своих намерений, реже ищешь оправдания, спокойнее относишься к ошибкам и чаще берешь ответственность за то, что действительно можешь изменить.

Запомни одну важную мысль: твое прошлое объясняет, почему ты оказался там, где находишься сегодня, но оно не обязано определять всю оставшуюся жизнь. Ошибки, потерянные возможности, неудачные решения и годы бездействия уже стали частью твоей истории. Ты не можешь вернуться назад и прожить их иначе. Но можешь перестать ежедневно повторять старые сценарии. И чем раньше ты начнешь это делать, тем больше времени останется для создания другой реальности.

Поэтому не закрывай эту книгу с очередной мыслью о том, что когда-нибудь обязательно начнешь действовать. Не превращай прочитанное в очередную порцию временного вдохновения. Выбери конкретное действие и выполни его. Пусть оно будет небольшим, но настоящим. Не жди идеаль-

ного настроения, особого знака или подходящего понедельника. Твое будущее не изменится от одного желания. Оно начинает меняться тогда, когда вслед за желанием появляется поступок.

И еще одно: не пытайся доказать окружающим, что ты способен добиться успеха. Не превращай свою жизнь в бесконечное соревнование с теми, кто когда-то в тебя не верил. Твоя главная задача заключается не в том, чтобы кому-то что-то доказать, а в том, чтобы однажды посмотреть на себя и понять: я больше не живу по старой программе. Я перестал заранее отказываться от возможностей. Я научился замечать собственные ошибки, принимать решения и двигаться вперед, даже когда путь оказывается трудным.

Возможно, ты пока не знаешь, каким человеком станешь через год. Не знаешь, насколько изменится твое финансовое положение, какие возможности появятся и каких результатов удастся достичь. Но тебе и не обязательно знать все ответы прямо сейчас. Достаточно перестать считать свое настоящее окончательным приговором. У тебя еще есть решения, которые можно принять, навыки, которые можно освоить, отношения, которые можно пересмотреть, и цели, к которым можно начать двигаться.

Если ты дочитал до этого места и внутри тебя еще осталось желание попробовать, значит, не спеши ставить на себе крест. Возможно, эта попытка действительно станет одной из самых важных в твоей жизни. Но помни: книга не смо-

жет пройти этот путь вместо тебя. Она может дать направление, объяснить принципы, предложить упражнения и помочь увидеть то, чего ты раньше не замечал. А вот действовать предстоит тебе самому.

Именно с этого момента начинается самое интересное. Ты уже посмотрел на свои препятствия, научился замечать ограничивающие убеждения и начал формировать новую систему мышления. Теперь предстоит перейти от внутренних изменений к реальным жизненным результатам. Недостаточно просто поверить в собственные возможности. Необходимо научиться ставить перед собой более высокие цели, перестать заранее ограничивать свои амбиции и постепенно превращать новые убеждения в конкретные достижения.

РАЗДЕЛ 1. ДИАГНОСТИКА

ГЛАВА 1. ГЛАВНЫЙ ВРАГ ТВОЕГО УСПЕХА — ТЫ САМ

Представь, что однажды утром ты просыпаешься и понимаешь: прошёл ещё один год. Ты снова строишь планы, снова обещаешь себе начать новую жизнь, снова говоришь, что теперь всё будет иначе. Ты вспоминаешь цели, которые ставил перед собой несколько лет назад, и с удивлением обнаруживаешь, что многие из них так и остались мечтами. Ты хотел зарабатывать больше, но твой доход практически не изменился. Хотел заняться собственным делом, но продолжил работать на прежнем месте. Хотел избавиться от вредных привычек, но снова нашёл причины отложить это решение. Хотел стать увереннее, смелее, успешнее, однако по-прежнему сомневаешься в себе и ждёшь подходящего момента. И тогда возникает вопрос, от которого уже невозможно отмахнуться: если ты действительно хочешь изменить свою жизнь, почему до сих пор этого не сделал?

Возможно, ты привык объяснять происходящее обстоятельствами. Виноват кризис, недостаток денег, отсутствие связей, плохое начальство, несправедливость окружающего

мира, неудачное время или просто отсутствие везения. Иногда эти причины действительно существуют. Жизненные обстоятельства бывают сложными, возможности распределяются неравномерно, а некоторым людям приходится преодолевать гораздо больше препятствий, чем другим. Но существует одна неприятная истина, которую необходимо принять, если ты действительно собираешься двигаться вперёд: даже когда обстоятельства не зависят от тебя, твоя реакция на них, твои решения и последующие действия во многом остаются в твоих руках. И именно здесь начинается настоящая работа над собой.

Человек способен годами искать причину своих неудач где угодно, только не в собственном поведении. Он может подробно рассказывать, почему у него ничего не получилось, перечислять десятки препятствий, вспоминать людей, которые ему помешали, и доказывать, что при других обстоятельствах его жизнь сложилась бы совершенно иначе. Но гораздо реже он задаёт себе другой вопрос: а что именно я делаю каждый день, чтобы моя жизнь оставалась такой, какая она есть? Этот вопрос гораздо неприятнее, потому что он заставляет отказаться от удобных оправданий. Он переносит внимание с окружающего мира на собственные поступки. А это уже не разговор о чужих ошибках, а встреча с самим собой.

Представь двух людей, которые находятся примерно в одинаковых жизненных условиях. У них сопоставимое образование, похожие доходы, одинаковые возможности для обу-

чения и примерно одинаковое количество свободного времени. Один из них постоянно жалуется на нехватку денег, обсуждает несправедливость жизни, проводит вечера за развлечениями и откладывает любые серьёзные решения. Другой постепенно изучает новые направления заработка, осваивает полезные навыки, знакомится с людьми, ищет дополнительные возможности и пробует изменить своё положение. Через несколько лет их жизненные обстоятельства могут оказаться совершенно разными. Не потому, что один из них получил волшебный шанс, а другой был обречён на неудачу. Просто ежедневные решения, повторяясь, постепенно создают разные результаты. То, что сегодня кажется незначительным выбором, со временем может превратиться в огромное различие между двумя судьбами.

В этом заключается одна из важнейших мыслей всей нашей книги: твоя сегодняшняя жизнь во многом является результатом решений, привычек и действий, которые ты повторял вчера. Конечно, не всё в человеческой судьбе определяется личным выбором. Болезни, экономические потрясения, семейные обстоятельства, случайности и другие внешние события способны существенно повлиять на жизнь. Было бы неправильно обвинять человека в любых трудностях, с которыми он столкнулся. Но даже в непростой ситуации можно постепенно искать область, в которой у тебя остаётся возможность влиять на происходящее. И именно с этой области следует начинать изменения.

Самое опасное препятствие заключается в том, что человек далеко не всегда замечает собственное участие в формировании своей жизни. Он может искренне считать себя трудолюбивым, целеустремлённым и готовым к переменам, но при этом постоянно совершать действия, противоречащие его желаниям. Он говорит, что хочет финансовой независимости, однако не интересуется новыми возможностями заработка. Утверждает, что ему не хватает времени, но ежедневно тратит несколько часов на бессмысленное переключение между социальными сетями, видеороликами и чужими разговорами. Мечтает о собственном бизнесе, но боится сделать даже первый небольшой шаг. Хочет изменить окружение, однако продолжает проводить всё свободное время с людьми, которые высмеивают любые попытки развития. Он хочет совершенно другой жизни, но своими привычками поддерживает прежнюю.

Именно поэтому прежде, чем говорить о перепрограммировании сознания, необходимо разобраться с одной фундаментальной проблемой: человек часто не замечает противоречия между тем, чего он хочет, и тем, что он делает. В его голове одновременно существуют две разные силы. Одна стремится к изменениям, другая пытается сохранить привычный порядок. Одна мечтает о достатке, другая боится ответственности, которая может сопровождать увеличение дохода. Одна хочет стать самостоятельной, другая предпочитает оставаться в знакомой зависимости от обстоятельств. Од-

на понимает необходимость перемен, другая ищет причины ничего не менять. И пока эти противоречия остаются неосознанными, человек может годами находиться в состоянии внутреннего конфликта.

Здесь мы подходим к важному понятию, которое будет неоднократно встречаться на страницах этой книги, — автоматические модели поведения. Большая часть повседневной жизни состоит не из тщательно обдуманных решений, а из привычных действий. Ты просыпаешься и почти автоматически берёшь телефон. По дороге на работу выбираешь знакомый маршрут. В свободное время занимаешься тем, к чему привык. При возникновении трудностей реагируешь примерно так же, как реагировал раньше. Если появляется возможность попробовать что-то новое, можешь почувствовать тревогу и отказаться от неё, даже не успев внимательно оценить преимущества. Такие реакции не обязательно являются результатом сознательного решения. Они могут формироваться благодаря многократному повторению, прошлому опыту и закрепившимся эмоциональным ассоциациям.

Представь человека, который много лет считает, что большие деньги доступны только тем, кто родился в богатой семье, имеет влиятельные знакомства или обладает исключительным везением. Он может даже не произносить эти слова вслух. Они существуют в его сознании как привычное представление о мире. Когда он видит возможность начать дополнительный заработок, его первая реакция заключается не в

исследовании этой возможности, а в поиске причин, почему она не сработает. Он думает, что у него недостаточно знаний, что рынок уже занят, что конкуренты сильнее, что начинать поздно и что всё равно ничего не получится. В результате он отказывается ещё до того, как предпринял реальную попытку. Затем проходит время, возможность исчезает, а человек получает очередное подтверждение своему убеждению: заработать больше невозможно.

Обрати внимание на этот механизм. Сначала существует убеждение. Затем оно влияет на восприятие ситуации. После этого человек принимает решение, соответствующее своему убеждению. Решение определяет действие или бездействие. В результате появляется определённый результат, который может укрепить первоначальное представление. Так постепенно формируется замкнутый круг. Человек начинает воспринимать собственные убеждения как доказательство того, что мир устроен именно так, как он привык думать. И самое интересное заключается в том, что он может даже не подозревать, насколько сильно его представления влияют на выбор жизненного направления.

Но давай рассмотрим ещё один пример. Человек хочет сменить профессию, потому что понимает: нынешняя работа не позволяет ему зарабатывать столько, сколько необходимо для желаемого уровня жизни. Он видит людей, которые освоили современные специальности и нашли новые источники дохода. Он понимает, что тоже мог бы получить необ-

ходимые знания. Но каждый раз, когда собирается начать обучение, появляются мысли: «Я уже слишком взрослый», «У меня не получится», «Я не смогу конкурировать с молодыми», «Мне некогда», «Сначала нужно решить другие проблемы». Эти мысли звучат убедительно, потому что каждая из них содержит крупицу реальности. Возможно, действительно придётся потратить много времени. Возможно, обучение окажется сложным. Возможно, придётся столкнуться с неудачами. Но человек совершает одну серьёзную ошибку: он воспринимает возможные трудности как окончательное доказательство невозможности успеха.

В результате он остаётся на прежнем месте. Проходит год, затем второй, затем пятый. Его профессиональные навыки постепенно устаревают, доход практически не меняется, а неудовлетворённость жизнью растёт. И однажды он снова говорит себе, что ему просто не повезло. Но действительно ли причиной стала только невезучесть? Или всё началось с нескольких мыслей, которые он никогда не подвергал сомнению?

Эта книга не предлагает тебе обвинять себя за каждую упущенную возможность. Чувство вины само по себе не делает человека успешнее. Напротив, постоянное самобичевание способно лишить его энергии и уверенности. Наша задача совершенно другая. Мы должны научиться видеть собственные действия без самообмана, но и без ненужного осуждения. Необходимо научиться говорить себе правду,

даже если она неприятна. Только тогда появляется возможность что-то изменить.

Очень часто человек живёт в состоянии психологического самообмана. Он убеждает себя, что хочет перемен, но фактически не готов отказаться от привычного образа жизни. Он говорит, что хочет больше зарабатывать, но не желает учиться, менять подход к работе или брать на себя дополнительную ответственность. Он утверждает, что мечтает о свободе, но боится самостоятельно принимать решения. Он хочет уважения, но постоянно поступает вопреки собственным интересам, потому что опасается кому-то не понравиться. Внутри него возникает удобная иллюзия: достаточно сильно хотеть, и когда-нибудь всё изменится. Но желание без соответствующего поведения остаётся только желанием.

Есть ещё одна причина, по которой человек становится главным препятствием на собственном пути. Это привычка искать мгновенное вознаграждение и избегать усилий, результат которых появится только в будущем. Человек хочет получить больше денег, но не хочет тратить время на освоение нового навыка. Хочет хорошую физическую форму, но не готов регулярно заниматься. Хочет профессионального признания, но не желает годами совершенствовать мастерство. Хочет независимости, но избегает ответственности. Ему нравится представлять конечный результат, однако сам процесс достижения цели кажется слишком трудным и неинтересным.

Именно здесь необходимо понять различие между удовольствием и развитием. Удовольствие часто доступно немедленно. Достаточно включить телевизор, открыть телефон, заказать что-нибудь вкусное или провести вечер за развлечениями. Развитие требует другого отношения ко времени. Сегодня ты можешь потратить несколько часов на обучение, но не получить за это никаких денег. Сегодня ты можешь отказаться от ненужной покупки, но не почувствовать мгновенного улучшения жизни. Сегодня ты можешь начать новый проект, но первые результаты появятся только через несколько месяцев. Человек, который привык оценивать каждое действие по немедленному удовольствию, часто испытывает трудности с долгосрочными целями.

Это не означает, что необходимо отказаться от отдыха, развлечений или маленьких радостей. Человеческая жизнь не должна превращаться в бесконечную гонку за результатами. Но если каждое желание отдохнуть становится причиной отказаться от важного дела, если любое усилие воспринимается как неприятная обязанность, а любое препятствие заставляет отступить, то постепенно человек теряет способность управлять собственным поведением. Он начинает жить в зависимости от текущего настроения. Сегодня ему хочется работать — он работает. Завтра не хочется — он откладывает. Послезавтра появляются сомнения — он снова переносит решение. В такой системе невозможно построить устойчивую стратегию достижения серьёзных целей.

Теперь поговорим о самооправданиях. Это один из наиболее незаметных механизмов, с помощью которых человек защищает привычный образ жизни. Самооправдание позволяет объяснить, почему ты не сделал то, что собирался сделать. Ты не начал учиться, потому что было много работы. Не занялся дополнительным заработком, потому что устал. Не поговорил с начальником о повышении зарплаты, потому что сейчас неподходящий момент. Не открыл собственное дело, потому что экономика нестабильна. Не занялся здоровьем, потому что сначала нужно решить финансовые вопросы. Каждое объяснение по отдельности может быть вполне разумным. Проблема появляется тогда, когда объяснения превращаются в постоянную систему, которая годами освобождает человека от необходимости действовать.

Самообман особенно опасен тем, что он редко выглядит как откровенная ложь. Человек не обязательно сознательно обманывает себя. Чаще он просто выбирает из множества объяснений то, которое позволяет сохранить привычное поведение. Он замечает препятствия, но не ищет обходные пути. Видит недостатки ситуации, но не исследует возможные преимущества. Запоминает неудачные попытки, но забывает о случаях, когда ему удалось добиться результата. Постепенно его мышление начинает работать не на поиск решения, а на защиту существующего положения.

Попробуй вспомнить, сколько раз за последние несколько лет ты говорил себе: «Вот немного разберусь с делами, и то-

гда начну». Возможно, ты ждал, когда появятся свободные деньги, когда станет спокойнее на работе, когда дети подрастут, когда улучшится экономическая ситуация, когда появится подходящий человек или когда наконец почувствуешь уверенность. Но жизнь редко предоставляет идеальные условия. Одни проблемы сменяются другими, новые обязанности занимают место старых, а свободное время снова исчезает. Если ждать момента, когда все обстоятельства станут удобными, можно так и не начать. Уверенность нередко появляется не до первого шага, а в процессе движения, когда человек получает опыт и видит, что способен справляться с трудностями.

Ещё один важный противник успеха — привычка сравнивать собственную жизнь с жизнью других людей. Ты видишь человека, который приобрёл дорогой автомобиль, построил дом, открыл компанию или путешествует по миру. Ты начинаешь думать, что он успешнее, способнее и удачливее тебя. Иногда такое сравнение вызывает желание развиваться. Но гораздо чаще оно становится источником зависти, раздражения и ощущения собственной неполноценности. Ты сравниваешь чужой результат со своими текущими трудностями, не зная, сколько лет труда, ошибок, вложений и жертв могло стоять за этим результатом.

Особенно опасно, когда сравнение превращается в оправдание бездействия. Человек думает: «Ему повезло, а мне нет», «У него есть связи, а у меня никого нет», «Он родил-

ся в другой семье», «Мне уже поздно начинать». Возможно, некоторые преимущества у других людей действительно существуют. Но постоянное изучение чужой жизни не приближает тебя к собственной цели. Намного полезнее задать себе другой вопрос: чему я могу научиться у этого человека? Какие навыки помогли ему добиться результата? Какие решения я могу применить в своей ситуации? Такой подход превращает сравнение из источника недовольства в инструмент развития.

Теперь необходимо затронуть ещё одну сторону проблемы — ответственность. Многие люди воспринимают ответственность как тяжёлую обязанность, от которой желательно уклониться. Им спокойнее, когда решение принимает кто-то другой. Начальник определяет размер заработка, родственники советуют, как жить, знакомые рассказывают, какой бизнес открыть, а общественное мнение подсказывает, что считается правильным. В такой системе человеку не приходится самостоятельно выбирать направление. Но вместе с этим он постепенно отказывается и от возможности влиять на собственную жизнь.

Ответственность не означает, что ты обязан контролировать абсолютно всё. Это невозможно. Она означает готовность признать свою роль в тех решениях, которые действительно находятся в пределах твоего влияния. Ты не всегда можешь выбрать экономическую ситуацию, но можешь работать над профессиональными навыками. Не всегда можешь

изменить поведение окружающих, но можешь пересмотреть собственные границы общения. Не можешь гарантировать успех каждого начинания, но можешь заранее изучить риски, подготовиться и принять взвешенное решение. Не можешь вернуть потраченные годы, но можешь иначе распорядиться оставшимся временем.

В этом и заключается первый шаг к изменению сознания. Перестань рассматривать себя исключительно как человека, которому что-то мешает. Начни рассматривать себя как человека, который способен исследовать ситуацию, находить доступные решения и постепенно улучшать собственное положение. Это не магическое превращение и не обещание, что завтра всё изменится. Это изменение позиции, с которой ты смотришь на жизнь. Вместо вопроса «Почему мне всё время не везёт?» появляется вопрос «Что я могу сделать, чтобы повысить вероятность нужного результата?». Вместо «У меня ничего не получится» появляется «Какие знания и действия мне необходимы, чтобы попробовать?». Вместо «Я не могу изменить свою жизнь» появляется «С какой части своей жизни я могу начать?».

Именно такое мышление нам понадобится в последующих главах. Мы будем разбирать финансовые убеждения, вредные привычки, страхи, лень, недостаток концентрации, влияние окружения и другие препятствия. Но, прежде чем переходить к ним, необходимо провести честную инвентаризацию собственной жизни. Невозможно устранить то, суще-

ствование чего ты отказываешься признавать. Невозможно изменить привычку, которую ты считаешь совершенно нормальной. Невозможно пересмотреть убеждение, если ты даже не замечаешь, что оно управляет твоими решениями.

Поэтому сейчас я предлагаю тебе выполнить первое серьёзное упражнение этой книги. Не торопись читать дальше. Найди спокойное место, возьми обычный блокнот или открой отдельный документ. Это будет твой личный дневник изменений. Записывай ответы честно, не стараясь выглядеть лучше в собственных глазах. Никто не будет оценивать твои ответы. Их задача — помочь тебе увидеть то, что раньше оставалось незамеченным.

Сначала ответь себе на вопрос: какая область моей жизни вызывает наибольшее недовольство? Это могут быть деньги, работа, профессиональное развитие, отношения, здоровье, отсутствие самостоятельности или ощущение, что годы проходят без заметных достижений. Не нужно выбирать то, что считается важным в глазах общества. Выбери именно то, что беспокоит тебя.

Затем ответь на следующий вопрос: что конкретно я делаю или не делаю, из-за чего эта область моей жизни остаётся неудовлетворительной? Постарайся не обвинять обстоятельства. Если тебе не хватает денег, подумай, занимаешься ли ты повышением квалификации, ищешь ли дополнительные источники дохода, контролируешь ли расходы, оцениваешь ли собственную профессиональную стоимость. Если

ты недоволен работой, подумай, предпринимал ли реальные попытки найти другую. Если тебе не хватает времени, проанализируй, на что уходят твои часы. Не ограничивайся общими словами. Тебе нужны конкретные наблюдения.

Теперь вспомни три обещания, которые ты давал себе, но так и не выполнил. Возможно, ты собирался бросить курить, начать заниматься спортом, освоить новую профессию, создать собственный проект, увеличить доход или перестать тратить деньги на ненужные вещи. Запиши каждое обещание и честно объясни, почему оно осталось невыполненным. Не ищи красивых формулировок. Если причиной стала лень, напиши об этом. Если страх, признай страх. Если отсутствие дисциплины, не называй это исключительно нехваткой времени.

Следующий вопрос будет ещё сложнее: какую выгоду я получаю от того, что ничего не меняю? На первый взгляд он может показаться странным. Ведь если человек недоволен своей жизнью, какая выгода может быть в сохранении прежнего положения? Однако психологически привычное состояние часто даёт определённое чувство безопасности. Не нужно рисковать, не нужно отвечать за новые решения, не нужно сталкиваться с критикой, не нужно признавать собственные ошибки. Можно продолжать жаловаться на обстоятельства и одновременно избегать действий, которые требуют усилий. Иногда человек сохраняет не столько комфорт, сколько привычную предсказуемость.

Подумай, чего именно ты боишься лишиться, если твоя жизнь действительно изменится. Возможно, ты боишься потерять стабильную, пусть и малооплачиваемую работу. Боишься осуждения родственников. Боишься, что друзья перестанут тебя понимать. Боишься, что после достижения финансового успеха появятся новые обязанности. Или опасаешься, что попробуешь и потерпишь неудачу, после которой придётся признать, что прежние представления о себе были ошибочными. Необходимо понять: иногда человек удерживается на месте не только из-за страха перед неудачей, но и из-за страха перед самой переменой.

И наконец, задай себе главный вопрос: если через пять лет моя жизнь останется практически такой же, как сегодня, буду ли я доволен этим результатом? Представь обычный день своего будущего. Те же проблемы, те же финансовые ограничения, те же привычки, те же разговоры о том, что когда-нибудь всё изменится. Представь, что за эти пять лет ты так и не начал реализовывать свои планы. Что ты почувствуешь? Разочарование? Сожаление? Злость на обстоятельства? Или поймёшь, что слишком долго откладывал собственную жизнь?

Не используй этот вопрос для того, чтобы напугать себя. Его назначение — вернуть тебе ощущение ценности времени. Пять лет кажутся огромным сроком, когда смотришь вперёд, но в воспоминаниях они способны пролететь удивительно быстро. И если сегодня ты не определишь, куда хо-

чешь двигаться, существует риск, что через несколько лет обнаружишь себя в той же точке.

После выполнения упражнения внимательно прочитай свои записи. Возможно, некоторые ответы тебе не понравятся. Возможно, ты обнаружишь, что давно знаешь о своих проблемах, но никогда не пытался рассмотреть их системно. Не торопись делать окончательные выводы. Сейчас мы не ставим диагноз и не пытаемся изменить всё за один вечер. Мы только начинаем исследование собственной жизни.

Запомни одну важную мысль: признать наличие препятствия — не значит признать собственное поражение. Это значит перестать делать вид, что препятствия не существует. Человек, который обнаружил свою проблему, уже находится в более выгодном положении, чем тот, кто продолжает её отрицать. Он может изучить её причины, определить способы воздействия и начать действовать.

Впереди нас ждёт гораздо более глубокая работа. Мы будем разбирать, почему формируется мышление бедности, как вредные привычки отнимают силы и деньги, почему лень и прокрастинация становятся частью повседневности, как окружение влияет на амбиции и почему страх риска способен лишить человека перспектив. Мы также рассмотрим, каким образом убеждения закрепляются в сознании и как постепенно формировать новые модели поведения.

Но сегодня тебе необходимо сделать самое первое действие: перестать обманывать себя относительно собствен-

ной жизни. Не обвинять себя, не жалеть, не искать виноватых, а спокойно и честно посмотреть на то, что происходит. Возможно, ты обнаружишь, что некоторые препятствия действительно находятся вне твоего контроля. Но, вероятно, найдутся и такие, которые ты способен начать устранять уже сейчас.

И тогда ты поймёшь одну из главных идей этой книги: тебе не обязательно оставаться человеком, которым ты был вчера. Твои привычки могут измениться. Твои убеждения можно пересмотреть. Твои навыки можно развить. Твоё отношение к деньгам, работе, возможностям и самому себе может стать другим. Прошлое объясняет, как ты оказался в сегодняшней точке, но оно не обязано определять все твои дальнейшие решения.

Твоя новая жизнь начинается не в тот день, когда тебе повезёт. Она начинается в тот день, когда ты перестанешь закрывать глаза на то, что мешает тебе двигаться вперёд.

ГЛАВА 2. ПРОГРАММА БЕДНОСТИ: МЫШЛЕНИЕ, КОТОРОЕ УДЕРЖИВАЕТ ТЕБЯ В НУЖДЕ

Можно годами мечтать о богатстве, желать финансовой свободы, завидовать людям, которые живут в достатке, и при этом каждый день совершать одни и те же действия, которые отдаляют тебя от желаемой жизни. Можно работать с утра до вечера, уставать, постоянно откладывать деньги на потом, жаловаться на нехватку возможностей и искренне считать, что однажды обстоятельства обязательно изменятся. Но проходит год, затем второй, пятый, десятый, а финансовое положение остаётся практически прежним. Меняются цены, начальники, места работы, окружающие люди, но внутри продолжает действовать одна и та же система убеждений.

Эта система незаметна. Она не похожа на отдельную мысль, которую можно легко обнаружить и отвергнуть. Она проявляется в повседневных решениях: в том, как человек оценивает собственные способности, какую работу считает достойной себя, какую сумму денег воспринимает как недостижимую, насколько свободно говорит о повышении зарплаты, как реагирует на новые возможности и что делает, когда перед ним появляется шанс изменить привычную жизнь.

Именно такую систему можно назвать программой бед-

ности. Это не мистическая сила, не невидимое проклятие и не наследственный приговор. Это совокупность усвоенных убеждений, эмоциональных реакций, привычек и способов принятия решений, которые способны удерживать человека в финансово неблагоприятном положении даже тогда, когда некоторые возможности для изменений уже появились.

Важно понять одну принципиальную вещь: бедность не всегда является результатом неправильного мышления. На материальное положение влияют состояние экономики, доступность образования, здоровье, семейные обстоятельства, место проживания, социальная среда, рынок труда и множество других факторов. Человек может быть трудолюбивым, разумным и дисциплинированным, но всё равно испытывать серьёзные финансовые трудности. Нельзя обвинять его в том, что он оказался в сложных обстоятельствах.

Однако есть и другая сторона проблемы. Когда у человека появляется хотя бы небольшое пространство для выбора, его убеждения и привычки начинают играть огромную роль. Один человек воспринимает трудность как сигнал остановиться, другой — как задачу, которую необходимо решить. Один боится попросить о повышении заработной платы, другой готовится к разговору и аргументирует свою ценность. Один годами откладывает обучение, другой постепенно приобретает навыки, которые могут повысить его профессиональную стоимость.

Разница не в том, что один человек обладает волшебной

силой притягивать деньги, а другой лишён этой способности. Разница часто заключается в том, какие решения они принимают, какие возможности замечают, как реагируют на неудачи и насколько последовательно действуют.

В этой главе мы не будем обещать, что достаточно изменить несколько мыслей, чтобы деньги сами появились в твоей жизни. Мы пойдём глубже. Нам необходимо обнаружить внутренние установки, которые могут мешать тебе увеличивать доход, развиваться, управлять финансами и использовать доступные возможности. Пока ты не увидишь эти установки, они будут продолжать влиять на твои решения, оставаясь практически незаметными.

ДЕНЬГИ НАЧИНАЮТСЯ НЕ С КОШЕЛЬКА, А С ОТНОШЕНИЯ К НИМ

Представь двух людей, которые получают одинаковую заработную плату. У них примерно одинаковые бытовые расходы, похожие профессиональные возможности и сопоставимые условия жизни. Через несколько лет один из них сумел приобрести новые навыки, сменить работу, создать дополнительный источник дохода и накопить определённую сумму. Второй продолжает жить от зарплаты до зарплаты, периодически берёт деньги в долг и объясняет своё положение тем, что ему постоянно не везёт.

Разумеется, в реальной жизни подобные сравнения никогда не бывают абсолютно точными. У каждого человека есть свои обстоятельства, обязанности и непредвиденные собы-

тия. Но этот пример помогает увидеть важный механизм: одинаковый старт не гарантирует одинаковых решений, а одинаковые доходы не обязательно приводят к одинаковому финансовому результату.

Один человек может воспринимать деньги как инструмент, с помощью которого он получает больше свободы и возможностей. Другой видит в них постоянный источник тревоги. Для первого финансовый вопрос звучит так: «Что я могу сделать, чтобы увеличить свой доход и разумнее распоряжаться имеющимися средствами?» Для второго: «Почему мне всегда не хватает денег?»

На первый взгляд разница кажется незначительной. Но за этими вопросами скрываются два совершенно разных направления мышления. Первый вопрос направляет внимание на действия и решения. Второй может годами удерживать человека в состоянии беспомощности, если он не переходит к поиску конкретных причин и способов решения проблемы.

Попробуй вспомнить, какие мысли чаще всего возникают у тебя, когда речь заходит о деньгах. Возможно, ты говоришь себе, что хорошую зарплату невозможно получить честным трудом. Может быть, считаешь, что большие деньги доступны только людям с нужными знакомствами. Или убеждён, что предпринимательство — это слишком опасно, инвестиции предназначены исключительно для богатых, а собственное дело требует способностей, которыми ты не обладаешь.

Некоторые из этих опасений могут иметь реальные ос-

нования. Предпринимательство действительно связано с риском, инвестиции требуют знаний, а знакомства иногда помогают быстрее продвигаться. Проблема начинается тогда, когда частное наблюдение превращается в абсолютное правило, которое человек применяет ко всем ситуациям.

Фраза «мне нужно больше узнать о предпринимательстве» оставляет возможность для развития. Фраза «предпринимательство не для таких, как я» закрывает эту возможность ещё до того, как человек попробовал разобраться в вопросе.

Фраза «сейчас у меня недостаточно денег для инвестиций» описывает временное положение. Фраза «инвестиции доступны только богатым» превращает сегодняшнее ограничение в постоянный запрет.

Фраза «я пока не умею зарабатывать больше» признаёт отсутствие определённого навыка. Фраза «я никогда не смогу зарабатывать больше» объявляет этот навык недоступным навсегда.

Именно такие переходы от временных трудностей к окончательным выводам и становятся частью внутренней программы ограничений.

Человек начинает воспринимать собственное сегодняшнее положение как доказательство того, что другого положения для него не существует. Он смотрит на свою зарплату и делает вывод о собственной ценности. Смотрит на отсутствие накоплений и решает, что никогда не сможет накопить.

Видит чужой успех и объясняет его исключительно удачей, связями или нечестными способами заработка.

Постепенно финансовая ситуация перестаёт быть задачей, которую можно анализировать и решать. Она превращается в часть личной идентичности. Человек уже не просто испытывает нехватку денег. Он начинает считать себя человеком, которому деньги не даются.

Это опасный момент. Потому что человек, который считает себя неспособным изменить финансовое положение, часто перестаёт искать пути его изменения.

УСТАНОВКА «ДЕНЬГИ ДОСТАЮТСЯ ТОЛЬКО ТЯЖЁЛЫМ ТРУДОМ»

С детства многие слышали похожие фразы: «Деньги легко не достаются», «Чтобы хорошо жить, нужно всю жизнь работать», «Большие деньги требуют огромных жертв», «Честным трудом много не заработаешь». Эти выражения могут передаваться из поколения в поколение. Их произносят родители, родственники, знакомые, иногда учителя и руководители.

Человек слышит их десятки и сотни раз. Со временем они перестают восприниматься как чужое мнение и превращаются в собственное убеждение. Он уже не помнит, откуда появилась эта мысль, но руководствуется ею при принятии решений.

Представим человека, который искренне убеждён, что деньги обязательно должны доставаться тяжёлым трудом.

Он может годами работать сверхурочно, соглашаться на дополнительные обязанности без соответствующей оплаты и считать усталость доказательством собственной полезности. Если ему предлагают более эффективный способ заработка, он может отнестись к нему с недоверием: ведь если зарабатывать можно легче, значит, здесь наверняка что-то нечестно или неправильно.

Так возникает странная психологическая ловушка: человек начинает ценить не результат своего труда, а количество перенесённых трудностей.

Он может гордиться тем, что работает без выходных, почти не отдыхает и постоянно занят. Но если при этом его доход не растёт, профессиональные навыки не развиваются, а финансовое положение ухудшается, возникает вопрос: действительно ли выбранная модель работы приближает его к желаемой жизни?

Трудолюбие само по себе не гарантирует высокого дохода. Важно не только количество затраченного времени, но и то, какую ценность создаёт человек, насколько востребованы его навыки, умеет ли он договариваться об оплате, способен ли организовать работу эффективнее и замечает ли новые направления развития.

Один специалист может получать небольшую зарплату, выполняя физически тяжёлую работу по десять часов в день. Другой может зарабатывать больше благодаря редкой квалификации, опыту, ответственности или способности решать

сложные задачи. Это не означает, что один достоин большего как человек. Это означает, что рынок по-разному оценивает различные виды деятельности и созданную ими ценность.

Если ты привык считать страдание обязательной частью заработка, возможно, ты не замечаешь возможностей повысить эффективность своего труда. Ты ищешь дополнительные часы работы, когда следовало бы искать новые навыки. Соглашаешься на ещё одну нагрузку, когда необходимо пересмотреть условия оплаты. Пытаешься работать быстрее, хотя настоящая проблема заключается в том, что твоя деятельность недостаточно высоко оплачивается.

Здесь важно провести различие между готовностью трудиться и привычкой изнурять себя. Первая помогает развиваться. Вторая может годами создавать иллюзию движения вперёд.

Спроси себя: если завтра у тебя появится возможность зарабатывать больше, используя меньше времени, но принося людям большую пользу, сможешь ли ты принять такую возможность? Или внутри возникнет ощущение, что большие деньги обязательно должны сопровождаться тяжёлой работой, усталостью и постоянными жертвами?

Ответ многое расскажет о твоём отношении к достатку.

УСТАНОВКА «БОГАТЫЕ ЛЮДИ — ДРУГИЕ»

Есть ещё одно убеждение, которое способно незаметно ограничивать финансовое развитие. Оно звучит примерно так: «Богатые люди отличаются от меня. У них другой харак-

тер, другие способности, другие возможности. Мне до них далеко».

Человек может даже не произносить эти слова вслух. Достаточно того, что он внутренне отделяет себя от людей, которые достигли значительного материального успеха.

Когда он видит предпринимателя, владельца крупной компании или человека, который приобрёл дорогой дом, у него возникает ощущение, будто перед ним представитель совершенно другого мира. Такой человек кажется особенным, недосягаемым, наделённым качествами, которых у обычных людей нет.

В результате богатство превращается не в возможный результат определённых решений, навыков, обстоятельств и длительной работы, а в принадлежность к закрытой группе людей.

Подобное представление удобно тем, что избавляет от необходимости сравнивать собственные действия с действиями успешных людей. Если они просто другие, то незачем изучать их опыт. Если им повезло, то незачем анализировать их решения. Если они родились с особыми способностями, то незачем развивать собственные.

Но за внешним результатом часто стоят вполне конкретные действия. Кто-то годами изучал профессию. Кто-то научился продавать. Кто-то создал продукт, который оказался востребованным. Кто-то научился управлять людьми, вести переговоры, рассчитывать риски и принимать решения

в условиях неопределённости.

Разумеется, не все истории успеха одинаковы. Некоторым людям действительно достаются значительные преимущества с рождения. Другим приходится преодолевать серьёзные ограничения. Не существует единой дороги, по которой каждый может прийти к одинаковому финансовому результату.

Однако наличие чужих преимуществ не означает отсутствия собственных возможностей.

Тебе не нужно становиться копией миллионера, предпринимателя или известного инвестора. Тебе необходимо понять, какие качества, знания и действия помогли конкретному человеку достичь результата, и определить, что из этого применимо в твоей ситуации.

Вместо мысли «я никогда не смогу жить так, как он» попробуй задать другой вопрос: «Какие решения привели его к такому результату и какие из них я могу изучить?»

Этот вопрос не гарантирует повторения чужого успеха. Но он возвращает тебе возможность учиться, анализировать и действовать.

Не превращай чужое богатство в доказательство собственной неполноценности. Чужой результат не является приговором твоему будущему.

СТРАХ БОЛЬШИХ ДЕНЕГ

На первый взгляд это звучит странно. Разве человек, которому не хватает денег, может бояться их появления? Раз-

ве можно одновременно хотеть финансовой свободы и испытывать внутреннее сопротивление, когда возникает возможность заработать больше?

Может. И подобная ситуация встречается чаще, чем кажется.

Иногда человек боится не самих денег, а последствий, которые, как ему представляется, они могут принести. Он думает, что богатство обязательно разрушит отношения, вызовет зависть окружающих, заставит отказаться от привычного образа жизни или сделает его высокомерным. Возможно, в его семье обеспеченных людей считали жадными, нечестными или бессердечными. Возможно, он наблюдал конфликты из-за наследства, имущества или финансовой зависимости.

Если подобный опыт оставил сильный эмоциональный след, у человека может сформироваться противоречие: сознательно он хочет достатка, но одновременно связывает его с опасностью.

Представь, что тебе предлагают возможность перейти на более высокооплачиваемую работу. Для этого необходимо пройти собеседование, продемонстрировать свои способности и взять на себя больше ответственности. Ты говоришь, что хочешь изменить жизнь, но начинаешь искать причины отказаться. Вспоминаешь, что на новом месте могут быть сложные коллеги, большая нагрузка, высокая ответственность и риск не справиться.

Все эти опасения могут быть вполне разумными. Но ино-

гда за ними скрывается не анализ конкретных условий, а желание сохранить привычное положение, потому что оно кажется психологически безопасным.

Человек может даже не осознавать, что сам отступает перед возможностью, которую долго ждал. Он объясняет отказ недостатком времени, неподходящими обстоятельствами или отсутствием гарантий. И только спустя месяцы понимает, что снова не сделал шаг.

Существует и другая форма страха — боязнь потерять то, что уже имеешь. Человек не решается сменить работу, потому что опасается временного снижения дохода. Не начинает дополнительный проект, потому что боится неудачи. Не проходит обучение, потому что не уверен, что сумеет применить новые знания.

В результате он выбирает не развитие, а сохранение привычного состояния. Иногда это правильное решение, особенно когда на кону безопасность семьи и обязательные расходы. Но если осторожность превращается в постоянный отказ от любых изменений, она начинает ограничивать будущее.

Здесь необходимо научиться отличать разумный риск от парализующего страха. Разумный риск оценивается: человек изучает условия, рассчитывает возможные потери, готовит запасной план и принимает решение. Парализующий страх не анализирует ситуацию до конца. Он просто требует ничего не менять.

Вспомни, от каких возможностей ты отказался только потому, что не был уверен в результате. Возможно, среди них были предложения о работе, обучение, новые проекты, переговоры о повышении зарплаты или попытки начать собственное дело.

Не нужно обвинять себя за прошлые решения. Важно увидеть закономерность. Если ты регулярно отказываешься от развития по одной и той же причине, возможно, перед тобой не отдельная случайность, а устойчивая внутренняя установка.

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ПРИВЫКАЕТ ЖИТЬ ОТ ЗАРПЛАТЫ ДО ЗАРПЛАТЫ

Финансовое положение определяется не только размером дохода. Большую роль играют расходы, обязательства, финансовые привычки и способность планировать будущее. Человек может получать достаточно приличную зарплату, но при этом постоянно испытывать нехватку денег. Другой, имея более скромный доход, постепенно формирует накопления и лучше контролирует свои расходы.

Одной из причин финансовой нестабильности становится привычка принимать решения исключительно исходя из сегодняшних желаний.

Появились деньги — хочется купить что-нибудь приятное. Получена премия — можно позволить себе более дорогую покупку. Увеличилась зарплата — почему бы не приобрести автомобиль получше, взять новый кредит или повы-

сить привычный уровень расходов?

Каждое отдельное решение может казаться вполне безобидным. Но когда доход увеличивается одновременно с расходами, финансовое положение практически не меняется.

Человек начинает больше зарабатывать, но не становится финансово свободнее. Он просто привыкает тратить больше.

Особенно опасна привычка использовать покупки как способ эмоциональной компенсации. После тяжёлого рабочего дня человек приобретает вещь, которая ему не особенно нужна. После конфликта заказывает дорогой ужин. После очередной неудачи отправляется за покупками, чтобы хотя бы на короткое время почувствовать себя лучше.

Покупка действительно может принести удовольствие. Но если человек регулярно использует траты для борьбы со стрессом, разочарованием, скукой или чувством собственной неполноценности, деньги начинают уходить не на решение реальных задач, а на временное облегчение эмоционального состояния.

Постепенно возникает замкнутый круг. Человек испытывает стресс из-за нехватки денег, пытается компенсировать его покупками, затем обнаруживает, что денег стало ещё меньше, и снова испытывает стресс.

Другой распространённый механизм — отсутствие привычки учитывать расходы. Человек знает размер своей зарплаты, но приблизительно представляет, куда уходят день-

ги. Он может помнить крупные покупки, однако не замечать небольших регулярных расходов, подписок, комиссий, спонтанных заказов и других незаметных платежей.

В конце месяца возникает ощущение, что деньги исчезли сами собой. Но деньги не исчезают. Они расходуются по конкретным направлениям, которые человек не привык отслеживать.

Финансовая осознанность начинается с простого действия: увидеть реальную картину. Не придумывать, сколько ты тратишь, не оправдывать отдельные покупки и не оценивать расходы по памяти, а записать их и посмотреть на факты.

Если ты не знаешь, куда уходят твои деньги, тебе будет трудно управлять своим финансовым положением. Невозможно изменить то, что ты даже не пытаешься измерить.

Именно поэтому финансовая дисциплина не является скучным занятием для бухгалтеров. Это один из инструментов личной свободы. Она позволяет человеку принимать решения осознанно, а не обнаруживать последствия собственных действий в конце каждого месяца.

ПРИВЫЧКА ОБЕСЦЕНИВАТЬ СВОЙ ТРУД

Существует категория людей, которые годами работают, приобретают опыт, повышают квалификацию, берут на себя ответственность, но продолжают получать значительно меньше, чем могли бы при других условиях. Иногда причина заключается в особенностях рынка труда или ограничен-

ных возможностях региона. Но иногда человек сам участвует в создании ситуации, в которой его труд систематически недооценивается.

Он боится попросить о повышении заработной платы. Соглашается выполнять дополнительные обязанности без обсуждения оплаты. Не решается сменить работодателя. Не рассказывает о своих достижениях. Считает, что его опыт недостаточно ценен, хотя другие люди готовы платить за подобные знания и навыки.

Внутри может звучать знакомая мысль: «Кто я такой, чтобы требовать больше?» Или: «Если я попрошу прибавку, меня могут уволить». Иногда человек заранее представляет отказ и переживает его так, будто он уже произошёл.

В результате он даже не начинает разговор.

Но оплата труда не всегда автоматически увеличивается вместе с опытом. Руководитель может не знать о реальных результатах сотрудника, компания может не пересматривать зарплату без инициативы самого работника, а рынок может предлагать другие условия, о которых человек даже не пытался узнать.

Умение оценивать собственный труд — это не высокомерие и не жадность. Это необходимая часть профессионального развития.

Разумеется, высокая самооценка сама по себе не делает человека более востребованным специалистом. Недостаточно просто решить, что твой труд стоит дорого. Необходимо

понимать, какие задачи ты способен выполнять, какую пользу приносишь, какие результаты можешь подтвердить и чем отличаешься от других специалистов.

Но есть и обратная ошибка: человек постоянно обесценивает собственные способности, не пытаясь даже проверить их реальную стоимость.

Вспомни, сколько раз ты соглашался на условия, которые тебя не устраивали, только потому, что боялся потерять имеющееся. Подумай, какие знания и навыки ты приобрёл за последние годы. Запиши, какие задачи можешь выполнять самостоятельно, за какие результаты отвечал и какую пользу приносил работодателю, клиентам или другим людям.

Возможно, ты обнаружишь, что твой опыт значительно ценнее, чем ты привык считать.

А возможно, поймёшь, что тебе пока не хватает определённых компетенций. Это тоже полезный результат. Теперь у тебя будет не абстрактное ощущение собственной недостаточности, а конкретное направление развития.

Не путай признание собственной ценности с требованием незаслуженного вознаграждения. Уважать свой труд — значит честно понимать его сильные и слабые стороны и стремиться повышать его реальную ценность.

МЫШЛЕНИЕ ДЕФИЦИТА: КОГДА ТЕБЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВОЗМОЖНОСТЕЙ НЕТ

Мышление дефицита возникает тогда, когда человек настолько сосредоточен на нехватке ресурсов, что начина-

ет воспринимать окружающий мир преимущественно через ограничения. Ему постоянно не хватает времени, денег, знаний, связей, уверенности и подходящих обстоятельств.

Само по себе ощущение нехватки не является ошибкой. Если у человека действительно мало денег, он не может позволить себе игнорировать это обстоятельство. Если он работает на двух работах и воспитывает детей, у него действительно может быть мало свободного времени. Если он живёт в небольшом населённом пункте, количество профессиональных возможностей может быть ограничено.

Проблема появляется тогда, когда объективное ограничение превращается в универсальное объяснение, которое человек перестаёт проверять.

Он говорит: «У меня нет времени», но не анализирует, сколько часов ежедневно уходит на занятия, которые не приближают его к цели. Говорит: «У меня нет образования», но не интересуется доступными способами обучения. Говорит: «У меня нет связей», но годами избегает профессионального общения. Говорит: «Сейчас неподходящее время», но не определяет, какие условия должны измениться, чтобы время наконец стало подходящим.

Так ограничение превращается в привычное оправдание.

Особенно сильно мышление дефицита проявляется в отношении чужого успеха. Человек видит, что кто-то открыл своё дело, приобрёл недвижимость или начал зарабатывать значительно больше, и вместо изучения чужого опыта испы-

тывает раздражение. Ему кажется, что чужой успех автоматически означает его собственное поражение.

Это ошибочное представление. Успех другого человека не отнимает у тебя возможность развиваться. Конечно, в некоторых сферах существует конкуренция, а ресурсы действительно могут быть ограничены. Но даже там полезнее изучать правила рынка и собственные преимущества, чем постоянно сравнивать свою жизнь с чужой.

Есть ещё одна ловушка — ожидание идеальных условий. Человек убеждён, что сначала ему необходимо накопить определённую сумму, получить дополнительные знания, дождаться экономического подъёма, найти надёжного партнёра и только после этого начинать действовать.

Иногда подготовка действительно необходима. Но иногда она становится бесконечным процессом, который позволяет избегать первого шага.

Не нужно начинать с огромного проекта, если для него пока нет ресурсов. Можно начать с небольшого исследования, обучения, разговора с потенциальным клиентом, анализа рынка или пробной услуги. Небольшое действие не гарантирует большого результата, но позволяет получить информацию, которой невозможно обладать, оставаясь в стороне.

Мышление возможностей не означает, что необходимо игнорировать ограничения. Оно означает, что после признания ограничений ты начинаешь искать доступные варианты действий.

Разница между этими подходами принципиальна. Первый говорит: «Я не могу, потому что у меня нет всего необходимого». Второй спрашивает: «Что я могу сделать, располагая тем, что у меня есть сейчас?»

Второй вопрос не отменяет трудностей. Он возвращает человеку инициативу.

ПОЧЕМУ ОПАСНО ЖДАТЬ БЫСТРОГО ОБОГАЩЕНИЯ

В современном мире человек ежедневно сталкивается с обещаниями мгновенного успеха. Ему рассказывают о людях, которые за короткое время создали бизнес, заработали состояние, нашли секретную инвестиционную стратегию или полностью изменили свою жизнь благодаря одной удачной идее.

Подобные истории привлекают внимание, потому что обещают избавление от долгого пути. Они создают впечатление, будто существует короткая дорога к достатку, доступная каждому, кто узнает правильный секрет.

Но за яркими историями часто остаётся невидимая часть: годы подготовки, ошибки, вложенные средства, неудачные попытки, помощь других людей, случайные обстоятельства и риски, о которых не принято рассказывать.

Когда человек видит только конечный результат, у него может сформироваться искажённое представление о процессе достижения успеха. Он начинает ожидать, что его собственная жизнь тоже должна измениться быстро.

Если этого не происходит, возникает разочарование. Он бросает начатое обучение, прекращает развивать проект, теряет интерес к работе и переключается на очередную многообещающую возможность.

Через некоторое время всё повторяется. Новый способ заработка кажется более привлекательным, чем предыдущий. Новая идея обещает более быстрый результат. Человек снова начинает с энтузиазмом, но сталкивается с обычными трудностями и теряет терпение.

Так формируется привычка постоянно начинать, но редко доводить дело до результата.

Особенно опасно желание быстро разбогатеть любой ценой. Оно делает человека уязвимым перед мошенническими схемами, финансовыми пирамидами, сомнительными инвестиционными предложениями и обещаниями гарантированного дохода.

Если тебе обещают большую прибыль без риска, серьёзных знаний и понятного источника дохода, необходимо остановиться и внимательно проверить предложение. Финансовая осторожность не является признаком слабости. Она защищает от решений, последствия которых могут перечеркнуть годы труда.

Настоящее финансовое развитие чаще напоминает строительство, чем выигрыш в лотерею. Сначала человек приобретает знания, затем применяет их на практике, получает опыт, исправляет ошибки, повышает квалификацию, учится

управлять деньгами и постепенно расширяет свои возможности.

Некоторые возможности действительно позволяют быстро увеличить доход. Но даже в этом случае устойчивый результат требует понимания того, откуда поступают деньги, какие существуют риски и что необходимо делать для сохранения достигнутого положения.

Если ты постоянно ищешь способ разбогатеть за короткий срок, возможно, тебе стоит задать себе другой вопрос: что я могу построить за несколько лет, чтобы моё финансовое положение стало значительно устойчивее?

Этот вопрос менее эффектен, зато гораздо полезнее.

СЕМЕЙНЫЕ УСТАНОВКИ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ НЕ ЗАМЕЧАТЬ

Человек не рождается с готовым представлением о деньгах. Он постепенно усваивает отношение к труду, достатку, расходам, долгам, предпринимательству и финансовой безопасности, наблюдая за поведением взрослых.

Ребёнок может не понимать экономических причин семейных конфликтов, но прекрасно замечает тревогу родителей, их разговоры о нехватке денег, споры из-за покупок и отношение к людям, которые живут богаче.

Если в семье постоянно звучали фразы «денег никогда не хватает», «богатые думают только о себе», «не высовывайся», «главное — иметь хоть какую-нибудь работу», ребёнок мог усвоить эти представления как естественные прави-

ла жизни.

В дальнейшем он способен повторять их, даже не осознавая, что когда-то просто услышал их от близких людей.

Семейные установки могут проявляться в самых разных формах. Один человек испытывает чувство вины, когда покупает себе что-то дорогое. Другой считает, что обязан помогать всем родственникам, даже если сам находится в тяжёлом финансовом положении. Третий боится зарабатывать больше родителей, словно этим он нарушит негласное семейное равновесие.

Есть люди, которые бессознательно повторяют финансовые сценарии своей семьи. Они выбирают похожие профессии, допускают похожие ошибки, избегают определённых возможностей и воспроизводят привычный уровень расходов и долгов.

Это не означает, что судьба человека заранее определена семейным прошлым. Усвоенные модели поведения могут изменяться. Но для начала необходимо обнаружить их существование.

Вспомни, как в твоей семье говорили о богатых людях. Как относились к тем, кто много зарабатывал? Считали ли деньги чем-то постыдным или, наоборот, главным показателем человеческой ценности? Учили ли тебя планировать расходы? Объясняли ли, как формируется доход? Обсуждали ли профессиональное развитие, предпринимательство и накопления?

Особое внимание обрати на фразы, которые ты слышал в детстве и продолжаешь повторять сегодня. Возможно, некоторые из них давно перестали соответствовать твоей реальной жизни, но продолжают влиять на твои решения.

Не нужно обвинять родителей или родственников. Они передавали тебе то, что сами считали правильным, исходя из своего опыта и обстоятельств. Их убеждения могли помогать им выживать в определённое время, но это не означает, что все они подходят для твоего будущего.

Ты имеешь право уважать свою семью и одновременно пересматривать её финансовые установки. Прошлое может объяснять некоторые твои привычки, но не обязано определять все дальнейшие решения.

САМОЕ ОПАСНОЕ УБЕЖДЕНИЕ: «УЖЕ ПОЗДНО ЧТО-ТО МЕНЯТЬ»

Человек может годами откладывать изменения, а затем однажды обнаружить, что ему уже не двадцать лет. У него есть работа, обязанности, семья, кредиты, привычный круг общения и сложившийся образ жизни. В этот момент возникает мысль: «В моём возрасте уже поздно начинать сначала».

Эта мысль может звучать убедительно. Действительно, с возрастом меняются обстоятельства, увеличиваются обязательства, появляются ограничения, которых раньше не было. Не каждое решение одинаково доступно в двадцать, сорок или шестьдесят лет.

Но из этого не следует, что человек теряет возможность

улучшить своё положение.

Возможно, в молодости ты мог позволить себе рисковать гораздо свободнее. Сейчас у тебя больше ответственности. Значит, стратегия должна быть другой. Не обязательно увольняться с работы, чтобы начать новое дело. Не обязательно вкладывать все накопления в сомнительный проект. Не обязательно резко менять всю жизнь за один месяц.

Иногда разумнее постепенно приобретать новые навыки, тестировать дополнительные источники дохода, пересматривать расходы и готовить переход к другой деятельности.

Опасность убеждения «уже поздно» заключается в том, что оно заставляет человека заранее отказаться от будущего, которое ещё даже не наступило.

Представь, что тебе сегодня сорок пять лет. Ты убеждён, что поздно осваивать новую профессию. Но через пять лет тебе всё равно будет пятьдесят. Вопрос только в том, каким человеком ты встретишь этот возраст: человеком, который пять лет продолжал повторять прежние действия, или человеком, который постепенно приобрёл новые знания и возможности.

То же самое касается финансового положения. Через несколько лет ты можешь оказаться примерно там же, где находишься сейчас, если продолжишь действовать по старой схеме. Но можешь получить совершенно другие результаты, если начнёшь последовательно менять свои решения.

Никто не может гарантировать, что изменения приведут

к богатству. Но отказ от попытки практически гарантирует сохранение прежней модели поведения.

Не позволяй возрасту становиться универсальным оправданием. Важно не то, сколько лет прошло, а какие действия ты способен предпринять в оставшееся время.

КАК РАСПОЗНАТЬ СОБСТВЕННУЮ ПРОГРАММУ БЕДНОСТИ

До этого момента мы рассматривали различные убеждения и модели поведения. Теперь необходимо перейти от общих примеров к собственной жизни. Ты можешь узнать себя в нескольких описанных ситуациях, но этого недостаточно. Важно понять, какие именно установки влияют на твои решения и насколько сильно они определяют твоё поведение.

Не пытайся сразу изменить каждую обнаруженную привычку. Сейчас наша задача — диагностика. Прежде чем приступать к освобождению от старых убеждений и формированию новых, необходимо получить максимально честную картину происходящего.

Возьми отдельный лист бумаги или открой чистую страницу блокнота. Назови её «Моё отношение к деньгам и достатку». Не торопись. Отвечай так, как действительно думаешь, а не так, как, по твоему мнению, должен отвечать успешный человек.

Первое задание. Закончи следующие фразы своими словами.

Большие деньги — это…

Чтобы хорошо зарабатывать, необходимо…

Богатые люди обычно…

Я не могу зарабатывать больше, потому что…

Если мой доход значительно увеличится, то…

Я боюсь потерять деньги, потому что…

Самое сложное в улучшении моего финансового положения — это…

Я считаю себя человеком, который…

Не пытайся подбирать красивые ответы. Если ты действительно считаешь, что большие деньги достаются только нечестным людям, так и запиши. Если боишься ответственности, признай это. Если завидуешь тем, кто живёт лучше, не скрывай этого от самого себя.

Второе задание. Вспомни пять возможностей, от которых ты отказался за последние несколько лет. Это могли быть предложения о работе, обучение, дополнительный заработок, знакомство с полезным человеком, попытка открыть собственное дело или разговор о повышении зарплаты.

Напротив каждой ситуации запиши причину отказа. Затем попробуй определить, что именно повлияло на решение: объективные обстоятельства, недостаток знаний, финансовые ограничения, страх неудачи, неуверенность в себе или нежелание выходить из привычной обстановки.

Не всякий отказ был ошибкой. Иногда отказ от рискованного предложения спасает человека от серьёзных потерь. Важно не осудить себя задним числом, а обнаружить повто-

ряющиеся причины, которые мешают тебе двигаться вперёд.

Третье задание. Проведи небольшой финансовый анализ последних трёх месяцев. Запиши средний ежемесячный доход, обязательные расходы, необязательные покупки, выплаты по кредитам и долгам, а также сумму, которую удалось сохранить.

Если доход нерегулярный, используй фактические поступления за выбранный период. Если ты не вёл учёт, не пытайся восстановить каждую мелочь с абсолютной точностью. Начни с доступных данных и отметь, какие расходы пока остаются неизвестными.

Затем ответь на три вопроса: какие расходы можно было сократить без серьёзного ущерба для качества жизни; какие решения помогли бы увеличить доход; какие финансовые привычки повторяются из месяца в месяц?

Четвёртое задание. Оцени собственные убеждения. Поставь каждому утверждению оценку от нуля до десяти, где ноль означает полное несогласие, а десять — абсолютную уверенность.

Мне трудно зарабатывать больше, чем я зарабатываю сейчас.

Большие деньги доступны только людям с особыми связями.

Я недостаточно талантлив, чтобы добиться финансового успеха.

Риск всегда опаснее, чем возможность получить новый

результат.

Лучше иметь небольшую, но гарантированную зарплату, чем пытаться изменить своё положение.

Я часто откладываю действия, которые могли бы улучшить мою жизнь.

Мне трудно просить достойную оплату за свой труд.

Я трачу деньги, чтобы улучшить настроение.

Я не умею правильно планировать свои финансы.

Я считаю, что в моём возрасте уже трудно начинать что-то новое.

После заполнения внимательно посмотри на оценки. Высокие баллы не являются диагнозом и не доказывают, что именно эти убеждения стали причиной твоих финансовых трудностей. Но они показывают темы, которые заслуживают особого внимания.

Пятое задание. Представь, что через пять лет твоя финансовая жизнь осталась практически такой же, как сегодня. Тот же уровень дохода, те же привычки, те же расходы, те же долги, те же оправдания и те же отложенные решения.

Опиши этот вариант будущего максимально подробно. Где ты живёшь? Чем занимаешься? Как проходит твой обычный день? Что ты чувствуешь, когда получаешь зарплату? О чём думаешь перед сном? Какие возможности снова упустил?

Не пытайся сделать картину приятной. Её задача — показать последствия бездействия, если сегодняшняя модель по-

ведения сохранится.

Затем напиши небольшой текст о другом варианте будущего. Представь, что за пять лет ты постепенно приобрёл новые знания, научился лучше управлять деньгами, развил востребованные навыки и стал принимать более осознанные решения. Не придумывай фантастическое богатство. Опиши реалистичные изменения, которых ты действительно хотел бы добиться.

Сравни два варианта. Разница между ними должна стать для тебя не поводом для страха, а основанием для дальнейшей работы.

НЕ ПУТАЙ МЫШЛЕНИЕ С МАГИЕЙ

Прежде чем завершить эту главу, необходимо разобрать одну распространённую ошибку. В книгах о финансовом успехе иногда можно встретить утверждение, что человек получает именно то, о чём постоянно думает. Будто достаточно ежедневно представлять богатство, повторять аффирмации и сохранять уверенность, чтобы деньги начали появляться в жизни.

Подобное объяснение звучит привлекательно, потому что предлагает простой путь к сложному результату. Но человеческая психика и экономика устроены значительно сложнее.

Мысли не создают деньги непосредственно. Визуализация не заменяет профессиональные навыки. Аффирмации не отменяют рыночную конкуренцию. Самовнушение не гарантирует успешного предпринимательства. Человек может еже-

дневно представлять себя миллионером, но если он не создаёт востребованную ценность, не изучает способы заработка, не принимает решений и не управляет своими расходами, одно воображение не изменит его финансового положения.

Однако было бы ошибкой считать работу с мышлением бесполезной. Убеждения способны влиять на то, какие цели человек выбирает, как воспринимает трудности, насколько настойчиво действует и как реагирует на неудачи. Внимание помогает замечать информацию, привычки делают поведение более устойчивым, а способность планировать облегчает движение к долгосрочным целям.

Когда человек начинает верить, что способен освоить новую профессию, он может решиться на обучение. Когда перестаёт воспринимать отказ как окончательное поражение, становится готов чаще пробовать. Когда учится контролировать импульсивные расходы, у него появляется больше возможностей распоряжаться доходом.

Именно через такие промежуточные механизмы внутренние изменения могут влиять на внешнюю жизнь.

Поэтому в этой книге мы не будем обещать, что богатство можно притянуть силой мысли. Мы будем учиться использовать сознание как инструмент управления собственным поведением. Наша цель — не внушить себе, что деньги уже существуют, а сформировать такие убеждения, привычки и навыки, которые помогут действовать эффективнее.

Ты не обязан становиться миллионером, чтобы считать

свою жизнь успешной. Финансовая свобода у каждого имеет собственное содержание. Для одного это отсутствие долгов, для другого — возможность обеспечить семью, для третьего — собственное дело, для четвёртого — накопления, позволяющие не зависеть от одной зарплаты.

Определи, что достаток означает лично для тебя. Не ориентируйся исключительно на чужие автомобили, дома, путешествия и демонстративное потребление. Деньги должны помогать тебе строить жизнь, которую ты действительно хочешь, а не превращать тебя в участника бесконечного соревнования за чужое одобрение.

ТВОЯ ПЕРВАЯ ПОБЕДА — ЧЕСТНОСТЬ ПЕРЕД СОБОЙ

Возможно, после выполнения упражнений ты обнаружил больше ограничений, чем ожидал. Может быть, понял, что годами повторяешь одни и те же оправдания, боишься перемен, не умеешь контролировать расходы или слишком часто отказываешься от возможностей. Возможно, некоторые ответы оказались неприятными.

Не торопись расстраиваться. Обнаружить проблему — не значит проиграть. Наоборот, это начало осознанного изменения.

Самая опасная ситуация — когда человек годами живёт по определённому сценарию, но даже не подозревает, что этот сценарий существует. Он считает свои привычки естественными, убеждения — единственно правильными, а фи-

нансовые ограничения — неизменной частью судьбы.

Теперь у тебя появляется возможность посмотреть на собственное поведение со стороны. Ты можешь отделить реальные ограничения от привычных оправданий, объективные обстоятельства от внутренних страхов, необходимые расходы от импульсивных покупок, а разумную осторожность от постоянного избегания риска.

Не нужно пытаться исправить всё за один день. Не нужно давать себе десятки обещаний и требовать немедленного результата. Пока достаточно одного: перестать обманывать себя.

Запомни важную мысль: твоё сегодняшнее финансовое положение не является полной характеристикой твоих способностей и не определяет окончательно твоё будущее. Оно отражает множество обстоятельств, решений и событий, часть которых ты мог контролировать, а часть — нет.

Ты не можешь изменить всё, что происходило с тобой раньше. Но можешь начать разбираться в том, какие решения принимаешь сегодня и к каким последствиям они ведут.

В первой главе мы рассмотрели человека как возможное препятствие на пути к собственному успеху. В этой главе мы обнаружили одну из наиболее устойчивых систем ограничений — убеждения о деньгах, богатстве, труде и личных возможностях.

Но диагностика ещё не завершена. Финансовые установки — только часть общей картины. Существуют привычки, ко-

торые способны разрушать здоровье, отнимать время, снижать работоспособность, лишать человека концентрации и постепенно уничтожать его планы.

Человек может мечтать о достатке, ставить перед собой большие цели и даже обладать необходимыми способностями. Но если его повседневная жизнь подчинена зависимостям, он рискует потерять самое ценное, что необходимо для достижения любых долгосрочных результатов: время, энергию, здоровье и контроль над собственным поведением.

Именно поэтому следующая глава будет посвящена привычкам, которые незаметно забирают будущее. Мы поговорим об алкоголе, курении и других зависимостях, о механизмах, из-за которых человек продолжает делать то, что причиняет ему вред, даже когда прекрасно понимает последствия.

Потому что иногда путь к новой жизни начинается не с приобретения чего-то нового, а с осознания того, что давно пора перестать отдавать свою жизнь тому, что её разрушает.

ГЛАВА 3. АЛКОГОЛЬ, КУРЕНИЕ И ДРУГИЕ ЗАВИСИМОСТИ: ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ЗАБИРАЮТ ТВОЁ БУДУЩЕЕ

Представь человека, который каждый вечер обещает себе начать новую жизнь. Он хочет больше зарабатывать, привести себя в хорошую физическую форму, развиваться, заниматься любимым делом, проводить больше времени с семьёй и наконец почувствовать, что управляет собственной судьбой. У него есть мечты, планы и даже определённое понимание того, что необходимо делать. Но наступает вечер, и всё повторяется. Он снова выпивает, снова закуривает, снова проводит несколько часов за привычным занятием, которое обещал себе ограничить. Утром он просыпается с чувством неудовлетворённости, даёт себе очередное обещание и убеждает себя, что на этот раз всё будет иначе.

Проходит день. Затем неделя. Месяц. Год. А обещание продолжает оставаться обещанием.

Самое страшное в зависимости заключается не только в том, что она наносит вред здоровью или забирает деньги. Она постепенно изменяет отношения человека с самим собой. Он перестаёт доверять собственным решениям. Обещает и не выполняет. Планирует и откладывает. Понимает по-

следствия, но снова совершает то же действие. Постепенно между тем, чего он хочет, и тем, что действительно делает, образуется огромная пропасть.

Человек может считать себя хозяином собственной жизни, но однажды обнаружить, что значительная часть его решений подчинена одной привычке. Он уже не спрашивает себя, действительно ли хочет выпить, закурить или провести несколько часов за азартной игрой. Он просто выполняет знакомый сценарий. Иногда даже не замечает, как принимает решение, которое ещё утром считал неправильным.

Именно поэтому разговор о зависимостях имеет непосредственное отношение к нашей теме. Мы говорим о перепрограммировании сознания, о развитии самодисциплины, о достижении материального достатка и формировании новой личности. Но невозможно всерьёз обсуждать управление собственной жизнью, игнорируя привычки, которые способны лишать человека контроля над его поведением.

Нельзя построить устойчивое будущее, постоянно отдавая его ресурсы зависимости. Нельзя эффективно распоряжаться временем, если значительная его часть регулярно исчезает в повторяющемся разрушительном поведении. Нельзя рассчитывать на стабильную работоспособность, если организм постоянно испытывает последствия употребления психоактивных веществ или нарушения сна. И трудно развивать уверенность в себе, если человек день за днём нарушает обещания, данные самому себе.

В этой главе мы рассмотрим алкоголь, курение, азартные игры, компульсивное использование интернета и другие формы зависимого поведения. Наша задача не осуждать людей и не читать нравоучения. Зависимость — сложное явление, в котором переплетаются биологические, психологические и социальные механизмы. Нередко человеку требуется значительно больше, чем простое решение взять себя в руки.

Нам необходимо научиться распознавать проблему, понимать её последствия и отличать обычную привычку от поведения, которое начинает управлять жизнью. И самое главное — увидеть, сколько возможностей может вернуть человеку освобождение от зависимости.

АЛКОГОЛЬ: ПРИВЫЧКА, КОТОРАЯ МОЖЕТ СТАТЬ ХОЗЯИНОМ ТВОЕЙ ЖИЗНИ

Алкоголь занимает особое место среди вредных привычек. Во многих обществах его употребление настолько привычно, что человек может даже не задумываться о том, почему он пьёт. Праздник, встреча с друзьями, окончание рабочей недели, семейное торжество, отпуск, стресс, усталость или просто свободный вечер становятся поводами открыть бутылку.

Человек может говорить, что употребляет алкоголь исключительно ради удовольствия, общения или расслабления. Иногда так и происходит. Но постепенно стоит обратить внимание на другое: насколько легко ему отказаться от спиртного, если обстоятельства этого требуют? Может

ли он провести несколько недель или месяцев без употребления, не испытывая постоянного внутреннего сопротивления? Способен ли отдыхать, праздновать и общаться без алкоголя?

Ответы на эти вопросы могут оказаться гораздо важнее количества выпитого за один вечер.

Алкоголь воздействует на центральную нервную систему. Он изменяет работу мозга, влияет на скорость реакции, внимание, память, эмоциональную регуляцию и способность принимать решения. Человеку может казаться, что небольшая доза помогает расслабиться и стать общительнее, однако субъективное ощущение лёгкости не означает, что мозг продолжает работать так же эффективно, как в трезвом состоянии.

Под воздействием алкоголя снижается критичность мышления, ухудшается оценка последствий собственных поступков, нарушается координация движений. При увеличении дозы усиливаются нарушения памяти, внимания и способности контролировать поведение. Именно поэтому алкоголь становится причиной многих конфликтов, необдуманных поступков, несчастных случаев и опасных решений.

Особенно важно понимать, что последствия не всегда заканчиваются утром. Даже после того, как человек перестал ощущать опьянение, он может испытывать усталость, снижение концентрации, нарушения сна, раздражительность и общее ухудшение самочувствия. Если употребление повторя-

ется регулярно, эти последствия начинают накапливаться и влиять на повседневную жизнь.

Один из распространённых мифов заключается в том, что алкоголь помогает качественно отдохнуть после напряжённого рабочего дня. Действительно, он может вызывать ощущение расслабления и сонливости. Но употребление алкоголя ухудшает структуру сна, нарушает его естественные процессы и способно приводить к более частым пробуждениям. В результате человек может провести в постели достаточно времени, но проснуться недостаточно восстановившимся.

Представь, что ты несколько раз в неделю используешь алкоголь как способ расслабления. Сначала кажется, что это помогает справляться со стрессом. Но постепенно организм привыкает к определённому сценарию: напряжение — употребление — временное облегчение. Мозг начинает связывать снятие неприятных эмоций с алкоголем.

Так формируется психологическая зависимость от определённого способа регулирования собственного состояния. Человек уже не учится справляться со стрессом другими методами. Он всё чаще выбирает знакомый путь, потому что тот требует меньше усилий и не предполагает необходимости разбираться в причинах своего напряжения.

В дальнейшем может развиться алкогольная зависимость — хроническое расстройство, при котором нарушается контроль над употреблением, появляется сильная тяга к алкоголю и продолжение употребления вопреки негативным по-

следствиям. Человек может неоднократно пытаться сократить количество выпиваемого или полностью отказаться от спиртного, но возвращаться к прежнему поведению.

Здесь необходимо подчеркнуть: алкогольная зависимость не определяется исключительно тем, насколько часто человек напивается. Некоторые люди не употребляют спиртное ежедневно, но при этом испытывают выраженную потерю контроля, сильную тягу и повторяющиеся последствия. Другие могут употреблять алкоголь регулярно, постепенно увеличивая дозы и не замечая, как меняется их отношение к нему.

Поэтому опасно оценивать проблему только по внешним признакам. Человек может сохранять работу, семью и привычный социальный статус, но при этом уже испытывать серьёзные трудности с контролем употребления.

Особенно тревожный признак — когда алкоголь становится необходимым условием отдыха, общения, сна или преодоления эмоционального напряжения. Если без него человеку трудно представить выходные, праздник или встречу с друзьями, стоит внимательно присмотреться к происходящему.

Алкоголь постепенно может занять в жизни место, которое раньше принадлежало другим интересам. Человек начинает выбирать мероприятия, связанные с употреблением, откладывает дела после застолий, сокращает занятия спортом, меньше времени уделяет семье и всё чаще планирует свобод-

ное время вокруг возможности выпить.

И тогда речь идёт уже не просто о напитке. Речь идёт о том, что привычка начинает определять расписание, настроение и решения человека.

КУРЕНИЕ: НЕЗАМЕТНАЯ ПОТЕРЯ ЗДОРОВЬЯ, ВРЕМЕНИ И СВОБОДЫ

Курение часто воспринимается как менее разрушительная привычка по сравнению с алкогольной зависимостью. Человек может годами курить, продолжать работать, заниматься повседневными делами и убеждать себя, что ничего страшного не происходит. Особенно если он не испытывает очевидных проблем со здоровьем.

Но отсутствие немедленных последствий не означает отсутствия вреда.

Табачный дым содержит множество токсичных веществ. Никотин вызывает зависимость, а курение существенно повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, хронических болезней органов дыхания и различных видов рака. Оно также негативно влияет на состояние сосудов, физическую выносливость и общее здоровье.

Человек может не ощущать серьёзных изменений в течение многих лет. Именно это делает курение особенно обманчивым. Последствия развиваются постепенно, а привычка становится частью повседневного расписания.

Утро начинается с сигареты. Затем появляется перерыв на работе. После еды хочется закурить. Во время ожидания

транспорта рука автоматически тянется к пачке. При волнении возникает желание выйти на улицу. После разговора с неприятным человеком появляется потребность в очередной сигарете.

Постепенно курение перестаёт быть отдельным действием и встраивается в десятки повседневных ситуаций.

Никотин воздействует на систему вознаграждения мозга. Он способен вызывать кратковременное чувство удовлетворения, а при регулярном употреблении формирует зависимость. Когда уровень никотина снижается, у человека могут появляться раздражительность, беспокойство, трудности с концентрацией внимания и сильное желание закурить.

Следующая сигарета временно уменьшает неприятные ощущения. Человек воспринимает это как доказательство того, что курение помогает ему расслабляться или сосредотачиваться. Но часто он просто устраняет дискомфорт, который возник вследствие самой никотиновой зависимости.

Получается замкнутый круг: никотин вызывает зависимость, снижение его уровня провоцирует неприятные ощущения, а новая доза временно снимает их. Человек начинает воспринимать облегчение как удовольствие, хотя значительная часть этого облегчения связана с прекращением симптомов отмены.

Особенно опасно заблуждение, что курение помогает концентрироваться. Никотин может временно влиять на отдельные процессы внимания, но это не делает курение эффек-

тивным инструментом повышения работоспособности. У зависимого человека желание закурить само становится источником отвлечения.

Он может прервать работу, выйти на улицу, потратить время на покупку сигарет, вернуться к рабочему месту и заново восстанавливать концентрацию. При этом каждый такой перерыв воспринимается как нечто естественное.

Представь, что человек курит пятнадцать сигарет в день. Каждая сигарета вместе с выходом на улицу, подготовкой и возвращением к работе занимает условно семь минут. За день получается сто пять минут. Это почти два часа.

За неделю — более двенадцати часов. За год — сотни часов, которые могли быть использованы совершенно иначе.

Конечно, не каждый курильщик тратит именно столько времени: продолжительность перерывов и количество сигарет различаются. Но сам принцип важен. Привычка забирает не только деньги на табачную продукцию. Она забирает время, которое человек часто даже не учитывает.

Есть ещё один аспект — психологическая несвобода. Человек начинает заранее думать о том, где можно будет покурить. В некоторых помещениях он испытывает беспокойство, во время длительной поездки считает минуты до остановки, а при невозможности закурить может становиться раздражительным.

Получается парадокс: человек считает сигарету способом получить свободу и расслабление, но фактически вынужден

постоянно учитывать её в своих планах.

Необходимо также помнить, что электронные сигареты и системы нагревания табака не являются безвредными альтернативами. Они могут поддерживать никотиновую зависимость, а содержащиеся в аэрозолях вещества способны наносить вред здоровью. Отсутствие обычного табачного дыма не означает отсутствия риска.

Если человек хочет освободиться от курения, ему важно понимать не только вред никотина, но и психологическую структуру привычки. Часто сигарета связана с определённым временем, местом, эмоцией или действием. Поэтому отказ может требовать работы не только с физической зависимостью, но и с привычными ситуациями, в которых возникает желание закурить.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ АЗАРТНЫХ ИГР: КОГДА ЧЕЛОВЕК СТАВИТ НА КОН СВОЁ БУДУЩЕЕ

Существует зависимость, которая может разрушать финансовое положение человека особенно быстро. Она не всегда имеет физические признаки, не оставляет запаха табачного дыма и не обязательно заметна окружающим. Человек может сидеть дома, пользоваться телефоном и внешне вести совершенно обычную жизнь. Но внутри него происходит постоянная борьба за следующую ставку, следующий выигрыш или возможность отыграться.

Речь идёт об азартных играх и патологическом игровом поведении.

Азартные игры воздействуют на механизмы ожидания вознаграждения. Человек испытывает эмоциональное напряжение перед результатом, а затем получает сильную реакцию на выигрыш или проигрыш. Особенно опасно непредсказуемое вознаграждение: неизвестно, когда именно появится выигрыш и появится ли вообще.

Именно неопределённость может поддерживать повторение поведения. Человек не знает, какая следующая попытка окажется успешной, и продолжает играть, ожидая, что именно сейчас всё изменится.

После проигрыша возникает желание вернуть потерянные деньги. Человек убеждает себя, что ему нужно сделать ещё одну ставку, потому что остановиться сейчас означает окончательно признать поражение.

Но следующая попытка может привести к ещё большим потерям. Тогда появляется желание отыграться уже на более крупную сумму. Постепенно человек начинает рисковать деньгами, которые предназначались для оплаты жилья, питания, обучения детей и других обязательных расходов.

Особенно опасно, когда азартные игры начинают восприниматься как способ заработка. Человек перестаёт видеть разницу между трудовой деятельностью, предпринимательством и ставками, исход которых определяется случайностью и математическим преимуществом организатора.

Он может часами изучать коэффициенты, стратегии и статистику, создавая впечатление серьёзной аналитической ра-

боты. Но даже наличие определённых знаний не превращает азартную игру в надёжный источник дохода.

Зависимость усиливается, когда человек начинает скрывать проигрыши от близких, брать деньги в долг, использовать кредитные средства или продавать имущество ради продолжения игры. Он может давать обещания остановиться, но при очередном эмоциональном напряжении возвращаться к ставкам.

Особенно важно распознать момент, когда игра перестаёт быть развлечением. Если человек не способен спокойно прекратить её, пытается отыграть потери, скрывает масштабы происходящего и продолжает играть вопреки серьёзным последствиям, необходимо рассматривать ситуацию как возможное расстройство, требующее профессиональной помощи.

Азартная зависимость способна разрушить не только финансовое положение. Она уничтожает доверие в семье, приводит к конфликтам, изоляции, тревоге и тяжёлому психологическому состоянию. Иногда человек оказывается в долгах, которые невозможно погасить без длительной поддержки и изменения всей финансовой модели жизни.

Запомни: желание вернуть проигранные деньги не является финансовой стратегией. Это один из наиболее опасных механизмов, удерживающих человека в азартной игре.

ТЕЛЕФОН, СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И БЕСКОНЕЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ

Не все разрушительные привычки связаны с химическими веществами. Некоторые из них формируются вокруг повседневных действий, которые сами по себе могут быть совершенно нормальными. Интернет, социальные сети, видеоигры, просмотр коротких роликов и постоянная проверка сообщений давно стали частью современной жизни.

Проблема начинается не с наличия телефона или аккаунта в социальной сети. Она начинается тогда, когда человек теряет контроль над временем и поведением, а использование цифровых сервисов начинает мешать работе, сну, отношениям и другим важным занятиям.

Ты можешь взять телефон, чтобы проверить одно сообщение, и обнаружить, что прошёл час. Можешь открыть видеоролик на несколько минут, а затем провести за просмотром половину вечера. Можешь лечь спать вовремя, но продолжать листать ленту, пока не почувствуешь сильную усталость.

Каждый отдельный эпизод кажется незначительным. Но если подобное повторяется ежедневно, суммарные потери становятся огромными.

Особенность цифровой среды заключается в том, что многие сервисы специально организованы так, чтобы удерживать внимание пользователя. Автоматическое воспроизведение, бесконечная лента, уведомления, рекомендации и постоянно обновляющийся контент создают условия для продолжительного использования.

Человек получает новую информацию, затем ещё одну, затем следующую. Он не знает заранее, что увидит через несколько секунд, и продолжает прокручивать экран.

В результате внимание становится раздробленным. Человек привыкает регулярно переключаться между задачами, проверять уведомления и реагировать на внешние стимулы. Ему становится сложнее длительное время заниматься одним делом, особенно если оно требует интеллектуального напряжения и не обещает мгновенного удовольствия.

Представь, что ты решил написать книгу, освоить новую профессию или подготовить собственный проект. Для этого необходимо несколько часов сосредоточенной работы. Но каждые несколько минут ты проверяешь телефон. Возникает сообщение, затем новость, затем короткое видео, затем ещё одно уведомление.

Время проходит, а значительная часть интеллектуальной энергии расходуется на переключение между несвязанными задачами.

Проблема не только в потерянных минутах. После каждого отвлечения требуется время, чтобы вернуться к предыдущей мысли, восстановить рабочий контекст и снова сосредоточиться.

Если подобная модель поведения повторяется ежедневно, человек может начать считать себя неспособным к серьёзной работе. Он говорит, что у него нет силы воли, хотя в действительности его повседневная среда постоянно провоци-

рует отвлечение.

Отдельно следует рассмотреть видеоигры. Для многих людей это обычное развлечение, способ общения и отдыха. Но при потере контроля игры могут занимать всё больше времени, вытеснять учёбу, работу, физическую активность и личные отношения. Всемирная организация здравоохранения признаёт игровое расстройство, при котором нарушается контроль над игрой, она получает приоритет перед другими интересами и продолжается несмотря на негативные последствия.

Важно не путать продолжительное использование телефона или увлечение играми с диагнозом. Само по себе большое количество экранного времени ещё не доказывает наличие расстройства. Значение имеют потеря контроля, устойчивость поведения и реальные последствия для жизни.

Спроси себя: сколько раз за день ты берёшь телефон без конкретной необходимости? Сколько времени проводишь в социальных сетях? Сколько раз прерываешь важную работу ради уведомлений? Сколько вечеров заканчивается просмотром контента, который ты даже не планировал смотреть?

Возможно, ты обнаружишь, что ежедневно отдаёшь цифровым развлечениям больше времени, чем уделяешь собственному развитию.

КАК ЗАВИСИМОСТЬ РАЗРУШАЕТ САМОДИСЦИПЛИНУ

Самодисциплина — это способность действовать в соответствии с осознанными целями, даже когда непосредственное желание подталкивает к другому поведению. Она необходима человеку, который хочет освоить новую профессию, создать бизнес, написать книгу, улучшить физическую форму или изменить финансовое положение.

Но зависимость вмешивается в этот процесс. Она создаёт повторяющуюся ситуацию, в которой краткосрочное желание получает преимущество перед долгосрочной целью.

Человек знает, что завтра ему нужно рано вставать, но вечером продолжает употреблять алкоголь. Понимает, что курение ухудшает здоровье, но снова покупает сигареты. Осознаёт, что потерял значительную сумму в азартной игре, но продолжает надеяться на отыгрыш. Планирует заняться важным проектом, но проводит вечер за бесконечным просмотром коротких роликов.

Каждый раз происходит столкновение двух направлений: того, что человек хочет получить в будущем, и того, что обещает ему немедленное удовлетворение.

При зависимости это противоречие может становиться особенно сильным. Поведение уже не всегда определяется спокойным обдуманным выбором. На него влияют тяга, привычные стимулы, эмоциональное состояние, физиологические процессы и особенности работы системы вознаграждения мозга.

Поэтому неверно объяснять любую зависимость исключи-

тельно слабостью характера. Человек может обладать высокой профессиональной компетентностью, быть ответственным работником и хорошим родителем, но испытывать серьёзные трудности с контролем определённого поведения.

Зависимость не делает человека плохим. Она означает, что определённый механизм поведения приобрёл чрезмерную силу и начал причинять вред.

Однако здесь есть важная сторона, которую необходимо увидеть. Если человек постоянно нарушает собственные обещания, его доверие к себе постепенно снижается.

Он говорит: «С завтрашнего дня всё изменю», но уже не воспринимает свои слова всерьёз. Даёт обещание близким, однако снова нарушает его. Ставит цель, но заранее сомневается, что сможет выполнить задуманное.

Постепенно возникает внутреннее убеждение: «Я не способен управлять собой».

Это убеждение способно распространяться и на другие области жизни. Человек начинает сомневаться в способности довести до конца обучение, создать дополнительный источник дохода, изменить профессию или реализовать собственный проект.

Именно поэтому зависимость может влиять на самодисциплину гораздо шире, чем кажется на первый взгляд. Она не только отнимает время и деньги, но и подрывает уверенность в возможности управлять собственным поведением.

Но важно помнить: доверие к себе можно восстанавли-

вать. И для этого не обязательно начинать с грандиозных обещаний. Иногда первый шаг заключается в признании проблемы и обращении за поддержкой. В случае зависимости это гораздо разумнее, чем бесконечно требовать от себя невозможного усилием одной лишь воли.

СКОЛЬКО ДЕНЕГ ЗАБИРАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ

Деньги, которые человек тратит на зависимость, редко воспринимаются как серьёзная финансовая потеря. Обычно он замечает только стоимость одной покупки. Пачка сигарет, бутылка алкоголя, очередная ставка, платная подписка или покупка внутриигровых предметов кажутся отдельными небольшими расходами.

Но финансовая нагрузка зависимости проявляется не в одной покупке, а в её повторении.

Рассмотрим простой пример. Допустим, человек ежедневно тратит на сигареты сумму, равную условным 250 рублям. За месяц это приблизительно 7500 рублей, а за год — около 91 250 рублей.

Теперь представим, что другой человек несколько раз в неделю тратит на алкоголь по 1000 рублей. При трёх таких покупках в неделю годовые расходы составят примерно 156 000 рублей.

Это условные примеры, а не средние показатели расходов. Реальная сумма зависит от региона, стоимости продукции, количества употребления и индивидуального поведения. Но даже эти расчёты показывают, насколько значительными мо-

гут быть регулярные траты.

А теперь представь, что человек одновременно курит, употребляет алкоголь и регулярно участвует в азартных играх. При этом он может жаловаться на недостаток денег, откладывать покупку необходимых вещей, брать небольшие кредиты и считать, что у него нет средств для обучения или развития.

Но если внимательно изучить расходы, может обнаружиться, что часть финансовых ресурсов регулярно направляется на поддержание зависимого поведения.

Особенно опасно то, что зависимость часто создаёт дополнительные расходы. Алкоголь может приводить к необдуманным покупкам, штрафам, конфликтам и пропускам работы. Курение увеличивает вероятность заболеваний и связанных с ними расходов на лечение. Азартные игры способны привести к долгам, процентам по кредитам и потере имущества.

Таким образом, финансовый ущерб значительно превышает непосредственную стоимость вещества или развлечения.

Но есть ещё один вид потерь, который невозможно увидеть в обычном чеке. Это упущенные возможности.

Представь, что деньги, которые человек ежегодно тратит на поддержание зависимости, могли бы направляться на профессиональное обучение, развитие собственного проекта, формирование финансового резерва или улучшение жи-

лищных условий.

Это не означает, что отказ от сигарет автоматически сделает человека богатым. Но высвободившиеся средства могут стать дополнительным ресурсом, которым он сможет распорядиться в соответствии со своими настоящими целями.

Именно здесь зависимость напрямую пересекается с нашей темой материального благополучия. Человек может годами искать способ увеличить доход, но при этом не замечать, что часть имеющихся денег регулярно уничтожается повторяющейся привычкой.

Попробуй самостоятельно провести расчёт. Возьми реальные суммы своих расходов и умножь их на количество дней, недель или месяцев, в течение которых привычка повторяется.

Затем рассчитай, сколько денег уходит за год. Если поведение продолжается пять или десять лет, оцени совокупные расходы.

Не нужно считать, что вся эта сумма обязательно превратилась бы в накопления. Часть денег могла бы уйти на другие нужды. Но сам расчёт поможет увидеть масштаб расходов, которые раньше казались незначительными.

И ещё один вопрос: если бы ты мог вернуть себе эту сумму и направить её на собственное развитие, что бы ты сделал?

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ЧЕЛОВЕК ОТДАЁТ ЗАВИСИМОСТИ

Деньги можно заработать снова. Некоторые финансовые

потери можно компенсировать. Но время невозможно вернуть.

Именно поэтому временные последствия зависимостей иногда оказываются не менее значительными, чем финансовые.

Человек, который курит, тратит время на сами перекуры, покупку сигарет и связанные с ними перерывы. Человек, регулярно употребляющий алкоголь, может терять не только вечер, но и часть следующего дня из-за плохого самочувствия и недостаточного восстановления. Человек, увлечённый азартными играми, способен проводить часы за попытками вернуть проигранное. Пользователь, потерявший контроль над просмотром контента, может незаметно отдавать социальным сетям несколько часов ежедневно.

Рассмотрим условный пример. Допустим, человек ежедневно проводит за определённой привычкой два часа. Это четырнадцать часов в неделю. За год получается более семисот часов.

Семьсот часов — это почти целый месяц непрерывного времени.

Подумай, сколько полезных результатов можно получить за такой период. Освоить базовые навыки новой профессии, изучить иностранный язык на начальном уровне, пройти профессиональное обучение, разработать проект, написать значительную часть книги или уделить больше внимания здоровью.

Конечно, нельзя механически превращать каждую минуту отдыха в производительную работу. Человеку необходимы развлечения, восстановление и свободное время. Но есть огромная разница между осознанным отдыхом и поведением, которое человек не может контролировать.

Отдых восстанавливает силы. Зависимость постепенно начинает отнимать их.

Особенно опасно, когда человек не замечает, что его свободное время уже давно не принадлежит ему. Он может говорить, что у него нет времени на обучение, спорт, семью или собственное дело, хотя значительная часть свободных часов регулярно уходит на действия, которые не приносят ему настоящего удовлетворения.

Задай себе вопрос: если бы ты каждый день возвращал себе хотя бы один час, на что мог бы его направить?

Не обязательно сразу строить грандиозные планы. Возможно, этот час позволил бы тебе читать профессиональную литературу, изучать новую специальность, заниматься физической активностью или просто полноценно отдыхать без необходимости постоянно искать очередную дозу стимуляции.

Свободное время — это один из важнейших ресурсов человека. И зависимость способна постепенно лишать его этого ресурса.

ПОЧЕМУ ОБЕЩАНИЕ «ЗАВТРА БРОШУ» ПОВТОРЯЕТСЯ ГОДАМИ

Наверное, одна из самых распространённых фраз человека, испытывающего проблемы с зависимостью, звучит так: «Завтра брошу».

Иногда она произносится после очередного неприятного события. Иногда — утром, когда человек чувствует последствия вчерашнего употребления. Иногда — после разговора с близкими, которые уже не верят очередным обещаниям. А иногда человек действительно искренне хочет изменить свою жизнь и верит, что на этот раз у него получится.

Но наступает завтра, и привычный сценарий повторяется.

Почему так происходит?

Первая причина — человек принимает решение в одном эмоциональном состоянии, а выполнять его пытается в совершенно другом.

Например, утром после неприятных последствий употребления он испытывает сожаление, раздражение на себя и желание всё изменить. В этот момент ему кажется, что отказаться от привычки будет легко. Но вечером он возвращается домой, сталкивается со стрессом, усталостью или привычной компанией. Возникает знакомое желание, и прежнее решение начинает казаться слишком трудным.

Утреннее намерение сталкивается с вечерними триггерами, то есть обстоятельствами, которые запускают привычное поведение.

Вторая причина — человек недооценивает силу зависимости. Он считает, что достаточно принять окончательное

решение, после чего желание исчезнет. Но зависимость может сопровождаться физической тягой, симптомами отмены, изменениями в системе вознаграждения мозга и устойчивыми поведенческими механизмами.

В таких случаях одного желания недостаточно. Необходима продуманная стратегия, а иногда и медицинская помощь.

Третья причина — человек пытается отказаться от привычки, не меняя условий, в которых она существует.

Он продолжает общаться с людьми, с которыми всегда употреблял алкоголь, хранит дома спиртное, посещает привычные места, оставляет без изменений вечерний распорядок и не ищет новых способов справляться со стрессом.

Получается, что человек хочет изменить поведение, но сохраняет практически все обстоятельства, которые его поддерживают.

Четвёртая причина — стремление решить проблему исключительно силой воли. Человек воспринимает зависимость как личный недостаток и считает обращение за помощью проявлением слабости. Он пытается справиться самостоятельно, терпит, срывается, испытывает чувство вины и снова начинает борьбу с того же места.

Но зависимость не является простым вопросом характера. Для её преодоления могут потребоваться консультации врача, психотерапия, медикаментозное лечение, группы взаимопомощи и поддержка близких.

Пятая причина — отсутствие конкретного плана. Фраза

«больше не буду пить» не объясняет, что человек станет делать вечером, когда появится желание выпить. Фраза «перестану курить» не отвечает на вопрос, как он будет справляться с привычными ситуациями, вызывающими тягу к никотину. Обещание «не буду играть» не защищает от доступа к азартным платформам и привычки пытаться отыграться.

Намерение должно сопровождаться изменениями в поведении, окружении и доступе к привычным стимулам. А если речь идёт о сформировавшейся зависимости, план должен учитывать необходимость профессиональной поддержки.

И наконец, существует ещё одна причина — человек не воспринимает повторные неудачи как информацию, которую необходимо использовать. Он каждый раз обещает себе одно и то же, но не анализирует, почему предыдущая попытка закончилась срывом.

Если ты пять раз пытался изменить привычку и каждый раз возвращался к прежнему поведению, возможно, проблема заключается не в том, что ты недостаточно сильно хотел. Возможно, выбранный способ не соответствовал сложности зависимости.

Необходимо изменить не только обещание. Необходимо изменить подход.

КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧТО ПРИВЫЧКА ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЗАВИСИМОСТЬ

Не каждое употребление алкоголя, каждая сигарета, каждый вечер в интернете или каждая компьютерная игра озна-

чают наличие зависимости. Важно не ставить себе диагноз самостоятельно, опираясь на один признак. Но существуют характерные сигналы, которые должны заставить человека внимательнее отнестись к своему поведению.

Первый сигнал — потеря контроля. Ты собирался выпить немного, но употребил значительно больше. Планировал провести за игрой полчаса, но провёл несколько часов. Решил ограничить количество сигарет, но снова вернулся к прежнему уровню.

Второй сигнал — безуспешные попытки сократить или прекратить поведение. Ты неоднократно принимал решение остановиться, но не мог удержаться от возвращения к привычке.

Третий сигнал — постоянная тяга. Ты часто думаешь об употреблении, игре или другом действии. Ожидаешь момента, когда сможешь снова это сделать, и испытываешь раздражение, если обстоятельства мешают.

Четвёртый сигнал — рост приоритета зависимости. Она начинает занимать всё больше места в жизни. Другие интересы постепенно отходят на второй план, а планы всё чаще подстраиваются под возможность совершить привычное действие.

Пятый сигнал — продолжение поведения вопреки последствиям. Ты замечаешь проблемы со здоровьем, ухудшение отношений, финансовые потери или снижение работоспособности, но всё равно продолжаешь.

Шестой сигнал — скрытность и оправдания. Ты начинаешь скрывать количество употребляемого, преуменьшать расходы, удалять историю действий, придумывать объяснения и раздражаться, когда близкие задают вопросы.

Седьмой сигнал — использование привычки для регулирования эмоций. Ты обращаешься к алкоголю, сигаретам, азартным играм или бесконечному просмотру контента каждый раз, когда испытываешь тревогу, одиночество, скуку, раздражение или внутреннюю пустоту.

Восьмой сигнал — появление неприятных физических или психологических ощущений при попытке отказаться от привычки. Это может быть сильная тяга, раздражительность, беспокойство, нарушения сна, трудности с концентрацией и другие симптомы. При некоторых видах зависимости, особенно алкогольной, симптомы отмены могут представлять серьёзную медицинскую опасность.

Если ты узнаёшь себя сразу в нескольких описаниях, не нужно делать поспешные выводы, но и игнорировать происходящее не стоит. Чем раньше человек замечает потерю контроля, тем больше возможностей своевременно получить помощь и предотвратить дальнейшее ухудшение ситуации.

КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТА

Одна из наиболее опасных ошибок — убеждение, что человек обязан справиться с зависимостью самостоятельно. В некоторых случаях попытка изменить привычку действительно может начаться с личного решения. Но существуют

ситуации, когда самостоятельные эксперименты не только малоэффективны, но и опасны.

Особенно важно помнить об алкогольной зависимости. Если человек длительное время употребляет алкоголь в больших количествах или испытывает симптомы отмены, резкое прекращение употребления без медицинского наблюдения может быть опасным. Алкогольная абстиненция иногда сопровождается судорогами, выраженной спутанностью сознания и состояниями, требующими неотложной помощи.

Поэтому при подозрении на физическую зависимость необходимо обратиться к врачу, прежде чем резко прекращать употребление. При судорогах, галлюцинациях, тяжёлой спутанности сознания или других опасных симптомах требуется экстренная медицинская помощь.

Профессиональная помощь может включать консультацию врача, оценку степени зависимости, лечение сопутствующих заболеваний, медикаментозную поддержку и психотерапию. Конкретная программа зависит от состояния человека, вида зависимости, продолжительности проблемы и других индивидуальных обстоятельств.

При никотиновой зависимости врач может помочь подобрать подходящий способ отказа от курения. Существуют никотинзаместительная терапия и лекарственные методы лечения, которые применяются с учётом противопоказаний и индивидуальных особенностей. Психологическая поддержка также повышает вероятность успешного отказа.

При азартной зависимости может потребоваться помощь психиатра, психотерапевта или специалиста по зависимому поведению. Важную роль играют когнитивно-поведенческая терапия, ограничение доступа к азартным платформам, финансовые защитные меры и группы взаимопомощи.

При проблемном использовании интернета и видеоигр специалист поможет определить, действительно ли речь идёт о расстройстве, или проблема связана с другими обстоятельствами: тревогой, депрессией, одиночеством, стрессом или нарушением режима жизни.

Обращение за помощью не означает, что человек слабый или неспособный управлять собой. Напротив, признание необходимости поддержки может стать одним из самых ответственных решений в его жизни.

Если ты замечаешь, что зависимость разрушает отношения, мешает работать, приводит к долгам, вызывает серьёзные проблемы со здоровьем или сопровождается потерей контроля, не откладывай обращение к специалисту.

И ещё одно важное обстоятельство: если человек уже пытался отказаться от зависимости, но возвращался к ней, это не означает, что лечение бесполезно. Восстановление может требовать нескольких этапов, изменения подхода и длительной поддержки. Срыв не отменяет предыдущих усилий и не должен становиться поводом отказаться от дальнейшей помощи.

ЗАВИСИМОСТЬ И ТВОЁ БУДУЩЕЕ: ЧТО ТЫ ТЕРЯ-

ЕШЬ НА САМОМ ДЕЛЕ

Давай на минуту отложим разговор о медицинских последствиях, стоимости сигарет, алкоголя или азартных игр. Посмотрим на проблему с другой стороны.

Представь, что у тебя есть определённый запас времени, энергии и финансовых ресурсов. Именно из этих ресурсов ты строишь собственное будущее. Ты используешь их для работы, обучения, семьи, отдыха, развития, накоплений и реализации своих планов.

Теперь представь, что каждый день часть этих ресурсов автоматически направляется на поддержание зависимости.

Деньги уходят на очередную покупку. Время расходуется на привычное действие и восстановление после него. Энергия тратится на борьбу с последствиями. Внимание отвлекается на мысли о следующем употреблении или игре. Самодисциплина ослабевает, потому что человек снова и снова оказывается в ситуации, когда его долгосрочные решения уступают краткосрочному желанию.

Самое неприятное заключается в том, что потери не всегда заметны сразу.

Человек не обязательно теряет работу в первый месяц зависимости. Не обязательно разрушает семью после первых нескольких случаев употребления. Не обязательно сразу сталкивается с серьёзными заболеваниями. Часто жизнь продолжает идти своим чередом, и именно это создаёт иллюзию безопасности.

Но постепенно ухудшается качество повседневной жизни. Становится меньше сил. Уменьшается свободное время. Появляются финансовые трудности. Ухудшается способность концентрироваться. Становится сложнее выполнять обещания и планировать долгосрочные действия.

И однажды человек может обнаружить, что прошло десять лет, а многие его мечты так и остались на бумаге.

Он хотел открыть своё дело, но постоянно откладывал. Хотел заняться здоровьем, но не находил времени. Хотел накопить деньги, но они регулярно расходовались. Хотел больше внимания уделять семье, но свободное время уходило на привычку. Хотел стать другим человеком, но каждый день повторял один и тот же сценарий.

Не всегда зависимость является единственной причиной таких результатов. Но она может стать мощным препятствием, которое усиливает остальные трудности.

Именно поэтому освобождение от зависимости может оказаться гораздо более значительным достижением, чем очередное увеличение заработной платы. Человек возвращает себе не только деньги. Он возвращает время, внимание, возможность принимать решения и строить жизнь в соответствии со своими настоящими целями.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА: ЧТО ЗАБИРАЕТ ТВОИ РЕСУРСЫ

Теперь перейдём к практической части. Возьми блокнот и выдели отдельную страницу под названием «Мои зависи-

мости и разрушительные привычки».

Твоя задача — провести честную инвентаризацию поведения. Не нужно писать только о привычках, которые принято считать вредными. Обрати внимание на любые повторяющиеся действия, которые отнимают у тебя время, деньги, здоровье или способность управлять собственной жизнью.

Первое задание. Составь список привычек, которые вызывают у тебя беспокойство. Это могут быть алкоголь, курение, азартные игры, чрезмерное использование телефона, видеоигры, бесконтрольные покупки, переедание или другие повторяющиеся действия.

Не нужно автоматически считать каждую из них зависимостью. Пока достаточно определить, какие формы поведения ты хотел бы контролировать лучше.

Второе задание. Для каждой привычки запиши, когда именно она проявляется. Утром, после работы, в выходные, при волнении, после конфликта, во время одиночества, в компании определённых людей или в других обстоятельствах.

Попробуй обнаружить закономерность. Возможно, ты употребляешь алкоголь не столько из-за желания выпить, сколько из-за привычки снимать напряжение после работы. Возможно, сигарета появляется каждый раз после еды. Возможно, азартная игра начинается тогда, когда ты испытываешь скуку или финансовое беспокойство.

Третье задание. Оцени реальные потери. Запиши, сколько

денег и времени уходит на каждую привычку за день, неделю и месяц. Если точных данных нет, начни с приблизительной оценки, а затем в течение двух недель веди подробные записи.

Четвёртое задание. Определи последствия. Как привычка влияет на твоё здоровье? Мешает ли она работе? Страдают ли отношения с близкими? Возникают ли финансовые проблемы? Приходится ли скрывать своё поведение? Нарушаются ли твои планы?

Пятое задание. Вспомни, сколько раз ты обещал себе изменить ситуацию. Запиши, какие попытки предпринимал, сколько они продолжались и почему закончились возвращением к прежнему поведению.

Не ограничивайся фразой «не хватило силы воли». Попробуй определить реальные причины: сильная тяга, стресс, отсутствие поддержки, привычное окружение, физическая зависимость, недостаток знаний, психологические трудности или отсутствие профессионального лечения.

Шестое задание. Ответь на главный вопрос: что изменится в моей жизни, если эта привычка перестанет управлять моими решениями?

Опиши не абстрактное счастье, а конкретные результаты. Например, ты сможешь лучше спать, тратить меньше денег, уделять больше внимания семье, заниматься спортом, спокойнее работать, повысить профессиональную квалификацию или начать откладывать средства.

После этого посмотри на свои записи. Возможно, ты обнаружишь, что одна привычка оказывает влияние сразу на несколько областей жизни. Например, употребление алкоголя может одновременно отражаться на здоровье, финансах, отношениях, сне и работоспособности.

Если ты видишь признаки выраженной зависимости, особенно физической, не пытайся превращать эту диагностику в самостоятельный план резкого отказа. Сначала обсуди ситуацию с медицинским специалистом. Твоя безопасность важнее любых экспериментов над собственной волей.

В конце страницы напиши одну фразу: «Я хочу вернуть себе контроль над своей жизнью, потому что…»

Закончи её собственными словами. Не используй чужие лозунги и красивые выражения. Напиши то, что действительно имеет для тебя значение.

ТВОЁ БУДУЩЕЕ НЕ ДОЛЖНО ПРИНАДЛЕЖАТЬ ЗАВИСИМОСТИ

Возможно, ты впервые посмотрел на некоторые свои привычки не как на безобидные элементы повседневной жизни, а как на систему повторяющихся потерь. Возможно, понял, что проблема гораздо серьёзнее, чем казалось раньше. А может быть, обнаружил, что пока не испытываешь выраженных признаков зависимости, но уже замечаешь поведение, которое начинает выходить из-под контроля.

В любом случае не нужно впадать в крайности. Не следует обвинять себя, считать свою жизнь разрушенной или требо-

вать мгновенного преображения. Чувство вины само по себе не лечит зависимость. Постоянное самоунижение не укрепляет дисциплину. А очередное громкое обещание не заменяет конкретной помощи и продуманного плана.

Тебе необходимо научиться смотреть на себя честно, но без ненависти к себе. Признать проблему — значит перестать её скрывать. Обратиться за помощью — значит выбрать разумный путь. Начать восстанавливать контроль — значит постепенно возвращать себе возможность распоряжаться собственным временем, вниманием, деньгами и решениями.

Вспомни, ради чего ты вообще решил изменить свою жизнь. Возможно, ты хочешь обеспечить семью, приобрести собственное жильё, создать бизнес, написать книгу, путешествовать, стать финансово независимым или просто перестать постоянно беспокоиться о завтрашнем дне.

Любая из этих целей требует ресурсов. И один из важнейших ресурсов — способность распоряжаться собой.

Не отдавай его привычкам, которые лишают тебя здоровья, времени и будущего. Не позволяй сегодняшнему кратковременному удовлетворению становиться причиной завтрашних сожалений.

И помни: человек не обязан справляться со всем в одиночку. Иногда самый сильный поступок — не очередное обещание самому себе, а честное признание, что нужна помощь.

Но зависимости — не единственное препятствие, кото-

рое способно разрушать планы. Даже человек, не имеющий вредных привычек, может годами оставаться на месте. Он может быть здоровым, иметь хорошие способности, получать стабильный доход и искренне желать перемен, но постоянно откладывать важные действия.

Он собирается начать завтра. Ждёт подходящего настроения. Обещает себе, что займётся делом на следующей неделе. Находит новые причины, почему сейчас не самое подходящее время.

Именно эту проблему мы рассмотрим в следующей главе.

Потому что иногда будущее забирает не одна большая разрушительная привычка, а тысячи маленьких решений ничего не делать.

ГЛАВА 4. ЛЕНЬ И ПРОКРАСТИНАЦИЯ: ПОЧЕМУ ТЫ ОТКЛАДЫВАЕШЬ СОБСТВЕННЫЙ УСПЕХ

Представь человека, который прекрасно знает, что ему нужно изменить свою жизнь. Он понимает, что необходимо больше зарабатывать, развиваться, заниматься здоровьем, получать новые знания, искать возможности и перестать тратить время на бесполезные занятия. Он даже знает, с чего начать. У него есть планы, идеи, мечты и, возможно, уже составленный список конкретных действий. Но проходит день, затем неделя, месяц, год, а в его жизни практически ничего не меняется.

Он снова обещает себе начать с понедельника. Потом переносит начало на первое число следующего месяца. Затем решает дождаться подходящего момента, хорошего настроения, свободного времени или появления дополнительных денег. Каждый раз находится причина, по которой именно сегодня начинать не стоит. И самое опасное заключается в том, что человек постепенно привыкает к такому положению вещей. Он уже не удивляется собственному бездействию. Оно становится привычным, почти естественным состоянием.

Возможно, ты узнаёшь в этом себя. Возможно, у тебя тоже есть дела, которые ты давно собираешься выполнить, но постоянно откладываешь. Ты можешь годами думать о собственном проекте, но так и не приступить к его реализации. Можешь хотеть сменить работу, освоить новую профессию, открыть своё дело, увеличить доход или написать книгу, но каждый раз находить более срочные занятия. При этом ты не обязательно считаешь себя ленивым. Наоборот, в течение дня ты можешь быть очень занят, решать чужие проблемы, отвечать на сообщения, заниматься бытовыми вопросами и выполнять множество мелких поручений. Но к тому, что действительно способно изменить твоё будущее, ты так и не приступаешь.

Именно здесь скрывается одна из самых распространённых ловушек человеческого сознания: занятость начинает подменять движение вперёд. Человек совершает множество действий, устаёт, ощущает, что день прошёл не зря, но главные задачи остаются нетронутыми. Он постоянно что-то делает, однако не приближается к тому будущему, о котором мечтает.

Лень и прокрастинация способны незаметно лишить человека гораздо большего, чем он предполагает. Они отнимают не только часы и дни. Они отнимают возможности, которые могли бы стать началом совершенно другой жизни. И самое неприятное заключается в том, что потерянное время невозможно вернуть. Деньги иногда можно заработать за-

ново, работу можно сменить, знания можно приобрести, но прожитые годы уже не повторятся.

В этой главе мы разберёмся, почему человек откладывает собственный успех, даже когда прекрасно понимает необходимость перемен. Ты увидишь, как формируются привычки бездействия, почему ожидание подходящего настроения становится ловушкой и чем настоящий отдых отличается от постоянного избегания усилий. Но главное, ты попробуешь честно определить, насколько прокрастинация управляет именно твоей жизнью.

ПОЧЕМУ ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, НО НЕ ДЕЛАЕШЬ ЭТОГО

Один из самых странных парадоксов человеческого поведения заключается в том, что понимание необходимости действия далеко не всегда приводит к самому действию. Человек может осознавать последствия своего бездействия, испытывать тревогу из-за нерешённых проблем и даже искренне желать перемен, но продолжать вести себя так, будто у него впереди бесконечное количество времени.

Почему это происходит? Потому что между намерением и действием существует психологическая дистанция. Знать, что необходимо сделать, и действительно приступить к выполнению задачи — совершенно разные процессы. Для первого достаточно осознания. Для второго требуются усилия, принятие решения, преодоление первоначального сопротивления и готовность столкнуться с возможными трудностями.

Например, человек понимает, что ему необходимо повысить квалификацию. Он даже выбрал подходящий курс, изучил программу и представляет, какие преимущества получит после обучения. Но каждый вечер вместо занятий он смотрит видео, читает новости или занимается чем-то более приятным. В его сознании существует правильное намерение, однако поведение продолжает подчиняться привычному сценарию.

Причина может заключаться в том, что немедленное удовольствие психологически привлекательнее результата, который появится только через несколько месяцев. Посмотреть интересное видео можно прямо сейчас. Получить удовольствие от вкусной еды можно прямо сейчас. Отложить неприятный разговор тоже можно прямо сейчас. А вот повышение квалификации потребует времени и усилий, причём отдача от этих усилий будет отложенной.

Человеческая психика нередко отдаёт предпочтение ближайшему вознаграждению перед более значительной, но отдалённой выгодой. Это явление называют предпочтением немедленного вознаграждения. Оно помогает объяснить, почему человек выбирает небольшое удовольствие сегодня, хотя понимает, что таким выбором может пожертвовать гораздо более важной возможностью завтра.

Представь два варианта. В первом случае ты проводишь свободный вечер за развлечениями и получаешь удовольствие сразу. Во втором случае посвящаешь этот вечер изу-

чению нового навыка, который через полгода может помочь тебе увеличить доход. Второй вариант способен принести гораздо больше пользы, но его результат пока невидим. Поэтому сознанию приходится выбирать между реальным удовольствием в настоящем и предполагаемой выгодой в будущем.

Если человек постоянно выбирает первый вариант, постепенно формируется устойчивая модель поведения. Он привыкает получать удовольствие без значительных усилий, а любые задачи, требующие терпения и последовательности, начинают восприниматься как неприятная обязанность.

Однако важно понимать: прокрастинация не всегда связана с желанием развлечься. Иногда человек откладывает дело потому, что боится неудачи. Иногда задача кажется слишком большой. Иногда он не понимает, с чего начать. Иногда испытывает тревогу, стыд, неуверенность или внутреннее сопротивление. В отдельных случаях на способность действовать влияют хроническое переутомление, депрессивные состояния, тревожные расстройства, нарушения сна и другие проблемы, требующие внимания специалиста.

Поэтому не стоит объяснять любое бездействие исключительно слабостью характера. Гораздо полезнее разобраться, что именно мешает тебе перейти от намерения к поступку.

ЛОВУШКА ОПРАВДАНИЙ: КАК ТЫ ОБЪЯСНЯЕШЬ СВОЁ БЕЗДЕЙСТВИЕ

Человек редко признаётся себе, что сознательно отказы-

вается от собственных возможностей. Гораздо легче придумать объяснение, которое позволит сохранить хорошее мнение о себе. Именно так появляются оправдания, постепенно превращающиеся в привычный способ мышления.

«Сейчас неподходящее время».

«У меня слишком много других дел».

«Начну, когда появятся деньги».

«Сначала нужно всё тщательно обдумать».

«Мне необходимо немного отдохнуть».

«С понедельника всё изменится».

«Сейчас нет настроения».

«Я ещё недостаточно подготовлен».

«Нужно дождаться более благоприятных обстоятельств».

Каждое из этих высказываний в определённой ситуации может быть совершенно разумным. Действительно, иногда человеку необходимо отдохнуть, накопить средства, получить знания или дождаться подходящего момента. Проблема возникает тогда, когда подобные объяснения становятся постоянными и используются для отказа от любых действий.

Обрати внимание на одну важную особенность: оправдание обычно помогает человеку почувствовать временное облегчение. Допустим, ты собирался выполнить важную задачу, но решил перенести её на завтра. Напряжение немного уменьшилось. Тебе больше не нужно заставлять себя делать то, что кажется трудным или неприятным. Ты можешь спокойно заняться чем-то другим.

Но само облегчение не означает, что проблема исчезла. Она просто переместилась в будущее. А вместе с ней переместилось и чувство неудовлетворённости собой.

Через некоторое время ситуация повторяется. Ты снова откладываешь задачу, снова находишь объяснение и снова испытываешь кратковременное облегчение. Постепенно мозг усваивает простую последовательность: неприятная задача вызывает напряжение, отказ от неё уменьшает напряжение. Так избегание может закрепляться как привычная реакция.

В психологии этот механизм связан с отрицательным подкреплением. Поведение становится более вероятным потому, что после него исчезает или ослабевает неприятное переживание. Человек не обязательно получает удовольствие от бездействия. Ему просто становится легче, когда он перестаёт сталкиваться с тем, что вызывает дискомфорт.

Именно поэтому некоторые люди способны годами откладывать даже те задачи, которые действительно важны для них. Они не обязательно ленивы в привычном понимании этого слова. Они могут быть активными на работе, заботиться о семье, помогать окружающим и выполнять сложные обязанности. Но когда дело касается личных целей, включается механизм избегания.

Особенно опасно оправдание, которое звучит очень убедительно: «Я сначала должен подготовиться».

Человек хочет открыть собственное дело и начинает изу-

чать предпринимательство. Он читает книги, смотрит лекции, изучает чужой опыт, сравнивает варианты и составляет планы. Проходит год, затем второй. Знаний становится больше, но реального проекта по-прежнему нет.

Подготовка постепенно превращается в безопасную замену действия. Пока человек изучает теорию, ему не приходится рисковать, принимать решения, общаться с клиентами, вкладывать усилия и сталкиваться с возможной критикой. Он чувствует себя человеком, который движется к цели, хотя на самом деле может оставаться на одном месте.

Это не означает, что обучение бесполезно. Напротив, знания необходимы. Но у подготовки должна быть конкретная задача: помочь перейти к следующему практическому шагу. Если обучение бесконечно откладывает начало деятельности, стоит задуматься, не стало ли оно удобным оправданием.

Задай себе вопрос: сколько времени в твоей жизни ушло на подготовку к тому, что ты до сих пор не начал?

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НАСТРОЕНИЯ: ПОЧЕМУ ТЫ ЖДЁШЬ ЖЕЛАНИЯ ДЕЙСТВОВАТЬ

Многие люди живут в соответствии с одним негласным правилом: если есть настроение, можно работать; если настроения нет, лучше отложить дело. На первый взгляд это кажется естественным. Ведь гораздо приятнее заниматься тем, что вызывает интерес, чем заставлять себя выполнять неприятную задачу.

Но у такого подхода есть серьёзный недостаток. Настроение изменчиво. Сегодня ты чувствуешь прилив энергии и готов свернуть горы. Завтра просыпаешься уставшим, раздражённым или рассеянным. Послезавтра появляются другие заботы. Если выполнение важных задач полностью зависит от эмоционального состояния, твои результаты тоже становятся непредсказуемыми.

Представь человека, который решил заниматься спортом. В первый день он полон энтузиазма, покупает спортивную одежду, составляет расписание и обещает себе тренироваться регулярно. Несколько дней всё идёт хорошо. Затем наступает обычный рабочий день, появляется усталость, погода портится, и желание заниматься исчезает. Человек решает пропустить одну тренировку. Потом вторую. Через несколько недель он уже вспоминает о своём решении только тогда, когда снова появляется вдохновение.

Такая же ситуация происходит с обучением, работой над собственным проектом, финансовым планированием, чтением и развитием профессиональных навыков.

Главная ошибка заключается в том, что человек ждёт внутреннего импульса, который должен предварять действие. Но в реальности мотивация нередко появляется не до начала работы, а в процессе неё. Сначала человек приступает к задаче, затем постепенно вовлекается, замечает первые результаты и начинает испытывать больше желания продолжать.

Например, тебе совершенно не хочется заниматься изучением нового языка. Мысль о длительном обучении вызывает сопротивление. Но ты открываешь учебник и начинаешь разбирать небольшой материал. Через десять минут задача уже не кажется такой неприятной. Ты вспоминаешь изученные слова, понимаешь новое правило и испытываешь удовлетворение от небольшого достижения.

Получается, что действие может предшествовать мотивации, а не только следовать за ней.

Это важный принцип, который необходимо учитывать при диагностике собственного поведения. Если ты привык ждать подходящего настроения, возможно, ты передал управление своей жизнью случайным эмоциональным состояниям.

Успешные результаты редко строятся исключительно на вдохновении. Вдохновение может дать хороший старт, но для продолжительной деятельности необходимы устойчивые привычки, понятные цели и способность выполнять важные задачи даже тогда, когда первоначальный энтузиазм исчезает.

Дисциплина не означает, что человек должен постоянно заставлять себя работать до изнеможения. Она означает, что его решения не должны полностью зависеть от сиюминутного желания.

Если ты выполняешь важное дело только в те дни, когда тебе этого хочется, стоит спросить себя: действительно ли

ты управляешь своими действиями или просто следуешь за собственным настроением?

ЛЕНЬ ИЛИ УСТАЛОСТЬ: НЕ ПЕРЕПУТАЙ ПРОБЛЕМУ

Есть ещё одна серьёзная ошибка, которая мешает человеку правильно оценивать своё поведение. Он начинает считать любую потребность в отдыхе проявлением лени. Или, наоборот, оправдывает постоянное бездействие необходимостью отдыхать. В результате настоящая причина проблемы остаётся незамеченной.

Усталость и лень не являются одним и тем же. Усталость может быть естественной реакцией организма на физическую или умственную нагрузку. После продолжительной работы человеку действительно необходимо восстановление. Если он систематически игнорирует потребность во сне и отдыхе, его концентрация, память, эмоциональная устойчивость и способность принимать решения могут ухудшаться.

Человек, который спит по несколько часов, постоянно испытывает стресс и работает без перерывов, не становится более успешным только потому, что отказывается отдыхать. Напротив, переутомление может снижать продуктивность и увеличивать вероятность ошибок.

Поэтому отдых является необходимой частью полноценной деятельности. Он позволяет восстановить ресурсы организма и вернуться к работе с большей ясностью мышления.

Но существует и другая ситуация. Человек не испытывает

серьёзной физической усталости, имеет достаточно свободного времени, однако постоянно избегает конкретных задач. Он может часами смотреть развлекательные передачи, листать социальные сети, обсуждать чужие дела и заниматься несущественными вопросами. При этом мысль о выполнении собственной важной задачи вызывает раздражение, скуку или тревогу.

В таком случае речь может идти не об объективной потребности в отдыхе, а об избегании усилий.

Как отличить одно от другого? Обрати внимание на своё состояние и поведение. Настоящая усталость обычно затрагивает не только одну неприятную задачу. Человеку может быть трудно сосредоточиться, поддерживать внимание, принимать решения и заниматься даже привычными делами. После полноценного отдыха состояние нередко улучшается.

При избегании усилий картина может быть совершенно другой. Человек утверждает, что у него нет сил, но при этом способен долго заниматься развлечениями, которые не требуют от него столкновения с неприятной задачей. Он может провести несколько часов за просмотром видео, но не может выделить двадцать минут на важный проект.

Разумеется, это не универсальный диагностический критерий. Развлечения тоже могут быть способом психологического восстановления, а некоторые состояния здоровья сопровождаются избирательными трудностями с концентрацией и инициативой. Но подобное различие помогает задать

правильный вопрос: действительно ли мне необходимо восстановление или я пытаюсь избежать определённого действия?

Особое внимание стоит обратить на постоянное ощущение отсутствия энергии. Если усталость не проходит после отдыха, сопровождается стойким снижением настроения, потерей интереса к привычным занятиям, нарушением сна или другими тревожными симптомами, не следует автоматически называть себя ленивым. Иногда за этим стоят медицинские или психологические проблемы, которые требуют профессиональной оценки.

Человек должен научиться уважать потребности собственного организма, но одновременно перестать использовать отдых как универсальное объяснение любого бездействия.

Здесь важно честно ответить себе: я действительно восстанавливаю силы или просто откладываю то, что мне неприятно делать?

МАЛЕНЬКОЕ ОТКЛАДЫВАНИЕ, КОТОРОЕ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В БОЛЬШУЮ ПРОБЛЕМУ

Прокрастинация редко начинается с масштабного отказа от собственных планов. Чаще всего всё происходит незаметно. Человек переносит одно небольшое дело на завтра, затем другое, потом третье. Каждое отдельное решение кажется незначительным. Кажется, что ничего страшного не произойдёт, если сегодня он не позвонит нужному человеку, не

отправит документы, не начнёт обучение или не займётся финансовыми вопросами.

Но жизнь состоит именно из таких небольших решений. И если большинство из них направлено на откладывание важных действий, последствия постепенно накапливаются.

Сначала человек не отправляет резюме, потому что хочет немного улучшить его. Затем откладывает поиск работы, потому что занят текущими делами. Позже перестаёт рассматривать новые предложения, поскольку привык к существующему положению. Проходит несколько лет, и он обнаруживает, что продолжает работать там, где давно хотел уйти, получать доход, который его не устраивает, и жить в условиях, которые собирался изменить.

При этом он может искренне считать, что ему просто не повезло. Но если внимательно изучить историю его решений, окажется, что некоторые возможности были упущены не из-за отсутствия шансов, а из-за постоянного переноса действий.

Прокрастинация особенно опасна тем, что её последствия не всегда заметны сразу. Если человек один раз не выполнил тренировку, ничего катастрофического не происходит. Если один раз не прочитал книгу, его знания не исчезают. Если один раз не занялся дополнительным заработком, финансовое положение не меняется мгновенно.

Однако систематическое повторение таких решений создаёт совершенно другой результат.

Один пропущенный день превращается в неделю. Неделя становится месяцем. Месяц постепенно превращается в год. А затем человек начинает воспринимать отсутствие изменений как неизбежную часть собственной жизни.

Самое печальное, что со временем меняется не только поведение, но и представление человека о самом себе. Он всё чаще думает: «Я такой человек. Я никогда ничего не довожу до конца. Мне не хватает силы воли. Я не способен на серьёзные перемены».

Так формируется отрицательное представление о собственной личности. И оно само начинает препятствовать новым попыткам.

Человек заранее ожидает, что снова не справится, поэтому не хочет начинать. Отсутствие действий подтверждает его прежнее убеждение. Получается замкнутый круг: он не верит в себя, потому что не достигает результатов, и не достигает результатов, потому что не верит в себя.

Но здесь необходимо увидеть важную закономерность: привычка откладывать дела не является неизменной характеристикой личности. Поведение формируется и закрепляется под влиянием повторяющихся решений, обстоятельств и способов реагирования. Поэтому человек не обязан навсегда оставаться таким, каким привык себя считать.

Однако для начала необходимо признать масштаб проблемы.

КАК БЕЗДЕЙСТВИЕ СТАНОВИТСЯ ОБРАЗОМ ЖИЗ-

НИ

Существует опасный момент, когда откладывание перестаёт восприниматься как отдельная привычка и превращается в общий жизненный сценарий. Человек больше не замечает, что постоянно переносит важные дела. Он просто живёт в режиме ожидания.

Он ждёт повышения зарплаты, но не ищет способов повысить свою профессиональную ценность. Ждёт появления свободного времени, но не пересматривает привычки, которые ежедневно отнимают его часы. Ждёт, когда улучшится финансовое положение, но не анализирует собственные расходы. Ждёт подходящего момента, чтобы заняться здоровьем, но продолжает игнорировать очевидные проблемы.

В его жизни всегда есть что-то, что должно произойти раньше, чем он начнёт действовать. Сначала необходимо закончить один проект, потом решить бытовые вопросы, затем накопить деньги, потом отдохнуть, а после этого уже можно будет заняться собственным будущим.

Но идеальные обстоятельства могут так и не наступить.

Жизнь редко предоставляет человеку полностью свободный период, когда отсутствуют проблемы, обязанности и непредвиденные события. У каждого есть свои ограничения: работа, семья, финансовые обязательства, здоровье, возраст и другие обстоятельства. Если ждать момента, когда исчезнут все трудности, можно провести в ожидании значительную часть жизни.

Именно поэтому откладывание становится особенно опасным для людей, которые постоянно ищут идеальные условия. Они хотят начать тогда, когда будут полностью готовы, полностью уверены и полностью свободны от риска. Но такие условия практически никогда не встречаются.

Представь человека, который десять лет мечтает открыть собственное дело. Он постоянно говорит об этом знакомым, изучает рынок, обсуждает идеи и представляет будущие результаты. Но каждый раз находит новую причину не начинать. Сначала ему не хватает денег. Потом он опасается конкуренции. Затем считает, что экономическая ситуация слишком нестабильна. Позже решает, что уже поздно менять профессию.

За это время он мог бы проверить несколько идей небольшими шагами, получить опыт, изучить спрос и понять, какое направление действительно имеет перспективу. Но вместо этого он потратил годы на ожидание.

Проблема не в том, что каждый человек обязан открывать бизнес. Проблема в другом: человек может настолько привыкнуть откладывать собственные решения, что перестаёт отличать разумную осторожность от страха действовать.

Бездействие постепенно становится удобным. Оно избавляет от необходимости принимать решения, брать ответственность, сталкиваться с критикой и проверять свои способности на практике. Пока человек ничего не предпринимает, ему не приходится сталкиваться с возможным пораже-

нием. Он может продолжать считать, что обязательно добился бы успеха, если бы только захотел.

Но у такого убеждения есть скрытая цена. Нереализованные возможности остаются в воображении, а реальная жизнь проходит без изменений.

Особенно важно понять: отсутствие неудач ещё не означает наличие успеха. Человек, который никогда не пробовал, действительно может избежать некоторых ошибок. Но одновременно он лишает себя опыта, развития и шансов получить результат.

Иногда люди боятся не только потерпеть поражение, но и обнаружить, что их представления о собственных возможностях были преувеличены. Пока мечта существует только в воображении, она может оставаться идеальной. Но когда человек начинает действовать, появляется необходимость проверять свои способности реальностью.

Поэтому некоторые предпочитают сохранять мечту нетронутой, вместо того чтобы рискнуть и превратить её в конкретное дело.

Задай себе неприятный, но важный вопрос: не используешь ли ты собственные мечты как замену реальным действиям?

ПОЧЕМУ БОЛЬШИЕ ЦЕЛИ ПАРАЛИЗУЮТ ЧЕЛОВЕКА

Иногда человек откладывает дела не потому, что не хочет работать, а потому, что сама задача кажется ему чрезмерно

большой. Он смотрит на конечный результат и не понимает, каким образом можно преодолеть расстояние между сегодняшним положением и желаемым будущим.

Допустим, человек хочет увеличить свой доход в несколько раз. Он представляет необходимую сумму, сравнивает её со своими нынешними заработками и испытывает разочарование. Разница кажется настолько огромной, что желание действовать постепенно исчезает.

Или человек хочет написать книгу. Он представляет сотни страниц, десятки глав, необходимость продумать структуру, собрать материалы и довести работу до конца. В результате вместо первого абзаца он начинает размышлять о том, насколько сложной будет вся работа.

То же самое происходит с желанием похудеть, выучить иностранный язык, получить новую профессию, построить дом или создать собственный бизнес.

Когда задача воспринимается как огромная и неопределённая, человеку сложнее начать. В его сознании возникает не конкретное действие, а целая гора будущих трудностей. Он думает о возможных проблемах ещё до того, как сделал первый шаг.

Дополнительную сложность создаёт отсутствие ясного плана. Желание «стать успешным» звучит масштабно, но не объясняет, что именно нужно сделать сегодня. Цель «разбогатеть» не даёт ответа на вопрос, какое действие следует выполнить в ближайший час.

Чем неопределённее задача, тем легче её откладывать. Человек не видит понятной точки начала и поэтому переключается на то, что ему проще и привычнее.

Здесь важно обратить внимание на то, как ты формулируешь собственные цели. Если они существуют только в виде общих пожеланий, возможно, именно неопределённость мешает тебе действовать.

Вместо конкретного плана в голове может находиться туманное представление о будущем. Ты знаешь, чего хочешь, но не знаешь, что именно должен сделать для достижения результата. И каждый раз, когда пытаешься приступить к делу, сталкиваешься с вопросом: «С чего начать?»

Это не всегда свидетельствует о лени. Иногда проблема заключается в недостаточной конкретизации задачи.

Но для диагностики важно другое: насколько часто ты используешь масштабность собственных целей как причину для бездействия? Не откладываешь ли ты начало только потому, что не можешь сразу представить весь путь?

Возможно, ты требуешь от себя слишком многого ещё до первого шага.

СТРАХ ОШИБКИ, ПЕРФЕКЦИОНИЗМ И ОТКЛАДЫВАНИЕ

Существует ещё одна причина прокрастинации, которую многие люди ошибочно принимают за стремление к качеству. Это перфекционизм — желание выполнить задачу безупречно, избежать ошибок и получить результат, который

полностью соответствует собственным высоким требованиям.

На первый взгляд перфекционизм кажется положительным качеством. Разве плохо стремиться к совершенству? Разве неправильно хотеть выполнять работу качественно? Конечно, нет. Проблема начинается тогда, когда страх несовершенного результата становится сильнее желания вообще что-либо сделать.

Человек хочет написать хороший текст, поэтому месяцами не может приступить к первой странице. Хочет создать идеальный бизнес-план, поэтому постоянно переделывает расчёты. Хочет записать качественное видео, поэтому откладывает съёмку, ожидая лучшей камеры, подходящего помещения и идеального освещения.

В итоге человек может потратить огромное количество времени на подготовку, но так и не получить готового результата.

Перфекционизм часто связан со страхом оценки. Человек опасается, что окружающие заметят его ошибки, раскритикуют работу или посчитают его недостаточно компетентным. Поэтому он предпочитает не показывать результат до тех пор, пока не будет полностью уверен в его качестве.

Но абсолютная уверенность редко появляется до практического опыта. Многие навыки развиваются именно в процессе выполнения работы, получения обратной связи и исправления ошибок.

Представь двух людей, которые хотят научиться создавать видеоролики. Первый в течение года изучает оборудование, программы, настройки камеры и особенности монтажа. Второй начинает с простых роликов, постепенно анализирует ошибки и совершенствует навыки. Через год первый может обладать большим количеством теоретических знаний, но второй уже имеет практический опыт и готовые работы.

Разница между ними заключается не обязательно в способностях или интеллекте. Она может заключаться в отношении к несовершенству и ошибкам.

Человек, который воспринимает каждую ошибку как доказательство собственной несостоятельности, будет стремиться избегать ситуаций, в которых можно ошибиться. А тот, кто рассматривает ошибку как информацию о том, что необходимо улучшить, получает возможность двигаться дальше.

Для диагностики собственного поведения обрати внимание на незавершённые проекты. Сколько из них ты оставил потому, что результат оказался недостаточно хорошим? Сколько раз ты начинал сначала, хотя уже мог закончить работу? Сколько возможностей упустил, потому что боялся показаться неопытным?

Возможно, за твоим стремлением к совершенству скрывается не любовь к качеству, а страх быть оценённым.

ТЫ МОЖЕШЬ БЫТЬ ЗАНЯТЫМ, НО НЕ ПРОДВИГАТЬСЯ ВПЕРЁД

Современный человек живёт в условиях постоянного потока информации. Сообщения, звонки, новости, социальные сети, рабочие поручения и многочисленные бытовые задачи конкурируют за его внимание. Даже когда у человека появляется свободное время, он часто не может сосредоточиться на одной важной цели.

Он начинает читать профессиональную статью, через несколько минут проверяет телефон, затем отвечает на сообщение, открывает новостную ленту, вспоминает о другом деле и переключается на него. Через некоторое время возвращается к первоначальной задаче, но уже не помнит, на чём остановился.

В результате простая работа занимает гораздо больше времени, чем могла бы занять при нормальной концентрации.

Особенно опасно то, что подобное поведение создаёт иллюзию активности. Человек постоянно реагирует на происходящее, отвечает на запросы, проверяет информацию и решает мелкие вопросы. Ему кажется, что он весь день находился в работе.

Но реакция на чужие запросы и движение к собственным целям — не одно и то же.

Ты можешь провести восемь часов в состоянии постоянной занятости и при этом не выполнить ни одного действия, которое действительно приблизит тебя к желаемому результату. Более того, к концу дня ты можешь чувствовать себя настолько уставшим, что снова отложишь собственные зада-

чи.

Так возникает своеобразная ловушка: сначала человек отдаёт своё внимание второстепенным занятиям, затем устаёт от них и уже не имеет желания заниматься главным.

В этом случае прокрастинация может проявляться не в полном бездействии, а в постоянной замене важной работы более лёгкими занятиями.

Например, ты собирался заняться финансовым планированием, но решил сначала разобрать электронную почту. Потом обнаружил несколько сообщений, на которые нужно ответить. Затем начал читать новости. После этого вспомнил, что необходимо сделать покупки. Вечером оказалось, что на финансовый анализ времени уже не осталось.

Ты действительно был занят. Но было ли это занятие главным для твоего будущего?

Этот вопрос необходимо задавать себе регулярно. Не всякая активность полезна в одинаковой степени. Иногда один час целенаправленной работы способен принести больше пользы, чем целый день хаотичных действий.

Именно поэтому важно научиться отличать срочные задачи от важных. Срочная задача требует внимания прямо сейчас. Важная задача влияет на твои долгосрочные результаты. Иногда они совпадают, но далеко не всегда.

Если ты постоянно занимаешься только срочными делами, собственные долгосрочные цели могут годами оставаться без внимания.

ЦЕНА БЕЗДЕЙСТВИЯ: ЧТО ТЫ ТЕРЯЕШЬ, КОГДА ОТКЛАДЫВАЕШЬ ЖИЗНЬ

Человек обычно хорошо замечает непосредственные последствия своих действий. Если он потратил деньги, сумма на счёте уменьшилась. Если опоздал на работу, получил замечание. Если не выполнил поручение, столкнулся с недовольством окружающих.

Но последствия бездействия часто менее заметны. Человек не всегда понимает, сколько денег, возможностей и времени потерял из-за того, что не предпринял необходимых действий.

Допустим, ты давно собираешься освоить востребованный профессиональный навык. Если начнёшь заниматься им сегодня, через год у тебя появится определённый уровень подготовки. Возможно, это позволит претендовать на более высокооплачиваемую работу или выполнять дополнительные заказы.

Если ты откладываешь обучение, то не просто переносишь несколько занятий. Ты переносишь момент, когда сможешь использовать приобретённые знания. Вместе с ним перемещаются и возможные результаты.

Именно поэтому бездействие имеет альтернативную стоимость. Это ценность тех возможностей, от которых человек отказывается, выбирая ничего не делать или заниматься чем-то менее значимым.

Представь, что у тебя есть возможность ежедневно уде-

лять один час развитию нового навыка. За месяц это приблизительно тридцать часов, за год — около трёхсот шестидесяти пяти часов. За такой период можно пройти серьёзный этап обучения, выполнить практические задания и создать первые результаты.

Но если каждый день этот час уходит на бессистемное потребление информации и развлечения, год спустя ты можешь обнаружить, что практически не приблизился к своей цели.

Конечно, не каждый свободный час должен быть посвящён работе. Человеку необходимы сон, отдых, общение и личная жизнь. Речь идёт не о том, чтобы превратить существование в бесконечную гонку за продуктивностью. Речь идёт о сознательном распределении времени.

Опасность заключается в другом: когда человек не управляет своим временем, им начинают управлять обстоятельства, привычки и чужие интересы.

Особенно внимательно следует относиться к финансовым последствиям прокрастинации. Откладывание поиска дополнительного заработка, повышения квалификации, переговоров о зарплате или анализа расходов может годами поддерживать неудовлетворительное материальное положение.

Человек может обвинять экономику, работодателя, конкурентов и обстоятельства. И иногда эти факторы действительно играют важную роль. Но необходимо также прове-

рить, какие возможности зависели от его собственных решений и какие из них остались нереализованными.

Важно не впадать в другую крайность и не обвинять себя во всех жизненных трудностях. Не всё находится под контролем отдельного человека. Но собственные действия, подготовка, развитие навыков и отношение к возможностям во многих ситуациях действительно имеют значение.

Поэтому главный вопрос звучит не так: «Почему у меня до сих пор нет желаемого результата?» Гораздо полезнее спросить: «Какие конкретные действия я откладывал, хотя мог начать их выполнять?»

Ответ может оказаться неприятным. Но именно с честного ответа начинается настоящая диагностика.

ДИАГНОСТИКА: НАСКОЛЬКО СИЛЬНО ПРОКРАСТИНАЦИЯ УПРАВЛЯЕТ ТОБОЙ

Теперь пришло время перейти от общих рассуждений к анализу собственного поведения. Не нужно пытаться выглядеть лучше в собственных глазах. Не нужно искать оправдания или объяснять каждый ответ сложившимися обстоятельствами. Твоя задача — увидеть реальную картину.

Вспомни последние несколько месяцев. Какие важные дела ты собирался выполнить, но постоянно откладывал? Какие решения давно требовали твоего участия? Какие цели оставались только в твоих мыслях?

Попробуй ответить на следующие вопросы письменно. Не ограничивайся мысленными рассуждениями. Запись помо-

гает внимательнее посмотреть на собственные привычки и заметить повторяющиеся закономерности.

Первый вопрос. Есть ли у тебя дело, которое ты откладываешь уже несколько месяцев или даже лет, хотя понимаешь его важность?

Второй вопрос. Как часто ты обещаешь себе начать с понедельника, с нового месяца или с нового года, но не выполняешь это обещание?

Третий вопрос. Насколько часто ты ждёшь подходящего настроения, прежде чем приступить к важной работе?

Четвёртый вопрос. Сколько времени ежедневно уходит на социальные сети, видеоролики, новости, игры и другие занятия, которые не приближают тебя к твоим целям?

Пятый вопрос. Часто ли ты заменяешь важные задачи мелкими делами, которые позволяют почувствовать себя занятым?

Шестой вопрос. Есть ли у тебя привычка бесконечно готовиться, изучать информацию и планировать, но не переходить к практическим действиям?

Седьмой вопрос. Насколько сильно ты боишься совершить ошибку, получить отказ или столкнуться с критикой?

Восьмой вопрос. Бывает ли так, что ты откладываешь дело из-за желания выполнить его идеально?

Девятый вопрос. Часто ли ты начинаешь новые проекты, но не доводишь их до завершения?

Десятый вопрос. Сколько раз за последний год ты отка-

зывался от полезных действий только потому, что не было желания или настроения?

Одиннадцатый вопрос. Чувствуешь ли ты вечером неудовлетворённость из-за того, что снова не сделал ничего из того, что действительно было важно для тебя?

Двенадцатый вопрос. Если твои нынешние привычки сохранятся ещё пять лет, насколько сильно изменится твоя жизнь?

Теперь оцени каждый ответ. Если проблема практически отсутствует, поставь один балл. Если она возникает иногда, поставь два балла. Если повторяется регулярно, поставь три балла. Если стала устойчивой частью твоего поведения, поставь четыре балла.

Сложи полученные значения. Максимальный результат составит сорок восемь баллов.

Если ты набрал от двенадцати до двадцати баллов, отдельные проявления откладывания присутствуют, но, возможно, пока не оказывают серьёзного влияния на твою жизнь. Тем не менее стоит обратить внимание на повторяющиеся ситуации, в которых ты отказываешься от важных действий.

Если результат составляет от двадцати одного до тридцати двух баллов, прокрастинация может заметно мешать достижению твоих целей. Вероятно, некоторые важные задачи регулярно уступают место развлечениям, второстепенным делам или ожиданию подходящего момента.

Если результат составляет от тридцати трёх до сорока

восьми баллов, привычка откладывать может занимать значительное место в твоём поведении. Возможно, ты уже привык переносить важные решения и воспринимаешь отсутствие действий как нормальное положение вещей.

Эти диапазоны являются условным инструментом самоанализа, а не психологическим тестом с научно установленными нормативами. Высокий результат не означает, что с тобой что-то не так. Он лишь показывает, что стоит внимательнее исследовать собственные привычки и обстоятельства.

После подсчёта баллов выполни ещё одно задание. Составь список из пяти дел, которые ты давно откладываешь. Рядом с каждым укажи причину, по которой не приступаешь к его выполнению.

Не пиши общие объяснения вроде «нет времени» или «не получается». Попробуй разобраться глубже.

Например, за фразой «нет времени» может скрываться привычка проводить вечера в социальных сетях. За фразой «недостаточно знаний» — страх допустить ошибку. За фразой «не хватает денег» — отсутствие финансового плана или нежелание искать альтернативные варианты.

Теперь посмотри на свой список и попробуй определить, какие причины повторяются чаще всего.

Возможно, ты обнаружишь, что откладываешь дела преимущественно из-за страха неудачи. Или потому, что не умеешь распределять время. Или потому, что слишком зависишь от настроения. А может быть, твоя главная проблема

заключается в том, что ты привык заниматься всем, кроме собственных целей.

Это и есть результат диагностики. Не нужно пока пытаться изменить всё сразу. Важно сначала понять, что именно происходит.

ТВОЁ ОТНОШЕНИЕ К СОБСТВЕННОМУ ВРЕМЕНИ

Есть вопрос, который способен многое рассказать о человеке: насколько серьёзно он относится к собственному времени?

Многие люди внимательно относятся к деньгам, стараются не потерять даже небольшую сумму, сравнивают цены и ищут способы сократить расходы. Но при этом могут совершенно бездумно расходовать часы и дни.

Они способны несколько часов обсуждать незначительные события, бесконечно просматривать чужие публикации, следить за новостями, которые не влияют на их жизнь, и заниматься делами, результат которых не имеет для них никакой ценности.

При этом, когда возникает необходимость выделить час на собственное развитие, внезапно обнаруживается нехватка времени.

Попробуй представить, что твоё время — это ограниченный капитал, который ежедневно расходуется. Ты не можешь сохранить неиспользованный день на будущее. Не можешь вернуть вчерашний вечер или приобрести дополнительные годы жизни. Каждый прожитый день становится частью тво-

ей истории.

Это не означает, что каждую минуту необходимо использовать для заработка или саморазвития. Но человек должен хотя бы понимать, куда уходит его внимание и время.

Задай себе несколько вопросов. На что я трачу большую часть свободного времени? Какие занятия приносят мне реальную пользу? Какие привычки отнимают часы, не давая ничего взамен? Сколько времени я посвящаю собственным целям? Если бы я мог вернуть последний год, какие решения изменил бы?

Особенно важен последний вопрос. Он помогает увидеть разницу между тем, как ты хотел прожить прошедший год, и тем, как прожил его на самом деле.

Возможно, ты обнаружишь, что давно собирался заняться своим здоровьем, изучить новую профессию, увеличить доход, начать собственный проект или уделять больше внимания близким. Но большая часть времени ушла на занятия, которые не имели отношения к этим намерениям.

Не превращай этот анализ в повод для самобичевания. Прошлое уже невозможно изменить. Но можно использовать его как источник информации о собственном поведении.

Если ты не понимаешь, как расходуешь своё время, тебе будет трудно осознанно управлять собственной жизнью. А если ты постоянно переносишь важные дела, необходимо признать, что проблема заключается не только в нехватке свободных часов.

Возможно, ты просто не выделяешь собственным целям того места, которое они должны занимать в твоей жизни.

КОГДА ОТКЛАДЫВАНИЕ СТАНОВИТСЯ СЕРЬЁЗНОЙ ПРОБЛЕМОЙ

Необходимо учитывать, что продолжительная неспособность приступать к делам не всегда объясняется привычкой избегать усилий. Иногда за ней стоят более глубокие причины.

Например, человек может испытывать постоянную тревогу, из-за которой любое ответственное решение кажется чрезвычайно сложным. Он может находиться в состоянии эмоционального истощения, когда даже обычные задачи требуют чрезмерных усилий. У некоторых людей трудности с организацией времени, удержанием внимания и завершением начатого связаны с особенностями исполнительных функций мозга, в том числе с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

В других случаях постоянное откладывание сопровождает депрессивные состояния, нарушения сна, хронический стресс или определённые медицинские проблемы.

Поэтому не следует ставить себе диагноз на основании прочитанной главы. Если бездействие серьёзно мешает работе, отношениям, финансовой самостоятельности и повседневной жизни, особенно если оно сопровождается стойким ухудшением эмоционального состояния, стоит обратиться к квалифицированному специалисту.

Также важно различать сознательный отказ от задачи и невозможность выполнить её из-за объективных обстоятельств. У человека могут быть обязанности по уходу за близкими, ограничения по здоровью, финансовые трудности и другие реальные препятствия. Нельзя оценивать его жизнь исключительно по количеству выполненных задач.

Цель этой главы не в том, чтобы заставить читателя чувствовать вину за каждую минуту отдыха. Её задача — помочь увидеть разницу между осознанным выбором и автоматическим избеганием.

Если ты действительно нуждаешься в отдыхе, отдыхай. Если задача требует дополнительной подготовки, подготовься. Если существуют объективные препятствия, учитывай их. Но если ты постоянно переносишь важные решения, не предпринимая даже небольших шагов, необходимо честно признать наличие проблемы.

Осознанность начинается не с обвинения себя, а с понимания причин собственного поведения.

ГЛАВНЫЙ ВОПРОС: КАКОЕ БУДУЩЕЕ ТЫ СОЗДАЁШЬ СЕГОДНЯ?

Попробуй на несколько минут отвлечься от повседневных забот и представить собственную жизнь через пять лет. Не ту жизнь, о которой ты мечтаешь, а ту, которая наиболее вероятна при сохранении нынешних привычек.

Представь, что ты продолжаешь откладывать важные дела. По-прежнему ждёшь подходящего настроения. По-преж-

нему обещаешь себе начать с понедельника. По-прежнему тратишь значительную часть свободного времени на второстепенные занятия. По-прежнему переносишь решения, которые могли бы изменить твоё материальное положение.

Что произойдёт?

Возможно, твоя работа останется прежней. Доход изменится незначительно. Профессиональные навыки будут развиваться медленнее, чем могли бы. Некоторые возможности исчезнут. Часть целей так и останется нереализованной.

А теперь представь другой вариант. Ты не становишься идеальным человеком. Не превращаешься в машину, которая работает без отдыха. Не избавляешься от всех сомнений и страхов. Но перестаёшь постоянно откладывать важные решения. Постепенно начинаешь уделять больше внимания собственному развитию, финансовому положению, здоровью и долгосрочным целям.

Через пять лет твоя жизнь может оказаться совершенно другой. Не потому, что ты однажды прочитал вдохновляющую книгу или произнёс правильные слова перед зеркалом. А потому, что множество небольших решений сложились в устойчивую последовательность действий.

Именно в этом заключается принципиальное различие между человеком, который только мечтает о переменах, и человеком, который постепенно создаёт их своими поступками.

Необходимо понять одну простую истину: будущее не

формируется исключительно крупными решениями. Оно складывается из повторяющихся повседневных действий, которые со временем определяют направление жизни.

Каждый раз, когда ты выбираешь между важной задачей и привычным развлечением, ты принимаешь небольшое решение. Каждый раз, когда переносишь необходимый разговор или откладываешь обучение, ты тоже принимаешь решение. Даже бездействие является частью твоего поведения, хотя человек часто не воспринимает его как осознанный выбор.

Ты не обязан выполнять всё немедленно. Не обязан достигать всех целей одновременно. Не обязан постоянно быть продуктивным. Но ты должен понимать, что происходит с твоими намерениями, когда они снова и снова остаются без реализации.

Возможно, сейчас ты впервые внимательно посмотрел на собственную привычку откладывать. И если обнаружил у себя подобную проблему, не спеши делать вывод, что ты неспособен изменить свою жизнь.

Ты не являешься суммой своих прошлых ошибок. Твои сегодняшние привычки не обязаны определять все последующие годы. Но прежде чем двигаться дальше, необходимо перестать обманывать себя относительно причин бездействия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ, ПОСТОЯННО ОТКЛАДЫВАЯ ПЕРЕМЕНЫ

Лень и прокрастинация опасны не тем, что человек иногда отдыхает или переносит отдельные задачи. Опасность заключается в систематическом отказе от действий, которые имеют значение для его будущего. Когда такое поведение повторяется годами, оно способно превратиться в устойчивый жизненный сценарий.

Человек начинает привыкать к нереализованным планам, незавершённым проектам и обещаниям самому себе. Он постепенно перестаёт воспринимать собственные намерения серьёзно, потому что слишком часто убеждал себя начать завтра, но ничего не предпринимал сегодня.

В результате ослабевает доверие к самому себе. Человек перестаёт верить собственным обещаниям, а новые цели всё чаще вызывают не энтузиазм, а сомнение: «Всё равно я не доведу это до конца».

Это состояние необходимо распознать. Не для того, чтобы обвинить себя, а для того, чтобы понять, какую роль привычка откладывать играет в твоей жизни.

Возможно, ты обнаружил, что слишком сильно зависишь от настроения. Возможно, понял, что используешь подготовку как замену реальным действиям. Возможно, увидел, сколько времени ежедневно отдаёшь второстепенным занятиям. Или осознал, что за постоянным откладыванием скрывается страх ошибки, неудачи или ответственности.

Каждое такое наблюдение имеет значение. Оно помогает перейти от неопределённого ощущения, что жизнь почe-

му-то не меняется, к пониманию конкретных препятствий.

Но не забывай: сейчас мы находимся на этапе диагностики. Наша задача — не заставить тебя немедленно изменить все привычки, а выявить то, что мешает тебе двигаться вперёд. В следующих частях книги мы подробно рассмотрим, как работать с обнаруженными ограничениями, менять внутренние установки и формировать новые модели поведения.

Пока же запомни главное: нельзя построить новое будущее, постоянно повторяя старые действия. Нельзя рассчитывать на другой результат, если каждый день воспроизводить один и тот же сценарий. И невозможно вернуть потерянное время, но можно перестать бездумно отдавать ему своё будущее.

Возможно, самое важное решение, которое тебе предстоит принять, заключается не в выборе новой цели, не в поиске дополнительного заработка и не в составлении очередного плана. Оно заключается в честном признании того, что ты слишком долго откладывал собственную жизнь.

И теперь пришло время разобраться, что ещё мешает тебе двигаться вперёд. Потому что даже человек, который хочет перемен и готов работать над собой, может оставаться на месте, если его внимание постоянно рассеяно.

В следующей главе мы рассмотрим ещё одного незаметного врага успеха — рассеянное сознание. Ты узнаешь, почему человек тратит огромное количество внимания, посто-

янно переключается между делами, поглощает бесконечные потоки информации, но при этом не приближается к своим целям.

Иногда проблема заключается не в том, что ты ничего не делаешь. Проблема в том, что ты делаешь слишком многое, кроме самого главного.

ГЛАВА 5. РАССЕЯННОЕ СОЗНАНИЕ: ТЫ ТРАТИШЬ ВНИМАНИЕ, НО НЕ ПРИБЛИЖАЕШЬСЯ К ЦЕЛИ

Представь, что ты просыпаешься утром с намерением провести продуктивный день. У тебя есть несколько важных задач, которые необходимо выполнить. Ты собираешься заняться работой, изучить полезную информацию, решить финансовые вопросы, уделить время собственному развитию и приблизиться хотя бы на один шаг к своей главной цели. Ты уверен, что сегодня всё получится.

Но проходит всего несколько минут, и твой план начинает разрушаться. Сначала ты берёшь телефон, чтобы посмотреть время. Затем замечаешь сообщение, открываешь его и отвечаешь. После этого видишь уведомление из социальной сети, переходишь по ссылке, читаешь публикацию, смотришь короткое видео. Одно видео сменяется другим. Вспоминаешь о новости, которую хотел проверить, открываешь поисковик, находишь интересную статью и начинаешь читать. Затем появляется новая мысль, за ней другая, и вот уже прошло полчаса, хотя ты ещё даже не приступил к главному делу.

Наконец ты садишься за работу. Открываешь нужный документ, читаешь несколько строк, но внезапно вспомина-

ешь, что необходимо проверить электронную почту. Там оказывается несколько сообщений. Одно из них требует ответа, другое содержит интересную ссылку. Ты переходишь на сайт, изучаешь информацию, открываешь ещё одну страницу. Через некоторое время возвращаешься к документу, но уже не помнишь, на чём остановился.

День продолжается в таком же режиме. Ты постоянно чем-то занят, реагируешь на сообщения, читаешь, смотришь, отвечаешь, проверяешь, обсуждаешь, переключаешься между задачами. К вечеру чувствуешь усталость. Возникает ощущение, что сегодня ты проделал огромную работу. Но когда пытаешься вспомнить, чего именно достиг, обнаруживаешь неприятную закономерность: действительно важных результатов почти нет.

Ты потратил внимание, но не приблизился к цели.

Это одна из наиболее характерных проблем современного человека. Он может обладать знаниями, способностями, хорошими намерениями и даже достаточным количеством свободного времени, но при этом не уметь удерживать внимание на том, что действительно имеет значение. Его сознание постоянно перемещается от одного объекта к другому, не позволяя глубоко сосредоточиться ни на одном из них.

В результате возникает иллюзия активной жизни. Человек получает огромное количество информации, узнаёт множество новостей, следит за событиями, общается с десятками людей, но его собственные задачи остаются нерешёнными.

Он знает, что происходит в мире, однако не всегда понимает, что происходит с его собственными планами.

Особенно опасно то, что подобное состояние постепенно становится привычным. Человек уже не представляет, как можно провести несколько часов без телефона, уведомлений, посторонних разговоров и постоянного переключения. Тишина начинает казаться непривычной. Работа, требующая длительной концентрации, вызывает раздражение. Даже простая задача кажется скучной, если она не сопровождается постоянной сменой впечатлений.

Но самое важное заключается в другом: внимание является одним из главных ресурсов, с помощью которых человек строит собственную жизнь. Куда направлено твоё внимание, туда направляется значительная часть твоей умственной деятельности, времени и усилий. Если этот ресурс постоянно расходуется на случайные раздражители, у тебя остаётся меньше возможностей для последовательной работы над собственными целями.

В этой главе мы разберёмся, почему рассеянное сознание мешает человеку достигать результатов, как формируется зависимость от постоянного информационного потока, почему многозадачность часто оказывается обманчивой и каким образом привычка переключаться между занятиями постепенно разрушает способность сосредоточиваться.

ВНИМАНИЕ — РЕСУРС, КОТОРЫЙ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ РАСХОДОВАТЬ БЕСКОНЕЧНО

Многие люди считают главным ограничением собственной жизни нехватку денег, времени или возможностей. Они говорят, что могли бы добиться большего, если бы имели больше свободных часов, дополнительные средства или подходящие обстоятельства. Но существует ещё один ресурс, значение которого часто недооценивают. Это внимание.

Ты можешь иметь свободное время, но не использовать его эффективно, потому что постоянно отвлекаешься. Можешь обладать необходимыми знаниями, но не применять их, поскольку не способен сосредоточиться на конкретной задаче. Можешь поставить перед собой серьёзную цель, но каждый день отдавать своё внимание десяткам второстепенных вопросов.

Время показывает, сколько часов прошло. Внимание показывает, на что были потрачены эти часы.

Представь двух людей, которым необходимо выполнить одинаковую работу. У каждого есть по три часа. Первый человек отключает лишние уведомления, закрывает посторонние страницы и занимается одной задачей. Второй каждые несколько минут проверяет телефон, отвечает на сообщения, открывает новости и переключается между разными делами.

Формально оба человека располагают одинаковым количеством времени. Но фактически условия их работы совершенно разные. Первый способен направить значительную часть умственных ресурсов на решение одной задачи. Вто-

рой постоянно расходует их на переключение и возвращение к первоначальной деятельности.

В результате первый может выполнить работу быстрее и качественнее, хотя не обладает никакими особыми преимуществами.

Именно поэтому необходимо различать наличие свободного времени и способность использовать его осознанно. Человек может целый вечер сидеть за компьютером, но почти не продвинуться в работе. Он может несколько часов читать материалы по интересующей его теме, но не запомнить основную информацию. Он может постоянно обсуждать собственные планы, но не выполнить ни одного практического действия.

Причина заключается не обязательно в недостатке интеллекта или способностей. Иногда человеку просто не удаётся удерживать внимание на выбранной деятельности.

Внимание позволяет отбирать важную информацию, игнорировать второстепенные раздражители, поддерживать последовательность мышления и контролировать выполнение задачи. Когда оно постоянно переключается, человеку становится труднее глубоко анализировать информацию, замечать взаимосвязи, принимать обдуманные решения и доводить начатое до результата.

Особенно важна концентрация при выполнении сложной умственной работы. Написание книги, разработка проекта, изучение новой профессии, финансовый анализ, создание

бизнеса и решение профессиональных задач требуют не просто присутствия человека за рабочим столом. Они требуют устойчивого участия его сознания.

Если каждые несколько минут внимание покидает основную задачу, работа превращается в череду незавершённых фрагментов.

Задумайся: сколько раз за сегодняшний день ты отвлекался от действительно важного дела? И сколько раз возвращался к нему только для того, чтобы через несколько минут снова переключиться?

Возможно, ты обнаружишь, что главная проблема заключается не в отсутствии времени, а в том, как именно ты распоряжаешься собственным вниманием.

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ: БЕСКОНЕЧНЫЙ ПОТОК ЧУЖОЙ ЖИЗНИ

Социальные сети стали частью повседневной жизни миллионов людей. С их помощью можно общаться, получать новости, находить полезные материалы, продвигать собственные проекты, искать клиентов и знакомиться с новыми возможностями. Сами по себе социальные сети не являются чем-то плохим. Всё зависит от того, каким образом человек ими пользуется и какое место они занимают в его жизни.

Проблема начинается тогда, когда использование социальных платформ перестаёт быть осознанным действием и превращается в автоматическую привычку.

Человек берёт телефон не потому, что ему действительно

необходимо что-то узнать. Он делает это почти машинально. Просыпается утром и первым делом проверяет сообщения. Во время завтрака просматривает публикации. По дороге куда-нибудь открывает короткие видео. В перерывах между делами снова обращается к телефону. Перед сном ещё раз проверяет новости, хотя прекрасно понимает, что ничего важного там уже не произойдёт.

Иногда человек даже не замечает, сколько раз за день совершает подобные действия.

Особенность многих социальных платформ заключается в том, что они предлагают практически бесконечную последовательность материалов. Ты посмотрел одну публикацию, а перед тобой уже появилась следующая. Закончилось одно видео — автоматически предлагается другое. Прочитал одну новость — рядом находятся десятки новых заголовков.

Человеку не нужно самостоятельно искать очередное занятие. Информационный поток постоянно предлагает ему новые стимулы.

Так формируется привычка к частой смене впечатлений. Мозг привыкает получать новую информацию через короткие промежутки времени. Одно событие сменяет другое, одна тема уступает место следующей, а внимание постоянно получает новые поводы для переключения.

Постепенно обычная деятельность, требующая терпения и последовательности, может начать казаться слишком медленной. Чтение большой книги уступает коротким публи-

кациям. Изучение сложной темы заменяется просмотром небольших видеороликов. Продолжительная работа кажется скучной по сравнению с бесконечным потоком новых впечатлений.

Но здесь необходимо понять одну важную вещь: количество полученной информации не равно количеству приобретённых знаний.

Ты можешь просмотреть сотни публикаций о предпринимательстве, но так и не начать собственный проект. Можешь ежедневно смотреть видео о финансовой грамотности, но не вести личный бюджет. Можешь изучать материалы о здоровье, но продолжать игнорировать необходимые изменения образа жизни.

Информация создаёт ощущение осведомлённости. Но осведомлённость сама по себе не гарантирует практического результата.

Особенно опасно сравнение собственной жизни с жизнью других людей. В социальных сетях человек часто видит чужие достижения, путешествия, дорогие покупки, успешные проекты, красивые дома и демонстрацию благополучия. При этом он не видит всей картины: трудностей, неудач, долгов, проблем и обстоятельств, которые остаются за пределами публикаций.

В результате возникает искажённое представление о реальности. Человеку начинает казаться, что все вокруг живут интереснее, зарабатывают больше, быстрее достигают успе-

ха и постоянно движутся вперёд.

Вместо того чтобы заниматься собственными задачами, он начинает наблюдать за чужими результатами.

Он сравнивает себя с другими, испытывает зависть, раздражение или чувство собственной неполноценности. Затем снова открывает социальную сеть, чтобы посмотреть, что происходит у окружающих.

Получается странная ситуация: человек тратит собственное время на наблюдение за чужой жизнью, одновременно откладывая строительство собственной.

Особенно важно задать себе вопрос: какую практическую пользу приносят тебе социальные сети? Помогают ли они развиваться, работать, находить клиентов и получать необходимые знания? Или большую часть времени ты просто наблюдаешь за тем, чем занимаются другие люди?

Разница между этими двумя способами использования огромна.

Социальная сеть может быть инструментом твоего развития. Но она может превратиться и в место, где исчезают часы, которые могли бы быть направлены на собственные цели.

БЕСКОНЕЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ: ТЫ ЗНАЕШЬ МНОГО, НО ДЕЛАЕШЬ МАЛО

Современный человек имеет доступ к такому количеству информации, которое ещё несколько десятилетий назад было трудно представить. Практически любую тему можно изучать с помощью книг, статей, видеолекций, образовательных

платформ и специализированных ресурсов.

Это огромная возможность. Но одновременно она создаёт новую проблему: человек может настолько увлечься потреблением информации, что перестанет применять полученные знания.

Он постоянно учится, но не переходит к практике. Смотрит обучающие видео, читает статьи, сохраняет полезные материалы, подписывается на экспертов и собирает электронные книги. Его информационная библиотека постоянно увеличивается, но реальные результаты практически не меняются.

Представь человека, который решил научиться зарабатывать с помощью новых технологий. Он начинает изучать эту тему. Сначала смотрит обзорные материалы, затем выбирает несколько образовательных каналов, потом находит дополнительные курсы. Каждый новый источник обещает раскрыть ещё одну важную возможность.

Через месяц у него уже десятки сохранённых материалов, несколько начатых курсов и большое количество заметок. Он знает названия различных инструментов, понимает основные принципы и может поддерживать разговор на эту тему. Но ни одного законченного проекта, который можно было бы предложить потенциальному клиенту, у него нет.

Что произошло?

Человек перепутал обучение с продвижением к результату. Он стал воспринимать сам процесс получения информа-

ции как достижение цели.

Разумеется, обучение необходимо. Но знания приобретают практическую ценность тогда, когда помогают человеку решать реальные задачи. Если информация не применяется, значительная её часть со временем забывается, а полученная осведомлённость не превращается в новые навыки.

Существует и другая опасность. Чем больше материалов изучает человек, тем чаще он сталкивается с противоречивыми советами. Один эксперт рекомендует действовать определённым образом, другой утверждает обратное. Один источник обещает быстрый результат, другой предупреждает о рисках. Человек начинает сравнивать мнения, искать окончательный ответ и всё глубже погружается в информационный поток.

В результате вместо принятия решения он продолжает собирать информацию.

Особенно часто это происходит в вопросах заработка, инвестирования, предпринимательства и профессионального развития. Человек ищет идеальную стратегию, которая позволит избежать ошибок и гарантирует успех. Но такой стратегии может не существовать. Реальная деятельность всегда связана с неопределённостью, проверкой предположений и необходимостью корректировать свои решения.

Иногда человек продолжает изучать тему не потому, что ему действительно нужны новые знания, а потому, что боится перейти к практике.

Пока он смотрит очередное обучающее видео, ему не приходится рисковать деньгами, временем и репутацией. Пока он читает чужие советы, ему не нужно принимать самостоятельные решения. Пока он собирает информацию, он может ощущать себя человеком, который готовится к успеху.

Но подготовка без практического применения способна превратиться в бесконечный процесс.

Задай себе вопрос: сколько полезной информации ты получил за последний год и какую её часть действительно использовал? Сколько прочитанных книг изменили твои действия? Сколько изученных курсов помогли создать конкретный результат? Сколько сохранённых материалов ты открыл повторно и применил на практике?

Возможно, ответы заставят тебя пересмотреть отношение к потреблению информации.

Твоя задача не в том, чтобы знать абсолютно всё. Твоя задача — получать те знания, которые помогают решать конкретные проблемы и приближаться к поставленным целям.

ЛОВУШКА МНОГОЗАДАЧНОСТИ: ПОЧЕМУ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ДЕЛАТЬ ВСЁ ОДНОВРЕМЕННО

Многие люди гордятся своей способностью выполнять несколько дел одновременно. Они отвечают на сообщения во время работы, слушают обучающие материалы за рулём, проверяют электронную почту во время разговора и пытаются решать несколько задач в течение одного часа.

Им кажется, что таким образом они экономят время и

успевают больше.

Однако человеческое внимание имеет ограничения. При выполнении нескольких сложных умственных задач мозг часто не обрабатывает их полноценно одновременно, а быстро переключается между ними. Каждое переключение может требовать дополнительного времени и умственных усилий.

Например, ты пишешь важный документ и одновременно отвечаешь на сообщения. Когда приходит уведомление, внимание переключается на него. Ты читаешь сообщение, обдумываешь ответ, формулируешь его и отправляешь. Затем возвращаешься к документу.

Но возвращение к работе не всегда происходит мгновенно. Необходимо вспомнить предыдущую мысль, восстановить ход рассуждений, понять, на чём ты остановился, и снова погрузиться в задачу.

Если такие переключения происходят постоянно, значительная часть времени уходит не на выполнение работы, а на восстановление концентрации.

Особенно сильно это заметно при деятельности, требующей глубокого анализа. Когда человек пишет текст, разрабатывает проект, изучает сложный материал или решает профессиональную задачу, ему необходимо удерживать в сознании несколько взаимосвязанных элементов. Постоянные отвлечения нарушают эту последовательность.

В результате работа становится более медленной, а вероятность ошибок может увеличиваться.

Это не означает, что любая многозадачность вредна. Некоторые простые и привычные действия действительно можно сочетать. Например, можно слушать спокойную музыку во время уборки или выполнять несложные бытовые действия, одновременно обдумывая планы.

Но если обе задачи требуют полноценного внимания, попытка выполнять их одновременно часто снижает качество хотя бы одной из них.

Особенно опасно, когда человек привыкает к постоянному переключению и начинает считать его нормальным режимом работы.

Он уже не может спокойно заниматься одним делом. Ему кажется, что обязательно нужно проверить телефон, открыть другую страницу, посмотреть новое сообщение или найти дополнительную информацию. Даже если ничто не требует его внимания, он самостоятельно создаёт новые поводы для отвлечения.

Со временем такая привычка может затруднять длительную концентрацию.

Важный вопрос для самодиагностики: способен ли ты провести хотя бы час за одной задачей, не отвлекаясь на посторонние занятия? Или уже через несколько минут возникает желание проверить телефон, открыть другую страницу или заняться чем-то ещё?

Ответ покажет, насколько устойчиво твоё внимание и как сильно привычка переключаться влияет на твою повседнев-

ную деятельность.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ШУМ: КОГДА ЧУЖИЕ ГОЛОСА ЗАГЛУШАЮТ ТВОИ СОБСТВЕННЫЕ ЦЕЛИ

Попробуй представить человека, который ежедневно получает сотни сообщений, читает новости, смотрит видеоролики, слушает чужие мнения, участвует в обсуждениях и постоянно следит за происходящими событиями.

Его сознание почти никогда не остаётся в тишине. Даже когда он находится один, его внимание продолжает перемещаться между информационными потоками.

Он просыпается под звуки уведомлений, завтракает перед экраном, работает с открытыми вкладками, отдыхает за просмотром видео и засыпает после очередной проверки телефона.

В такой жизни практически не остаётся пространства для спокойного размышления.

Человек перестаёт задавать себе важные вопросы. Чего я действительно хочу? Какую жизнь хочу построить? Что необходимо изменить? Какие решения приблизят меня к финансовой независимости? Какие навыки мне нужно развивать? Чем я должен заняться в первую очередь?

Вместо этого его сознание постоянно занято чужими темами.

Одна новость вызывает тревогу. Другая — возмущение. Третья заставляет обсуждать политические события. Четвёртая привлекает внимание необычной историей. Затем по-

является очередная публикация о быстром заработке, чужом успехе или новой возможности.

Человек реагирует на всё происходящее, но всё реже самостоятельно выбирает направление собственного внимания.

Информационный шум опасен не только количеством получаемых сведений. Он может создавать состояние постоянной психологической занятости, при котором человеку трудно выделить время для осмысленного анализа собственной жизни.

Особенно сильно это проявляется, когда информационный поток наполнен эмоционально насыщенными материалами. Скандалы, конфликты, трагедии, сенсации, споры и пугающие новости часто привлекают внимание сильнее, чем спокойная работа над долгосрочной целью.

Человек может искренне считать, что ему необходимо следить за всеми событиями. Ему кажется, что если он пропустит новости, то окажется неосведомлённым или не сможет ориентироваться в происходящем.

Но действительно ли ему нужно знать обо всём?

Большая часть информации, которую человек получает за день, не имеет прямого отношения к его личным задачам. Она не помогает ему увеличить доход, улучшить здоровье, развить профессиональные навыки или решить текущие проблемы.

Это не значит, что необходимо полностью отказаться от

новостей и общественной жизни. Важно другое: научиться различать информацию, которая действительно необходима, и информацию, которая просто занимает внимание.

Если ты постоянно следишь за чужими проблемами, но не находишь времени для собственных решений, возможно, информационный шум стал одним из главных препятствий на пути к твоим целям.

Подумай, сколько раз за последний месяц ты откладывал собственное дело ради информации, которая уже через несколько дней потеряла для тебя всякое значение.

И сколько действительно важных задач остались без внимания?

ПОЧЕМУ МОЗГ ТЯНЕТСЯ К НОВЫМ СТИМУЛАМ

Чтобы понять, почему человеку бывает трудно оторваться от телефона или бесконечного потока публикаций, необходимо немного разобраться в работе системы вознаграждения мозга.

Человеческий мозг постоянно оценивает происходящее, выделяет значимые события и помогает выбирать поведение, которое может принести пользу или удовольствие. Одну из важных ролей в этих процессах играет дофамин — нейромедиатор, участвующий в механизмах мотивации, обучения и ожидания вознаграждения.

В популярной литературе дофамин часто называют веществом удовольствия. Такое объяснение слишком упрощённое. Его роль значительно сложнее. Он участвует в процес-

сах, связанных с предвкушением результата, обучением на основе опыта и побуждением к определённым действиям.

Когда человек получает новое сообщение, обнаруживает интересную публикацию или видит привлекательное предложение, его внимание может переключаться на этот стимул. Особенно если предыдущий опыт показал, что подобные события иногда приносят интересную или приятную информацию.

В социальных сетях человек не всегда знает, что увидит при следующем открытии приложения. Там может оказаться сообщение от друга, интересная новость, полезный материал или совершенно бесполезная публикация. Эта неопределённость делает проверку особенно привлекательной для некоторых пользователей.

Человек открывает приложение, чтобы проверить одно сообщение, но остаётся там на значительно более длительное время. Затем повторяет действие снова и снова.

Постепенно возникает автоматическая последовательность: появляется свободная минута — рука тянется к телефону; возникает скука — открывается социальная сеть; появляется тревога — человек начинает искать отвлечение в информационном потоке.

В результате телефон становится привычным способом заполнения любой паузы.

Ожидание, поездка, перерыв, короткий отдых и даже несколько секунд без определённого занятия начинают вос-

приниматься как повод посмотреть экран.

Человек может уже не осознавать, зачем именно открыл телефон. Он просто выполняет привычное действие.

Особенно важно понять, что такая модель поведения не означает, будто мозг испорчен или навсегда утратил способность концентрироваться. Привычки могут изменяться. Однако если постоянное переключение стало обычным способом поведения, восстановление устойчивой концентрации может потребовать времени и последовательных усилий.

Для диагностики обрати внимание на собственные автоматические реакции. Как часто ты открываешь телефон без конкретной цели? Что чувствуешь, когда рядом нет доступа к интернету? Можешь ли спокойно провести свободное время, не проверяя сообщения? Возникает ли у тебя раздражение, если необходимо долго заниматься одной задачей без новых впечатлений?

Эти вопросы помогут понять, насколько сильно привычка получать постоянные стимулы влияет на твоё поведение.

ТЫ ПЕРЕСТАЁШЬ СЛЫШАТЬ СОБСТВЕННЫЕ МЫСЛИ

Есть ещё одно последствие информационной перегрузки, которое не всегда замечают. Когда человек постоянно получает внешнюю информацию, у него остаётся меньше пространства для самостоятельного размышления.

В течение дня он слушает чужие мнения, читает чужие оценки, смотрит чужие выводы и знакомится с готовыми

объяснениями происходящего. Постепенно может возникнуть привычка воспринимать уже сформулированные мысли вместо того, чтобы самостоятельно анализировать события.

Например, человек интересуется заработком. Он подписывается на несколько каналов, где эксперты рассказывают о способах получения дохода. Каждый день появляются новые рекомендации, стратегии и обещания. Одни утверждают, что нужно заниматься инвестициями. Другие советуют открывать бизнес. Третьи говорят о заработке в интернете. Четвёртые предлагают освоить новую профессию.

Вместо того чтобы спокойно оценить собственные способности, ресурсы и обстоятельства, человек начинает метаться между чужими рекомендациями.

Сегодня он хочет заниматься одним направлением, завтра — другим. Через неделю обнаруживает новую перспективную идею и снова меняет решение.

В результате его внимание постоянно занято выбором, но сам выбор так и не становится основой последовательных действий.

Это особенно опасно для людей, которые стремятся изменить материальное положение. Финансовые решения требуют анализа, понимания рисков, учёта собственных возможностей и способности отличать реальные перспективы от рекламных обещаний.

Если человек принимает решения под влиянием каждого нового информационного импульса, он может становить-

ся уязвимым перед манипуляциями и необдуманными действиями.

Ему необходимо научиться не только получать информацию, но и оценивать её. Не каждое мнение эксперта подходит именно ему. Не каждый успешный пример можно повторить в других обстоятельствах. Не каждая популярная стратегия действительно эффективна.

Иногда человеку полезно просто остановиться и подумать без посторонних подсказок.

Тишина не является пустотой. Она может стать пространством, в котором формируются собственные решения, уточняются цели и выстраивается последовательность действий.

Если ты не оставляешь себе времени на размышление, существует риск, что значительную часть твоей жизни будут определять не собственные приоритеты, а информационный поток.

Задай себе вопрос: когда ты в последний раз спокойно размышлял о собственном будущем, не отвлекаясь на телефон, новости и чужие мнения?

ЗАНЯТОСТЬ БЕЗ РЕЗУЛЬТАТА: ПОЧЕМУ ТЫ ВЕЧНО НЕ УСПЕВАЕШЬ

Одна из самых распространённых фраз современного человека звучит так: «У меня совершенно нет времени».

Эту фразу можно услышать от людей с разным уровнем дохода, разным образованием и совершенно разным образом жизни. Она звучит настолько часто, что почти перестала

восприниматься как проблема. Человек говорит, что занят, и окружающие обычно принимают это объяснение.

Но занятость сама по себе ничего не говорит о результативности.

Можно быть занятым весь день и не выполнить главную задачу. Можно участвовать в многочисленных разговорах, отвечать на сообщения, заниматься мелкими поручениями и постоянно перемещаться между делами, но так и не сделать ничего, что приблизит тебя к долгосрочной цели.

Представь человека, который хочет увеличить доход. Для этого ему необходимо изучить рынок, определить собственные возможности, подготовить предложение и найти потенциальных клиентов.

Но каждый день он начинает с проверки сообщений. Затем отвечает на рабочие вопросы, просматривает новости, занимается текущими поручениями, участвует в обсуждениях и решает мелкие проблемы. Вечером он настолько устаёт, что откладывает работу над собственным проектом.

Так проходит неделя, месяц, полгода.

Человек действительно много работал. Но значительная часть его усилий была направлена на поддержание привычного положения вещей, а не на достижение новой цели.

Здесь необходимо различать поддерживающую деятельность и развивающую деятельность.

Поддерживающая деятельность необходима для сохранения текущего положения. Это повседневная работа, бытовые

обязанности, обязательные платежи, ответы на сообщения и решение текущих вопросов.

Развивающая деятельность направлена на изменение будущего положения. Это обучение, повышение квалификации, создание новых проектов, поиск дополнительных источников дохода, развитие профессиональных навыков и работа над долгосрочными целями.

Обе категории необходимы. Нельзя полностью отказаться от повседневных обязанностей ради абстрактного будущего. Но если вся жизнь состоит только из поддерживающей деятельности, человеку становится трудно изменить собственное положение.

Он постоянно обслуживает настоящее, не создавая условий для другого будущего.

Именно поэтому некоторые люди годами остаются в одной и той же ситуации. Они много работают, устают, выполняют обязанности, но практически не выделяют времени на развитие.

Возможно, ты тоже замечал такую закономерность. День проходит в делах, а вечером возникает ощущение, что главного ты снова не сделал.

Если это происходит регулярно, необходимо исследовать не только количество задач, но и их значение. Возможно, твоя проблема заключается не в том, что ты недостаточно занят, а в том, что слишком много времени отдаёшь делам, которые не имеют отношения к твоим главным целям.

ПРИВЫЧКА РЕАГИРОВАТЬ ВМЕСТО ПРИВЫЧКИ ВЫБИРАТЬ

Человек с рассеянным вниманием часто живёт в режиме постоянной реакции. Он не столько самостоятельно определяет, чем будет заниматься, сколько отвечает на возникающие раздражители.

Пришло сообщение — он отвечает. Позвонили — он разговаривает. Появилась новость — читает. Возникла новая тема — обсуждает. Увидел интересное предложение — начинает изучать. Кто-то попросил помощи — переключается на чужую задачу.

Внешне такое поведение может выглядеть как активность, ответственность и общительность. Но если человек постоянно реагирует на окружающие события, у него может практически не оставаться времени для собственных приоритетов.

Он начинает жить в соответствии с тем, что происходит вокруг, а не с тем, что сам решил сделать.

Особенно заметно это проявляется у людей, которые испытывают трудности с отказом. Они боятся показаться невежливыми, не хотят разочаровывать окружающих и стараются отвечать на каждую просьбу немедленно.

В результате чужие задачи постепенно занимают место собственных целей.

Человек может целый день помогать другим, решать их проблемы, отвечать на вопросы и выполнять просьбы, но вечером обнаруживать, что его собственные планы опять оста-

лись без внимания.

Конечно, помощь близким и ответственность перед окружающими являются важными сторонами жизни. Но забота о других не должна автоматически означать полный отказ от собственных потребностей.

Если ты постоянно ставишь чужие запросы выше своих долгосрочных целей, стоит разобраться, почему это происходит.

Возможно, ты не умеешь определять границы. Возможно, боишься конфликтов. Возможно, привык считать, что собственные желания менее важны, чем просьбы других людей.

Но может быть и другая причина: тебе просто легче заниматься чужими делами, чем сталкиваться со своими сложными задачами.

Чужая проблема часто имеет понятный порядок действий. Твоя собственная цель может требовать серьёзных решений, ответственности и риска. Поэтому человек иногда бессознательно выбирает более простые занятия, даже если они отнимают у него время.

В результате он становится очень полезным для окружающих, но постепенно перестаёт быть эффективным в построении собственной жизни.

Подумай, сколько времени за последнюю неделю ты потратил на чужие задачи и сколько — на собственные цели.

Возможно, это соотношение многое объяснит.

РАССЕЯННОЕ СОЗНАНИЕ И МАТЕРИАЛЬНЫЙ ДО-

СТАТОК

Теперь рассмотрим вопрос, который имеет непосредственное отношение к главной теме нашей книги: как рассеянное внимание влияет на материальное положение человека?

На первый взгляд связь может показаться неочевидной. Ведь для заработка нужны профессиональные знания, труд, опыт, деловые качества и возможности. Но все эти ресурсы требуют способности сосредоточивать внимание на конкретных задачах.

Допустим, человек хочет увеличить доход. Для этого ему необходимо изучить новые направления деятельности, оценить собственные навыки, найти потенциальных клиентов, подготовить коммерческое предложение или освоить дополнительную профессию.

Каждая из этих задач требует определённого времени и концентрации.

Если человек постоянно отвлекается, он может долго оставаться на подготовительном этапе. Сегодня он изучает одну возможность, завтра переключается на другую, послезавтра увлекается новой идеей. В результате ни одно направление не получает достаточного внимания, чтобы превратиться в реальный источник дохода.

Другой пример — финансовая дисциплина. Человек хочет улучшить своё материальное положение, но не уделяет внимания расходам, не анализирует регулярные платежи, за-

бывает о финансовых обязательствах и принимает решения импульсивно.

Он может получать достаточный доход, но не понимать, куда уходят деньги. Постоянные отвлечения мешают ему последовательно заниматься финансовыми вопросами.

Есть и третья ситуация. Человек обладает хорошей профессиональной подготовкой, но не может длительное время сосредоточиться на выполнении сложных задач. Он часто допускает ошибки, не завершает работу вовремя, забывает важные детали и вынужден постоянно возвращаться к уже выполненным этапам.

Это может отрицательно влиять на качество его работы и профессиональную репутацию.

Разумеется, концентрация сама по себе не гарантирует высокого дохода. На материальное положение влияют состояние рынка труда, экономическая ситуация, здоровье, образование, семейные обстоятельства, доступ к ресурсам и множество других факторов.

Но способность сосредоточиваться помогает эффективнее использовать имеющиеся возможности.

Человек, который умеет выделять главное, последовательно работать над задачей и не расходовать всё внимание на посторонние стимулы, получает важное преимущество в деятельности, требующей умственных усилий.

Особенно это важно при создании долгосрочных проектов. Большие результаты редко появляются после одного

вдохновляющего вечера. Обычно они складываются из множества последовательных действий, каждое из которых требует определённого внимания.

Если ты хочешь изменить собственное материальное положение, необходимо исследовать не только свои финансовые привычки, но и то, насколько эффективно ты используешь внимание.

Возможно, ты не испытываешь недостатка идей. Возможно, тебе не хватает способности сосредоточиться на одной из них достаточно долго, чтобы довести её до результата.

КАК ИНФОРМАЦИОННЫЙ ШУМ МЕНЯЕТ ТВОЁ ОТНОШЕНИЕ К ЦЕЛЯМ

Есть ещё одна особенность рассеянного сознания: постоянный поток информации может менять представление человека о том, чего он действительно хочет.

Допустим, ты решил развивать собственное дело. Сначала у тебя есть конкретная идея, которую ты считаешь перспективной. Ты начинаешь изучать рынок, анализировать возможности и постепенно готовишься к реализации проекта.

Но затем видишь публикацию о человеке, который заработал на другом направлении. Через несколько дней смотришь видео о совершенно иной возможности. Потом читаешь статью о новой профессии и начинаешь сомневаться в первоначальном выборе.

Твоя цель постепенно теряет определённость.

Ты уже не уверен, чем именно хочешь заниматься. На-

чинаешь сравнивать разные направления, изучать чужие результаты и искать более выгодную возможность. Затем появляется очередная информация, которая снова меняет твои планы.

В итоге человек может годами находиться в состоянии постоянного выбора.

Это не означает, что необходимо упрямо придерживаться первоначальной идеи, даже если она оказалась неудачной. Способность пересматривать решения и менять направление является важным качеством. Но постоянная смена целей под влиянием каждого нового впечатления мешает накоплению опыта и достижению устойчивого результата.

Особенно опасно сравнивать собственный начальный этап с чужими результатами, которые формировались годами. Ты видишь успешного предпринимателя и думаешь, что тоже должен немедленно добиться подобного положения. Затем замечаешь другого человека и решаешь, что прежнее направление уже неинтересно.

Так чужие достижения начинают управлять твоими решениями.

Вместо последовательного развития человек постоянно ищет новую возможность, которая обещает более быстрый результат.

Именно поэтому необходимо различать полезную информацию и информационное искушение. Полезная информация помогает уточнить направление, принять обоснованное

решение и улучшить действия. Информационное искушение постоянно заставляет менять направление, не давая завершить начатое.

Если ты замечаешь, что часто меняешь планы после просмотра очередного видео или прочтения чужой истории успеха, стоит обратить на это особое внимание.

Возможно, твоё сознание слишком сильно зависит от внешних информационных стимулов и недостаточно опирается на собственные долгосрочные приоритеты.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА: КУДА УХОДИТ ТВОЁ ВНИМАНИЕ

Теперь перейдём к практической части. Тебе необходимо определить, насколько сильно информационный шум, социальные сети и постоянные переключения влияют на твою повседневную жизнь.

В течение одного обычного дня наблюдай за собственным поведением. Не пытайся специально менять привычки. Не нужно искусственно создавать идеальные условия. Твоя задача — увидеть реальную картину.

Записывай, сколько раз ты берёшь телефон без конкретной необходимости. Отмечай, сколько времени проводишь в социальных сетях, сколько раз переключаешься между задачами и как часто отвлекаешься от главного дела.

Обрати внимание на моменты, когда ты начинаешь выполнять одну задачу, но неожиданно переходишь к другой. Постарайся определить, что стало причиной переключения:

уведомление, случайная мысль, скука, тревога, просьба другого человека или желание получить новые впечатления.

Особенно важно записывать, какие дела остались незавершёнными к концу дня.

После наблюдения ответь на следующие вопросы.

Первый вопрос. Как часто ты проверяешь телефон без конкретной цели?

Второй вопрос. Сколько времени ежедневно проводишь в социальных сетях и развлекательных приложениях?

Третий вопрос. Можешь ли ты заниматься одной умственной задачей в течение часа без постоянных отвлечений?

Четвёртый вопрос. Часто ли начинаешь смотреть видео или читать публикацию, а затем проводишь за этим занятием значительно больше времени, чем планировал?

Пятый вопрос. Сколько информационных материалов ты сохраняешь, но практически никогда не используешь?

Шестой вопрос. Часто ли переключаешься между несколькими делами, не завершая ни одного из них?

Седьмой вопрос. Бывает ли так, что ты узнаёшь много нового, но не применяешь полученную информацию на практике?

Восьмой вопрос. Насколько часто чужие новости, мнения и достижения отвлекают тебя от собственных целей?

Девятый вопрос. Испытываешь ли ты дискомфорт, когда остаёшься без телефона или доступа к интернету?

Десятый вопрос. Можешь ли ты провести свободный ве-

чер без постоянного просмотра экрана?

Одиннадцатый вопрос. Часто ли ты чувствуешь себя уставшим от информационного потока, хотя физически практически не работал?

Двенадцатый вопрос. Если проанализировать твой последний месяц, какая часть времени была действительно посвящена твоим главным целям?

Теперь оцени каждый ответ по четырёхбалльной шкале. Один балл означает, что проблема практически отсутствует. Два балла — проявляется иногда. Три балла — возникает регулярно. Четыре балла — стала устойчивой привычкой.

Максимальный результат составит сорок восемь баллов.

Если ты набрал от двенадцати до двадцати баллов, вероятно, отвлечения присутствуют, но пока не занимают чрезмерного места в твоей повседневной жизни. Тем не менее полезно следить за тем, как распределяется твоё внимание.

Если результат составляет от двадцати одного до тридцати двух баллов, информационный шум и постоянные переключения могут заметно снижать твою продуктивность. Возможно, тебе трудно удерживать внимание на долгосрочных задачах, а часть свободного времени расходуется на второстепенные занятия.

Если ты набрал от тридцати трёх до сорока восьми баллов, стоит серьёзно задуматься о том, насколько сильно привычка к постоянному информационному потоку влияет на твою жизнь. Возможно, ты уже практически не замечаешь автома-

тических переключений и редко выделяешь время для полноценной сосредоточенной работы.

Эта шкала предназначена исключительно для самонаблюдения. Она не является стандартизированным психологическим тестом и не позволяет устанавливать диагнозы.

После подсчёта баллов выполни ещё одно задание.

Запиши три главные цели, которых ты хотел бы достичь в ближайший год. Это могут быть увеличение дохода, развитие профессиональных навыков, создание собственного проекта, улучшение здоровья или решение важных семейных вопросов.

Рядом с каждой целью укажи, сколько времени за последнюю неделю ты действительно посвятил её достижению.

Не записывай время, которое потратил на просмотр мотивационных видео, чтение чужих историй успеха или обсуждение планов. Учитывай только те занятия, которые непосредственно помогали двигаться к результату.

Теперь сравни свои цели с фактическими действиями.

Возможно, ты обнаружишь неприятное несоответствие: цели занимают значительное место в твоих мыслях, но почти отсутствуют в твоём расписании.

Именно это несоответствие необходимо увидеть.

Ты можешь искренне хотеть изменить жизнь, но если большая часть твоего внимания направлена на посторонние события, собственные цели будут постоянно отодвигаться на второй план.

В результате у тебя возникает ощущение, что ты всё время занят, хотя фактического продвижения практически нет.

ТВОЯ ЛИЧНАЯ КАРТА ИНФОРМАЦИОННЫХ ПОТЕРЬ

Заверши диагностику составлением собственной карты информационных потерь. Она поможет увидеть, какие именно источники отвлекают тебя сильнее всего.

Раздели свои повседневные отвлечения на несколько категорий.

Первая категория — социальные сети. Запиши, сколько времени ты проводишь в них и какие приложения чаще всего открываешь автоматически.

Вторая категория — видеоролики и развлекательный контент. Укажи, какие материалы смотришь чаще всего и сколько времени обычно тратишь на просмотр.

Третья категория — новости и информационные сайты. Подумай, действительно ли тебе необходимо постоянно следить за всеми событиями или многие материалы просто привлекают твоё внимание.

Четвёртая категория — общение и сообщения. Определи, сколько раз за день ты прерываешь работу ради ответов на сообщения и насколько часто эти ответы требуют немедленного внимания.

Пятая категория — посторонние задачи. Запиши, какие дела регулярно отвлекают тебя от собственных целей и почему ты переключаешься на них.

Шестая категория — внутренние отвлечения. Это мысли о незавершённых делах, тревоги, воспоминания, случайные идеи и постоянные размышления, которые мешают сосредоточиться.

После заполнения карты выбери три источника, которые отнимают у тебя больше всего внимания.

Теперь ответь на главный вопрос: какую важную деятельность ты мог бы выполнять, если бы хотя бы часть этого времени направлял на собственные цели?

Не нужно пока составлять сложную программу изменений. Необходимо лишь увидеть, куда фактически уходит твой ресурс.

Возможно, ты обнаружишь, что проблема не в недостатке возможностей, а в постоянном распылении внимания. Возможно, поймёшь, что ежедневно потребляешь огромное количество информации, которая практически не влияет на качество твоей жизни.

А может быть, выяснится, что ты настолько привык реагировать на внешние события, что почти перестал самостоятельно определять, чем должен заниматься.

Любой из этих выводов важен. Он показывает, какое препятствие необходимо будет учитывать при дальнейшей работе над собой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. НЕ ПОЗВОЛЯЙ ИНФОРМАЦИИ ЗАМЕНИТЬ ТВОЮ ЖИЗНЬ

Мы живём в эпоху, когда информация стала доступной

практически каждому. Человек может учиться, общаться, работать, создавать проекты и получать новые знания, не выходя из дома. Но вместе с огромными возможностями появилась новая опасность: внимание стало постоянно подвергаться воздействию множества конкурирующих стимулов.

Ты можешь провести целый день в интернете, узнать сотни новых фактов, посмотреть десятки видеороликов и прочитать множество публикаций. Но вечером обнаружить, что собственные задачи так и остались нерешёнными.

Ты можешь быть постоянно занят, но не продвигаться вперёд. Можешь знать множество способов достижения успеха, но не использовать ни один из них. Можешь наблюдать за достижениями других людей, одновременно откладывая создание собственной жизни.

Именно поэтому важно научиться различать потребление информации и реальное развитие.

Не всякая информация полезна. Не каждое сообщение требует немедленного ответа. Не каждое событие заслуживает твоего внимания. Не каждое чужое мнение должно влиять на твои решения.

Твоя жизнь не должна превращаться в бесконечную реакцию на происходящее вокруг.

Вспомни, сколько времени ты ежедневно отдаёшь событиям, которые не имеют непосредственного отношения к твоему будущему. Возможно, ты никогда не считал эти минуты и часы. Возможно, тебе казалось, что короткие отвлече-

ния практически ничего не значат. Но если они повторяются ежедневно, их совокупное влияние может оказаться весьма существенным.

Главный вывод этой главы заключается в том, что внимание необходимо рассматривать как один из важнейших ресурсов человека. Его нельзя бесконечно расходовать на случайные раздражители, если ты действительно хочешь последовательно двигаться к собственным целям.

При этом не нужно становиться человеком, который отказывается от общения, развлечений и интереса к окружающему миру. Необходимо другое: перестать позволять второстепенным занятиям полностью вытеснять главное.

Тебе важно понять, насколько сильно внешняя информация управляет твоим поведением, как часто ты переключаешься между задачами и сколько времени действительно посвящаешь собственному развитию.

Теперь у нас есть ещё один выявленный элемент общей картины. Ты уже исследовал отношение к деньгам, привычки, связанные с зависимостями, склонность откладывать важные дела и способность удерживать внимание. Всё это постепенно формирует твою личную карту препятствий.

Но человек живёт не в изоляции. На его решения, убеждения, привычки и представления о возможном постоянно влияют окружающие люди. Семья, друзья, коллеги, знакомые и даже случайные собеседники могут поддерживать стремление к развитию или, наоборот, незаметно укреплять

старые ограничения.

В следующей главе мы поговорим о твоём окружении и о том, как люди, с которыми ты общаешься, могут влиять на твоё мышление, уверенность, привычки и представление о собственном будущем.

Возможно, ты уже научился замечать собственные ошибки, понимаешь необходимость перемен и даже имеешь чёткие цели. Но что происходит, когда каждый день рядом с тобой находятся люди, которые не верят в твои возможности, высмеивают твои планы или убеждают тебя, что ничего изменить невозможно?

Иногда препятствие находится не только внутри человека. Иногда оно находится в среде, в которой он живёт.

ГЛАВА 6. ТВОЁ ОКРУЖЕНИЕ: ЛЮДИ, КОТОРЫЕ НЕЗАМЕТНО ОПРЕДЕЛЯЮТ ТВОЁ БУДУЩЕЕ

Представь, что однажды ты принимаешь серьёзное решение изменить свою жизнь. Ты понимаешь, что больше не хочешь оставаться на прежнем месте, намерен развиваться, увеличить доход, освоить н7вые навыки, заняться собственным делом или реализовать давнюю мечту. Внутри появляется желание действовать. Ты начинаешь строить планы, изучать возможности и постепенно представляешь себе совершенно другое будущее.

Но проходит несколько дней, и ты рассказываешь о своём намерении близкому человеку. Возможно, это друг, родственник, коллега или просто знакомый, чьё мнение для тебя имеет значение. Ты ожидаешь поддержки, заинтересованности или хотя бы спокойного отношения к своей идее.

Вместо этого слышишь:

«Да брось, ничего у тебя не получится».

«Ты слишком много о себе думаешь».

«Все хотят разбогатеть, но не у всех получается».

«Лучше занимайся тем, что умеешь. Не выдумывай».

«В твоём возрасте уже поздно что-то менять».

«Сначала добейся чего-нибудь, а потом рассказывай».

Ты пытаешься объяснить свои намерения, приводишь аргументы, рассказываешь о возможностях, но собеседник продолжает сомневаться, насмехаться или отговаривать тебя. Иногда он делает это открыто и грубо. Иногда говорит спокойно, будто действительно заботится о тебе. Но результат оказывается одинаковым: после разговора твоя уверенность становится слабее.

Сначала ты просто начинаешь сомневаться. Затем решаешь пока никому не рассказывать о своих планах. Потом откладываешь первые действия. Через некоторое время уже сам начинаешь повторять чужие слова: «Наверное, это действительно слишком сложно. Возможно, я переоценил свои возможности. Может быть, лучше оставить всё как есть».

И вот происходит самое неприятное: человек, который ещё недавно хотел изменить собственную жизнь, постепенно возвращается к прежнему образу мышления.

При этом никто не запрещал ему действовать. Никто не отнимал у него способности, знания или возможности. Никто физически не мешал ему двигаться вперёд. Но чужие слова, оценки, привычки и ожидания постепенно повлияли на его внутреннее состояние.

Так работает влияние окружения.

Человек не существует отдельно от общества. С детства он наблюдает за поведением других людей, перенимает их привычки, усваивает представления о допустимом и невозможном, формирует отношение к деньгам, труду, успеху, ответ-

ственности и собственным возможностям. Многие убеждения, которые взрослый человек считает исключительно своими, появились под влиянием окружающих.

Именно поэтому иногда недостаточно изменить собственные мысли. Необходимо также разобраться, какая среда ежедневно поддерживает эти мысли, какие люди укрепляют твою уверенность, а какие постоянно возвращают тебя к старым ограничениям.

В этой главе мы рассмотрим одну из важнейших сторон человеческой психологии: влияние семьи, друзей, коллег и знакомых на формирование личности. Ты узнаешь, почему люди иногда отказываются от собственных мечтаний ради одобрения окружающих, как негативное окружение способно ограничивать амбиции и почему человек может годами оставаться в привычной среде, даже если понимает, что она мешает его развитию.

Но главное — ты попробуешь определить, какое влияние оказывают на тебя люди, с которыми ты общаешься каждый день.

ТЫ НЕ ЖИВЁШЬ В ПУСТОТЕ: КАК ОКРУЖЕНИЕ ФОРМИРУЕТ ТВОЁ МЫШЛЕНИЕ

С самого рождения человек находится под влиянием других людей. Сначала это родители и ближайшие родственники. Затем появляются воспитатели, учителя, одноклассники, друзья, коллеги, руководители и знакомые. Каждая новая социальная среда приносит определённые правила, представ-

ления и модели поведения.

Ребёнок наблюдает за тем, как взрослые относятся к деньгам, работе, трудностям и другим людям. Он слышит, какие профессии считаются престижными, кого называют успешным, почему одних людей уважают, а других осуждают. Он замечает, как родители реагируют на неудачи, обсуждают чужие достижения, относятся к богатству и объясняют причины жизненных проблем.

Постепенно из множества подобных наблюдений формируется представление о том, как устроен мир.

Например, в одной семье ребёнку говорят, что образование, труд и развитие открывают возможности. Ошибки рассматривают как часть обучения, самостоятельность поощряют, а новые идеи обсуждают с интересом. В другой семье часто звучат совершенно иные мысли: «Не высовывайся», «Лучше не рисковать», «Больших денег честным трудом не заработаешь», «Ничего у нас не получится».

Ребёнок не обязательно осознаёт, что перенимает подобные убеждения. Он просто привыкает к ним. Со временем они могут превратиться в привычный способ объяснять собственную жизнь.

Став взрослым, человек способен продолжать мыслить в соответствии с установками, которые сформировались в детстве. Он может не замечать, что некоторые его страхи, сомнения и ограничения возникли не из собственного опыта, а из многократно услышанных чужих оценок.

Особенно сильно это проявляется в отношении к материальному достатку.

Если ребёнок постоянно слышал, что богатые люди обязательно нечестные, деньги приносят только проблемы, предпринимательство связано с обманом, а попытки улучшить своё положение заканчиваются неудачей, у него может сформироваться настороженное отношение к финансовому успеху.

Позже он способен испытывать внутреннее противоречие. С одной стороны, хочет зарабатывать больше, улучшить условия жизни и стать финансово независимым. С другой — испытывает дискомфорт при мысли о больших деньгах, собственном бизнесе или стремлении к более высокому положению.

Ему хочется перемен, но усвоенные представления продолжают влиять на решения.

Подобные механизмы не означают, что семья обязательно определяет судьбу человека. Взрослый способен пересматривать полученные установки, приобретать новый опыт и формировать собственные убеждения. Но для этого сначала необходимо заметить, какие идеи он когда-то усвоил и почему продолжает считать их правильными.

Задай себе вопрос: какие представления о деньгах, успехе, работе и богатстве ты получил от своей семьи? И все ли они действительно соответствуют твоему нынешнему опыту?

Возможно, часть твоих убеждений принадлежит не тебе.

Ты просто настолько привык к ним, что перестал замечать их происхождение.

СЕМЬЯ: ПОДДЕРЖКА, КОТОРАЯ МОЖЕТ СТАТЬ ОГРАНИЧЕНИЕМ

Семья занимает особое место в жизни человека. Именно близкие люди часто оказывают на него самое сильное эмоциональное влияние. Их мнение может поддерживать в трудные моменты, помогать принимать решения и давать ощущение безопасности. Но семейное окружение способно не только помогать развитию. Иногда оно становится источником ограничений, которые человек долгое время не решается преодолеть.

Особенно сложная ситуация возникает тогда, когда родственники искренне желают человеку добра, но при этом не поддерживают его стремление к переменам.

Представь, что взрослый человек много лет работает по одной специальности. Он привык к определённому распорядку, получает стабильную зарплату и выполняет знакомые обязанности. Но со временем понимает, что хочет заниматься чем-то другим. Он изучает новую профессию, рассматривает возможность дополнительного заработка или планирует открыть собственное дело.

Однако семья начинает беспокоиться.

«Зачем тебе это нужно? У тебя ведь есть работа».

«А если потеряешь деньги?»

«Кто будет обеспечивать семью?»

«Ты думаешь только о себе».

«Лучше не рискуй, сейчас и так всё нестабильно».

В некоторых случаях подобные опасения вполне обоснованны. Если человек собирается без подготовки уволиться, вложить все семейные накопления в сомнительный проект или принять необдуманное решение, близкие имеют основания выражать беспокойство.

Но существует разница между разумной осторожностью и постоянным подавлением любых попыток развития.

Разумная осторожность предлагает оценить риски, подготовить план и найти более безопасный способ реализации идеи. Ограничивающее отношение просто отрицает саму возможность перемен.

Например, вместо того чтобы помочь человеку разобраться в его плане, родственники могут постоянно повторять, что ничего не получится. Вместо обсуждения реальных рисков они начинают высмеивать саму мечту. Вместо поддержки самостоятельности требуют, чтобы всё оставалось по-прежнему.

Особенно болезненно это воспринимается тогда, когда человек зависит от мнения близких. Ему трудно отделить собственные желания от ожиданий семьи. Он не хочет конфликтов, боится разочаровать родителей, супруга или других родственников. Иногда он даже считает, что обязан отказаться от личных целей ради сохранения спокойствия в доме.

Постепенно возникает внутренний конфликт: человек хо-

чет одного, но чувствует, что не имеет права этого хотеть.

В результате он начинает подстраивать собственную жизнь под чужие представления о правильном поведении.

Здесь важно понимать, что уважение к семье не означает отказ от собственного развития. Можно любить близких, учитывать их мнение, выполнять обязательства и одновременно иметь личные цели.

Необходимо также помнить, что взрослый человек несёт ответственность за свои решения. Он должен учитывать интересы семьи, финансовые обязательства и возможные последствия своих действий. Но ответственность не означает, что родственники обязаны определять каждый его жизненный шаг.

Для диагностики обрати внимание на то, как близкие реагируют на твои стремления. Поддерживают ли они желание учиться и развиваться? Уважают ли твоё право иметь собственные цели? Могут ли спокойно обсуждать твои идеи, даже если не согласны с ними? Или каждый разговор о переменах заканчивается критикой, насмешками и попытками вернуть тебя к прежнему образу жизни?

Ответы помогут понять, какую роль семья играет в формировании твоих убеждений.

ДРУЗЬЯ: ПОЧЕМУ ТЫ НАЧИНАЕШЬ ЖИТЬ ТАК, КАК ПРИНЯТО В ТВОЕЙ КОМПАНИИ

Дружба — одна из важных составляющих человеческой жизни. Друзья помогают переживать трудности, разделяют

радостные события, дают советы и создают ощущение принадлежности к определённому кругу людей. Но дружеское окружение также способно влиять на привычки, интересы и жизненные приоритеты.

Человек нередко начинает вести себя так, как принято в его компании. Если друзья любят учиться, заниматься спортом, обсуждать профессиональные идеи и строить планы, подобная деятельность постепенно становится привычной частью общения.

Если же основная тема разговоров — развлечения, алкоголь, сплетни, жалобы на жизнь и обсуждение чужих неудач, человек может постепенно перенимать подобный стиль поведения.

Это не происходит мгновенно. Влияние окружения обычно складывается из множества небольших взаимодействий.

Сначала человек просто проводит время с друзьями. Затем начинает участвовать в привычных для компании занятиях. Позже уже сам предлагает подобные встречи. Через некоторое время определённый образ жизни становится для него естественным.

Особенно заметно это проявляется в отношении к алкоголю, курению, азартным развлечениям, расходам и свободному времени.

Например, человек решил сократить употребление алкоголя, больше заниматься спортом и уделять время развитию. Но его друзья привыкли регулярно встречаться в заведени-

ях, где основным способом общения является употребление спиртного. Каждый отказ сопровождается шутками и уговорами.

«Что случилось? Ты теперь самый правильный?»

«Один вечер ничего не изменит».

«Неужели тебе жалко провести время с друзьями?»

«Раньше ты был нормальным человеком».

Постепенно человек начинает испытывать неловкость из-за собственного решения. Ему кажется, что отказ от привычного поведения означает отказ от дружбы. Чтобы не выделяться, он возвращается к прежним привычкам.

В этом случае желание сохранить принадлежность к группе оказывается сильнее личных намерений.

Подобный механизм известен в социальной психологии как конформность — изменение мнений или поведения под влиянием группы. Иногда человек соглашается с окружающими потому, что действительно меняет собственное мнение. Иногда он просто не хочет выделяться, вступать в конфликт или становиться объектом насмешек.

Особенно сильно групповое давление может проявляться в ситуациях, когда человеку важно получить одобрение окружающих.

Но настоящая дружба не должна требовать от тебя отказа от собственных целей, здоровья или принципов. Друг может не разделять твои интересы, не понимать некоторые решения и даже сомневаться в твоих планах. Но уважение к тво-

ему выбору является важной частью здоровых отношений.

Задай себе вопрос: можешь ли ты спокойно отказаться от предложения друзей, если оно противоречит твоим целям? Или каждый раз вынужден оправдываться, объяснять своё решение и испытывать чувство вины?

Если ты не способен быть собой в собственной компании, стоит задуматься, насколько свободно ты чувствуешь себя рядом с этими людьми.

КОЛЛЕГИ И РАБОЧАЯ СРЕДА: КОГДА РАЗВИТИЕ СЧИТАЮТ НЕУДОБНЫМ

Работа занимает значительную часть жизни взрослого человека. Поэтому коллеги, руководители и общая атмосфера организации могут оказывать серьёзное влияние на его профессиональные амбиции.

Представь сотрудника, который решил развиваться. Он начинает изучать новые технологии, осваивает дополнительные инструменты, предлагает улучшить рабочие процессы и интересуется возможностью карьерного роста.

Но в коллективе его инициативу воспринимают неоднозначно.

«Зачем тебе это нужно? Всё равно ничего не изменится».

«Не надо умничать, работай как все».

«Начальству такие инициативы не нравятся».

«Слишком стараешься, думаешь, тебя повысят?»

«Лучше не выделяйся».

Сначала человек не обращает внимания на подобные за-

мечания. Затем начинает чувствовать себя неловко. Постепенно его энтузиазм уменьшается. Он перестаёт предлагать идеи, реже проявляет инициативу и ограничивается выполнением привычных обязанностей.

Так рабочая среда может влиять на профессиональное поведение человека.

В некоторых организациях инициативность действительно поощряется. Сотрудники получают возможность учиться, развиваться, предлагать решения и брать на себя ответственность. В других коллективах ценится прежде всего отсутствие конфликтов и выполнение минимально необходимых требований.

Если человек долго находится в среде, где любые попытки улучшения воспринимаются негативно, он может постепенно снижать собственные ожидания.

Он перестаёт стремиться к большему не потому, что утратил способности, а потому, что привык к определённым границам.

Особенно опасно, когда профессиональная стагнация становится нормой всего коллектива. Люди годами выполняют одну и ту же работу, не повышают квалификацию, не интересуются новыми возможностями и убеждают друг друга, что ничего изменить невозможно.

В такой среде желание развиваться может восприниматься как нарушение негласных правил.

Но необходимо учитывать и другую сторону вопроса. Не

всякая критика со стороны коллег является завистью или попыткой остановить тебя. Иногда человек действительно допускает профессиональные ошибки, предлагает непродуманные решения или переоценивает собственные возможности. Конструктивная критика может помочь ему стать лучше.

Поэтому важно различать обоснованные замечания и систематическое обесценивание.

Конструктивная критика касается конкретной работы, объясняет недостатки и предлагает пути улучшения. Обесценивание направлено на личность: оно высмеивает стремления, унижает человека и пытается убедить его, что он не способен добиться большего.

Если коллега указывает на ошибку в твоём проекте, это ещё не означает, что он мешает твоему развитию. Но если он постоянно высмеивает любые твои попытки учиться и совершенствоваться, это уже повод задуматься о характере ваших отношений.

Обрати внимание на атмосферу в своём коллективе. Принято ли там развиваться? Уважают ли людей, которые хотят освоить новые навыки? Можно ли открыто говорить о профессиональных целях? Или любое стремление к росту вызывает насмешки?

Ответ на эти вопросы поможет оценить влияние рабочей среды на твоё будущее.

СТРАХ ВЫДЕЛИТЬСЯ: ПОЧЕМУ ЛЮДИ ОТКАЗЫВА-

ЮТСЯ ОТ СОБСТВЕННЫХ МЕЧТАНИЙ

Одна из самых сильных человеческих потребностей — желание принадлежать к определённой группе. Человеку важно чувствовать, что его принимают, уважают и считают своим. Он хочет быть частью семьи, дружеской компании, профессионального коллектива или общества, в котором живёт.

Это естественная потребность. Социальные связи помогают человеку чувствовать безопасность, получать поддержку и справляться с трудностями.

Но иногда стремление к принадлежности становится настолько сильным, что человек начинает отказываться от собственной индивидуальности.

Он боится отличаться от окружающих. Боится показаться слишком амбициозным, слишком умным, слишком богатым или слишком самостоятельным. Боится, что его перестанут понимать, начнут обсуждать или исключат из привычного круга общения.

Именно поэтому некоторые люди сознательно уменьшают собственные стремления.

Представь человека, который хочет создать успешный бизнес. В его окружении никто не занимается предпринимательством. Большинство знакомых работают по найму, жалуются на зарплаты и считают, что собственное дело доступно только избранным.

Когда он рассказывает о своей идее, окружающие реаги-

руют с недоверием. Ему говорят, что он слишком много о себе думает, что лучше не рисковать и что нормальный человек должен довольствоваться стабильной работой.

Через некоторое время он начинает скрывать свои планы. Затем перестаёт обсуждать их даже с теми, кто мог бы помочь. Постепенно идея теряет силу.

Он возвращается к привычной жизни, потому что она не вызывает напряжения в отношениях с окружающими.

На первый взгляд кажется, что человек просто изменил своё решение. Но иногда за этим скрывается страх потерять социальное одобрение.

Похожая ситуация происходит с людьми, которые хотят изменить профессию, начать заниматься творчеством, переехать в другой город, получить дополнительное образование или улучшить своё материальное положение.

Они могут отказаться от своих намерений не потому, что перестали их хотеть, а потому, что не готовы столкнуться с неодобрением окружающих.

Особенно сильно это проявляется в небольших социальных группах, где все друг друга знают и привыкли к определённому образу жизни. Любое отклонение от привычных правил становится заметным и может вызывать обсуждение.

Человек начинает бояться не столько самой неудачи, сколько реакции окружающих на неё.

Он думает: «Что обо мне скажут, если ничего не получится?»

«Как я буду выглядеть, если начну и потерплю поражение?»

«Что подумают знакомые, если я изменю свою жизнь?»

«Не будут ли надо мной смеяться?»

В результате чужая оценка становится важнее собственного будущего.

Здесь необходимо понять одну важную вещь: желание быть принятым не должно превращаться в обязанность жить по чужому сценарию.

Ты можешь уважать людей, с которыми общаешься, сохранять дружбу и хорошие отношения, но при этом иметь собственные амбиции. Тебе не обязательно повторять чужой образ жизни только потому, что он привычен для окружающих.

Задай себе вопрос: от каких желаний ты отказался только потому, что боялся насмешек или неодобрения?

Возможно, ответ окажется гораздо важнее, чем ты предполагаешь.

ЗАВИСТЬ И ОБЕСЦЕНИВАНИЕ: ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫМ ЛЮДЯМ НЕ НРАВИТСЯ ТВОЙ УСПЕХ

Не все люди способны спокойно воспринимать чужие достижения. Иногда успех другого человека становится причиной раздражения, зависти или внутреннего дискомфорта.

Особенно заметно это проявляется тогда, когда успешным становится не далёкий знаменитый человек, а тот, кого окружающие хорошо знают.

Если известный предприниматель покупает дорогой автомобиль, это может восприниматься как обычная новость. Но если такой автомобиль приобретает сосед, коллега или бывший одноклассник, реакция иногда оказывается совершенно другой.

Почему?

Потому что успех человека из близкого окружения заставляет окружающих сравнивать его достижения со своими собственными результатами. Возникает вопрос: «Почему у него получилось, а у меня нет?»

Не каждый готов спокойно встретиться с подобным сравнением.

Вместо того чтобы использовать чужой пример как источник вдохновения, человек может начать искать недостатки в чужом успехе.

«Наверняка ему помогли».

«Ему просто повезло».

«Там всё нечестно».

«Посмотрим, сколько он продержится».

«Ничего особенного он не добился».

Иногда подобные предположения могут иметь основания. Действительно, чужой успех не всегда является результатом исключительно личных усилий. На него могут влиять наследство, связи, удачное стечение обстоятельств, доступ к ресурсам и другие факторы.

Но проблема возникает тогда, когда человек автомати-

чески обесценивает любые достижения окружающих только для того, чтобы не признавать возможность собственного развития.

Особенно неприятная ситуация складывается, когда зависть проявляется в близком окружении. Человек начинает рассказывать о своих успехах, но вместо искренней радости слышит колкости. Ему напоминают о прежних ошибках, преувеличивают его недостатки или пытаются представить достижения как нечто незначительное.

Иногда окружающие начинают обсуждать его за спиной, распространять слухи или постоянно искать повод для критики.

Такое поведение может заставить человека скрывать собственные результаты, избегать разговоров о планах и даже испытывать чувство вины за то, что у него что-то получается.

Но здесь необходимо быть осторожным с выводами. Не каждое замечание является завистью. Не каждый человек, который сомневается в твоём проекте, желает тебе зла. Иногда окружающие замечают реальные риски, которые ты не учитываешь.

Важно оценивать не отдельную фразу, а устойчивую модель поведения.

Если человек регулярно радуется твоим неудачам, высмеивает достижения, обесценивает любые положительные результаты и пытается убедить тебя отказаться от развития, стоит задуматься о характере этих отношений.

Здоровое окружение не обязано постоянно восхищаться тобой. Люди могут спорить, не соглашаться и указывать на ошибки. Но они не должны систематически унижать тебя за желание улучшить собственную жизнь.

Задай себе вопрос: есть ли среди твоих знакомых люди, рядом с которыми ты стараешься не рассказывать о своих достижениях, потому что заранее ожидаешь негативной реакции?

Если такие люди есть, важно понять, почему их мнение имеет для тебя настолько большое значение.

ПРИВЫЧКА ОБСУЖДАТЬ ЧУЖИЕ НЕУДАЧИ

Есть ещё одна особенность негативного окружения, которая может казаться совершенно безобидной. Это постоянное обсуждение чужих ошибок, проблем и неудач.

Представь компанию людей, которые регулярно собираются вместе. Их разговоры почти всегда посвящены другим. Они обсуждают, кто потерял работу, кто развёлся, кто неудачно открыл бизнес, кто купил дорогую вещь, кто совершил ошибку и кто оказался в сложной ситуации.

Каждая новая история становится поводом для обсуждения, шуток и оценок.

Постепенно подобный стиль общения превращается в привычку. Люди начинают воспринимать чужие проблемы как основной источник тем для разговоров.

При этом собственные цели, планы и развитие практически не обсуждаются.

Почему такая среда может быть опасной?

Во-первых, постоянное обсуждение чужих неудач формирует определённый взгляд на окружающий мир. Человек всё чаще обращает внимание на негативные события, ошибки и поражения. У него может возникать ощущение, что практически любые попытки изменить жизнь заканчиваются проблемами.

Во-вторых, подобные разговоры могут создавать ложное чувство превосходства. Если постоянно обсуждать чужие ошибки, появляется возможность почувствовать себя лучше других, ничего при этом не делая.

Человек может не развивать собственные способности, но зато прекрасно знать, в чём ошибаются окружающие.

В-третьих, привычка обсуждать других отвлекает от собственной ответственности. Гораздо проще часами говорить о том, почему у знакомого ничего не получилось, чем честно проанализировать собственные недостатки.

В результате человек становится наблюдателем чужой жизни, но практически не занимается строительством собственной.

Особенно важно обратить внимание на то, какие темы чаще всего присутствуют в твоём окружении.

Обсуждаете ли вы идеи, проекты, образование, профессиональный рост, полезные знания и возможности? Или большая часть разговоров посвящена чужим ошибкам, конфликтам, недостаткам и неудачам?

Не нужно полностью отказываться от обычного человеческого общения. Иногда людям действительно необходимо обсудить проблемы, поделиться переживаниями и попросить совета. Но если негативные обсуждения становятся основным содержанием общения, такая среда может постепенно влиять на твои собственные представления о жизни.

Возможно, ты даже не замечаешь, как начинаешь повторять чужие оценки и смотреть на мир через призму постоянного недовольства.

Задумайся: после общения с некоторыми людьми тебе хочется что-то создавать, развиваться и действовать? Или возникает желание жаловаться, критиковать и обсуждать, почему ничего не получится?

Это важный показатель качества твоего окружения.

ОКРУЖЕНИЕ, КОТОРОЕ УДЕРЖИВАЕТ ТЕБЯ В ПРОШЛОМ

Иногда люди знают тебя настолько давно, что продолжают воспринимать исключительно через призму прежнего образа. Они помнят твои ошибки, неудачи, слабости и поступки, которые ты совершал много лет назад.

Для них ты остаёшься прежним человеком, даже если за это время многое изменилось.

Представь, что в молодости ты не отличался дисциплиной, часто менял планы, не доводил дела до конца и допускал ошибки. Прошли годы. Ты получил опыт, стал более ответственным, приобрёл новые знания и решил серьёзно за-

няться собственным развитием.

Но старые знакомые продолжают относиться к тебе по-прежнему.

«Мы тебя знаем».

«Ты всегда был таким».

«Сколько раз ты уже начинал?»

«Не смеши людей, мы помним, чем всё закончилось в прошлый раз».

В этих словах может содержаться часть правды. Возможно, раньше ты действительно не доводил дела до конца. Но прошлое не должно становиться пожизненным приговором.

Человек способен меняться. Он может пересматривать убеждения, приобретать новые навыки, исправлять ошибки и формировать другие привычки. Однако окружающим не всегда легко принять его изменения.

Иногда причина заключается в обычной привычке. Люди привыкли видеть тебя определённым образом и не сразу замечают перемены. Иногда они просто не знают о твоих новых достижениях. Но в некоторых случаях изменение одного человека нарушает привычный баланс отношений.

Например, если раньше вы вместе жаловались на работу, а теперь ты решил получить новую профессию, твой выбор может вызывать у друзей внутренний дискомфорт. Если раньше вы одинаково относились к деньгам, а теперь ты начал заниматься финансовым планированием, это может стать поводом для споров.

Твоё развитие иногда заставляет других людей задумываться о собственных нереализованных возможностях. И не каждый готов встречаться с подобными вопросами.

В результате окружающие могут пытаться вернуть тебя к прежнему поведению.

Здесь важно не вступать в бесконечные споры и не доказывать каждому, что ты изменился. Гораздо убедительнее последовательные действия и реальные результаты.

Если человек продолжает воспринимать тебя через старые ошибки, не обязательно тратить силы на постоянные объяснения. Иногда достаточно спокойно продолжать двигаться выбранным направлением.

Но для начала необходимо самому перестать считать прошлые неудачи доказательством собственной неспособности.

Задай себе вопрос: есть ли люди, рядом с которыми тебе трудно становиться лучше, потому что они постоянно напоминают о твоём прошлом?

И ещё один: не позволяешь ли ты сам этим людям определять, кем тебе разрешено быть сегодня?

КАК РАСПОЗНАТЬ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ТВОЕМУ РАЗВИТИЮ

До сих пор мы говорили преимущественно о негативном влиянии окружения. Но было бы неправильно считать, что любые люди вокруг тебя обязательно мешают развитию. Напротив, правильно выстроенные отношения способны стать важным источником поддержки, знаний, опыта и новых воз-

можностей.

Существуют люди, общение с которыми помогает тебе становиться лучше. Они не обязательно богаче, успешнее или образованнее тебя. Иногда это обычные люди, которые умеют спокойно выслушать, честно высказать мнение и поддержать стремление к развитию.

Главная особенность такого окружения заключается в уважении к твоей самостоятельности.

Человек, который действительно желает тебе добра, не обязан соглашаться со всеми твоими идеями. Он может указать на слабые стороны проекта, предупредить о рисках и посоветовать пересмотреть решение. Но его критика не направлена на уничтожение твоей уверенности.

Он обсуждает конкретную проблему, а не пытается убедить тебя в собственной неспособности.

Например, ты рассказываешь знакомому о намерении открыть небольшой бизнес. Он не говорит, что ты обязательно станешь богатым. Он задаёт вопросы: изучил ли ты спрос, посчитал ли расходы, понимаешь ли возможные риски, есть ли у тебя план действий?

Такой разговор может оказаться гораздо полезнее десятка пустых комплиментов.

Человек, который помогает твоему развитию, способен радоваться твоим достижениям без необходимости сравнивать их со своими. Он не воспринимает твой успех как личное поражение. Он может искренне поддерживать тебя, даже

если ваши жизненные пути совершенно разные.

Особенно ценны люди, которые сами стремятся к развитию. Они интересуются новыми знаниями, не боятся признавать ошибки, готовы учиться и умеют обсуждать сложные вопросы без постоянного негативизма.

Рядом с такими людьми ты можешь расширять представления о возможном. Ты видишь разные модели поведения, знакомишься с новыми идеями и понимаешь, что некоторые ограничения, которые раньше казались непреодолимыми, на самом деле можно пересмотреть.

Но не стоит оценивать человека только по его материальному положению. Богатый человек не обязательно обладает мудростью, а человек с небольшим доходом не обязательно имеет ограниченное мышление. Финансовый успех сам по себе не делает человека хорошим другом или полезным собеседником.

Гораздо важнее его отношение к тебе, к собственному развитию и к окружающим.

Обрати внимание на несколько признаков.

После общения с этим человеком тебе легче верить в собственные возможности или ты начинаешь сомневаться в себе?

Можешь ли ты спокойно обсуждать с ним свои планы, не опасаясь насмешек?

Умеет ли он признавать собственные ошибки?

Поддерживает ли твоё стремление учиться и развиваться?

Способен ли он дать честный совет, даже если этот совет тебе не понравится?

Радуется ли он твоим достижениям?

Уважает ли твои границы, время и самостоятельность?

Ответы на эти вопросы помогут увидеть, какие отношения действительно имеют положительное влияние на твою жизнь.

Помни: хорошее окружение — это не собрание людей, которые постоянно хвалят друг друга. Это среда, в которой можно развиваться, ошибаться, учиться, обсуждать проблемы и сохранять уважение друг к другу.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПРОСТО ОБВИНИТЬ ВО ВСЁМ ОКРУЖЕНИЕ

После прочтения предыдущих разделов у некоторых читателей может возникнуть желание пересмотреть все отношения и решить, что именно окружающие мешают им добиться успеха. Но здесь необходимо остановиться и посмотреть на ситуацию глубже.

Человек способен обвинять семью в ограничениях, друзей — в отсутствии мотивации, коллег — в профессиональном застое, знакомых — в зависти. Иногда такие обвинения имеют основания. Но иногда они становятся удобным способом избежать ответственности за собственные решения.

Ведь гораздо легче сказать: «Мне не дают развиваться», чем признать, что ты сам не предпринимаешь необходимых действий.

Даже если окружающие относятся к твоим планам скептически, это не всегда означает, что они управляют твоей жизнью. Ты можешь не соглашаться с их мнением, проверять собственные идеи и принимать самостоятельные решения.

Если ты хочешь изменить своё материальное положение, недостаточно просто найти виноватых. Необходимо развивать навыки, оценивать возможности, работать над проектами и отвечать за последствия собственных поступков.

Кроме того, не каждый человек обязан разделять твои амбиции. Кто-то предпочитает спокойную жизнь, кому-то важнее семья, кому-то неинтересен бизнес, а кто-то просто не хочет постоянно стремиться к новым достижениям.

Это их право.

Проблема возникает не тогда, когда люди живут по-разному. Проблема появляется, когда они пытаются навязать друг другу собственные представления о допустимом и правильном.

Ты не должен заставлять друзей становиться предпринимателями, требовать от родственников разделять каждую твою идею или осуждать коллег за отсутствие карьерных амбиций. Но и они не должны лишать тебя права развиваться.

Здоровые отношения допускают различия.

Именно поэтому задача этой главы заключается не в том, чтобы научить тебя обвинять окружающих. Она заключается в том, чтобы помочь увидеть влияние социальной среды и понять, где заканчивается разумная осторожность других

людей и начинается давление, ограничивающее твою самостоятельность.

Возможно, тебе не придётся прекращать общение с кем-либо. Иногда достаточно изменить границы, перестать обсуждать с определёнными людьми личные планы или научиться спокойно отказываться от предложений, которые противоречат твоим целям.

Но сначала необходимо понять, какие именно отношения оказывают на тебя влияние.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА: КТО НАХОДИТСЯ РЯДОМ С ТОБОЙ

Теперь перейдём к практической части. Тебе предстоит внимательно исследовать собственное окружение. Не нужно сразу оценивать людей как хороших или плохих. Не нужно искать виноватых. Постарайся увидеть, какие модели поведения ты перенимаешь, какие мысли чаще слышишь и как меняется твоё состояние после общения с разными людьми.

Вспомни десять человек, с которыми ты общаешься чаще всего. Это могут быть родственники, друзья, коллеги, знакомые или люди, с которыми ты регулярно проводишь свободное время.

Запиши их имена или обозначь каждого человека условным номером. Напротив каждого укажи, как часто вы общаетесь и какие темы обычно обсуждаете.

Затем попробуй ответить на следующие вопросы.

Первый вопрос. Кто из твоего окружения искренне под-

держивает твоё желание развиваться?

Второй вопрос. Кто чаще всего сомневается в твоих способностях и обесценивает твои планы?

Третий вопрос. Есть ли среди близких людей те, кто регулярно высмеивает чужие достижения?

Четвёртый вопрос. С кем ты чаще всего обсуждаешь собственные проблемы и получаешь конструктивные советы?

Пятый вопрос. Кто из окружающих помогает тебе смотреть на трудности спокойнее и искать решения?

Шестой вопрос. Есть ли люди, рядом с которыми ты начинаешь стесняться собственных амбиций?

Седьмой вопрос. Кто постоянно жалуется на жизнь, но при этом не предпринимает никаких попыток изменить ситуацию?

Восьмой вопрос. Есть ли среди твоих знакомых люди, которые поддерживают вредные привычки и подталкивают тебя к нежелательному поведению?

Девятый вопрос. С кем ты можешь открыто обсуждать свои идеи, не опасаясь насмешек?

Десятый вопрос. Кто радуется твоим успехам, а кто начинает искать в них недостатки?

Одиннадцатый вопрос. После общения с кем ты чаще чувствуешь вдохновение и желание действовать?

Двенадцатый вопрос. После общения с кем ты испытываешь раздражение, неуверенность, подавленность или желание отказаться от собственных планов?

Теперь попробуй распределить людей по трём условным категориям.

Первая категория — поддерживающее окружение. Это люди, которые уважают твои цели, способны дать конструктивный совет, поддерживают развитие и не требуют от тебя отказа от собственных принципов.

Вторая категория — нейтральное окружение. Это люди, с которыми у тебя могут быть хорошие отношения, но которые практически не влияют на твои долгосрочные цели. Они могут быть приятными собеседниками, хорошими знакомыми или коллегами, однако не обязательно разделяют твои интересы.

Третья категория — ограничивающее окружение. Это люди, которые систематически обесценивают твои стремления, высмеивают развитие, поощряют вредные привычки, нарушают личные границы или оказывают давление, заставляя тебя отказываться от собственных решений.

Не спеши относить человека к третьей категории из-за одного неприятного разговора. Оценивай устойчивое поведение, повторяющиеся ситуации и общую картину отношений.

После этого посмотри на результаты.

Сколько людей в твоём окружении действительно поддерживают развитие? Сколько просто присутствуют в твоей жизни? Сколько регулярно создают психологическое напряжение и мешают тебе двигаться вперёд?

Возможно, ты обнаружишь, что наиболее сильное влия-

ние на твои решения оказывают вовсе не те люди, которых ты считаешь важными.

Например, ты можешь стремиться к финансовой независимости, но ежедневно проводить несколько часов в компании людей, которые постоянно высмеивают предпринимательство и убеждают тебя, что любые попытки изменить материальное положение бессмысленны.

Или хочешь отказаться от вредной привычки, но продолжаешь регулярно общаться с теми, кто воспринимает твои попытки как предательство прежнего образа жизни.

Такие противоречия необходимо увидеть.

Заверши упражнение ещё одним вопросом: если бы ты мог самостоятельно выбирать социальную среду, в которой будешь проводить большую часть времени следующие пять лет, какие качества ты хотел бы видеть в людях рядом с собой?

Запиши не имена, а именно качества. Например, ответственность, честность, уважение, стремление к знаниям, финансовая грамотность, трудолюбие, способность признавать ошибки, доброжелательность и самостоятельность.

Этот список поможет понять, какие отношения и модели поведения имеют для тебя настоящую ценность.

ТВОЯ ЛИЧНАЯ КАРТА ВЛИЯНИЯ ОКРУЖЕНИЯ

После общего анализа необходимо рассмотреть ещё одну важную сторону вопроса: насколько сильно мнение конкретных людей влияет на твои решения.

Для этого выбери пять человек, чьё мнение имеет для тебя наибольшее значение. Не обязательно это должны быть самые близкие родственники. Это могут быть друзья, коллеги, руководители или знакомые, чьё одобрение ты особенно ценишь.

Напротив каждого имени ответь на следующие вопросы.

Первое. Насколько часто я учитываю мнение этого человека при принятии важных решений?

Второе. Могу ли я не согласиться с ним, не испытывая сильного чувства вины?

Третье. Уважаю ли я его жизненные результаты и считаю ли его советы обоснованными?

Четвёртое. Помогает ли его мнение мне принимать более разумные решения или заставляет сомневаться даже тогда, когда у меня есть веские основания действовать?

Пятое. Если этот человек не одобрит мой выбор, смогу ли я всё равно поступить в соответствии со своими целями?

Особенно внимательно отнесись к последнему вопросу.

Иногда человек настолько зависит от чужого одобрения, что фактически передаёт окружающим право определять собственную жизнь. Он может иметь чёткие намерения, но отказываться от них после одного неодобрительного замечания.

В таком случае проблема заключается не только в поведении окружающих, но и в чрезмерной зависимости от их оценки.

Важно научиться отличать уважение к чужому мнению от подчинения ему. Ты можешь выслушать совет, рассмотреть аргументы, оценить риски и всё равно принять другое решение.

Чужое мнение является информацией, которую можно учитывать. Но оно не должно автоматически становиться приказом.

Завершая упражнение, выдели три человека, чьё влияние на твои решения наиболее значительно. Подумай, почему именно их мнение имеет для тебя такую силу.

Возможно, дело в любви, благодарности, страхе потерять отношения, уважении к опыту или привычке искать одобрение. Важно не осуждать себя за это, а понять механизм.

Только осознав собственную зависимость от чужих оценок, ты сможешь постепенно научиться принимать более самостоятельные решения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ТВОЯ ЖИЗНЬ НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ КОПИЕЙ ЧУЖИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

Человек формируется не только под влиянием собственных мыслей и решений. На его мировоззрение воздействуют семья, друзья, коллеги, знакомые и социальная среда, в которой он проводит значительную часть жизни.

С детства мы перенимаем чужие представления о деньгах, успехе, труде, риске и возможностях. Позже эти представления могут превратиться в привычные убеждения, которые незаметно влияют на наши решения.

Иногда окружающие помогают нам становиться лучше. Они поддерживают развитие, делятся опытом, указывают на ошибки и радуются достижениям. Но иногда социальная среда становится источником постоянных ограничений. Она заставляет сомневаться, бояться выделяться, отказываться от собственных желаний и воспринимать чужие неудачи как доказательство невозможности успеха.

Самая большая опасность заключается в том, что человек может настолько привыкнуть к подобному влиянию, что перестанет замечать его.

Он начинает считать собственные ограничения естественными. Думает, что его мечты слишком амбициозны, что менять профессию поздно, что большие деньги доступны только другим людям, что собственное дело слишком рискованно, а стремление к лучшей жизни является чем-то неправильным.

Но необходимо помнить: чужие убеждения не являются объективными законами твоей жизни.

Человек, который не верит в предпринимательство, не может своим неверием доказать, что у тебя ничего не получится. Человек, который боится перемен, не обязан определять твоё будущее. Человек, который не хочет развиваться, имеет право на собственный выбор, но его выбор не должен становиться обязательным для тебя.

При этом не нужно презирать людей, которые живут иначе, и не следует считать себя лучше тех, кто не разделяет тво-

их амбиций. У каждого человека свои обстоятельства, возможности и представления о счастливой жизни.

Твоя задача заключается не в том, чтобы заставить окружающих думать так же, как ты. Твоя задача — научиться самостоятельно определять направление собственной жизни, сохраняя уважение к другим людям.

Теперь ты должен понимать, какое влияние на тебя оказывает социальная среда. Возможно, ты обнаружил, что некоторые убеждения появились ещё в детстве. Возможно, заметил, что друзья влияют на твои привычки сильнее, чем ты предполагал. Возможно, понял, что мнение определённых людей мешает тебе принимать самостоятельные решения.

Это важные открытия. Они позволяют увидеть препятствия, которые невозможно обнаружить, анализируя только собственное поведение.

Но впереди нас ждёт ещё одна серьёзная проблема. Даже если человек понимает, чего хочет, имеет поддержку близких, располагает необходимыми знаниями и способен сосредоточиваться на цели, он может не решаться действовать из-за страха.

Страха потерять деньги, допустить ошибку, получить отказ, столкнуться с критикой или оказаться в ситуации неопределённости.

Иногда человек предпочитает гарантированно оставаться на прежнем месте, лишь бы не столкнуться с возможностью неудачи. Он выбирает привычную неудовлетворённость вме-

сто неизвестного будущего.

В следующей главе мы рассмотрим страх риска — одно из главных внутренних препятствий, которое мешает человеку использовать собственные возможности.

Потому что иногда человек уже знает, что нужно изменить, понимает, кто влияет на его мышление, и даже имеет подходящий план. Но решиться на первый шаг ему мешает не отсутствие знаний и не недостаток времени.

Ему мешает страх того, что произойдёт, если он действительно попробует.

РАЗДЕЛ 2. Освобождение Научиться распознавать и менять деструктивные мысли, избавляться от самоограничений и старых моделей поведения

ГЛАВА 7. СТРАХ РИСКА: ПОЧЕМУ ТЫ ВЫБИРАЕШЬ ГАРАНТИРОВАННОЕ ОТСУТСТВИЕ УСПЕХА

Иногда человек отказывается от лучшей возможности в своей жизни не потому, что она плохая, не потому, что у него недостаточно способностей, денег или знаний, а потому, что он боится. Он боится потерять то немногое, что уже имеет. Боится ошибиться, услышать отказ, столкнуться с критикой, оказаться в непривычной ситуации или обнаружить, что его собственные силы не так велики, как ему хотелось бы думать. Он долго размышляет, сравнивает варианты, ищет гарантии, ждёт подходящего момента, собирает дополнитель-

ную информацию, но в конечном итоге ничего не предпринимает.

Проходит месяц, затем год, потом несколько лет. Работа остаётся прежней, доход почти не меняется, мечты постепенно становятся менее смелыми, а перспективы, которые когда-то казались достижимыми, превращаются в воспоминания о несостоявшихся возможностях. Человек может объяснять своё положение отсутствием удачи, сложными обстоятельствами, недостатком связей или неблагоприятным временем. Но иногда причина гораздо ближе: он сам годами отказывается делать шаг, который способен изменить направление его жизни.

Самое опасное в страхе риска заключается в том, что он редко выглядит как страх. Чаще всего он маскируется под осторожность, рассудительность, предусмотрительность и даже здравый смысл. Человек говорит себе: «Сейчас не время», «Нужно ещё немного подготовиться», «Вдруг ничего не получится», «Лучше не рисковать тем, что уже есть». Эти рассуждения могут звучать вполне убедительно. Более того, иногда они действительно справедливы. Но если подобные объяснения сопровождают каждую попытку что-либо изменить, стоит задуматься: не превратилась ли осторожность в удобное оправдание бездействия?

В этой главе мы рассмотрим один из важнейших психологических барьеров, мешающих человеку двигаться вперёд. Речь пойдёт не о безрассудстве и не о необходимости бро-

сать всё ради сомнительной мечты. Речь о способности отличать реальную опасность от преувеличенного страха, разумную оценку обстоятельств от привычки избегать неопределённости. Потому что человек, который боится любого риска, фактически выбирает не безопасность, а сохранение существующего положения. А существующее положение далеко не всегда является благополучным.

ПОЧЕМУ НЕИЗВЕСТНОСТЬ ПУГАЕТ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ПЛОХАЯ ПРИВЫЧНАЯ ЖИЗНЬ

Человеческий мозг устроен таким образом, что знакомые обстоятельства часто воспринимаются как более предсказуемые и контролируемые, даже если они нас не устраивают. Человек может годами работать на нелюбимой работе, получать недостаточную зарплату, терпеть отсутствие перспектив и каждый вечер обещать себе, что однажды всё изменит. Но когда появляется реальная возможность перейти в другую компанию, освоить востребованную профессию или попробовать собственное дело, внутри возникает тревога.

Почему так происходит? Потому что привычная ситуация уже известна. Человек знает, сколько получает, какие обязанности выполняет, с какими трудностями сталкивается и чего ожидать завтра. Да, его не устраивает положение дел, но оно предсказуемо. Новая возможность, напротив, содержит неизвестность. Нельзя заранее знать, понравится ли новая работа, получится ли освоить профессию, найдутся ли клиенты, оправдаются ли вложения и насколько сложным ока-

жется путь.

Именно эта неопределённость нередко оказывается психологически тяжелее уже существующих проблем. Человек начинает сравнивать не нынешнюю жизнь с потенциально лучшей, а привычную определённость с неизвестным будущим. При этом он подробно представляет возможные неприятности нового пути, но почти не замечает потерь, которые несёт продолжение старого.

Представим человека, который десять лет работает на одном месте. Его зарплата давно не соответствует потребностям, профессионального развития практически нет, а перспективы повышения отсутствуют. Он узнаёт о возможности перейти в другую организацию, где условия лучше, но требования выше. Вместо того чтобы изучить предложение, поговорить с работодателем и оценить свои возможности, он начинает представлять худший сценарий: вдруг не справится, вдруг не пройдёт испытательный срок, вдруг коллектив окажется плохим, вдруг придётся пожалеть о решении.

При этом он почему-то не задаёт себе столь же серьёзных вопросов о настоящем: что произойдёт, если он останется ещё на пять лет? Как изменится его доход? Станет ли он профессионально сильнее? Не упустит ли другие возможности? Не будет ли сожалеть о том, что даже не попытался?

Так проявляется одна из особенностей человеческого восприятия: потенциальная потеря часто эмоционально ощущается сильнее, чем сопоставимая возможность приобретения.

В психологии этот механизм называют неприятием потерь. Человек может отказаться от перспективного предложения, потому что слишком сильно сосредоточен на том, что способен потерять, и недостаточно учитывает то, что может приобрести.

Это не означает, что нужно игнорировать опасности. Потерять стабильный заработок, вложить деньги в неудачный проект или принять поспешное решение действительно может быть болезненно. Но оценка должна учитывать обе стороны: последствия действия и последствия бездействия. Если человек рассматривает только опасность перемен, его анализ изначально неполон.

Иногда сохранение привычного положения тоже является риском. Только этот риск растянут во времени и потому менее заметен. Человек может потерять годы профессионального развития, возможности увеличить доход, способность адаптироваться к новым условиям и уверенность в собственных силах. Он не замечает этих потерь каждый день, поскольку они происходят постепенно. Но однажды обнаруживает, что обстоятельства изменились, а он остался на прежнем месте.

СТРАХ ПОТЕРЯТЬ ДЕНЬГИ: КОГДА ОСТОРОЖНОСТЬ СТАНОВИТСЯ ПРЕПЯТСТВИЕМ

Деньги занимают особое место среди человеческих страхов. Для большинства людей они связаны не только с возможностью покупать необходимые вещи, но и с ощущени-

ем защищённости, независимости и контроля над будущим. Поэтому мысль о потере денег способна вызывать сильную тревогу. Особенно если человек долго их накапливал, тяжело работал ради каждой суммы или уже сталкивался с финансовыми трудностями.

Предположим, человек хочет открыть небольшой бизнес. У него есть определённая сумма накоплений, идея и желание работать на себя. Он изучает рынок, смотрит на успешные примеры, представляет будущую прибыль. Но каждый раз, когда доходит до конкретных действий, его останавливает мысль: «А вдруг я потеряю все деньги?»

Он начинает откладывать запуск. Сначала хочет ещё раз изучить конкурентов, потом ждёт более благоприятной экономической ситуации, затем решает накопить дополнительную сумму. Проходит год, потом второй. Идея остаётся в голове, а накопленные деньги лежат без движения. Возможно, за это время рынок уже изменился, конкуренты заняли интересующие его позиции, а первоначальный интерес постепенно угас.

Проблема здесь не в том, что человек опасается потерять деньги. Такая осторожность естественна и необходима. Проблема заключается в отсутствии полноценной оценки риска. Он не исследует, сколько действительно потребуется для проверки идеи, можно ли начать с небольшого объёма, какие расходы являются обязательными, какую сумму допустимо потерять без разрушения личного бюджета и какие признаки

покажут, что проект следует остановить.

Вместо конкретных расчётов он живёт с неопределённым страхом. А неопределённая опасность обычно кажется значительно больше, чем проблема, которую удалось разложить на отдельные составляющие.

Другая распространённая ситуация связана с инвестициями. Человек хочет разобраться в способах сохранения и приумножения капитала, но боится любых финансовых инструментов. Он слышал истории о потерях, видел чужие ошибки и приходит к выводу, что лучше вообще ничего не изучать. В результате он может годами принимать финансовые решения без достаточных знаний, не сравнивать условия банковских продуктов, не учитывать инфляцию и не планировать долгосрочные цели.

Однако существует и противоположная крайность: желание быстро разбогатеть заставляет человека пренебрегать опасностями, вкладывать последние деньги в сомнительные проекты, брать кредиты ради обещанной высокой доходности и доверять людям, которые гарантируют лёгкую прибыль.

Обе крайности объединяет одно: отсутствие взвешенного подхода. Один человек боится настолько сильно, что не решается даже изучить возможности. Другой настолько увлечён возможной прибылью, что перестаёт замечать вероятность потерь.

Разумное отношение к деньгам требует не отсутствия

страха, а понимания финансовых последствий своих решений. Перед вложением средств необходимо оценивать собственные обязательства, размер резервов, возможный убыток, надёжность информации и реальные механизмы получения дохода. Нельзя рисковать деньгами, предназначенными для питания, жилья, лечения и других обязательных потребностей, ради надежды на быстрый успех.

Важно понять одну вещь: финансовая осторожность должна защищать будущее, а не лишать человека возможности его строить. Если страх потери денег заставляет отказаться от любого обучения, профессионального развития, разумных экспериментов и перспективных проектов, он начинает работать против самого человека.

СТРАХ СМЕНИТЬ РАБОТУ: ПРИВЫЧНАЯ НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ КАК ЛОЖНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Многие люди годами остаются на работе, которая их не устраивает. Одни получают недостаточно, другие не видят профессиональных перспектив, третьи чувствуют, что их способности используются далеко не полностью. Они понимают, что могли бы попробовать себя в другой организации или сфере деятельности, но не решаются сделать первый шаг.

Причины могут быть разными. Человек боится потерять стабильную зарплату, не пройти собеседование, не соответствовать требованиям работодателя или оказаться менее компетентным, чем более молодые и подготовленные канди-

даты. Иногда его пугает даже сама необходимость объяснять на новом месте, что он умеет и чего хочет достичь.

Особенно тяжело бывает тем, кто много лет занимался одной профессией. За это время сформировалась привычная система действий. Человек знает свои обязанности, ориентируется в коллективе, понимает внутренние правила и умеет решать знакомые задачи. Но рынок труда меняется, появляются новые технологии, требования работодателей становятся другими. То, что раньше обеспечивало стабильность, со временем может превратиться в ограничение.

Человек замечает изменения, но вместо того чтобы оценить новые возможности, начинает убеждать себя, что уже слишком поздно что-либо менять. Он говорит: «Мне уже не двадцать лет», «У меня нет соответствующего образования», «Молодые специалисты лучше разбираются в новых технологиях», «Кому я нужен без опыта в этой области?»

Такие мысли постепенно формируют психологическую стену. Человек начинает воспринимать собственный возраст, прежний опыт и отсутствие отдельных навыков как окончательный приговор. Хотя в действительности опыт, профессиональная дисциплина, ответственность и способность учиться могут стать преимуществами при переходе в новую сферу.

Разумеется, не всякая смена работы оправданна. Иногда нынешнее место обеспечивает необходимую стабильность, а новое предложение содержит слишком много неизвестных.

Но между отказом от любого изменения и необдуманным увольнением существует множество промежуточных решений.

Можно изучать требования работодателей, проходить собеседования, осваивать новые навыки в свободное время, сравнивать предложения, создавать финансовый резерв и только после этого принимать решение. Можно проверить интерес к новой профессии небольшим практическим проектом, не отказываясь сразу от основного заработка.

Человек, который боится риска, часто видит только два варианта: либо остаться там, где он находится, либо полностью разрушить привычную жизнь ради неизвестного будущего. Но реальность гораздо шире. Большинство серьёзных перемен можно подготовить постепенно.

Страх смены работы становится особенно разрушительным, когда человек перестаёт даже рассматривать предложения. Он заранее отказывает себе в возможности, не узнав условий, не проверив свои способности и не получив обратной связи. В результате решение за него принимает не объективная оценка ситуации, а предположение о том, что всё обязательно закончится неудачей.

СТРАХ НАЧАТЬ СОБСТВЕННОЕ ДЕЛО: МЕЧТА, КОТОРАЯ НЕ ВЫХОДИТ ИЗ ГОЛОВЫ

Предпринимательство особенно ярко показывает противоречие между желанием изменить жизнь и страхом неопределённости. Человек может годами думать о собственном де-

ле, придумывать названия, представлять клиентов, рассчитывать предполагаемую прибыль и рассказывать близким о будущих планах. Но когда появляется необходимость сделать первый реальный шаг, энтузиазм сменяется тревогой.

В голове возникают десятки вопросов. Где найти первых клиентов? Как зарегистрировать деятельность? Сколько потребуется денег? Что делать, если товар не будет продаваться? Как конкурировать с крупными компаниями? Что произойдёт, если придётся закрыть дело? Как отреагируют окружающие, если идея окажется неудачной?

Чем больше человек размышляет исключительно о возможных неприятностях, тем сложнее ему перейти к действиям. Постепенно подготовка превращается в бесконечный процесс. Он читает книги, смотрит видео, изучает чужой опыт, сохраняет полезные материалы, но не проверяет собственную идею на практике.

Знания сами по себе не являются проблемой. Наоборот, предпринимателю необходимо понимать рынок, экономику, налоги, конкуренцию и потребности клиентов. Но существует разница между подготовкой, которая приближает к действию, и подготовкой, которая позволяет бесконечно откладывать его.

Первый человек после изучения материала задаёт себе вопрос: «Что я могу проверить на практике?» Второй продолжает искать информацию, потому что надеется однажды получить абсолютную уверенность. Но абсолютной уверенно-

сти в предпринимательстве не существует. Даже тщательно подготовленный проект может столкнуться с изменением спроса, появлением конкурентов, ростом расходов или другими обстоятельствами.

Предпринимательская деятельность всегда связана с неопределённостью. Именно поэтому важно не пытаться предсказать абсолютно всё, а научиться оценивать последствия решений, проверять предположения и ограничивать возможные потери.

Представим человека, который хочет продавать товары через интернет. Он может начать не с аренды большого помещения, закупки огромной партии продукции и найма сотрудников, а с изучения спроса, анализа конкурентов, расчёта себестоимости и проверки интереса потенциальных покупателей. Такой подход не гарантирует прибыль, но позволяет получить реальную информацию до принятия крупных финансовых обязательств.

Другой человек может мечтать о консультационной деятельности, дизайне, строительных услугах, ремонте, обучении или создании цифровых продуктов. Вместо того чтобы сразу увольняться и полностью менять образ жизни, он способен проверить спрос на небольшом количестве заказов, изучить отзывы клиентов и оценить собственную готовность заниматься этим регулярно.

Суть разумного предпринимательского подхода заключается в том, чтобы не превращать одну идею в ставку на

всю жизнь. Идею можно проверять, корректировать, развивать или закрывать. Неудачный эксперимент не обязательно означает провал человека. Иногда он означает лишь то, что конкретная гипотеза не подтвердилась.

Но страх заставляет воспринимать неудачу гораздо шире. Человек боится не просто потерять деньги или время. Он боится увидеть себя неудачником. Именно здесь финансовый риск соединяется с риском для самооценки.

ПОЧЕМУ МЫ ВОСПРИНИМАЕМ НЕУДАЧУ КАК КАТАСТРОФУ

Один из наиболее сильных психологических барьеров связан с тем, какое значение человек придаёт ошибкам. Для одних ошибка является информацией: что-то не получилось, значит, необходимо разобраться в причинах и пересмотреть подход. Для других она становится доказательством собственной несостоятельности.

Представим двух людей, которые решили освоить новую профессию. Первый столкнулся с трудностями на начальном этапе. Он обнаружил, что обучение требует больше времени, чем ожидалось, допустил несколько ошибок и получил критические замечания. Он расстроился, но продолжил разбираться, какие навыки необходимо улучшить.

Второй человек столкнулся с аналогичными трудностями и сделал совершенно другой вывод: «Я неспособный. Мне это не дано. Я зря потратил время». Он начал сравнивать себя с теми, кто уже достиг определённого уровня, и решил,

что никогда не сможет добиться такого результата.

Разница между ними заключается не в отсутствии проблем у первого и наличии проблем у второго. Оба столкнулись с трудностями. Различается интерпретация происходящего.

Когда человек воспринимает ошибку как окончательную оценку собственной личности, любая новая попытка становится психологически опасной. Ведь теперь он рискует не только потерять деньги, время или возможность, но и снова столкнуться с неприятным ощущением собственной неполноценности.

Поэтому он начинает избегать ситуаций, в которых его способности могут быть проверены. Не подаёт заявку на интересную должность, не предлагает свои услуги, не выступает перед аудиторией, не начинает обучение, не участвует в конкурсах и не берётся за сложные задачи. Ему кажется, что пока он ничего не пробует, у него сохраняется возможность считать себя способным на многое.

Но эта возможность существует только в воображении. Нереализованные способности невозможно проверить одними размышлениями. Чтобы понять, на что человек действительно способен, ему необходимо сталкиваться с задачами, получать обратную связь, ошибаться, исправлять недочёты и приобретать опыт.

В психологии существует понятие катастрофизации. Это особенность мышления, при которой человек преувеличи-

вает вероятность негативного события или масштаб его последствий. Он может представить обычную профессиональную ошибку как окончательное разрушение карьеры, неудачное собеседование как доказательство собственной никчёмности, а отказ клиента как подтверждение того, что его услуги никому не нужны.

Например, человек хочет предложить свои услуги потенциальному заказчику. Но вместо того чтобы оценить вероятность отказа как обычную часть делового взаимодействия, он начинает мысленно проживать неприятную сцену: заказчик высмеет его предложение, откажется разговаривать, расскажет о неудачной попытке другим людям. В результате человек даже не отправляет сообщение.

В действительности возможный отказ может оказаться совершенно обычным событием. У заказчика уже есть исполнитель, нет бюджета, отсутствует потребность в услуге или просто не подходит предложенная цена. Отказ не обязательно говорит о качестве человека или его способностях.

Но человек, который склонен воспринимать каждую неудачу как личную катастрофу, не отделяет результат отдельного действия от собственной ценности. Он думает не «мне отказали в этом предложении», а «я никому не нужен». Не «я допустил ошибку», а «я ничего не умею». Не «проект не оправдал ожиданий», а «я неспособен добиваться успеха».

Подобное мышление делает жизнь значительно уже. Че-

ловек начинает избегать не только опасностей, но и возможностей, в которых присутствует вероятность получить неприятный результат.

СТРАХ ОТКАЗА И БОЯЗНЬ ВЫГЛЯДЕТЬ НЕУДАЧНИКОМ

Не всякий риск связан с деньгами. Иногда человек гораздо сильнее боится общественной оценки. Ему страшно обратиться к работодателю, предложить сотрудничество, заявить о своих профессиональных амбициях или показать окружающим результат своей работы.

Он опасается, что его не поймут, посчитают самоуверенным, высмеют или раскритикуют. Особенно сильно этот страх проявляется в ситуациях, когда человек выходит за пределы привычной роли.

Например, сотрудник много лет выполняет поручения руководства, но однажды понимает, что способен претендовать на более ответственную должность. Он знает специфику работы, имеет необходимый опыт и видит, что некоторые обязанности выполняет не хуже других специалистов. Однако мысль о том, чтобы заявить о своих возможностях, вызывает у него тревогу.

Он боится получить отказ. Боится, что руководитель задаст вопрос, на который он не сможет ответить. Боится, что коллеги узнают о его намерениях и начнут обсуждать их. Поэтому он предпочитает оставаться на прежнем месте, хотя внутренне давно готов к большему.

Похожая ситуация возникает у человека, который хочет стать автором, преподавателем, консультантом, специалистом или предпринимателем. Пока его деятельность существует только в личных планах, никто не может оценить её результат. Но стоит показать работу другим людям, как появляется возможность получить замечания, критику или равнодушную реакцию.

Для некоторых людей это настолько неприятно, что они предпочитают вообще ничего не публиковать, не предлагать и не показывать. Они годами готовят первый продукт, первую книгу, первый проект или первую услугу, потому что ждут момента, когда результат будет настолько совершенным, что никто не сможет его критиковать.

Но такого момента может не наступить. Любой реальный результат существует в условиях ограничений, а разные люди оценивают его по-разному. Даже качественная работа не обязательно понравится каждому.

Страх отказа особенно опасен тем, что человек начинает отказывать себе сам, не дожидаясь решения других людей. Он не обращается к работодателю, потому что уверен, что его не примут. Не предлагает сотрудничество, потому что ожидает отрицательного ответа. Не заявляет о повышении, потому что предполагает, что руководство не оценит его заслуги.

Таким образом, человек превращает предположение в окончательное решение. Он заранее закрывает дверь, за ко-

торой могла находиться возможность.

Важно понимать: отказ не является доказательством отсутствия перспектив. Он сообщает лишь о том, что конкретное предложение, конкретный человек или конкретные обстоятельства не привели к желаемому результату. Иногда достаточно изменить условия, улучшить навыки, выбрать другого работодателя или обратиться к другому заказчику.

Но пока человек воспринимает отказ как личное поражение, он будет избегать ситуаций, в которых может получить отрицательный ответ. А значит, будет лишать себя и положительных ответов, которые тоже могли бы изменить его жизнь.

СТРАХ ОСВОИТЬ НОВУЮ ПРОФЕССИЮ: КОГДА ЧЕЛОВЕК САМ СТАВИТ СЕБЕ ВОЗРАСТНЫЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ

Современный мир постоянно меняется. Появляются новые профессии, технологии, способы заработка и направления деятельности. Навыки, которые были востребованы вчера, сегодня могут требовать обновления. Поэтому способность учиться и адаптироваться становится одним из важных условий профессиональной устойчивости.

Однако многие люди воспринимают освоение новой профессии как слишком большой риск. Они считают, что обучение займёт много времени, потребует денег, не принесёт результата или окажется слишком сложным. Особенно часто подобные мысли возникают у людей, которые уже имеют

определённый профессиональный опыт и привыкли считать себя компетентными в своей области.

Начинающему специалисту иногда проще признать, что он пока ничего не знает. Человеку с двадцатилетним опытом бывает психологически сложнее оказаться в положении ученика. Он привык принимать решения, отвечать за результат и самостоятельно справляться с задачами. Но в новой сфере ему придётся снова задавать вопросы, разбираться в терминологии, допускать ошибки и проходить начальные этапы обучения.

Это может восприниматься как шаг назад. Человеку неприятно чувствовать себя неопытным, особенно если раньше он занимал ответственную должность и пользовался профессиональным уважением.

В результате он продолжает держаться за старые навыки, даже если понимает, что новые знания могли бы расширить его возможности. Он наблюдает, как другие люди осваивают современные инструменты, переходят на новые направления и получают дополнительные источники дохода, но убеждает себя, что это не для него.

Одна из наиболее распространённых ошибок заключается в убеждении, что обучение имеет смысл только в молодом возрасте. На самом деле способность приобретать знания не исчезает автоматически с годами. Меняться могут скорость обучения, свободное время, обязанности и доступные ресурсы, но взрослый человек способен осваивать новые навыки,

если готов уделять этому внимание и практиковаться.

Другой барьер связан со страхом потратить время впустую. Человек думает: «А вдруг я потрачу полгода на обучение, а потом не смогу найти работу?» Такой вопрос вполне разумен. Но вместо того чтобы изучить спрос на профессию, требования работодателей и реальные возможности трудоустройства, человек нередко просто отказывается от самой идеи.

Он не проверяет рынок, не разговаривает с представителями профессии, не пробует выполнять небольшие задания и не оценивает собственные способности. Страх заменяет исследование.

В результате человек может годами оставаться в сфере, которая перестала давать ему перспективы, только потому, что переход в другую область кажется слишком сложным.

Особенно важно понимать, что освоение новой профессии не обязательно требует немедленного отказа от прежней деятельности. Можно постепенно приобретать навыки, изучать программы, проходить практические курсы, выполнять учебные проекты и проверять интерес к выбранному направлению. Такой путь позволяет уменьшить неопределённость и увидеть реальные требования новой области.

Но на этапе диагностики нам важно не столько искать способы обучения, сколько честно ответить на другой вопрос: не отказываешься ли ты от собственного развития только потому, что боишься временно оказаться новичком?

БЕЗРАССУДНЫЙ РИСК И РАЗУМНЫЙ РАСЧЁТ: ДВЕ РАЗНЫЕ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ

Есть опасное заблуждение, которое необходимо устранить. Иногда разговоры о смелости, решительности и преодолении страха приводят к мысли, будто успешный человек должен постоянно рисковать. Будто для достижения большого результата необходимо отказаться от осторожности, вложить всё в одну идею, уволиться с работы, взять кредит и немедленно начать новую жизнь.

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.