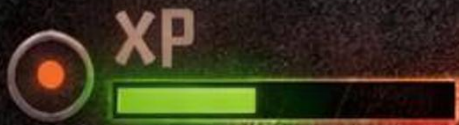


ПАША ИВАШКИН



ИГРА

• ИНСТРУКЦИЯ К ЖИЗНИ •



Паша Ивашкин

Игра. Инструкция к жизни

«Автор»

2026

Ивашкин П.

Игра. Инструкция к жизни / П. Ивашкин — «Автор», 2026

Ты не выбирал сюда попасть. Тебя просто закинуло в игру под названием жизнь. Без обучения. Без инструкции. С кучей странных правил, которые тебе никто не объяснил. Почему тебя могут не любить просто так? Почему ты постоянно сравниваешь себя с другими? Почему иногда внутри пусто, даже когда всё вроде нормально? Эта книга - не мотивация. Это короткий и честный мануал: - как не слить себя слишком рано- как не делать тупые ошибки, которые делают почти все- и как начать играть лучше, чем большинство. Это реально работает.

© Ивашкин П., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
Добро пожаловать. Ты уже в игре.	5
БАЗОВЫЕ МЕХАНИКИ (ОСНОВА ПЕРСОНАЖА) ГЛАВА 1	8
Тебе выдали тело. Не сломай его раньше времени	8
ГЛАВА 2	10
Мозг - это не ты. Это инструмент	10
ГЛАВА 3	13
Эмоции - это баги, но иногда полезные	13
ГЛАВА 4	16
Энергия - главная валюта игры (не время)	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Игра. Инструкция к жизни

ВСТУПЛЕНИЕ

Добро пожаловать. Ты уже в игре.

Слушай.

Ты не выбирал сюда попасть.

Тебя просто заспавнило.

Без выбора персонажа.

Без нормального обучения.

С кучей багов и кривым балансом.

Игра называется - жизнь.

Тебе выдали:

- тело (рандомное)
- семью (ещё более рандомную)
- голову, которая иногда работает против тебя

И сказали:

“Ну давай, играй нормально”.

Ты смотришь вокруг и видишь:

У кого-то:

- деньги
- уверенность
- нормальные родители

А у тебя:

- прыщи
- тревога
- ощущение, что ты отстаёшь от всех

И ты думаешь:

“я какой-то не такой”.

Нет.

Ты такой же, как все на этом уровне.

Просто никто не говорит правду.

Вот реальность:

- Тот уверенный парень тоже тупит и боится облажаться
 - Та девочка, у которой “идеальная жизнь”, ревёт по ночам
 - Те, кто тебя дразнят, сами боятся быть на твоём месте
- Просто они лучше играют в “делать вид, что всё ок”.

Взрослые?

Отдельный приколот.

Они:

- сами не разобрались
- делают ошибки
- иногда ведут себя как дети

Но при этом говорят тебе, как “правильно жить”.

И ты сидишь такой:

- в школе скучно
- дома напряг
- в голове шум
- в телефоне все успешнее тебя

И не понимаешь, где тут вообще “играть правильно”.

Вот в чём проблема:

Тебе дали управление.

Но не объяснили кнопки.

Поэтому ты:

- залипаешь в телефон до 3 ночи
- потом не высыпаешься
- тупишь в школе
- чувствуешь себя тупым
- ещё больше залипаешь

И цикл пошёл.

Или:

- тебя подкололи
- ты загнался
- прокручиваешь это 100 раз в голове
- придумываешь, что о тебе думают
- начинаешь вести себя странно

И становится только хуже.

Это не потому что ты слабый.

Это потому что ты играешь вслепую.

Эта книга - не про “стань лучшей версией себя”.

Забей на это.

Это мануал:

как не слить игру слишком рано

и как не делать тупые ошибки, которые делают почти все

Здесь будет просто:

- что происходит
- почему это происходит
- что с этим делать

Без мотивационной фигни.

Иногда будет неприятно.
Потому что правда - не мягкая.

Хорошая новость:
Если ты поймёшь хотя бы часть этого -
ты уже будешь играть лучше, чем большинство вокруг.
Не потому что ты гений.
А потому что они вообще не думают, как играть.

Погнали.
Первый уровень - не школа.

Не люди.
Ты.

БАЗОВЫЕ МЕХАНИКИ (ОСНОВА ПЕРСОНАЖА) ГЛАВА 1

Тебе выдали тело. Не сломай его раньше времени

Ты живёшь в теле.
Не в телефоне.

Не в голове.

В теле.
И если ты его убиваешь -
вся игра начинает лагать.

Ситуация

Обычный день:

- лёг в 2:30 (залипал в TikTok / YouTube)
- проснулся разбитым
- в школе как овощ
- внимания ноль
- всё раздражает

Плюс:

- не двигаешься
- жрёшь что попало
- спина уже болит в 15 лет

И потом:

“почему у меня нет энергии?”

“почему я ничего не хочу?”

Серьёзно?

Почему это происходит

Тело - это не “фон”.

Это база.

Если база говно -

всё остальное тоже говно:

- настроение
- уверенность
- мозги
- реакции

Ты не ленивый.

Ты просто выжат.

ПРАВИЛО

Если ты убиваешь тело - тело убивает твою жизнь.

Пример

Два варианта тебя:

Ты №1:

- спишь 4–5 часов
- не двигаешься
- постоянно в телефоне

И ты:

- тупишь
- стесняешься
- боишься говорить
- думаешь, что ты “слабый”

Ты №2 (тот же ты, без магии):

- спишь нормально
- иногда двигаешься (даже просто турник / отжимания)
- не живёшь 24/7 в телефоне

И ты:

- быстрее реагируешь
- меньше паришься
- увереннее говоришь

Не потому что ты “стал другим человеком”.

А потому что у тебя есть энергия.

ЧИТ-КОД

Минимум. Без фанатизма.

Просто сделай это:

- Спи хотя бы 7 часов
(да, сложно, но это чит-код №1)
- Двигайся каждый день
(турник, отжимания, бег, что угодно - 10-20 минут уже норм)
- Не залипай в телефон перед сном
(он реально убивает сон, это не “совет взрослых”, это факт)

Если хочешь совсем просто:

- спал нормально
 - чуть двигался
 - меньше ночного телефона
- = уже +30% к жизни

Мини-вывод

Ты не обязан быть идеальным.

Но если ты сам себе ломаешь базу -
никто тебя не “починит”.

ГЛАВА 2

Мозг - это не ты. Это инструмент

Ты не свои мысли.

Повторю, потому что это важно:

ты - не то, что у тебя в голове звучит.

Проблема в том, что ты этому голосу веришь, как будто это правда.

Хотя он часто несёт полную фигню.

Ситуация

Типичный день:

- ответил у доски не идеально
- кто-то хмыкнул
- ты это заметил

И дальше:

“все думают, что я тупой”

“я выглядел как идиот”

“лучше вообще не отвечать в следующий раз”

Или:

- написал человеку
- он не ответил

И у тебя уже:

“я ему не нравлюсь”

“я что-то не так сказал”

“меня игнорят”

Ты даже не проверяешь.

Ты просто веришь.

Почему это происходит

Твой мозг - не друг.

Он - система выживания.

Его задача:

- искать угрозы
- преувеличивать опасность
- готовить тебя к худшему

Проблема:

Раньше угрозой был тигр.

Сейчас - чей-то взгляд или сообщение “прочитано”.

А мозг реагирует так же.

Поэтому он:

- додумывает

- драматизирует
 - врёт тебе с уверенным лицом
- И ты такой:
“ну раз я так думаю - значит это правда”
Нет.

ПРАВИЛО

Если мысль делает тебе хуже - это не факт. Это просто мысль.

Пример

Ты идёшь по коридору.
Кто-то посмотрел и что-то сказал другу.
Твой мозг:
- “это про меня”
Реальность:
- они обсуждали контрольную
- или мем
- или вообще не тебя
Но ты уже:
- зажался
- стал странно идти
- начал избегать людей

Ты сам себе создал проблему.

На ровном месте.

Ещё пример

Ты хочешь что-то сказать в компании.
Мозг:
- “это тупо”
- “сейчас будет неловко”
- “лучше молчи”
Ты молчишь.
И потом думаешь:
“я какой-то скучный”
Нет.
Ты просто слушаешь свой страх, как приказ.

ЧИТ-КОД

Очень простой, но мощный.
Когда ловишь себя на мысли - спроси:
“это факт или я это придумал?”

И второй шаг:
“если это правда - есть ли доказательства?”

Примеры:
“они меня ненавидят”

- доказательства?
- ...тишина
- “я выглядел как идиот”
- кто это сказал?
- ...никто

Ещё один чит-код:
называй мысли вслух в голове
Не “я тупой”, а:
“у меня сейчас мысль, что я тупой”
Чувствуешь разницу?
Ты отделяешь себя от этого бреда.

Мини-вывод

Твой мозг будет нести чушь.
Это его работа.
Твоя работа - не верить всему подряд.

ГЛАВА 3

Эмоции - это баги, но иногда полезные

Тебя иногда накрывает.

Без нормальной причины.

- всё раздражает
- хочется наорать
- или наоборот - вообще ничего не хочется
- пусто

И ты думаешь:

“я какой-то сломанный”

Нет.

Ты просто попал в момент, когда управление перехватили эмоции.

Ситуация

Обычный день:

- проснулся уставшим
- кто-то что-то сказал не тем тоном
- мелкая фигня

И дальше:

- ты уже злишься
- отвечаешь грубо
- потом конфликт
- потом чувство вины
- потом ещё хуже настроение

И день слит.

Или:

- ничего плохого не случилось
- но внутри как будто выключили свет

Ты лежишь:

- листаешь телефон
- не хочешь вставать
- всё кажется бессмысленным

И думаешь:

“со мной что-то не так”

Почему это происходит

Эмоции - это не логика.

Это быстрые реакции тела.

Они:

- приходят сами
- усиливаются быстро
- толкают тебя на действия

И самое главное:

эмоции не спрашивают разрешения

Проблема не в том, что они есть.
Проблема в том, что ты начинаешь:
действовать, пока они на максимуме

Это как:
тебе дали руль
и в момент заноса ты начинаешь дёргать его во все стороны
И только хуже.

ПРАВИЛО

Не принимай решения на пике эмоции. Никогда.

Пример

Тебя задели.
Прямо в точку.
И у тебя есть 2 варианта:
№1 (авто-режим):
- ответить сразу
- жёстко
- с наездом
И дальше:
- ссора
- напряжение
- возможно, ты сам перегнул

№2 (редкий, но сильный):

- ничего не ответить сразу
- выдержать паузу
И через время:
- сказать спокойно

или

- вообще забить
И всё. Конфликта нет.

Разница - 10 секунд паузы.

Ещё пример

Тебе ничего не хочется.
Вообще.
Ты думаешь:
“ну значит не буду ничего делать”
И так проходит:
- день
- два
- неделя
И становится только хуже.

Реальность:

это не “ты ленивый”

это состояние.

И если ты под него подстраиваешься -
оно растёт.

ЧИТ-КОД

Есть два режима:

1. Когда тебя накрыло (злость, обида, стресс)

пауза

Прямо физически:

- не отвечай сразу
- не пиши сообщения
- не выясняй отношения

Минимум:

10-15 минут ничего не делать

Даже если внутри орёт:

“надо ответить!”

Не надо.

2. Когда апатия (ничего не хочется)

делай минимальное действие

Не “встать и изменить жизнь”

А:

- встать с кровати
- умыться
- выйти на 5 минут
- сделать одно маленькое дело

Потому что:

действие меняет состояние, а не наоборот

Мини-вывод

Эмоции будут.

Ты их не отключишь.

Но если ты живёшь по ним -
они управляют тобой.

ГЛАВА 4

Энергия - главная валюта игры (не время)

Все вокруг говорят:

“у тебя просто мало времени”

“надо лучше планировать”

“успевай больше”

Чушь.

У тебя не проблема со временем.

У тебя проблема с энергией.

Ситуация

Один и тот же ты.

День 1:

-

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.