

18+ Валерия Крышкова

ПНИ СЕБЯ

делай без мотивации

Валерия Крышкова

Пни себя. Делай без мотивации

Крышкова В.

Пни себя. Делай без мотивации / В. Крышкова —

Я читала много книг по продуктивности, смотрела видео, изучала материалы. Результата — ноль! В 21 год мне диагностировали болезнь, которая не видна снаружи, но лишает моральных сил. В мозге изменился химический баланс, и энергии на повседневные дела стало мало. Но я как-то умудряюсь жить. И даже творить. Эта книга — не про «встань и иди». Здесь есть реализм и практические приёмы, которыми я пользуюсь сама. Они помогают мне поддерживать жизнь на более-менее нормальном уровне.

Содержание

ПНИ СЕБЯ	6
Аннотация	6
Благодарность	7
Дисклеймер	8
Важно прочитать перед началом	8
1. Почему я могу об этом писать	9
2. Кто я в душе	10
3. Предыстория алгоритма	11
4. Алгоритм, который работает у меня	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Пни себя Делай без мотивации

Валерия Крышкова

© Валерия Крышкова, 2026

ISBN 978-5-0069-8638-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПНИ СЕБЯ

Делай без мотивации

Аннотация

Я, как и ты, читала много книг по продуктивности, смотрела видео, изучала материалы. Результата – НОЛЬ!

И вот почему.

В 21 год мне диагностировали болезнь, которая не видна снаружи, но лишает моральных сил. В мозге изменился химический баланс, и энергии на повседневные дела стало мало.

Но я как-то умудряюсь жить. И даже творить.

Эта книга – НЕ про «встань и иди». Здесь мало мотивации. Зато есть реализм и практические приёмы, которыми я пользуюсь сама. Они помогают мне поддерживать жизнь на более-менее нормальном уровне. Не супергеройском, а просто человеческом.

Постараюсь писать коротко. Так что имей в виду, каждое слово имеет значение.

Если у тебя тоже бывает состояние, когда ничего не хочется и силы на нуле – может, мой опыт пригодится.

Я не обещаю тебе сверхпродуктивности. И даже просто продуктивности не обещаю. Я просто рассказываю, что помогает делать дела мне. Ты можешь прочитать и попробовать. А дальше решить, подходит тебе это или нет.

Эта книга – не универсальное решение.

Я не обещаю, что она подойдёт всем или сработает у каждого. Я просто делюсь тем, что помогло мне. А ты уже решай, брать или нет.

Благодарность

Эта книга не получилась бы, если в свое время я бы не столкнулась с этими людьми. Хочу назвать их поимённо. Потому что без них ничего бы не было.

Павел Зыгмантович

Психолог, который популяризирует доказательный подход и не кормит людей пустыми обещаниями. Тот самый алгоритм (ты увидишь его в начальных главах книги) – это компиляция из его материалов.

Ольга Паратнова

Её типология пяти типажей стала для меня откровением. Оказывается, я не сломанная, я просто так устроена. Ольга, спасибо за этот подарок. Вы помогли мне перестать винить себя и бороться с собой.

Сергей Дашкевич

Он познакомил меня с метапроцессингом. Для меня это спасительный инструмент. Когда внутри комок, боль, пустота или липкое «не могу» – я теперь прорабатываю это. И часто комок оказывается не врагом, а защитником. Сергей, спасибо за этот контакт с моей душой.

Игорь Поюров

Коуч. Научил меня правильно отдыхать, чтобы восстанавливаться быстрее. Его видео мотивируют даже меня. Спасибо.

И всем, кто выкладывает свои знания в открытый доступ (не сливая платную информацию)

Этой книги не случилось бы, если бы вы не писали посты, не снимали видео, не оставляли комментарии под чужими постами. Вы делаете мир прозрачнее и добрее. Спасибо.

И моим родным!

Спасибо вам, что не бросаете!

Дисклеймер

Важно прочитать перед началом

Эта книга – не медицинская рекомендация. Я не психолог, не психиатр, не коуч. Я просто человек, который живёт с хроническим дефицитом сил и нашёл способ с этим справляться.

Если у тебя есть психиатрический диагноз, принимаешь таблетки или сомневаешься в своём состоянии – не заменяй этой книгой визит к врачу. В случае сомнений – проконсультируйся со специалистом.

В книге нет советов, как «починить» химию в мозге, повысить дофамин или заменить лекарства. Здесь только мой опыт: что помогает мне делать дела, когда ничего не хочется.

Если этот опыт откликнется – буду рада. Если нет – значит, твой путь другой. И это нормально.

1. Почему я могу об этом писать

Я жила обычной самостоятельной жизнью. Смогла переехать в другую страну, устроилась на работу в хорошую компанию, к хорошим людям. Работа работалась, мне нравилось работать, я часто оставалась допоздна. Не когда кончается рабочий день, а когда кончается день вообще. Работала из дома (жилье предоставила мне компания, там было всё необходимое оборудование), поэтому проблем не было. Проекты интересные. В общем, мне все нравилось. Я так работала несколько лет.

Но постепенно мне становилось все сложнее и сложнее работать. Я думала, что это из-за большой загруженности, потом – из-за того, что я выгорела. Взяла отпуск, долгий, за свой счет. На несколько месяцев. Но так и не восстановилась. Ни на йоту. Поняла, что что-то не так, уволилась с работы и поехала домой.

Записалась ко врачу (там была не очень приятная предыстория, которую, пожалуй, писать не буду). Это был психиатр. На приеме стало ясно, что у меня болезнь. Психиатр даже вспомнил мою бабушку с такой же фамилией, сказал, что у нее та же болезнь.

В общем, эта болезнь лишает сил и дает другие неприятные симптомы. Мне ежедневно нужно пить таблетки, причем недешёвые, чтобы загасить последствия. Но мы не об этом. Мы о том, как заставить себя что-то делать, если сил, мотивации на это мало или почти нет.

Надеюсь, я смогла вам объяснить, что мое отсутствие сил и нежелание что-то делать – *это не лень, а следствие болезни*. В мозге нарушилась химия. Я справляюсь с последствиями.

В книге НЕ будет про то, как повысить или понизить дофамин, серотонин, какие-нибудь ещё -нины. Никаких рекомендаций таблеток или БАДов – за этим обращайтесь к специалисту. И в некоторых случаях, как в моем, специалисты правда нужны. Здесь будет лишь мой опыт: практические советы, как делать дела (в основном важные), даже если этого не хочется.

Кстати, я в аннотации уже говорила, но повторю: я не обещаю тебе продуктивности. Только свой опыт.

2. Кто я в душе

Прежде чем я начну рассказывать про алгоритм и подробно его рассматривать, важно понять одну вещь: я не универсальный солдат.

У меня есть определённый склад ума, определённые «фабричные настройки». И все мои костыли заточены под то, чтобы с этими настройками договариваться, а не ломать их.

Я узнала про себя благодаря типологии Ольги Паратновой. У неё там пять типажей, но я расскажу только про два, которые живут во мне.

Основной мой тип – **романтик**.

Это моя природа. То, как я устроена изначально. Романтик внутри меня говорит: «Мне нужен смысл. Мне нужна красота. Мне нужно чувствовать, что то, что я делаю, – не пустое». Если смысла нет – романтик ложится лицом в подушку и не встаёт. Его не заставить списком задач. Его не мотивируют дедлайны. Ему нужно, чтобы дело отзывалось.

А вот **результатник** – тот, кого во мне воспитали.

Он появился ещё в школе. Потом закрепился на работе. Результатник внутри меня орёт: «Где результат? Что уже сделано? Покажи мне итог! Надо соответствовать, надо успевать, надо делать». Ему плевать на смысл, ему важно, чтобы дело было сделано, закрыто, вычеркнуто.

И вот эти двое вечно спорят.

Романтик: «Я не чувствую, зачем это делать».

Результатник: «Мне плевать, делай давай. Ты обязана».

И я зависаю. Потому что один тянет в сторону смыслов, другой – в сторону галочек. А сил мало, и договариваться им некогда.

Поэтому весь мой *алгоритм* – это способ усадить их за стол переговоров. Не убить романтика (это моя база), не заткнуть навсегда результатника (он помогает мне выживать в мире). А найти действие, которое успокоит их обоих.

Если ты читаешь это и узнаёшь в себе что-то похожее – возможно, тебе тоже не надо себя ломать. *Может, просто тебе нужен другой язык с самим собой.*

3. Предыстория алгоритма

Когда я начала писать эту книгу, я села и подумала: а как вообще я действую в те моменты, когда себя надо «пнуть»?

Раньше я об этом не задумывалась. Просто делала – или не делала. А когда начала вспоминать и раскладывать по полочкам, оказалось, что внутри меня уже давно жила какая-то последовательность. Нечёткая, но повторяющаяся.

Я полезла в Интернет, стала читать, сверять, искать. И наткнулась на Павла Зыгмантовича. Психолог, доказательный подход, без воды.

На самом деле я знаю его давно. Ещё когда жила за границей и работала в компании, я иногда смотрела его видео. Они тогда помогали мне с рабочими задачами – с концентрацией, с настройкой, с тем, чтобы не проваливаться в хаос. Павел, если вы это читаете – спасибо вам за те годы.

Потом я заработалась, завертелась и как-то забыла про него. А когда вернулась домой, когда появилась болезнь и силы кончились, – я снова вспомнила. И пошла пересматривать, перечитывать, искать опору.

И нашла. Точнее – нашла структуру, в которую легли все мои разрозненные «костыли». Дальше я распишу каждый шаг так, как я его понимаю и как применяю на себе.

4. Алгоритм, который работает у меня

Прежде чем мы пойдём по шагам, покажу алгоритм целиком, чтобы было понятно, куда мы движемся.

1. Заметить и признать, что то, что я сейчас делаю (или не делаю), мешает мне жить и лишает свободы. Я в ловушке.
2. Остановиться и спросить себя: «А что мне нужно делать прямо сейчас?»
3. Сказать себе чётко и конкретно, что именно я собираюсь сделать. Без общих фраз, пошагово.

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.