



Ольга Бабылёва

Хватит ждать. Часть 2 Начинай

Ольга Бабылёва

Хватит ждать. Часть 2 Начинай

«Автор»

2026

Бабылёва О.

Хватит ждать. Часть 2 Начинай / О. Бабылёва — «Автор», 2026

Вы живёте на черновике. Откладываете радость «на потом», мечты — «когда заработаю», отдых — «после проекта», новую жизнь — «с понедельника». Вы не ленивы и не слабовольны. Вы попали в ловушку отложенной жизни. И платите за это энергией, здоровьем, отношениями и самим собой. Эта книга — пошаговая инструкция по выходу. Часть 1 — диагноз: тест на синдром отложенной жизни, 7 фраз-паразитов, которые вы говорите себе каждый день, настоящая цена вашего «потом», почему старые попытки не работали. Часть 2 — 5 рычагов, чтобы перестать ждать и начать действовать сегодня: Правило одного раза, Демонтаж «после», Микродофамин, Тест последнего года, Контракт с собой на 30 дней. Плюс 30 дней практики — готовый план на каждый день. Без мотивации. Без силы воли. Без идеального момента. Хватит ждать. Начинай.

© Бабылёва О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Ольга Бабылёва

ХВАТИТ ЖДАТЬ. Часть 2 Начинай

Глава

ХВАТИТ ЖДАТЬ. Часть 2 Начинай.

Как перестать откладывать жизнь на потом и начать сейчас

Часть 2. 5 рычагов и 30 дней практики

Глава 7. Рычаг №1. Правило одного раза

Вы уже знаете диагноз. Видите свои фразы-паразиты. Понимаете цену.

Теперь — действие.

Первый рычаг самый простой и самый сильный. Он называется «Правило одного раза».

Суть правила

Вы выбираете одно действие. Всего одно. И делаете его сегодня.

Не «потом». Не «с понедельника». Не «после того как».

Сегодня.

Это действие должно быть:

· Конкретным (не «начать новую жизнь», а «написать письмо подруге») · Маленьким (не «уволиться», а «отправить резюме в одну компанию») · Невозвратным (чтобы после него было сложнее откатиться назад)

Почему это работает

Правило одного раза ломает инерцию ожидания.

Ваш мозг привык, что вы говорите «потом» и ничего не делаете. Одно действие сегодня — это сигнал: «ситуация изменилась».

После первого раза вам будет легче сделать второй. И третий. Цепь «потом» разорвана.

Примеры

Вместо «начну бегать с понедельника» → «надеваю кроссовки и выхожу на улицу на 5 минут сегодня».

Вместо «начну правильно питаться» → «покупаю один здоровый продукт вместо вредного сегодня».

Вместо «позвоню маме когда-нибудь» → «звоню маме сегодня вечером».

Вместо «уволюсь с нелюбимой работы» → «обновляю резюме сегодня и отправляю одно».

Упражнение «Одно действие»

Возьмите лист бумаги. Напишите три сферы, в которых вы больше всего откладываете жизнь:

1. --- 2. --- 3. ---

Теперь напротив каждой сферы напишите одно действие — то, которое вы можете сделать сегодня. Маленькое. Конкретное. Невозвратное.

Пример:

· Сфера: здоровье → действие: «выпить стакан воды сразу после пробуждения» · Сфера: отношения → действие: «написать другу “скучаю” прямо сейчас» · Сфера: работа → действие: «удалить три ненужных файла с рабочего стола»

А теперь — сделайте одно из них.

Прямо сейчас. Не дочитывая главу.

Я подожду.

...

Сделали?

Поздравляю. Вы только что перестали ждать.

Глава 8. Рычаг №2. Демонтаж «после»

Второй рычаг — самый болезненный. Но именно он даёт самый быстрый результат.

Он называется «Демонтаж „после“».

Суть рычага

Вы выписываете все свои «после» — те условия, которые вы ждёте, чтобы начать жить.

А потом аннигилируете их. То есть доказываете себе, что они не нужны.

Шаг 1. Составьте список «после»

Возьмите лист бумаги. Напишите всё, что вы откладываете «до»:

· После того как... · Вот тогда и... · Сначала надо...

Примеры:

· После того как куплю квартиру — начну путешествовать · После того как похудею — пойду на свидание · После того как дети вырастут — займусь собой · После того как накоплю миллион — уволюсь · После того как получу повышение — выдохну

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.