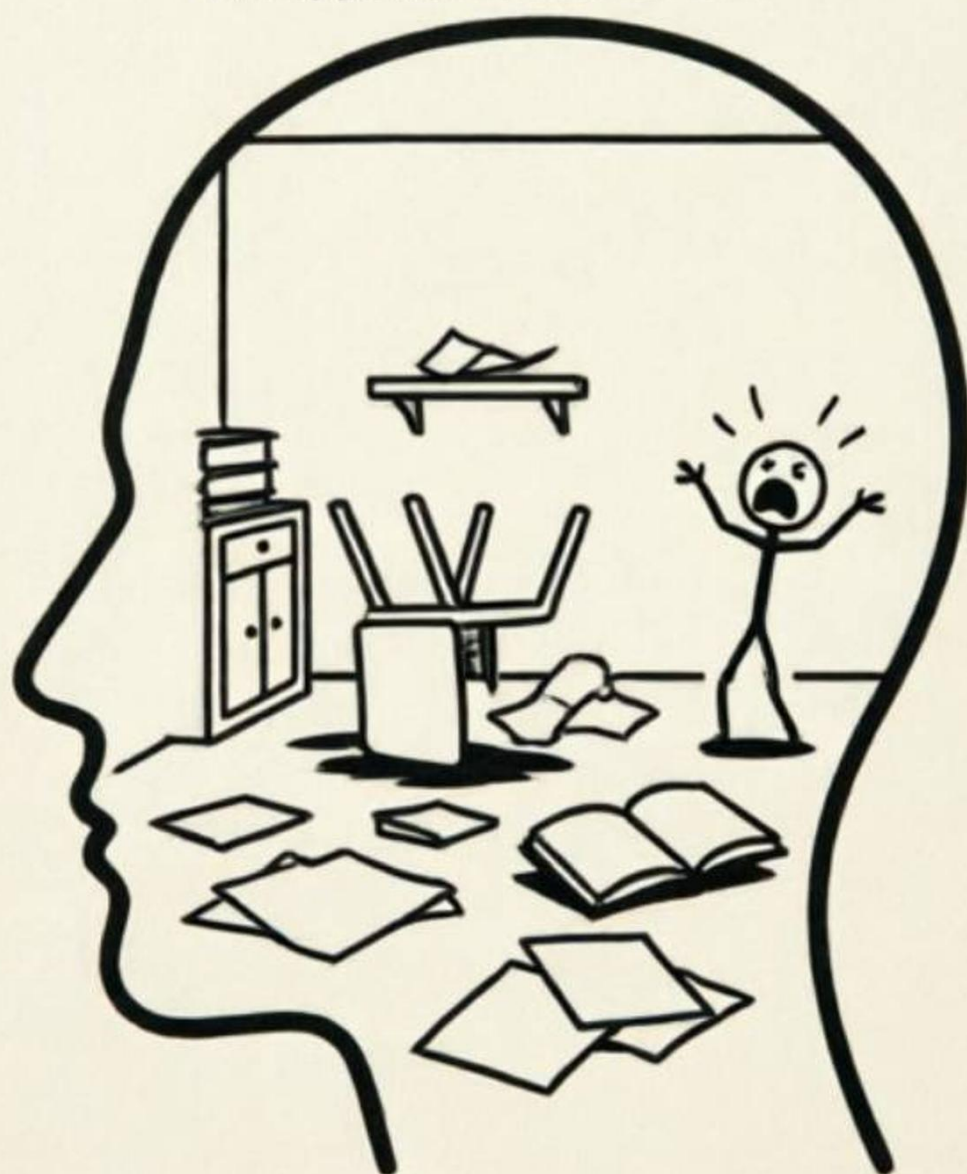


# ВЗРОСЛЫЙ

Инструкция по выживанию



Максим Байтович

СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

18+

Максим Байтович

**Взрослый. Инструкция  
по выживанию**

«Автор»

2026

## **Байтович М.**

Взрослый. Инструкция по выживанию / М. Байтович — «Автор»,  
2026

Ты просыпаешься с мыслью «надо», а не «хочу». Твой внутренний критик орёт громче будильника. Ты умеешь составлять идеальные планы, но героически откладываешь их. Ты работаешь как проклятый, а повышают почему-то Петю. Добро пожаловать во взрослую жизнь, инструкцию к которой забыли выдать. Эта книга — не нудный учебник по успеху. Это честный разговор с читателем на равных, с юмором и без пафоса. Психология здесь объясняется на пальцах, продуктивность — без магических пенделей, а карьерные советы работают, даже если вы интроверт, ненавидящий нетворкинг. За 9 глав вы:— Заставите замолчать внутреннего критика (или хотя бы дадите ему смешное имя).— Узнаете, почему лени не существует, а есть только страх.— Научитесь продавать себя так, чтобы не тошнило от фальши.— Поймёте, как не выгореть дотла, когда силы на нуле, а понедельник ненавистен. Это инструкция для тех, кто устал «готовиться начать» и хочет наконец взять свою жизнь под контроль. Без чудес. С юмором. С результатом.

© Байтович М., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

Глава 1. Голоса в голове: встреча с внутренним критиком	5
Глава 2. Тревожный чемодан без ручки	7
Глава 3. Синдром самозванца на минималках	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Взрослый. Инструкция по выживанию

## Глава 1. Голоса в голове: встреча с внутренним критиком

(Эпиграф или мысль для заправки)

«В детстве я думал, что совесть — это такой добрый сверчок Джимини. Оказалось, это мужик с лицом моего физрука, который орёт, что я криво несу стул, когда никто не видит».

Часть 1. Что это за хор?

Начнем не с занудства, а с узнаваемой сцены. Ты просыпаешься в субботу с желанием быть лучше. И тут начинается концерт по заявкам радиослушателей.

Голос 1: «Прокурор». Он всегда знает, как надо было. «Ну и чего ты вчера опять жрал пельмени на ночь? А дедлайн? Ты, конечно, надеешься на чудо, как тот раз в школе, когда забыл стих?» Он подкрепляет факты прошлыми провалами.

Голос 2: «Паникёр». Отвечает за тревогу. «А вдруг тебя уволят? Смотри, экономический кризис, сосед купил вторую квартиру, а ты лежишь. Ты недостаточно хорош. Мир опасен».

Голос 3: «Диванный аналитик». Самый хитрый. Он заходит через логику. «Знаешь, давай не начинать новую жизнь в субботу. Это глупый формализм. Начнем ровно 1 января с чистого листа по всем фронтам. А эти две недели просто отдохни, ты заслужил».

Визуальная метафора: Это не просто мысли. Это похоже на родительский чат в WhatsApp, где сидит 20 бабушек. Одна кричит про шапочку, вторая — что ты тощий, третья пересылает ужасы из новостей. И ты вынужден это читать каждый день.

Часть 2. Откуда ноги растут (Теория без занудства)

Научная база за 30 секунд: наш мозг — это система безопасности, а не счастья.

Его задача — выжить и сохранить энергию. Когда ты хочешь перемен (пойти в зал, начать бизнес), для мозга это красный сигнал тревоги. Перемены = опасность, неопределённость = смерть в саванне.

Поэтому он подкидывает тебе убойный аргумент: «Ты помнишь, как в 10 лет упал с велика? Тебе было больно. Не высовывайся».

Пример из стендапа:

«Знаете, что самое смешное? Критик врёт. Он говорит: "Ты не сможешь написать отчёт, потому что ты ленивая скотина". Но проблема не в лени. Лени не существует. Проблема в том, что тебе ТАК страшно написать отчёт плохо, что мозг выбирает путь "не писать вообще". Позор ничегонеделания безопаснее позора потенциальной ошибки. Гениально».

Часть 3. «Позор ничегонеделания» (Главный инсайт)

Здесь история про Макса (или Машу — смотри сам, как назовём героя).

Макс три года хотел завести блог. Он купил микрофон, свет, камеру. Но не записал ни одного видео. Почему? Потому что в голове Макса уже было видео с миллионом просмотров и всеми премиями. И «внутренний Прокурор» сказал: «Твоё первое видео будет убогим. Соседи будут ржать. Так что сиди и смотри, как снимают другие. Это безопасно».

Парадокс в том, что мы боимся не неудачи, мы боимся того, что неудача подтвердит наши самые страшные страхи: «Я недостаточно хорош».

Часть 4. Приём: Даём имя уроду

Просто сказать «мысли позитивно» — это токсичная чушь.

Мы сделаем ход конём. Мы его легализуем и персонифицируем.

Инструмент: Когда в голове начинает звучать «Ты никогда не закончишь эту книгу, графоман», ты говоришь вслух (или про себя, если не хочешь, чтобы на тебя смотрели как на сумасшедшего):

— «О, привет, Зинаида Петровна. Опять ты со своими прогнозами».

Почему это работает?

Ты отделяешь мысль от реальности. Это не факт, это голос твоей ворчливой тётки.

Ты снижаешь значимость через юмор. Трагедия превращается в комедию.

«Зинаида Петровна всегда каркает. Я представляю её в бигудях и с чашкой чая. Когда она орёт: "Мы всё проиграем на бирже!", я отвечаю: "Зинаида Петровна, цыц. Я пока только приложение скачал"».

Боевое задание в конце главы

Не просто прочитать, а сделать сегодня.

Упражнение «Ловец тараканов»:

Возьми заметки в телефоне. Нарисуй три колонки:

Ситуация: (Встал в 7 утра на пробежку, но лежу).

Текст Критика: (Ты толстый, бегать стыдно, давай завтра, на улице дождь — заболеешь и умрёшь).

Имя Критика и Ответ: (Дядя Коля, я не умру. Я встану хотя бы надеть кроссовки).

Жёсткое обещание читателю:

Сделай это один раз — и ты поймёшь, что 90% твоего стресса — это не реальность, а бред, который ты привык слушать, как фоном включенный телевизор.

## Глава 2. Тревожный чемодан без ручки

(Эпиграф)

«Тревога — это как платная подписка на канал, который ты ненавидишь. Ты не смотрел его сто лет, но деньги списывают каждый месяц. И отписаться вроде как страшно — а вдруг там что-то важное покажут? Нет. Не покажут».

Часть 1. Феномен «тревожного чемодана»

У каждого есть тревожный чемодан. Это набор вещей, которые ты таскаешь с собой ментально, хотя они тебе не нужны и никогда не пригодятся. Просто когда-то давно мама сказала: «Возьми зонтик, мало ли». И теперь ты таскаешь этот зонтик в пустыне.

Что внутри чемодана:

— Обида на бывшего начальника (он обо мне плохо подумал в 2014-м).

— Страх, что позвонят из налоговой (я вообще не ИП, но вдруг).

— Ощущение, что ты всем должен (ответить на 400 непрочитанных писем, позвонить троюродной бабушке, перебрать обувь по сезонам).

— Стыд за несданный вовремя отчёт в университете, который ты закончил 8 лет назад.

Метафора:

Представь, что ты пришёл в спортзал. Но перед каждой тренировкой ты зачем-то взваливаешь на плечи рюкзак с кирпичами. Три кирпича «рабочие долги», два кирпича «токсичные отношения», один кирпич «новости про ядерную войну». И с этим весом пытаешься подтянуться. А потом удивляешься, что сил нет даже на кофе.

Часть 2. Химия паники за 30 секунд

Скучная, но важная часть. Про мозжечковую миндалину и кортизол рассказывать не будем. Объясним проще.

Представь, что в твоей голове сидит очень тупой, но очень громкий охранник. Назовём его Семёныч.

Семёныч работает с доисторических времён. Его задача — заметить опасность и ударить тревогу. Проблема в том, что Семёныч не отличает тигра от дедлайна, а оскорбление в твиттере — от удара дубиной по голове. Он просто включает сирену: «ТРЕВОГА! ОПАСНОСТЬ! БЕГИ ИЛИ ДЕРИСЬ!»

И вот ты сидишь в переговорке. Тебе нужно выступить с презентацией. А Семёныч орёт: «БЕГИ! ОНИ ВСЕ СМОТРЯТ! ЭТО ТИГРЫ!» У тебя потеют ладони, сердце стучит, голос дрожит. Ты не боишься слайдов PowerPoint, ты боишься того, что Семёныч принял презентацию за саблезубого тигра.

Стендап-вставка:

«Спасибо эволюции. Благодаря ей я испытываю животный ужас, когда официант спрашивает: "Вы готовы сделать заказ?" Нет, блин, не готов. Я не знаю, что будет с этим ризотто через час. А ты знаешь? То-то же».

Часть 3. Прокрастинация — это не лень, это тревога

Вот главный разрыв шаблона, который нужно донести.

Ты не ленивая скотина. Ты тревожная скотина.

Ты не моешь посуду не потому, что тебе всё равно. А потому, что ты не знаешь, с какой тарелки начать, а если начать не с той, то вселенная рухнет. Точнее, так говорит Семёныч.

Пример:

Книга, которую ты не пишешь. Отчёт, который не сдаёшь. Звонок, который не делаешь.

Классический цикл:

Есть задача.

Ты думаешь: «Я должен сделать её идеально, иначе я ничтожество».

Семёныч орёт: «ОПАСНОСТЬ СОВЕРШИТЬ ОШИБКУ».

Ты идёшь посмотреть видео про то, как правильно организовать рабочий стол.

Проходит 5 часов. Ты ненавидишь себя.

Ты говоришь: «Ну вот, я ленивый». НЕТ. Ты перепуганный.

Часть 4. Что делать с чемоданом. Метод «Кирпичный разбор»

Мы не можем «просто успокоиться». Это всё равно что сказать утопающему «просто плыви». Нам нужен конкретный инструмент.

Берём «Тревожный чемодан» и вываливаем его содержимое на пол. Прямо списком.

Шаг 1: Выписать всё. Каждую мелочь, которая фонит.

— Я не ответил на письмо коллеге.

— Надо бы починить кран.

— Что-то я давно не звонил родителям.

— Вдруг я зря потратил жизнь.

Шаг 2: Категоризация.

Раздели на три кучки:

— Кирпичи (реальные дела): Починка крана, ответ на письмо. То, что можно сделать за 15 минут или поставить в план.

— Призраки (чужая фигня): «Мама расстроится», «Что подумают люди», «Коллега обидится, если я не приду на его стендап». Это не твоя ответственность. Выкидываем.

— Динозавры (экзистенциальное): «А вдруг я зря живу?», «А что если завтра кризис?». Это вопросы, на которые у тебя нет ответа, потому что их нет ни у кого. Это как бояться метеорита. Можно только принять неопределённость. Динозавров не разбираем — мы их просто замечаем и говорим: «А, привет, Динозавр. Ты опять».

Шаг 3: Закрывать гештальт с кирпичом.

Выбери один кирпич. Самый маленький. Не починить кран (это сложно), а «написать сантехнику смс».

Суть в том, чтобы мозг получил сигнал: «Я решил проблему, Семёныч может заткнуться на минуту».

Упражнение на сегодня:

Прямо сейчас напиши список из 10 пунктов «что меня тревожит». Любая мелочь. А затем напротив каждого напиши: «Это кирпич, призрак или динозавр?» И один кирпич закрой сегодня. Не идеально, а просто «готово».

## Глава 3. Синдром самозванца на минималках

(Эпиграф)

«Синдром самозванца — это когда ты пять лет учился, три года работал, получил повышение, а внутри сидит мысль: "Они просто ещё не поняли, что я придурок. Но скоро поймут. Обязательно поймут. И тогда меня выгонят с позором"».

Часть 1. Самозванец на кухне и в офисе

Обычно про синдром самозванца пишут в контексте карьеры. Мол, ты устроился в Google, а думаешь, что HR ошиблась. Но правда в том, что самозванец сидит везде.

Примеры из жизни:

— Ты сварил пасту. Она вкусная. Жена хвалит. А ты думаешь: «Повезло. Просто соус хороший купил. Я не умею готовить, я просто нагрел банку».

— Ты собрал шкаф из IKEA. Ровно. А про себя: «Случайно. Там инструкция для идиотов. Настоящий мужик должен сам рубить доски, а я так, имитация».

— Ты получил грамоту «Лучший сотрудник месяца». Коллеги аплодируют. А ты сканируешь их лица: «Они иронично хлопают? Им сказали похлопать? Может, это утешительный приз, потому что я больной?»

Самозванец отравляет любую радость от результата. Ты не можешь присвоить успех. Ты можешь только объяснить его случайностью, везением или чьей-то ошибкой.

## **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.