

Оправдания – ЭТО ЯД.



Вадим Корниенко

Вадим Корниенко

Оправдания - это яд

<https://litres.ru/74070201>

SelfPub; 2026

Аннотация

Большинство людей умирают, так и не начав жить. Они проводят годы в тихом самообмане, каждый день принимая яд, который называют «объективными причинами». Они объясняют, почему не могут, не успевают и не достойны — и искренне верят в свои объяснения.

Эта книга показывает, как оправдания крадут время, силу и будущее. Как они маскируются под ответственность, заботу и реализм. И как полностью освободиться от них через радикальный, бескомпромиссный отказ.

Здесь нет мягких советов. Только жёсткая технология выхода из ловушки самообмана и перехода к жизни, где ты больше никогда не предаёшь себя.

Содержание

Пролог	4
Вступление	8
Глава 1. Яд, который мы пьём добровольно	12
Глава 2. Главный обман всех времён	17
Глава 3. Как оправдания крадут годы	22
Глава 4. Самые дорогие оправдания богатых и бедных	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Вадим Корниенко

Оправдания - это яд

Пролог

В тихой комнате, где часы отсчитывают секунды, сидит человек и говорит себе: «Я начну завтра». Эти три слова звучат безобидно. Они произносятся миллионами людей каждый день. Но именно они являются одним из самых мощных и коварных ядов, которые человек добровольно принимает на протяжении всей жизни.

Оправдания — это не безвредные мысли. Это медленно действующий токсин. Он не убивает сразу. Он делает это постепенно, день за днём, год за годом, превращая потенциал в разочарование, мечты в воспоминания, а жизнь — в длинную цепь несбывшихся возможностей. Самое страшное, что этот яд имеет приятный вкус. Он успокаивает, защищает от ответственности и создаёт иллюзию безопасности. Человек чувствует себя лучше, когда находит хорошее оправдание. Сердце перестаёт биться так тревожно. Совесть затихает. Но цена этого кратковременного облегчения — целая жизнь, прожитая наполовину.

Мы привыкли считать оправдания нормальной частью человеческой природы. «У меня нет времени», «сейчас непод-

ходящий момент», «у меня не те условия», «я не такой, как те, кто добился успеха». Эти фразы звучат так убедительно, что мы начинаем верить в них, как в объективную реальность. Но на самом деле каждое оправдание — это добровольный отказ от собственной силы. Это предательство себя в самом изощрённом виде, потому что оно маскируется под разумность и заботу о себе.

Представьте на мгновение, что внутри каждого человека живёт два существа. Одно — это потенциал, энергия, талант, желание жить ярко и полно. Второе — тихий, вежливый убийца, который постоянно шепчет: «не сегодня», «ты не готов», «это слишком сложно», «у других лучше получается». И самое ужасное, что мы кормим этого убийцу каждый день. Мы даём ему пищу в виде оправданий. И чем больше мы его кормим, тем сильнее он становится, а наше настоящее «я» — тем слабее.

Эта книга не будет мягкой. Она не станет гладить вас по голове и говорить, что всё в порядке. Потому что всё не в порядке. Большинство людей умирают, так и не начав жить. Они умирают с полным набором прекрасных оправданий, почему у них ничего не получилось. Они уходят, так и не узнав, на что были способны на самом деле. И самое трагичное — они сами себя этого лишили.

Оправдания — это яд, который мы сами себе наливаем в стакан каждый день. Мы делаем это так привычно, что уже не замечаем вкуса. Мы оправдываемся за то, что не занима-

емся спортом, не развиваемся, не строим отношения, не реализуем проекты, не говорим важные слова. Мы оправдываемся за свою посредственность так искусно, что начинаем считать её нормой.

Но есть люди, которые в какой-то момент сказали «хватит». Они почувствовали, как яд оправданий уже начал разрушать их изнутри. Они посмотрели на свою жизнь и увидели, что большая её часть состоит из объяснений, почему они не могут, не успевают, не готовы. И они приняли решение — больше ни одного оправдания. Ни одного. Даже самого маленького. Даже самого «объективного».

Эта книга для тех, кто готов сделать такой же выбор. Она не предлагает лёгких путей. Она предлагает радикальное очищение. Мы разберём самые популярные и самые скрытые оправдания, которыми люди разрушают свой потенциал. Мы посмотрим, как они работают, откуда берутся и, главное, как их полностью уничтожить. Не подавить. Не обойти. А именно уничтожить.

Вы узнаете, почему «у меня нет времени» — это самое дорогое оправдание в мире. Почему «я слишком стар» или «я слишком молод» — это ложь, которая крадёт десятилетия. Почему «у меня нет денег» — это не финансовый вопрос, а вопрос мышления. Мы разберём оправдания тела, оправдания характера, оправдания прошлого, оправдания будущего — все те яды, которые мы привыкли считать нормой.

Но самое важное — после разоблачения придёт практи-

ка. Радикальная, жёсткая, эффективная практика полного отказа от оправданий. Вы научитесь жить в состоянии, где это слово просто перестаёт существовать в вашем внутреннем лексиконе. И когда это произойдёт, вы впервые почувствуете, какой невероятной силой обладает человек, который больше не тратит энергию на объяснения, почему он не живёт.

Многие боятся этого пути. Потому что без оправданий жизнь становится предельно честной. Ты больше не можешь прятаться. Ты видишь себя настоящего — со всеми возможностями и со всей ответственностью. И это пугает. Но именно этот страх и есть граница. За ней начинается настоящая жизнь.

Если вы сейчас читаете эти строки и внутри вас шевельнулось что-то острое — это хорошо. Это значит, что яд ещё не полностью захватил вас. В вас ещё осталось достаточно жизни, чтобы начать сопротивление.

Пришло время перестать пить этот яд. Пришло время вывести его из организма. Пришло время жить без оправданий.

Вступление

Каждый день миллионы людей просыпаются и делают одно и то же — они начинают отравлять себя. Не алкоголем, не сигаретами и даже не фастфудом. Они травят себя гораздо более опасным и коварным веществом — оправданиями. Этот яд не имеет запаха, не оставляет видимых следов на коже, но медленно и методично разрушает самое ценное, что у человека есть: потенциал, время, самоуважение и будущее.

Оправдания — это не невинная человеческая слабость. Это высокоэффективная система самоуничтожения, которую мы сами себе установили и ежедневно обслуживаем. Мы используем их так часто и так мастерски, что уже перестали замечать, как они управляют нашей жизнью. «У меня нет времени», «сейчас не лучший момент», «я не в том положении», «у меня нет связей», «я слишком стар», «я слишком молод», «у меня нет денег», «это слишком рискованно» — этот список можно продолжать бесконечно. И каждый раз, когда мы произносим одно из этих предложений, мы добровольно отдаём часть своей жизни.

Представьте себе человека, который каждый день выпивает по капле смертельного яда. Сначала он чувствует лёгкое облегчение — ведь он нашёл объяснение, почему сегодня можно ничего не делать. Сердце успокаивается. Напряжение уходит. Но с каждой новой каплей яд накапливает-

ся. Год за годом он разрушает внутренние органы, снижает иммунитет, отравляет кровь. Внешне человек может выглядеть нормально. Но внутри он медленно умирает. Так работают оправдания. Они дают momentary комфорт ценой долгосрочного разрушения.

Наука давно подтвердила то, что многие успешные люди знали интуитивно. Исследования в области психологии показывают, что люди, склонные к частому использованию оправданий, значительно реже достигают поставленных целей. Их мозг привыкает к защитному механизму: вместо того чтобы искать решения, он ищет причины, почему решение невозможно. Со временем это становится нейронной привычкой. Префронтальная кора, ответственная за планирование и волю, слабеет, а области, отвечающие за избегание угрозы, наоборот, гиперактивны. Человек буквально программирует себя на поражение.

Но самое опасное в оправданиях — их невидимость. Они маскируются под разумность, ответственность и даже мудрость. «Я просто реалист», — говорит человек, который уже десять лет откладывает свою мечту. «Я не хочу разочаровываться», — объясняет тот, кто боится даже попробовать. «У меня семья, мне нужно быть осторожным», — оправдывается человек, который на самом деле просто боится выйти из зоны комфорта. Эти фразы звучат так убедительно, что мы сами в них верим. А вера в оправдание — это уже приговор.

Эта книга появилась не для того, чтобы вас утешить. Она

появилась, чтобы нанести точный и болезненный удар по самой разрушительной привычке человечества. Мы не будем говорить о мотивации. Мы будем говорить о тотальном очищении. Мы разберём оправдания по косточкам: откуда они берутся, как работают, какие формы принимают и, главное, как их полностью уничтожить. Не обойти. Не ослабить. А именно уничтожить.

Вы узнаете, почему оправдание «нет времени» является самым дорогостоящим в мире. Почему «нет денег» — это почти никогда не про деньги. Почему «я не готов» — это самая удобная ложь, которую мы себе рассказываем. Мы разберём семейные оправдания, которые передаются из поколения в поколение, культурные мифы, которые держат целые общества в спячке, и самые скрытые, почти невидимые оправдания, которые прячутся под маской заботы о здоровье, отношениях и «правильности».

Но эта книга не остановится на разоблачении. После того, как мы вытащим на свет все яды, мы перейдём к радикальным методам детоксикации. Вы получите конкретные, жёсткие и работающие инструменты, которые позволят вам вывести оправдания из своего мышления на физиологическом уровне. Потому что настоящая свобода наступает не тогда, когда вы перестаёте произносить оправдания вслух. Она наступает, когда они перестают рождаться даже в голове.

Многие книги обещают изменить вашу жизнь. Эта книга не обещает. Она требует. Требует честности, мужества и го-

товности посмотреть на себя без прикрас. Если вы готовы — вы получите результат, который превзойдёт все ожидания. Если нет — лучше отложите книгу прямо сейчас. Потому что полумеры здесь не работают. Либо вы полностью отказываетесь от яда, либо продолжаете медленно себя отравлять.

В мире, где большинство людей умирают с сожалением о несделанном, есть небольшая группа тех, кто выбрал другой путь. Они не ищут оправданий. Они ищут возможности. Они не объясняют, почему не могут. Они находят способы, как сделать. И жизнь отвечает им совершенно иначе.

Если внутри вас сейчас шевельнулось беспокойство или лёгкое раздражение — это хороший знак. Это значит, что яд ещё не полностью парализовал вашу систему. В вас ещё есть жизнь. В вас ещё есть сила. И эта сила ждёт момента, когда вы наконец перестанете её душить оправданиями.

Глава 1. Яд, который мы пьём добровольно

Каждое утро миллиарды людей совершают один и тот же ритуал. Они открывают глаза, делают первый вдох и сразу же тянутся к стакану с ядом. Этот яд не имеет ни цвета, ни запаха, ни вкуса. Он растворяется в мыслях так незаметно, что человек уже не отличает его от собственной крови. Его название — оправдание. И в отличие от любого другого яда, этот мы принимаем добровольно, с удовольствием и даже с некоторой гордостью.

Мы говорим «у меня нет времени», и яд проникает глубже. Мы говорим «сейчас неподходящий момент», и доза увеличивается. Мы говорим «я не готов», «у меня нет денег», «это слишком сложно», «у меня семья», «я слишком стар», «я слишком молод» — и каждый раз сознательно впрыскиваем в свою нервную систему очередную порцию парализующего вещества. Самое страшное, что этот яд даёт мгновенное облегчение. Он снимает напряжение. Он успокаивает совесть. Он позволяет чувствовать себя жертвой обстоятельств, а не хозяином своей жизни. И именно поэтому мы возвращаемся к нему снова и снова.

Оправдания — это не просто слова. Это сложнейшая психологическая конструкция, созданная для защиты эго от от-

ветственности. Когда человек сталкивается с необходимостью действовать, его мозг мгновенно ищет способ избежать дискомфорта. Вместо того чтобы мобилизовать ресурсы и двигаться вперёд, он выбирает самый энергоэффективный путь — найти причину, почему двигаться не нужно. Это древний механизм выживания, который когда-то помогал нашим предкам экономить силы в условиях реальной опасности. Сегодня он убивает нас медленно и незаметно.

Научные исследования в области когнитивной психологии показывают, что люди, склонные к частому использованию оправданий, демонстрируют значительно более низкий уровень достижений в долгосрочной перспективе. Их мозг постепенно перестраивается. Префронтальная кора, ответственная за планирование, волю и принятие решений, становится менее активной. В то же время активизируются зоны, связанные с избеганием угрозы и защитой самооценки. Человек буквально обучает свой мозг быть слабым. Каждый раз, когда он произносит оправдание, он укрепляет нейронные связи, которые говорят: «безопаснее ничего не делать».

Но самое коварное в этом яде — его социальная приемлемость. Общество не только не осуждает оправдания, оно их поощряет. «Ты правильно делаешь, что не рискуешь», «сейчас действительно сложное время», «нужно быть реалистом» — эти фразы звучат как поддержка. На деле они являются коллективным ритуалом самоотравления. Мы вместе пьём этот яд и вместе убеждаем друг друга, что это нор-

мально. Тот, кто отказывается его пить, часто воспринимается как странный, агрессивный или «не от мира сего». Потому что его присутствие напоминает остальным, насколько глубоко они уже отравились.

Рассмотрим, как именно работает этот механизм. Когда вы сталкиваетесь с важной задачей — написать книгу, открыть дело, начать тренировки, поговорить по душам с близким человеком — в голове моментально возникает целый арсенал оправданий. Они приходят быстро и убедительно. Мозг подсовывает их как готовые решения, чтобы избежать неприятных ощущений: страха, неопределённости, возможного провала. В этот момент происходит химическая реакция. Выделяется небольшая доза дофамина от «умного» объяснения. Человек чувствует облегчение. Но это облегчение ложное. Оно похоже на то, которое испытывает наркоман после очередной дозы — кратковременное и разрушительное.

Со временем яд оправданий проникает всё глубже. Он затрагивает идентичность. Человек начинает верить, что он «такой человек, которому всегда не везёт», «человек без таланта», «человек, у которого никогда не будет времени». Эти убеждения становятся частью его самоописания. И чем сильнее человек отождествляет себя с ними, тем сложнее ему выбраться. Оправдания перестают быть отдельными мыслями. Они становятся образом жизни.

Особенно опасны скрытые оправдания — те, которые мы

даже не осознаём как оправдания. «Я просто анализирую ситуацию», «я проявляю осторожность», «я забочусь о своей семье», «я жду подходящего момента». За этими благородными формулировками часто скрывается обычный страх или лень. Человек может годами «анализировать», так и не начав действовать. Может «заботиться», так и не сказав близким важных слов. Может «ждать момента», пока жизнь пройдёт мимо.

Цена этого добровольного отравления огромна. Она измеряется не только нереализованными проектами и несбывшимися мечтами. Она измеряется годами жизни, которые могли быть яркими, насыщенными и значимыми. Она измеряется самоуважением, которое тает с каждым новым оправданием. Она измеряется здоровьем, потому что постоянное внутреннее предательство вызывает хронический стресс, который разрушает организм на клеточном уровне.

Но есть и хорошая новость. Яд оправданий, в отличие от многих других, полностью выводим. Для этого не нужны специальные условия или суперспособности. Нужно только одно — принять решение перестать его пить. Полностью. Без исключений. Без «но». Когда человек делает этот выбор осознанно и последовательно, его мозг начинает перестраиваться. Новые нейронные связи формируются вокруг ответственности, действия и честности. Старые тропы оправданий постепенно зарастают.

Эта глава — первое и самое важное предупреждение. Яд,

который вы пили годами, уже внутри. Он влияет на ваши решения, на ваше настроение, на ваше будущее. Но вы ещё можете остановиться. Вы ещё можете начать процесс детоксикации. И чем раньше вы это сделаете, тем быстрее вернёте себе то, что всегда принадлежало вам по праву — полную, яркую и свободную жизнь.

Практические советы:

Начните вести «Дневник яда» — ежедневно записывайте все оправдания, которые возникали в течение дня, с указанием ситуации и того, от какого действия они вас уберегли.

Выберите одно важное дело, которое вы давно откладывали, и выполните хотя бы один маленький шаг к нему сегодня, несмотря на все возникающие оправдания.

Практикуйте «правило трёх секунд» — как только в голове появляется оправдание, отсчитайте три секунды и заставьте себя сделать противоположное действие.

Создайте список из десяти самых частых оправданий, которые вы используете, и напишите напротив каждого реальную цену, которую вы уже заплатили за них.

Каждый вечер задавайте себе вопрос: «Какое оправдание сегодня было самым разрушительным?» и записывайте честный ответ, чтобы видеть реальную картину.

Глава 2. Главный обман всех времён

Человечество за всю свою историю придумало множество грандиозных обманов. Религии, идеологии, политические системы, финансовые пирамиды — всё это было направлено на контроль над массами. Но есть один обман, который превосходит все остальные по масштабам и эффективности. Он не требует армий, церквей или правительств. Он работает внутри каждого человека с самого детства и до последнего дня. Этот обман настолько совершенен, что большинство людей даже не подозревают о его существовании. Его название — оправдание.

Главный обман всех времён заключается в том, что оправдания якобы защищают человека. На деле они его уничтожают. Мы искренне верим, что оправдания помогают нам сохранить достоинство, безопасность и самоуважение. Мы думаем, что они делают нас умнее, осторожнее и реалистичнее. Но правда совершенно иная. Каждое оправдание — это акт предательства самого себя. Это добровольный отказ от своей силы, потенциала и будущего в обмен на сиюминутное облегчение.

Психологи называют это явление «самосаботажем». Человек создаёт сложнейшую систему самообмана, чтобы не

сталкиваться с реальностью своей ответственности. Вместо того чтобы признать «я не сделал этого, потому что мне было страшно», он говорит «у меня не было времени». Вместо «я боюсь провала» — «сейчас неподходящий момент». Вместо «я не готов приложить усилия» — «у меня нет необходимых ресурсов». Эти формулировки звучат настолько убедительно, что мозг принимает их за истину. И в этот момент происходит самое опасное: человек перестаёт видеть реальность такой, какая она есть, и начинает жить в искусственно созданном мире, где он всегда прав, а обстоятельства всегда против него.

На нейрофизиологическом уровне этот обман работает особенно изощрённо. Когда человек использует оправдание, его мозг получает небольшую награду в виде снижения уровня стресса. Миндалина успокаивается, кортизол падает, и человек испытывает временное облегчение. Это создаёт мощную петлю положительного подкрепления. Мозг быстро обучается: оправдание = безопасность. Со временем этот механизм становится автоматическим. Человек уже не ищет способы действовать — он автоматически ищет причины, почему действовать не нужно. Префронтальная кора, отвечающая за долгосрочное планирование и силу воли, постепенно деактивируется. Человек буквально тренирует свой мозг быть слабым и беспомощным.

Особенно коварен тот факт, что оправдания почти всегда содержат долю правды. У человека действительно может не

быть денег. У него действительно может быть мало времени. Он действительно может быть уже не молод. Но главный обман заключается не в самих фактах, а в выводе, который человек из них делает. Вместо «у меня мало денег, поэтому я буду искать способы заработать» он говорит «у меня нет денег, поэтому я ничего не могу сделать». Эта маленькая подмена превращает объективное обстоятельство в непреодолимый барьер. И именно здесь скрывается гениальность обмана.

История знает тысячи примеров того, как люди преодолели, казалось бы, непреодолимые обстоятельства именно потому, что отказывались принимать оправдания. Рэй Крок создал империю McDonald's в возрасте 52 лет, когда большинство людей уже готовятся к пенсии. Полковник Сандерс начал продавать свой рецепт курицы в 65 лет, после того как потерял практически всё. Джоан Роулинг написала «Гарри Поттера», будучи безработной матерью-одиночкой на пособии. Все эти люди сталкивались с теми же «объективными» причинами, что и миллионы других. Разница была только в одном — они отказались использовать их как оправдания.

Сегодня оправдания стали целой индустрией. Социальные сети переполнены контентом, который учит людей красиво оправдываться. «Заботься о себе», «не перегружайся», «слушай своё тело» — под этими благородными лозунгами часто скрывается обычная лень и страх. Общество создало целую культуру, где оправдывать свою посредствен-

ность считается проявлением мудрости и заботы о ментальном здоровье. Настоящая же забота о себе — это жёсткая честность и готовность действовать несмотря ни на что.

Главный обман работает на всех уровнях. На личном — человек разрушает свой потенциал. На семейном — передаёт модель оправданий детям. На общественном — целые поколения остаются в застое, потому что предпочитают объяснять, почему ничего нельзя изменить, вместо того чтобы это изменить. И самое трагичное, что этот обман передаётся из поколения в поколение как наследственная болезнь.

Но есть момент, когда обман начинает трещать. Это происходит, когда человек внезапно видит всю картину целиком. Когда он понимает, что за каждым «я не могу» стоит на самом деле «я не хочу брать ответственность». В этот момент наступает кризис. Человек либо окончательно сдаётся и принимает яд как лекарство, либо делает решительный шаг к освобождению. Именно в такие моменты рождаются те, кто потом меняет свою жизнь и жизни других людей.

Эта глава — первое серьёзное предупреждение. Главный обман всех времён уже внутри вас. Он работает каждый день. Он крадёт ваши мечты, ваши возможности, вашу силу. Но вы ещё можете его разоблачить. Вы ещё можете отказаться от него. И когда это произойдёт, вы впервые в жизни почувствуете, что значит жить по-настоящему — без постоянного внутреннего предательства.

Практические советы:

В течение семи дней фиксируйте все оправдания, которые возникают в вашей голове, разделяя их на категории: финансовые, временные, возрастные, социальные и другие.

Выберите одно важное дело, которое вы давно откладывали из-за оправданий, и разбейте его на минимальные шаги, которые можно выполнить даже при самых «объективных» ограничениях.

Практикуйте «технику полного разоблачения» — каждый раз, когда появляется оправдание, задавайте себе вопрос: «Что я на самом деле избегаю?» и записывайте честный ответ.

Создайте «список предательства» — перечислите все важные вещи в вашей жизни, которые уже пострадали из-за постоянных оправданий.

Каждый вечер проводите десятиминутный анализ: сколько раз за день вы использовали оправдания и как это повлияло на ваше общее состояние и результаты дня.

Глава 3. Как оправдания крадут годы

Оправдания не просто мешают жить. Они крадут годы. Не дни и не недели — именно годы. Целые куски жизни исчезают бесследно, растворяясь в тумане «потом», «когда-нибудь», «не сейчас». Человек просыпается в сорок лет и с ужасом понимает, что последние пятнадцать лет прошли как один длинный, серый, одинаковый день. Он не может вспомнить, где именно потерял время. Он просто жил, каждый день находя убедительные причины ничего не менять.

Механизм этого воровства тонок и почти незаметен. Когда вы произносите оправдание, вы не просто откладываете действие. Вы откладываете саму жизнь. Каждый раз, когда мозг принимает оправдание вместо действия, он записывает в память: «это не важно», «это может подождать», «это не для меня». Эти записи накапливаются. Они формируют нейронные тропы, по которым со временем начинает течь вся ваша реальность. И через несколько лет человек обнаруживает, что его жизнь превратилась в длинную череду упущенных возможностей, которые когда-то казались «несрочными».

Научные исследования в области психологии времени показывают пугающую картину. Люди, склонные к хрониче-

скому использованию оправданий, субъективно воспринимают время как сжимающуюся субстанцию. Их эпизодическая память (память на яркие события) остаётся пустой, потому что ярких событий почти не происходит. Мозг, привыкший к режиму «откладывания», перестаёт создавать новые, насыщенные воспоминания. В результате в тридцать пять лет человек с удивлением обнаруживает, что последние десять лет оставили в памяти меньше следов, чем одно лето в детстве. Время было украдено.

Особенно разрушительно оправдания действуют в ключевые периоды жизни. В двадцать пять лет человек откладывает начало своего дела, потому что «ещё рано, нужно набраться опыта». В тридцать — потому что «нужно сначала выплатить кредит». В тридцать пять — потому что «уже семья, рисковать нельзя». В сорок — потому что «уже поздно, поезд ушёл». Каждый раз оправдание звучит логично. Каждый раз оно крадёт очередной год. А в пятьдесят человек смотрит назад и понимает, что «поезд» на самом деле никуда не уезжал — это он сам стоял на платформе и отказывался в него садиться.

Рассмотрим, как именно происходит кража. Когда вы говорите «у меня нет времени», вы не просто констатируете факт. Вы делаете выбор. Вы выбираете потратить имеющееся время на что-то другое — на прокрастинацию, на социальные сети, на бессмысленные разговоры, на «отдых», который на самом деле является бегством от ответственности.

Каждый такой выбор создаёт прецедент. Мозг запоминает: отказ от действия = комфорт. И с каждым разом отказаться становится всё легче. Годы уходят не потому, что их мало. Они уходят потому, что вы сами отдаёте их оправданиям.

Особую роль в этом воровстве играет так называемый «эффект завтра». Человек искренне верит, что завтра он станет другим. Завтра он будет дисциплинированным. Завтра он начнёт. Но завтра никогда не наступает в том качестве, в котором его ждут. Потому что завтрашний человек — это тот же самый человек, только на один день старше и с одним дополнительным днём оправданий в своей истории. Исследования показывают, что 92% людей, которые говорят «начну с понедельника», не начинают ни в этот понедельник, ни в следующий. Они просто продлевают своё отравление.

Оправдания крадут не только календарные годы. Они крадут качество жизни. Человек, который постоянно оправдывается, живёт в состоянии хронического внутреннего конфликта. Одна часть его хочет развиваться, создавать, любить, рисковать. Другая часть постоянно находит причины этого не делать. Этот конфликт высасывает энергию. Человек чувствует усталость, даже если физически ничего не делает. Он раздражается по мелочам. Он завидует тем, кто действует. И всё это — прямое следствие ежедневного самообмана.

Посмотрите на людей, которые достигли действительно значимых результатов. У них есть одна общая черта — они

крайне бедны на оправдания. Они не говорят «у меня не было времени». Они говорят «я сделал это приоритетным». Они не говорят «у меня не было денег». Они говорят «я нашёл способ». Их мозг работает в совершенно другом режиме. Они не ищут причины, почему нельзя. Они ищут способы, как можно. И это маленькое различие в мышлении создаёт огромную пропасть в результатах и качестве жизни.

Особенно трагично выглядят скрытые формы кражи времени. Человек может работать по двенадцать часов в сутки и при этом оставаться совершенно неэффективным, потому что 80% его усилий уходят на оправдание своей неэффективности. Он может быть в отношениях и при этом годами не решаться на важный разговор, оправдываясь «не сейчас, чтобы не испортить». Он может иметь талант и при этом десятилетиями не развивать его, объясняя это «отсутствием возможностей». В каждом таком случае жизнь медленно, но верно утекает сквозь пальцы.

Но самое страшное происходит, когда человек начинает оправдывать саму свою посредственность. «Ну и ладно, не всем же быть великими», «мне и так нормально», «я простой человек». Эти фразы — финальная стадия отравления. Человек уже не борется. Он сдался. И яд оправданий завершил свою работу. Он превратил потенциально яркую жизнь в серое, безопасное существование.

Однако есть и обратная сторона. Тот момент, когда человек внезапно осознаёт масштаб кражи, становится поворот-

ным. В этот момент он может почувствовать острую боль. Боль от осознания потерянных лет. Но именно эта боль способна стать топливом для радикальных изменений. Многие великие трансформации начинались именно с такого болезненного прозрения: «Я уже потерял слишком много. Больше ни дня не отдам оправданиям».

Эта глава — зеркало. Посмотрите в него честно. Сколько лет уже украдено? Сколько возможностей упущено? Сколько слов не сказано? Сколько проектов не начато? И главное — сколько ещё вы готовы отдать этому яду?

Время не ждёт. Оно уже уходит. Прямо сейчас. Пока вы читаете эти строки.

Практические советы:

Проведите «аудит потерянных лет»: запишите пять важных вещей, которые вы хотели сделать за последние десять лет, но не сделали из-за оправданий, и оцените реальную цену каждого упущенного шанса.

Введите правило «48 часов»: если у вас появляется идея или желание что-то сделать, вы обязуетесь сделать первый шаг в течение 48 часов, независимо от любых оправданий.

Создайте «календарь украденного времени» — каждый вечер отмечайте, сколько часов за день вы потратили на оправдания вместо действий.

Практикуйте «контрастный анализ»: сравнивайте, как вы жили бы, если бы полностью отказались от оправданий, с тем, как живёте сейчас.

Каждый день записывайте одно конкретное действие, которое вы сделали несмотря на оправдания, и фиксируйте, как это повлияло на ваше внутреннее состояние.

Глава 4. Самые дорогие оправдания богатых и бедных

Оправдания не имеют социального статуса. Они поражают всех — и тех, кто едва сводит концы с концами, и тех, кто владеет многомиллионными активами. Яд работает одинаково эффективно в любом кошельке. Разница лишь в форме, которую он принимает. У бедных он маскируется под отсутствие ресурсов. У богатых — под отсутствие времени и «дополнительной необходимости». Но цена в обоих случаях остаётся чудовищно высокой. Это цена жизни, которая могла быть значительно ярче, свободнее и значимее.

Начнём с тех, кого принято называть «бедными». Их оправдания звучат особенно убедительно, потому что часто опираются на видимые, объективные трудности. «У меня нет денег», «в нашей стране ничего невозможно», «у меня нет связей», «я из простой семьи», «система против таких, как я». Эти фразы произносятся с такой болью и уверенностью, что звучат почти как приговор судьбы. Человек действительно может жить в небольшом городе, действительно может иметь низкую зарплату, действительно может не иметь стартового капитала. Но именно здесь скрывается самый дорогой обман. Вместо того чтобы использовать эти обстоятельства как временные условия, человек превращает их в окон-

чательный вердикт о своих возможностях.

Мозг бедного человека, постоянно использующего такие оправдания, постепенно формирует особую нейронную карту мира. Эта карта говорит: «успех — это лотерея», «всё зависит от удачи и связей», «обычному человеку ничего не светит». С такой картой человек перестаёт искать возможности. Он ищет подтверждения своей правоты. И находит их везде. Каждое препятствие становится доказательством, а не задачей. Каждый отказ — приговором, а не информацией. В результате потенциал, который изначально был дан ему в равной степени со всеми остальными, остаётся нереализованным. Годы уходят на поддержание образа жертвы обстоятельств.

Теперь посмотрим на другую сторону — на богатых и успешных. Их оправдания звучат совсем иначе, но яд остаётся тем же. «У меня нет времени», «я уже и так много достиг», «мне это уже не нужно», «я слишком занят бизнесом», «в моём возрасте рисковать глупо», «у меня слишком большая ответственность». Эти люди имеют деньги, связи, ресурсы и опыт. Но они часто останавливаются в развитии, потому что находят новые, более «взрослые» и респектабельные оправдания. Они перестают рисковать, перестают учиться, перестают выходить из зоны комфорта, которая теперь стала очень дорогой и комфортной.

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.