

КАК ВСЕГДА

**ГОРЕТЬ
И НЕ ВЫГОРАТЬ**



Константин Костёр

Константин Костёр

**Как всегда гореть и
никогда не выгорать**

«Автор»

2026

Костёр К.

Как всегда гореть и никогда не выгорать / К. Костёр — «Автор»,
2026

Константин (Костёр) вырос в маленьком северном посёлке, прошёл через военное училище, множество провалов, переехал в Москву, построил дизайн-агентство и онлайн-школу, и продолжает развиваться, не сгорая. Изучив большое количество исследований, он обнаружил одну простую вещь: секрет хорошей жизни не в жёстких системах и не в силе воли. Секрет в том, как ты себя чувствуешь и какие привычки выстраиваешь вокруг своей жизни. В книге Константин совмещает свою личную историю с тем, что реально работает и подкрепляет всё это своей практикой и наукой. Вооружившись этими идеями, вы научитесь получать удовольствие от своего пути, сохранять энергию там, где другие сгорают, и достигать больших результатов.

© Костёр К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Глава 1 – Огонь	6

Константин Костёр

Как всегда гореть и никогда не выгорать

Вступление

Ты когда-нибудь просыпался утром и думал — *нахрена всё это?*

Я просыпался так очень долго.

Эта книга про то, как я перестал. Про то, как найти своё, не слить энергию в никуда и гореть по настоящему, без выгорания.

Я пройду с тобой через свои ошибки — чтобы ты не тратил на них годы как я. Покажу что реально работает. И в конце ты поймёшь одну простую вещь: огонь внутри тебя уже есть. Просто никто не научил тебя его разжигать.

Глава 1 – Огонь

Есть момент, который случается у каждого. Ты просыпаешься утром, смотришь в потолок и чувствуешь что-то тупое и неприятное внутри. Не боль, не страх — просто ощущение что что-то не так. Дни похожи друг на друга. Ты давно хотел что-то изменить, но каждый раз находилась причина подождать ещё немного. Правильный момент так и не наступал. И ты снова откладывал.

Я называю это моментом щелчка. Когда внутри что-то переключается и ты понимаешь — так больше нельзя. Не завтра, не с понедельника, не с нового года. Прямо сейчас.

У меня этот момент случился в казарме. Не было телефона, не было привычного окружения, не было возможности слиться в привычный фон бесконечного скролла и пустых разговоров. Только я, четыре стены и огромное количество времени, которое можно было либо потратить впустую — либо использовать. Многие вокруг выбирали первое. Я выбрал второе. И это решение изменило всё что было дальше.

Я начал читать. Всё подряд что попадалось под руку. Книги по психологии, по бизнесу, по продуктивности. Конспектировал от руки прямо на парах. Не потому что был каким-то особенным или супер мотивированным — просто потому что понял одну вещь: если я не использую это время, его использует кто-то другой. А я окажусь там же где был.

Но вот что я понял довольно быстро. Тот огонь который ты чувствуешь в момент щелчка — он не вечный. Он гаснет. И гаснет не потому что ты слабый или ленивый или у тебя недостаточно силы воли. Он гаснет по одной конкретной причине — ты не знаешь куда с ним идти.

Представь что разжёл костёр посреди леса. Огонь есть, тепло есть, желание двигаться есть. Но ты стоишь на месте и просто смотришь как он догорает, потому что не знаешь в какую сторону идти. Именно так выглядит большинство попыток что-то изменить в своей жизни. Вспышка энергии в воскресенье вечером, пара дней активности, красивый список целей в новом блокноте — и через неделю снова тишина. Снова потолок по утрам. Снова то самое тупое неприятное ощущение.

Потому что энергия была. Желание было. А направления не было.

Я тогда сделал одну простую вещь которая всё изменила. Взял бумагу и написал не список целей — а антисписок. Не то чего хочу достичь, а то чего точно не хочу в своей жизни. Это два разных упражнения и второе работает намного мощнее чем первое.

Цели часто абстрактные. Хочу быть богатым, хочу быть свободным, хочу путешествовать. Звучит красиво, но мозг не понимает что с этим делать. А вот страх конкретного будущего — это мощное топливо. Я написал: не хочу быть как те люди от которых ушёл. Не хочу в сорок лет оглянуться и понять что ничего не сделал. Не хочу зависеть от чужих решений о том как мне жить. Не хочу просыпаться с ощущением что я застрял.

Когда я это прочитал — стало ясно куда идти. Не потому что я нашёл идеальную цель. А потому что я понял что стоять на месте страшнее чем двигаться в любом направлении.

Попробуй это прямо сейчас. Возьми листок бумаги — не телефон, именно бумагу — и напиши десять вещей которых ты не хочешь в своей жизни через пять лет. Не торопись. Пиши честно. То что реально пугает, а не то что красиво звучит. Это и будет твой компас на ближайшее время.

Но даже когда направление есть — есть ещё одна проблема. В голове каша. Задачи, мысли, идеи, страхи, обещания которые дал себе и другим, дела которые висят уже месяц — всё это крутится одновременно и мешает друг другу. И пока всё это варится внутри, мозг тратит огромное количество энергии просто на то чтобы это удерживать. Не на решения, не на действия — просто на хранение. Представь компьютер у которого открыто сто вкладок и половина из них зависла. Он работает, но медленно, с трудом, постоянно тормозит.

Именно так работает твоя голова когда в ней слишком много всего накоплено.

Решение называется Brain Dump. Один раз в неделю ты берёшь чистый лист бумаги и выписываешь абсолютно всё что есть в голове. Все задачи, все идеи, все тревоги, все незакрытые вопросы, все вещи которые надо сделать но ты постоянно откладываешь. Без структуры, без красивого оформления, без попыток это сразу упорядочить. Просто всё наружу — одним потоком, как идёт.

Первый раз когда я это сделал — исписал три страницы. И когда поставил ручку — почувствовал что голова стала физически легче. Буквально. Потому что мозг наконец перестал тратить ресурс на удержание всего этого и получил возможность думать нормально.

После того как выписал — проходишь по каждому пункту и принимаешь простое решение. Это вообще важно? Если нет — удаляешь без сожалений. Это займёт меньше двух минут? Делаешь прямо сейчас. Это требует времени? Ставишь конкретную дату в календарь — не "на этой неделе", не "скоро", а конкретный день и время. Всё остальное либо делегируешь, либо удаляешь.

Никакого "когда-нибудь". Либо конкретная дата — либо этого не существует.

Делай это раз в неделю и через месяц ты не узнаешь качество своей головы. Появится ясность. Появится энергия на то что важно. Появится тот самый огонь — но теперь уже с пониманием куда его нести.

И вот к чему я веду всей этой главой. Огонь — это не то что приходит само по себе в нужный момент. Это не мотивация которую надо ждать глядя в потолок. Это не вдохновение которое нападает раз в несколько месяцев и так же быстро уходит. Огонь появляется от трения. От действия. От того что ты начал двигаться даже когда ещё не знаешь точно куда.

Я не знал что запущу онлайн-школу когда читал первые книги в казарме. Я не знал что буду вести YouTube канал когда делал первые шаги во фрилансе. Я просто делал следующий шаг — и следующий шаг показывал ещё один следующий шаг. Так это и работает. Не по идеальному плану, не по красивой схеме из книги — а через движение и через ошибки которые это движение неизбежно создаёт.

Твоя задача прямо сейчас одна. Разжечь. Взять бумагу, написать антисписок, сделать Brain Dump и освободить голову от всего лишнего. Это фундамент. Без этого всё остальное что будет в этой книге — просто набор красивых идей которые ты прочитаешь и забудешь.

С этого начинается всё.