

КАК ВСЕГДА

**ГОРЕТЬ
И НЕ ВЫГОРАТЬ**



Константин Костёр

Константин Костёр

Как всегда гореть и никогда не выгорать

<https://litres.ru/74082043>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Вступление	4
Глава 1 – Огонь	5

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 разжѐг костѐр 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 мощнейшее 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 посто-

янно откладываете. 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? Делаеть 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.