

# ЧЕРЕЗ «НЕ МОГУ»

КАК ПЕРЕЙТИ ОТ СОПРОТИВЛЕНИЯ  
К ДЕЙСТВИЮ И ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

НЕ СЕЙЧАС У МЕНЯ  
НЕ ПОЛУЧИТСЯ

СЛИШКОМ  
СЛОЖНО

НЕТ МОТИВАЦИИ

СТРАХ

А ЧТО, ЕСЛИ  
Я ПРОИГРАЮ?

Я НАЧНУ  
ЗАВТРА

НЕТ ВРЕМЕНИ

НЕ МОГУ

ЛЕНЬ

СТРАХ

СОМНЕНИЯ

ОТВЛЕЧЕНИЯ

КОМФОРТ

НЕ ЖДИ  
МОТИВАЦИИ.

**НАЧНИ.**

ОСТАЛЬНОЕ  
ПРИДЁТ ПОТОМ.

# Никита Алексеев

## Через «Не могу»

*<https://litres.ru/74142057>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Ты знаешь это чувство. Когда надо начать — а ты не можешь. Когда внутри всё кричит «пора», но тело будто налито свинцом, а мозг услужливо подкидывает тысячу причин отложить на завтра. С понедельника. С нового года. С лучших времён, которые почему-то всё не наступают.

Эта книга — не про волшебную мотивацию. Не про «просто поверь в себя» и не про пустые аффирмации под чашку.

Это не книга-мотиватор на вечер. Это книга-толчок. Книга-старт. Книга, после которой ты либо закроешь её и забудешь, либо закроешь и наконец сделаешь тот самый шаг.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава 1. Что такое «начало»?      | 4  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 10 |

# Никита Алексеев

## Через «Не могу»

### Глава 1. Что такое «начало»?

Привет.

Я прекрасно знаю, как тяжело взять и начать. Не из лекций, не из мотивационных роликов, не из тренингов. Я проживал это сам — раз за разом, год за годом, в разных точках своей жизни. И, честно говоря, именно это умение начинать, когда не можется и привело меня к тому, что ты сейчас читаешь эти строки. Эта книга когда-то тоже была пустым файлом, чистым листом, на который я смотрел и думал: «Ну кто я такой, чтобы писать об этом?»

Реальность

Мы рождаемся в мир, который уже кем-то описан. Нам выдают карту реальности задолго до того, как мы научимся ходить. Родители, школа, общество, культура — все они услужливо объясняют, что такое успех, что такое правильно, как надо жить и сколько усилий что стоит.

И где-то внутри этой карты, как вирус, сидит одна установка. Она звучит примерно так:

«Сложное — это сложно. Большое — это долго. Чтобы чего-то добиться, нужно положить полжизни. А может, и всю

жизнь. А может, и не хватит».

И мы принимаем это как данность. Мы даже не проверяем. Мы просто верим.

Потому что так сказали. Потому что так живут вокруг. Потому что легче принять чужую правду, чем добывать свою.

Но вот в чём проблема: наша вера в тяжесть пути и есть главное препятствие. Не сам путь. А вера в то, что он не для нас. Что он длинный. Что мы недостаточно готовы.

Это напоминает мне древнюю притчу.

Один путник шёл по дороге и встретил старца. «Скажи, мудрец, — спросил он, — сколько идти до города?» Старец посмотрел на него, помолчал и ответил: «Иди». Путник удивился, но пошёл. Через минуту старец крикнул ему вслед: «Час!» «Почему же ты сразу не сказал?», — возмутился путник. «Я не видел твоего шага», — ответил мудрец.

Ты не узнаешь длину пути, пока не начнёшь идти. И в этом вся соль.

Короткая дистанция, которую мы сами удлиняем

Я не философ в классическом смысле. Я не психолог. Я не коуч с сертификатом.

Но у меня есть одно преимущество перед многими, кто советует жить правильно. Я прошёл этот путь на своих ногах. Я знаю, какой холодный пот прошибает перед первым шагом. Я знаю, как предательски тихо становится в комнате, когда ты наедине с собой и с решением, которое надо принять. Я знаю, как мозг подкидывает одну причину за другой,

лишь бы ты остался в зоне предсказуемости.

И я пришёл к одному простому, почти неприличному по своей простоте выводу.

Путь от «не могу» до «делаю» короткий.

Это мы его удлиняем. Своими страхами, чужими головами в голове, перфекционизмом, ожиданием подходящего момента, верой в то, что мы должны быть готовы на сто процентов.

Но момент никогда не будет подходящим. Готовность никогда не наступит полностью. Это одна из фундаментальных несправедливостей бытия.

И, возможно, в этом её мудрость.

Что вообще такое это «не могу»?

Мы привыкли думать о нём как о чём-то объективном. Как о стене. Как о бетонной плите, которая лежит на груди и не даёт дышать.

Но давай посмотрим на него философски. Разбери его на составляющие. Это не стена. Это тень стены. Это предохранитель, который древняя часть твоего мозга вставила в цепь задолго до того, как ты вообще осознал, что хочешь действовать.

Природа не терпит лишних затрат энергии. Твой мозг эволюционно запрограммирован экономить, а не геройствовать. Всё новое, неизвестное, требующее усилий, для него автоматически равно опасности. Это работало тысячелетия назад, когда за каждым кустом мог сидеть саблезубый тигр. Сейчас

тигра нет, а механизм остался.

Твой внутренний голос, который говорит «не лезь», «не начинай», «слишком сложно», это даже не ты. Это биология. Это эхо древних пещер

Современный мир требует обратного. Он награждает тех, кто действует в условиях неопределённости, кто пробует, кто начинает до того, как готов. И мы оказываемся зажаты между двумя реальностями: биологической и социальной. Между древним инстинктом «не высовывайся» и современным запросом «будь проактивным, достигай, строй».

Этот зазор, этот разрыв и есть наша личная пропасть. В ней живут тревога, стыд, ощущение упущенных возможностей.

Ко мне много раз приходили люди. Друзья, знакомые, коллеги. Приходили с одними и теми же вопросами, просто в разных обёртках.

«Как найти себя?»

«Почему мне так тяжело что-то начать?»

«Я будто стою на месте, смотрю на жизнь других и не понимаю, почему у них получается, а у меня нет».

«Мне страшно даже подумать о переменах».

Я всегда старался отвечать индивидуально. Под конкретного человека, его историю, его боль. Потому что нет универсальной таблетки. Есть универсальные принципы, но применять их надо точно.

У меня нет учёной степени. Я не философ, не дипломи-

рованный психолог, не коуч с сертификатом на стене и не гуру, познавший все тайны мироздания.

Я просто человек.

Человек, который вытащил всё это на собственных плечах. Который сидел в своей комнате и смотрел в стену, не в силах заставить себя сделать элементарный шаг. Который боялся, облажался, вставал, опять боялся и всё-таки шёл дальше. Который проходил всё то же, что, возможно, сейчас проходишь ты.

И я знаю, каково это.

Когда внутри пустота, а снаружи давление.

Когда кажется, что у всех всё получается, а ты буксуешь.

Когда ты почти решился, но в последний момент мозг подкидывает спасительную мысль: «Может, с понедельника?»

Я знаю этот лабиринт. Я ходил по нему много раз. И я нашёл выход.

Не волшебную дверь. Не тайный лифт.

Я нашёл логику. Принципы. Работающие шаги. Те самые точки опоры, которые позволяют переступить через «не могу» и просто начать.

Не просто мотивация

Я не буду читать тебе нотации. Я не скажу: «Просто соберись», потому что сам знаю — это не работает. Фраза «просто сделай» — это, возможно, худшее, что можно сказать человеку, который застрял. Она отрицает его внутренний



опыт, обесценивает тяжесть его состояния.

Вместо этого я дам тебе другое.

Я расскажу про свой путь. Честно. Иногда некрасиво. Иногда смешно. Расскажу, как я спотыкался, в какие ямы падал, как лежал на дне и как выбирался.

И параллельно дам базу. Понятную, прикладную, без воды. Базу, которая поможет тебе не просто вдохновиться на вечер и забыть, а реально сдвинуться с мёртвой точки.

Если ты ждёшь, что книга сделает всё за тебя, закрой её сейчас. Чуда не будет. Главную работу придётся делать тебе.

Но если ты готов перестать ждать понедельника, знака, благословения, идеального момента — добро пожаловать.

В конце концов, единственный способ начать — это начать.

# 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.