

ДЕЙСТВИЕ
К
ДЕЙСТВИЮ_!!!

НИКИТИН РОМАН

Роман Никитин

Действие к действию

<https://litres.ru/74147149>

SelfPub; 2026

Аннотация

Большие перемены никогда не начинаются с одного грандиозного поступка. Они начинаются с одного небольшого действия.

«Действие к действию» — это книга для тех, кто хочет перестать откладывать жизнь на потом, найти свои истинные цели, выработать полезные привычки и научиться каждый день становиться лучшей версией себя.

Вас ждут не только практические упражнения и пошаговая система личных изменений, но и уникальный бонус — подробное руководство по развитию ассоциативной памяти. Вы научитесь легко запоминать имена, даты, иностранные слова, книги, важные разговоры и любую другую информацию без зубрёжки.

Эта книга не обещает изменить вашу жизнь за один день.

Она научит менять её самостоятельно.

Действие к действию.

Содержание

Действие к действию..	6
Глава 1. Почему большинство людей живут не своей жизнью	9
Чужой сценарий	11
Почему это происходит	13
Ловушка сравнения	15
Самый опасный вопрос	16
Почему многие боятся искать себя	17
Хорошая новость	18
Практическое упражнение	19
Первое действие	21
Главное, что стоит запомнить	22
Глава 2. Кто вы на самом деле	23
Мы слишком привыкли играть роли	25
Внутренний голос становится все тише	27
Ваш интерес — это компас	29
Не путайте интерес с удовольствием	30
Три вопроса, которые способны удивить	31
Первый вопрос.	31
Второй вопрос.	31
Третий вопрос.	32
Детство помнит больше, чем кажется	33
Не ищите единственное предназначение	34

Практическое упражнение	35
Первая колонка.	35
Вторая колонка.	35
Третья колонка.	36
Второе действие	37
Главное, что стоит запомнить	38
Глава 3. Найти свое истинное желание	39
Желание или ожидание?	41
Мы часто покупаем не вещи	42
Метод пяти «Почему»	44
Представьте, что вам уже восемьдесят	46
Не бойтесь изменить направление	47
Что происходит, когда желание настоящее	48
Практическое упражнение	49
Третье действие	50
Главное, что стоит запомнить	51
Глава 4. Почему мотивация всегда проигрывает	52
Мотивация похожа на погоду	54
Почему вдохновение исчезает	55
Самый опасный самообман	56
Действие рождает желание	57
Не доверяйте своим чувствам в начале пути	58
Алексей понял одну простую вещь	59
Правило пяти минут	61
Практическое упражнение	62
Четвертое действие	63

Главное, что стоит запомнить	64
Глава 5. Личность строится действиями	65
Вы уже менялись много раз	67
Конец ознакомительного фрагмента.	68

Роман Никитин

Действие к действию

Действие к действию..

Предисловие

Спасибо, что эта книга оказалась в ваших руках.

Возможно, вы открыли её из любопытства. Возможно, потому что устали стоять на месте. А может быть, внутри вас уже давно живёт ощущение, что вы способны на большее, но пока не знаете, в каком направлении двигаться.

Если хотя бы одна из этих причин вам близка — значит, вы открыли эту книгу не случайно.

Прежде чем вы перейдёте к первой главе, я хочу попросить вас об одной вещи.

Если после прочтения книга окажется для вас действительно полезной, расскажите о ней друзьям, родственникам или коллегам. Не потому, что это поможет автору. А потому, что, возможно, именно эта книга окажется тем самым толчком, которого сейчас не хватает кому-то из ваших близких.

Но есть одна важная просьба.

Не дарите эту книгу и не пересылайте её в электронном виде.

На первый взгляд это может показаться странным. Ведь подарки — это всегда приятно. Однако существует особенность человеческой психологии: то, что достаётся бесплатно и без усилий, очень часто воспринимается как нечто само собой разумеющееся. Такие вещи откладывают «на потом», читают поверхностно или вовсе забывают о них через несколько дней.

Совсем иначе человек относится к тому, что приобрёл самостоятельно. Если он потратил своё время, деньги или приложил хотя бы небольшое усилие, ценность этой вещи в его глазах возрастает многократно. Вместе с этим возрастает и вероятность того, что знания будут не просто прочитаны, а действительно применены.

Я хочу, чтобы эту книгу не просто прочитали. Я хочу, чтобы она помогла изменить жизнь.

Эта книга не про волшебную мотивацию. Не про красивые цитаты. И не про обещания быстрого успеха.

Она про действия.

Про маленькие шаги, которые сначала почти незаметны, но со временем способны изменить привычки, характер, образ мышления и даже всю жизнь.

Здесь не будет необходимости соглашаться со мной на слово. Многие идеи вы сможете проверить самостоятельно. Некоторые задания покажутся простыми, некоторые — непривычными. Но именно через практику начинается настоящее изменение.

Читайте главы последовательно. Не торопитесь. Выполняйте упражнения. Возвращайтесь к своим записям. Позвольте себе быть честными с собой.

Возможно, уже через несколько недель вы заметите, что стали иначе смотреть на привычные вещи. А спустя месяцы сможете оглянуться назад и увидеть, насколько далеко продвинулись благодаря одному простому принципу.

Действие рождает следующее действие.

Именно так начинается путь к человеку, которым вы действительно хотите стать.

Добро пожаловать.

Глава 1. Почему большинство людей живут не своей жизнью

Представьте обычный понедельник.

Утром звонит будильник. Человек с трудом открывает глаза, выключает сигнал, несколько минут лежит, собираясь с силами. Потом спешка, завтрак на ходу, дорога, работа, привычные разговоры, привычные обязанности. Вечером — телевизор, телефон или социальные сети. Затем сон. И снова будильник.

Проходит неделя.

Потом месяц.

Потом год.

И однажды человек ловит себя на мысли:

«Почему я живу именно так? А хотел ли я вообще такой жизни?»

К сожалению, этот вопрос задают себе далеко не все. Многие продолжают идти по дороге, которую когда-то выбрали вовсе не они.

Именно с этого момента начинается наша книга.

Не с поиска денег.

Не с поиска работы.

Не с поиска успеха.

А с поиска самого себя.

Чужой сценарий

Когда рождается ребенок, он ничего не знает о том, каким должен быть.

Он просто исследует мир.

Он рисует, строит домики, собирает конструкторы, задает тысячи вопросов, придумывает истории, поет, танцует, разбирает игрушки, чтобы понять, как они устроены.

Но проходит совсем немного времени.

Появляются первые оценки.

Первые сравнения.

Первые фразы вроде:

— Это несерьезно.

— Художником денег не заработаешь.

— Будь как брат.

— Посмотри на соседского мальчика.

— Нужно выбирать нормальную профессию.

— Делай так, как все.

Каждая подобная фраза кажется мелочью.

Но именно из этих мелочей постепенно складывается чужой сценарий жизни.

Человек начинает принимать решения не потому, что действительно этого хочет.

А потому, что так правильно.

Так принято.

Так ожидают родители.

Так советуют друзья.

Так делают большинство.

И самое печальное заключается в том, что постепенно человек перестает замечать разницу между собственными желаниями и чужими ожиданиями.

Почему это происходит

Наш мозг устроен удивительным образом.

С самого рождения он учится, наблюдая за окружающими.

Это позволяет ребенку быстро освоить язык, привычки, нормы поведения.

Без этой способности человечество никогда бы не смогло развиваться.

Но у этого механизма есть обратная сторона.

Мы перенимаем не только полезные знания.

Мы перенимаем страхи.

Ограничения.

Чужие убеждения.

Представления о том, каким «правильно» быть.

Если с детства человеку постоянно повторять, что большие деньги зарабатывают только нечестные люди, велика вероятность, что, даже став взрослым, он будет бессознательно избегать возможностей увеличить свой доход.

Если постоянно говорить, что творчество — пустая трата времени, человек может отказаться от любимого дела, даже если именно оно могло бы стать смыслом его жизни.

Большинство подобных установок мы принимаем автоматически.

Не анализируя.

Не проверяя.

Не задавая вопросов.

Ловушка сравнения

Сегодня к мнению родителей и учителей добавился еще один источник давления.

Социальные сети.

Каждый день мы видим сотни чужих успехов.

Кто-то путешествует.

Кто-то покупает новый автомобиль.

Кто-то запускает бизнес.

Кто-то уже к двадцати пяти годам заработал миллионы.

Мозг делает простой вывод:

«Мне тоже нужно именно это.»

Но нужно ли?

Если завтра исчезнут все социальные сети, многие люди даже не смогут ответить на вопрос:

«А чего хочу именно я?»

Не того, что красиво выглядит.

Не того, что вызывает зависть окружающих.

Не того, что модно.

А именно того, что делает счастливым лично меня.

Самый опасный вопрос

Есть один вопрос, который способен изменить жизнь.

Но именно его люди стараются избегать.

Звучит он очень просто.

Если бы никто никогда не узнал о моих достижениях, чем бы я занимался?

Представьте.

Нет лайков.

Нет похвалы.

Нет премий.

Нет дипломов.

Нет статуса.

Нет возможности кому-то что-то доказать.

Остается только одно.

То, что действительно приносит удовольствие.

Ответ редко приходит сразу.

Иногда на него требуется несколько дней.

Иногда недели.

Иногда месяцы.

Но именно этот вопрос постепенно начинает отделять ваши желания от чужих.

Почему многие боятся искать себя

Потому что страшно.

Страшно обнаружить, что годы были потрачены не туда.

Страшно признаться себе, что выбранная профессия не нравится.

Страшно понять, что живешь ради чужого одобрения.

Но есть истина, которую стоит принять как можно раньше.

Осознать это в тридцать лет лучше, чем в пятьдесят.

В пятьдесят лучше, чем в семьдесят.

А в семьдесят лучше, чем никогда.

Каждый день, когда человек становится честнее с самим собой, — уже победа.

Хорошая новость

Если вы читаете эту книгу, значит, внутри вас уже появилась потребность разобраться в себе.

Это не случайность.

Большинство людей проживают жизнь, ни разу не задав себе настоящих вопросов.

Вы уже сделали первый шаг.

Именно поэтому у вас есть шанс построить жизнь осознанно.

Не идеальную.

Не без трудностей.

Но свою.

Практическое упражнение

Возьмите ручку и лист бумаги.

Именно бумагу.

Не телефон.

Не заметки.

Во время письма мозг работает иначе. Мы лучше концентрируемся и глубже формулируем мысли.

Ответьте максимально честно.

Не думайте, что ответы должны быть красивыми.

Они должны быть настоящими.

Какие решения в моей жизни были приняты только потому, что этого ожидали другие?

Какие занятия приносят мне удовольствие независимо от денег?

Когда в последний раз я чувствовал искренний интерес к тому, что делал?

Если бы мне гарантировали достойный доход, чем бы я занимался каждый день?

Что я давно хочу попробовать, но постоянно откладываю?

Что вызывает у меня зависть? Возможно, именно за этой завистью скрывается мое собственное желание.

Что я перестал делать только потому, что кто-то однажды сказал, что это несерьезно?

Не спешите.

Если потребуется несколько дней, это нормально.
Главное — честность.

Первое действие

Сегодня не нужно менять жизнь.

Не нужно увольняться.

Не нужно принимать судьбоносные решения.

Сегодня достаточно сделать одно действие.

Найдите тридцать минут, когда вас никто не будет отвлекать.

Отключите уведомления.

Останьтесь наедине с собой.

Ответьте на вопросы из этой главы.

Не перечитывайте написанное сразу.

Вернитесь к своим ответам завтра.

Очень часто самые важные мысли приходят именно после того, как мозг немного «переварит» информацию.

Помните главный принцип этой книги.

Большие перемены никогда не начинаются с большого шага.

Они начинаются с одного честного действия.

А затем рождается следующее.

Именно так человек постепенно становится тем, кем всегда хотел быть.

Главное, что стоит запомнить

- Большинство людей живут по сценарию, который написали не они.
- Чужие ожидания незаметно становятся собственными целями.
- Первый шаг к изменениям — честно признаться себе, чего вы хотите на самом деле.
- Не пытайтесь изменить всю жизнь за один день.
- Одно осознанное действие всегда ценнее сотни правильных мыслей.

Именно поэтому эта книга называется «Действие к действию». Все, что изменит вашу жизнь дальше, начнется с первого небольшого шага, который вы сделали сегодня.

Глава 2. Кто вы на самом деле

В детстве мне часто приходилось слышать один и тот же вопрос.

— Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?

Казалось бы, обычный вопрос. Его задают почти каждому ребенку.

Но если задуматься, он скрывает одну интересную особенность.

Нас с самого детства учат выбирать профессию.

Нам предлагают стать врачом, инженером, учителем, программистом, предпринимателем, спортсменом.

Но почти никто никогда не спрашивает:

«Каким человеком ты хочешь стать?»

И уж совсем редко звучит другой, намного более важный вопрос:

«Кто ты уже сейчас?»

Не должность.

Не профессия.

Не образование.

Не набор социальных ролей.

А именно человек.

Пока вы не найдете ответ на этот вопрос, все остальные решения будут похожи на попытку построить дом без фундамента.

Мы слишком привыкли играть роли

Представьте актера.

На сцене он может быть королем.

Через час — нищим.

Еще через два часа — злодеем.

Но ни одна из этих ролей не является им самим.

Так же происходит и в жизни.

Мы говорим:

«Я бухгалтер.»

«Я предприниматель.»

«Я студент.»

«Я мама.»

«Я отец.»

Но это лишь роли.

Если завтра вы смените работу, перестанете ли вы быть собой?

Нет.

Если вы выйдете на пенсию, исчезнете ли вы как личность?

Конечно нет.

Получается интересная вещь.

Большинство людей всю жизнь описывают себя через то, чем занимаются.

Но почти никогда — через то, кем являются.

Внутренний голос становится все тише

Когда ребенок чем-то увлечен, он не думает, выгодно это или нет.

Он просто делает.

Может часами рисовать.

Разбирать старый будильник.

Строить крепость из подушек.

Придумывать игры.

Собирать модели.

Писать истории.

Его никто не заставляет.

Интерес возникает сам.

Но постепенно жизнь становится сложнее.

Появляются обязанности.

Экзамены.

Работа.

Счета.

Кредиты.

И однажды внутренний голос начинает звучать очень тихо.

Его заглушают советы.

Новости.

Реклама.

Социальные сети.

Чужие ожидания.

И человек уже не понимает, чего хочет именно он.

Не потому что желаний нет.

А потому что он слишком давно их не слушал.

Ваш интерес — это компас

Попробуйте вспомнить любой фильм о поиске сокровищ.

Герои всегда используют карту или компас.

Без них можно идти очень долго.

Но совсем не туда.

В жизни таким компасом является интерес.

Не мотивация.

Не деньги.

Не престиж.

Именно интерес.

Заметьте одну особенность.

Когда человеку действительно интересно, он способен заниматься делом часами.

Он забывает посмотреть на часы.

Не замечает усталости.

Сам ищет информацию.

Сам пробует.

Сам ошибается.

Сам снова возвращается к этому занятию.

Это состояние психологи называют внутренней мотивацией.

Именно она позволяет человеку развиваться долгие годы, даже когда никто его не подталкивает.

Не путайте интерес с удовольствием

Это очень распространенная ошибка.

Допустим, человеку нравится смотреть сериалы.

Приятно?

Безусловно.

Но развивается ли он в этот момент?

Не всегда.

Интерес отличается от простого удовольствия.

После настоящего интереса появляется энергия.

Хочется узнать больше.

Попробовать снова.

Стать лучше.

После пустого развлечения чаще возникает другая мысль:

«Ну... чем бы теперь еще заняться?»

Научитесь замечать эту разницу.

Она очень многое расскажет о вас.

Три вопроса, которые способны удивить

Я хочу предложить вам небольшой эксперимент.

Не отвечайте быстро.

Первые ответы обычно самые очевидные.

А самые честные приходят позже.

Первый вопрос.

О чем вы можете разговаривать часами, даже если вам за это не платят?

Это очень сильный показатель настоящего интереса.

Второй вопрос.

Какие статьи, видео или книги вы чаще всего открываете сами, когда у вас появляется свободное время?

Не те, которые "нужно".

А те, которые хочется.

Наш выбор в свободное время говорит о нас гораздо больше, чем выбор на работе.

Третий вопрос.

Что вы начинаете изучать снова и снова, даже если уже однажды бросали?

Подумайте.

Возможно, вы несколько раз пытались учить английский.

Несколько раз начинали рисовать.

Возвращались к фотографии.

Изучали психологию.

Читали книги по истории.

Или вновь пытались открыть собственное дело.

Почему вы постоянно возвращаетесь именно к этому?

Потому что настоящее желание редко исчезает.

Даже если обстоятельства временно заставляют его замолчать.

Детство помнит больше, чем кажется

Есть одна закономерность.

Очень многие успешные люди во взрослом возрасте неожиданно возвращаются к тому, что любили в детстве.

Кто-то в десять лет разбирал радиоприемники, а позже стал инженером.

Кто-то постоянно сочинял истории и спустя годы написал книгу.

Кто-то рисовал на каждой тетрадке, а потом стал дизайнером.

Конечно, это происходит не всегда.

Но детские интересы часто являются подсказкой.

В детстве мы еще не думали о статусе.

Не боялись выглядеть смешно.

Не выбирали занятия по размеру зарплаты.

Мы просто следовали своему любопытству.

Попробуйте вспомнить себя в возрасте восьми, десяти или двенадцати лет.

Что могло увлечь вас настолько, что родители звали обедать несколько раз подряд?

Иногда именно там находится ответ, который вы ищете уже много лет.

Не ищите единственное предназначение

Еще одна ловушка, в которую попадают многие люди.

Им кажется, что где-то существует одно-единственное идеальное дело.

Стоит его найти — и жизнь станет легкой.

Это красивый миф.

На самом деле человек способен любить сразу несколько направлений.

Можно одновременно интересоваться техникой и музыкой.

Психологией и бизнесом.

Историей и программированием.

Спортом и фотографией.

Вопрос не в том, чтобы найти одно магическое предназначение.

Вопрос в том, чтобы перестать жить вопреки своим интересам.

Когда вы начинаете двигаться в сторону того, что действительно вас увлекает, путь постепенно становится яснее.

Не наоборот.

Практическое упражнение

Возьмите лист бумаги.

Разделите его на три колонки.

Первая колонка.

«Мне всегда было интересно...»

Запишите абсолютно все.

Даже если это кажется странным.

Даже если вы считаете это несерьезным.

Пишите без ограничений.

Вторая колонка.

«Я перестал этим заниматься потому, что...»

Постарайтесь быть честными.

Нет времени?

Нет денег?

Кто-то раскритиковал?

Испугались?

Посчитали это бесполезным?

Или просто решили, что уже поздно?

Третья колонка.

«Что я могу сделать уже на этой неделе?»

Не нужно ставить огромную цель.

Достаточно маленького действия.

Купить книгу.

Посмотреть обучающий курс.

Достать старый фотоаппарат.

Записаться на пробное занятие.

Поговорить с человеком, который уже занимается этим.

Главное — сделать первый шаг.

Второе действие

Сегодня выполните одно очень простое задание.

В течение дня обращайтесь внимание на моменты, когда вам становится по-настоящему интересно.

Не обязательно это будет что-то грандиозное.

Может быть, вы случайно увидите статью и не сможете перестать читать.

Или разговор настолько увлечет вас, что вы забудете о времени.

Или возникнет желание узнать о какой-то теме больше.

Запишите эти моменты вечером.

Всего несколько строк.

Через неделю перечитайте записи.

Вы удивитесь, насколько часто ваша настоящая личность пытается подсказать направление.

Она делает это каждый день.

Мы просто редко ее слушаем.

Главное, что стоит запомнить

- Вы — это гораздо больше, чем ваша профессия или должность.
- Настоящий интерес является одним из самых надежных указателей вашего пути.
- Детские увлечения нередко подсказывают то, что по-настоящему близко именно вам.
- Не существует обязанности найти одно-единственное предназначение.
- Не ждите полной уверенности. Она приходит после первых действий, а не до них.

Запомните одну простую мысль.

Найти себя невозможно, сидя и размышляя.

Себя можно найти только двигаясь, пробуя, ошибаясь и снова делая шаг вперед.

Именно поэтому следующий шаг мы посвятим самому важному вопросу этой книги — как отличить свои истинные желания от тех, которые незаметно навязали окружающие.

Глава 3. Найти свое истинное желание

Однажды мне попалась простая мысль.

Очень многие люди всю жизнь упорно карабкаются по лестнице успеха, а достигнув вершины, с удивлением понимают, что лестница была приставлена не к той стене.

Эта фраза запомнилась мне не потому, что красиво звучит.

А потому, что в ней удивительно точно описана жизнь огромного количества людей.

Представьте человека.

Он много учился.

Получил хорошую профессию.

Устроился в престижную компанию.

Постепенно вырос до высокой должности.

Купил квартиру.

Автомобиль.

Стал зарабатывать значительно больше, чем раньше.

Со стороны кажется, что он достиг всего, о чем можно мечтать.

Но однажды вечером он сидит дома и неожиданно ловит себя на странной мысли:

«Почему я не чувствую себя счастливым?»

Все цели достигнуты.

Все пункты выполнены.

Но радости нет.

Почему?

Потому что иногда мы достигаем не своих целей.

Желание или ожидание?

Существует простой способ понять, кому принадлежит ваша мечта.

Задайте себе вопрос:

«Если бы никто никогда не узнал о моем успехе, продолжал бы я этого хотеть?»

Представьте, что невозможно рассказать друзьям.

Нельзя выложить фотографию.

Никто не похвалит.

Никто не скажет:

— Молодец.

Вы все равно продолжите идти к этой цели?

Если ответ «да», скорее всего, это ваше настоящее желание.

Если же желание исчезает вместе с возможностью получить признание, возможно, вы преследуете не свою мечту, а чужое одобрение.

Мы часто покупаем не вещи

Представьте человека, который берет дорогой автомобиль.

Ему кажется, что он покупает машину.

Но если честно разобраться, иногда он покупает совсем другое.

Уважение.

Статус.

Одобрение.

Желание выглядеть успешным.

Сам автомобиль оказывается лишь способом получить определенные эмоции.

То же самое происходит почти во всех сферах жизни.

Кто-то хочет большую квартиру.

Почему?

Потому что любит простор?

Или потому, что родственники наконец перестанут задавать неудобные вопросы?

Кто-то стремится открыть собственный бизнес.

Почему?

Потому что ему действительно нравится создавать что-то новое?

Или потому, что слово «предприниматель» звучит престижно?

Самое сложное — не ответить.

Самое сложное — ответить честно.

Метод пяти «Почему»

Есть удивительно простой способ добраться до настоящего желания.

Он используется в самых разных областях — от психологии до управления крупными компаниями.

Суть проста.

На каждый свой ответ задавайте следующий вопрос:

Почему?

Например.

Я хочу открыть кофейню.

Почему?

Потому что хочу работать на себя.

Почему?

Потому что устал выполнять чужие указания.

Почему?

Потому что мне важно самому принимать решения.

Почему?

Потому что именно свобода дает мне ощущение жизни.

Почему?

Потому что всю жизнь я чувствовал себя ограниченным.

Посмотрите, что произошло.

В начале человек думал, что хочет кофейню.

В конце выяснилось, что его настоящее желание — свобода.

А свободу можно получить десятками разных способов.
Кофейня — лишь один из них.
Очень часто мы принимаем средство за цель.

Представьте, что вам уже восемьдесят

Этот прием может показаться необычным.

Но попробуйте.

Закройте глаза.

Представьте себя через много лет.

Вы прожили долгую жизнь.

Теперь оглянитесь назад.

О чем вы будете сожалеть сильнее?

О том, что попробовали и ошиблись?

Или о том, что так и не решились?

Большинство пожилых людей, вспоминая свою жизнь, жалеют вовсе не о совершенных ошибках.

Они жалеют о возможностях, которыми так и не воспользовались.

Именно поэтому страх бездействия должен быть сильнее страха ошибки.

Не бойтесь изменить направление

Есть мнение, что менять планы — признак слабости.

Я думаю иначе.

Представьте капитана корабля.

Он вышел в море.

Ветер изменился.

Течение стало другим.

Будет ли умный капитан продолжать идти прежним курсом только потому, что однажды так решил?

Конечно нет.

Он скорректирует маршрут.

Именно это и делает человека хорошим капитаном.

Так же и в жизни.

Иногда оказывается, что выбранное направление больше не делает вас счастливым.

Это не поражение.

Это новая информация.

Изменить путь — не значит отказаться от себя.

Иногда это и есть первый настоящий шаг к себе.

Что происходит, когда желание настоящее

Настоящее желание обладает несколькими особенностями.

Оно не исчезает через неделю.

Оно возвращается снова и снова.

Даже если вы долго им не занимаетесь.

Даже если вам говорят, что ничего не получится.

Даже если обстоятельства складываются не лучшим образом.

Оно словно тихо напоминает о себе.

Иногда годами.

Именно поэтому многие люди спустя двадцать лет неожиданно возвращаются к музыке.

Начинают писать книги.

Изучают языки.

Осваивают новую профессию.

Открывают собственное дело.

Не потому, что это стало модным.

А потому, что внутреннее желание все это время никуда не исчезало.

Практическое упражнение

Сегодня я попрошу вас не писать список целей.

Наоборот.

Попробуйте разобрать всего одну.

Выберите желание, которое кажется вам сейчас самым важным.

Напишите его в центре листа.

Теперь пять раз подряд задайте себе вопрос:

«Почему это для меня важно?»

Записывайте каждый ответ.

Не спешите.

Не пытайтесь выглядеть логичным.

Пишите так, как чувствуете.

Когда закончите, перечитайте последнюю строчку.

Именно она чаще всего оказывается ближе всего к вашему настоящему желанию.

Третье действие

Сегодня вечером найдите десять минут тишины.

Без телефона.

Без музыки.

Без телевизора.

Сядьте удобно и представьте две разные жизни.

В первой вы продолжаете жить так же, как сейчас.

Во второй однажды решились сделать шаг навстречу своему настоящему желанию.

Не думайте пока о деньгах.

Не думайте о трудностях.

Не ищите способы.

Просто внимательно прислушайтесь к своим ощущениям.

Какая из этих двух жизней вызывает у вас больше внутреннего отклика?

Очень часто тело отвечает раньше, чем разум.

Научитесь замечать эти ответы.

Главное, что стоит запомнить

- Не каждая цель, которая кажется привлекательной, действительно является вашей.
- Очень часто мы стремимся не к самой цели, а к эмоциям, которые надеемся получить после ее достижения.
- Настоящее желание выдерживает время. Оно не исчезает, даже если вы временно от него отходите.
- Не бойтесь менять направление. Гораздо опаснее всю жизнь идти туда, куда вы никогда не хотели попасть.
- Каждый раз, когда вы честно спрашиваете себя «Почему?», вы снимаете еще один слой чужих ожиданий и становитесь ближе к себе.

Запомните одну мысль, которая еще не раз встретится на страницах этой книги.

Ваше истинное желание никогда не кричит. Оно не требует внимания. Оно терпеливо ждет, когда вы наконец перестанете слушать всех вокруг и впервые по-настоящему услышите самого себя.

В следующей главе мы поговорим о том, почему одного желания недостаточно и почему мотивация, на которую так надеются миллионы людей, почти всегда оказывается ненадежным союзником.

Глава 4. Почему мотивация всегда проигрывает

Несколько лет назад Алексей решил изменить свою жизнь.

Все началось так же, как начинается у большинства людей.

В понедельник.

Он купил красивый ежедневник.

Посмотрел несколько вдохновляющих видео.

Подписался на десяток каналов о саморазвитии.

Составил подробный план.

Даже написал крупными буквами:

«С этого дня начинается новая жизнь!»

В первый день все получилось прекрасно.

Во второй — тоже.

На третий день стало тяжелее.

Через неделю появилось желание пропустить тренировку.

Через две недели ежедневник лежал в ящике стола.

Через месяц жизнь снова стала такой же, как раньше.

Знакомая история?

Если да, то знайте: проблема не в вас.

Проблема в том, что большинство людей возлагают слишком большие надежды на то, что по своей природе не может

быть постоянным.

На мотивацию.

Мотивация похожа на погоду

Представьте, что вы решили отправиться в долгое путешествие.

Но выходите из дома только тогда, когда светит солнце.

Как далеко вы сможете уйти?

Несколько километров.

Может быть, несколько десятков.

Но рано или поздно начнется дождь.

И путешествие закончится.

Мотивация похожа на солнечную погоду.

Иногда ее много.

Иногда почти нет.

Иногда вы готовы перевернуть мир.

А иногда не хочется даже встать с кровати.

Это абсолютно нормально.

Ненормально строить на этом всю свою жизнь.

Почему вдохновение исчезает

Вспомните любой Новый год.

Сколько людей обещают себе начать новую жизнь?

Кто-то собирается похудеть.

Кто-то — бросить курить.

Кто-то — читать книги.

Кто-то — учить иностранный язык.

Первые дни проходят отлично.

Но проходит месяц.

Спортивные залы пустеют.

Книги остаются недочитанными.

Приложения для изучения языков забываются.

Что произошло?

Исчезла не сила воли.

Исчезли сильные эмоции.

Наш мозг очень быстро привыкает к новому.

То, что вчера вызывало восторг, сегодня становится обыч-

ным.

Именно поэтому ждать постоянного вдохновения бессмысленно.

Самый опасный самообман

Очень многие люди говорят себе одну и ту же фразу:

«Вот появится настроение — тогда и начну.»

Кажется, что все логично.

Сначала желание.

Потом действие.

Но жизнь устроена наоборот.

Попробуйте вспомнить случай, когда вам совсем не хотелось делать какое-то дело.

Например, уборку.

Вы долго откладывали.

Но все-таки начали.

И что произошло через десять минут?

Стало легче.

Еще через двадцать минут появилась мысль:

«Раз уж начал, надо закончить.»

Настроение изменилось уже после начала работы.

Не до нее.

Это происходит почти всегда.

Действие рождает желание

Именно здесь скрывается главный принцип этой книги.

Большинство людей думают так:

Мотивация → Действие → Результат.

Но гораздо чаще работает совсем другая последовательность.

Действие → Желание продолжать → Результат.

Представьте огромный поезд.

Чтобы он начал движение, сначала требуется большое усилие.

Но стоит колесам провернуться всего несколько раз, и дальше поддерживать движение становится намного легче.

Так же работает и человек.

Самое трудное — начать.

Потом начинает помогать инерция.

Именно поэтому книга называется «Действие к действию».

Одно небольшое действие делает следующее чуть проще.

Следующее — еще проще.

Постепенно возникает привычка.

А привычка начинает работать даже тогда, когда мотивации нет совсем.

Не доверяйте своим чувствам в начале пути

Это может прозвучать неожиданно.

Но в первые недели изменений ваши чувства часто становятся плохими советчиками.

Они говорят:

«Сегодня можно пропустить.»

«Ты устал.»

«Начнешь завтра.»

«Ничего страшного не случится.»

По отдельности каждая такая мысль выглядит безобидной.

Но именно из них складываются годы бездействия.

Не потому, что человек слабый.

А потому, что мозг очень любит экономить энергию.

Любое новое действие требует дополнительных усилий.

Поэтому сопротивление — не признак того, что вы выбрали неправильный путь.

Очень часто это признак того, что вы наконец начали двигаться.

Алексей понял одну простую вещь

Однажды вечером он снова не хотел идти на тренировку.

Было холодно.

Шел дождь.

Рабочий день оказался тяжелым.

Он уже почти написал тренеру сообщение:

«Сегодня не получится.»

Но неожиданно остановился.

И договорился сам с собой.

«Я не обязан провести полноценную тренировку.

Я просто зайду в зал.

Если через десять минут все еще захочу уйти — уйду.»

Он пришел.

Переоделся.

Сделал разминку.

Потом первое упражнение.

Второе.

Через час он спокойно шел домой.

Это была далеко не лучшая тренировка в его жизни.

Но именно ее Алексей потом называл одной из самых

важных.

Потому что в тот вечер он перестал ждать вдохновения.

Он сделал действие.

А желание появилось уже по дороге.

Правило пяти минут

Есть простой прием, который помог тысячам людей начать делать то, что они долго откладывали.

Пообещайте себе заниматься всего пять минут.

Не час.

Не два.

Пять.

Читать книгу пять минут.

Учить язык пять минут.

Писать книгу пять минут.

Тренироваться пять минут.

Чаще всего происходит удивительная вещь.

Самое сложное уже позади.

Вы начали.

А значит, появляется шанс продолжить.

Даже если сегодня вы действительно остановитесь через пять минут — это все равно победа.

Потому что вы сохранили самое ценное.

Привычку действовать.

Практическое упражнение

Вспомните дело, которое вы откладываете уже давно.

Только одно.

Не составляйте длинный список.

Теперь разделите его на настолько маленькие действия, чтобы отказаться от них было почти невозможно.

Например.

Не «написать книгу».

А «открыть документ и написать одно предложение».

Не «выучить английский».

А «повторить пять новых слов».

Не «пробежать пять километров».

А «надеть кроссовки и выйти из дома».

Если действие кажется слишком большим — уменьшите его еще.

И еще.

До тех пор, пока оно не перестанет пугать.

Четвертое действие

Сегодня сделайте именно это.

Не больше.

Не меньше.

Выполните одно маленькое действие, которое займет не более пяти минут.

Когда закончите, не задавайте себе вопрос:

«Много ли я сделал?»

Спросите другое:

«Стал ли я сегодня человеком, который действует?»

Потому что именно это постепенно меняет жизнь.

Не объем выполненной работы.

А личность, которая формируется каждым повторением.

Главное, что стоит запомнить

- Мотивация приходит и уходит. Это нормально.
- Нельзя строить долгосрочную жизнь на краткосрочных эмоциях.

эмоциях.

- Очень часто желание появляется уже после начала действия.

- Чем меньше первый шаг, тем выше вероятность, что вы его действительно сделаете.

- Каждое выполненное действие меняет не только результаты, но и ваше представление о самом себе.

Именно здесь рождается главный принцип этой книги.

****Не ждите того дня, когда вам станет легко.**

Начните сегодня, пока трудно.

Потому что именно действие создает мотивацию, а не наоборот. ******

Запомните эту мысль.

Она еще не раз поможет вам в моменты, когда захочется остановиться.

В следующей главе мы сделаем следующий шаг и разберем, как из отдельных действий постепенно рождается новая личность. Ведь человек становится тем, что повторяет изо дня в день.

Глава 5. Личность строится действиями

Представьте себе двух людей.

Первый говорит:

— Я не спортсмен.

Второй говорит:

— Я не умею бегать... пока.

На первый взгляд разница совсем небольшая.

Но именно она определяет будущее.

Первый человек описывает себя как нечто неизменное.

Второй воспринимает себя как человека, который находится в процессе развития.

Кто из них с большей вероятностью выйдет завтра на пробежку?

Ответ очевиден.

Именно поэтому очень важно понять одну простую мысль.

Личность — это не приговор.

Она не высечена в камне.

Она строится постепенно.

Каждым вашим действием.

Каждым повторением.

Каждым маленьким выбором.

Вы уже менялись много раз

Попробуйте вспомнить себя десять лет назад.

Какими были ваши привычки?

О чем вы мечтали?

Что вас пугало?

Что казалось невозможным?

Скорее всего, многое изменилось.

Некоторые вещи, которые раньше давались с огромным трудом, сегодня вы делаете автоматически.

Когда-то вы впервые сели за руль автомобиля.

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.