

12+

Анна Дёмина
Микро-шаги в большую цель

Как идти дальше, когда всё бесит и хочется бросить



Анна Дёмина

**Микро-шаги в большую цель.
Как идти дальше, когда всё
бесит и хочется бросить**

«Издательские решения»

Дёмина А.

Микро-шаги в большую цель. Как идти дальше, когда всё бесит и хочется бросить / А. Дёмина — «Издательские решения»,

Знакомо чувство, когда бросаешь начатое на полпути и ругаешь себя за лень? Дело не в слабой воле. Просто на середине пути всегда туман: стартовый запал кончился, а финиш ещё не виден. Это мёртвая зона. В этой книге — простой и работающий выход: микро-шаги. Действия на тридцать секунд, на которые всегда есть силы. Личный навигатор, который поможет не сойти с дистанции, когда всё бесит и хочется всё бросить. Как тихо, по сантиметру, пройти туман и дойти до цели.

© Дёмина А.

© Издательские решения

Содержание

Часть 1. Почему мы бросаем начатое на полпути	6
Глава 1. Я тоже бросала сто раз	6
Глава 2. «Эффект плато: когда ты делаешь всё правильно, а результата ноль»	9
Глава 3. Ловушка середины: почему начало и финал легче	11
Глава 4. Самокритика — главный убийца микро-шагов	13
Часть 2. Микро-шаги как обходной путь	15
Глава 5. Что такое шаг-микроб и почему он не пугает	15
Глава 6. Правило 30 секунд: если дольше — ты перемудрил	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Микро-шаги в большую цель Как идти дальше, когда всё бесит и хочется бросить

Анна Дёмина

© Анна Дёмина, 2026

ISBN 978-5-0069-9635-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1. Почему мы бросаем начатое на полпути

Глава 1. Я тоже бросала сто раз

Знаешь это чувство? Ты зажигаешься идеей. Не просто зажигаешься — ты вспыхиваешь. Внутри всё кипит. Ты покупаешь красивый блокнот, новые кроссовки, скачиваешь приложение с трекером привычек. С понедельника начнётся новая жизнь. И ведь начинается.

Первый день ты летишь. Второй держишься на энтузиазме. На третий делаешь через «надо». А потом наступает серая среда, когда на улице дождь, на работе завал, а твой красивый блокнот почему-то бесит одним своим видом. Ты думаешь: «Ну, один день пропустить можно» и пропускаешь.

А потом ты проходишь мимо этого блокнота месяц или два, кроссовки пылятся в прихожей, а приложение с трекером привычек ты молчаносишь с телефона, чтобы оно не мозолило глаза.

Я это делала десятки раз, если не сотни.

Я бросала бег после двух недель идеального графика, учить английский на третьем уроке «про еду», писать книгу, которую уже анонсировала в соцсетях, даже вести дневник благодарности — казалось бы, что там вести, три строчки в день, но нет, бросила и его.

И знаешь, что самое паршивое? Даже не сам факт того, что я не добежала, не выучила и не написала, а этот голос в голове после.

Он начинается мягко, почти заботливо. «Ну вот, опять. Я же говорил, что ты не дотянешь». А потом переходит на крик. «Тряпка. Ленивая корова. У всех получается, одна ты со своим характером ничего не можешь довести до ума».

Я жила с этим голосом годами. Я думала, он говорит правду. Я была уверена: проблема во мне: в моей лени, в моём отсутствии дисциплины, в моей какой-то врождённой никчёмности, из-за которой я не могу просто взять и сделать то, что обещала себе в понедельник.

А потом я перестала пытаться «взять и сделать».

Это случилось не в один день. Я не прочитала одну умную книгу и не проснулась другим человеком. Всё было гораздо прозаичнее. Я просто устала от этих качелей: взлёт — падение; надежда — вина; понедельник — забвение.

И однажды, сидя на кухне и глядя на очередной пыльный абонемент в спортзал (на этот раз годовой!), я вдруг спросила себя не «почему я такая безвольная?», а совсем другое: «А в какой именно момент всё ломается?».

Я стала вспоминать свои провалы не с чувством стыда, а с холодным любопытством следователя. И знаешь, что я увидела? Удивительную закономерность.

Я никогда не бросала на старте.

В самом начале всегда был подъём, драйв, даже удовольствие от преодоления, то самое ощущение: «Ого, я правда это делаю! Я крутая!». Первые километры бега, первые выученные слова, первые страницы текста. Всё это даётся на энергии старта.

Я никогда не бросала и на финише.

Если до цели оставался последний рывок, я его делала, потому что финиш виден. Он манит — результат, награда, галочка «сделано». Ради этого можно поднапрячься и потерпеть.

Я бросала всегда в одном и том же месте: в середине.

В том самом моменте, когда стартовый запал уже вышел, бензин кончился, а до финиша ещё топтать и топтать. Вокруг не видно никаких ориентиров: ни начала, ни конца, только бесконечное серое поле рутины. Ты идёшь, идёшь, идёшь — а пейзаж не меняется. Сил всё меньше.

Смысла всё меньше. Внутренний голос орёт: «И ради чего всё это?! Брось, сядь, отдохни, зачем ты себя мучаешь?».

И я садилась и бросала.

Помню, как в институте начала учить итальянский. Купила самоучитель, аудиокассеты (да, дело было давно). Первые две недели я была в восторге. Я могла сказать: «Buongiorno! Mi chiamo Анна». Я чувствовала себя героиней фильма Феллини. А потом пошли глаголы, спряжения, исключения, бесконечные таблицы. И где-то на третьей неделе, на теме «Passato remoto» (это такое давнопрошедшее время, которое даже итальянцы почти не используют), я захлопнула учебник.

Или история с порядком в доме. Я решала: «Всё, с сегодняшнего дня у меня идеальная чистота. Раковина всегда блестит, вещи на стульях не висят». Покупала красивые корзинки, раскладывала всё по местам. Три дня я ходила по дому как музейный смотритель — поправляла, вытирала, убирала, а на четвёртый день приходила с работы уставшая, бросала вещи на стул. И через неделю на нём уже образовывалась привычная гора. Я смотрела на неё, вздыхала и шла посмотреть сериал.

Я думала, я ленивая. Но вот что я поняла спустя годы. Лень — это когда ты с самого начала лежишь на диване и даже не пытаешься встать. А я пыталась, вставала, шла, делала и падала я не на старте, а на этом проклятом участке пути, где нет ни начала, ни конца.

Это место я потом для себя назвала «мёртвой зоной».

Это как идти по длинному-длинному туннелю. Сначала ты видишь свет позади — там вход, там твои надежды и планы. Ты на него оглядываешься, он тебя греет. Потом ты видишь свет впереди — там цель, результат, «я сделала это». Он тебя манит, зовёт. А середина туннеля — абсолютная тьма, ни огонька. Ты идёшь на ощупь, не знаешь, сколько прошла и сколько осталось, каждый шаг кажется бессмысленным. И в этой тьме любой здравомыслящий человек захочет просто лечь на землю и завывать или повернуть обратно.

Вот в чём было моё открытие. Дело не в силе воли. Вернее, сила воли тут вообще ни при чём.

Сила воли — это мышца. Она работает на короткой дистанции: ею можно взять старт, сделать финальный рывок, но пройти на силе воли двадцать километров по тёмному туннелю невозможно. Мышца устанет. Это не слабость характера. Это физиология, биология, здравый смысл, в конце концов.

Как пишет Стивен Котлер в книге «The Rise of Superman», на пике возможностей, в состоянии потока, мы не тратим энергию на борьбу с собой, мы скользим. Но состояние потока редко приходит в мёртвой зоне. В мёртвой зоне приходит уныние и пытаться пробить его лбом — гиблое дело.

Поэтому все эти советы «просто соберись, тряпка» меня бесят. Они не работают. Ты собираешься, идёшь, а потом темнота сгущается настолько, что ты даже не видишь, куда ставить ногу и падаешь.

Мне нужен был другой способ. Не героический марш-бросок, а какое-то тихое, упрямое движение, на которое не требуется много сил. Способ, который не пугает мою внутреннюю «лень», а договаривается с ней.

И я его нашла, точнее, нащупала в той самой темноте — микро-шаги.

Микро-шаг — это такое крошечное действие, на которое уходит меньше тридцати секунд. Оно настолько смешное и простое, что мой внутренний саботажник просто не успевает проснуться и заорать: «Нееет, мы не будем этим заниматься! Это сложно! Это долго!». Он спит, а я за эти тридцать секунд уже сделала один шаг вперёд.

Вместо «написать главу» — «открыть ноутбук», вместо «пробежать пять километров» — «завязать шнурки на кроссовках», вместо «выучить итальянский» — «сказать вслух Buongiorno и улыбнуться».

Звучит глупо? Возможно, особенно для тех, кто привык штурмовать вершины с криком «всё или ничего». Я тоже так думала поначалу. Какая разница, открою я ноутбук или нет, если я всё равно не напишу текст?

Разница огромная.

Когда ты открываешь ноутбук, ты уже не лежишь лицом в подушку. Ты уже сидишь за столом, экран светится, руки на клавиатуре. Это другой контекст, другая реальность. Из этой реальности написать одно предложение в сто раз легче, чем из реальности «я лежу и ненавижу себя за то, что ничего не пишу».

Микро-шаги не про результат, а про то, чтобы не остановиться, не лечь на землю в этом тёмном туннеле. Они как маленькие фонарики, которые ты включаешь у себя под ногами. Ты не видишь выхода, не видишь, где ты, но ты видишь свои ботинки и ближайший метр дороги. И этого достаточно, чтобы сделать ещё один шаг.

В этой книге я не буду тебе обещать, что ты станешь сверхчеловеком. Я не буду врать, что ты за месяц выучишь язык, напишешь роман и похудеешь на десять килограммов. Я вообще не люблю обещания, особенно те, что касаются других людей.

Я просто расскажу, как я научилась проходить свои мёртвые зоны без героизма, без насилия над собой, с шансом на ошибку и возврат.

И начну я с самого главного признания, которое сильно облегчило мне жизнь. Бросать дела на полпути — это нормально, это не клеймо на лбу, это не признак бракованной личности, это признак того, что ты, как и все нормальные люди, заходишь в тёмный туннель с обычной, быстро устающей мышцей силы воли, и у тебя просто не было правильного фонарика.

Твой компас

— Возьми листок бумаги или открой заметки в телефоне. Напиши список из трёх дел, которые ты бросила за последний год. Не длинный перечень грехов, а именно три штуки, которые первыми придут в голову.

— Рядом с каждым пунктом коротко ответь на один вопрос: «В какой момент стало тяжело? Что это была за середина?».

— Скажи вслух, глядя на этот список: «Я не ленивая. Я просто заходила в мёртвую зону без карты. Это можно исправить».

На этот микро-шаг уйдёт ровно одна минута, даже с учётом поиска ручки.

Глава 2. «Эффект плато: когда ты делаешь всё правильно, а результата ноль»

Помнишь, в прошлой главе я рассказывала про туннель? Про это жуткое чувство, когда ты идёшь-идёшь, а вокруг одна темнота. Вот это состояние умные люди называют «эффектом плато». Я это название услышала уже потом, когда начала разбираться, а сначала у меня это звучало просто: «Да ёлки-палки, ну почему опять ничего не происходит?!».

Представь обычный такой график из учебника или из презентации про успешный успех. Слева, в самом низу, точка А — это твой старт. Ты полна сил, купила абонемент, скачала приложение. Ты начинаешь что-то делать. И кривая резко ползёт вверх! Это самое приятное время быстрых побед.

Ты учишь десять новых иностранных слов — и вот ты уже не полный ноль, а почти полиглот. Ты сходила на три пробежки — и тебе кажется, что джинсы уже сидят свободнее. Ты написала две страницы текста — и чувствуешь себя чуть ли не Толстым. Прогресс виден невооружённым глазом. Каждое усилие даёт мгновенную отдачу. Мозг радуется, вырабатывает дофамин, ты чувствуешь себя молодцом. Всё честно: я стараюсь — я получаю.

А потом график ломается.

В какой-то момент, сколько бы ты ни делала, кривая перестаёт идти вверх. Она выравнивается и превращается в прямую, бесконечную, как степь, линию. Ты вкалываешь так же, как и в первую неделю, может, даже больше, а в ответ — тишина. Вес стоит, новые слова вылетают из головы быстрее, чем ты их туда загружаешь, текст не клеится. Ты прикладываешь те же самые усилия, но они больше не работают. Это и есть плато.

Как пишет Стивен Котлер в книге «The Rise of Superman», это совершенно нормальная и даже неизбежная часть любого процесса обучения. Наше тело и наш мозг не могут бесконечно долго работать в режиме постоянного улучшения. Им нужны паузы, чтобы «переварить» полученную информацию, перестроить нейронные связи, адаптироваться к новому уровню нагрузки. Плато — это не остановка. Это такая техническая станция, где происходит перенастройка системы. Мы этого не видим и не чувствуем, поэтому нам кажется, что мы просто застряли.

И вот тут-то и кроется главная ловушка. Самая страшная мысль, которая приходит в голову на плато, звучит так: «Я делаю всё правильно, но это не работает. Значит, я — исключение. Со мной что-то не так. У всех получается, а у меня нет. Зачем тогда мучиться?».

И ты бросаешь.

Ты бросаешь не потому, что ты слабая или безвольная, а потому, что продолжать делать то, что не приносит видимого результата, — это противоречит нашей биологии. Это всё равно что пытаться грести вёслами в густом киселе: грести тяжело, а лодка не двигается. Какой нормальный человек продолжит грести? Правильно, никакой. Нормальный человек бросит вёсла и ляжет на дно лодки смотреть в небо.

Я это делала миллион раз. Моя самая показательная история с плато — это история с йогой. Я решила, что мне нужна гибкость и дзен. Купила коврик, нашла классные видео на ютубе. Первые две недели — чистый восторг. Я с каждым днём всё ближе наклонялась к полу. Ещё чуть-чуть — и я ладонями его достану! Мышцы приятно болели, спина распрямлялась. Я чувствовала прогресс кожей.

А потом наступило плато. Я вставала в «собаку мордой вниз» уже без трепета. Наклонялась до одной и той же точки на голени и дальше — ни с места. День за днём, неделя за неделей — одно и то же. Я пыхтела, старалась, смотрела на часы — может, я мало занимаюсь? Занималась дольше. Толку — ноль. Пол сантиметра не приблизился. Внутренний голос заныл:

«Ну вот, твой предел. Генетика. Кому нужна эта йога, если прогресса нет?». Коврик переехал за диван.

А знаешь, в чём была моя ошибка? Я думала, что плато — это сигнал к тому, что я делаю что-то не так, что нужно или бросить, или начать «пахать» в два раза больше, героически преодолевать, лбом стену пробивать.

Но плато — это сигнал совсем о другом. Оно сигнализирует: «Ты делаешь всё правильно. Твой организм просто взял паузу на адаптацию. Пожалуйста, не мешай ему и продолжай делать то же самое, но тихо и без надрыва».

В психологии обучения этот период иногда называют «творческой паузой». Когда внешне ничего не меняется, а внутри идёт колоссальная работа по «утрамбовыванию» навыка. Нейронные связи укрепляются, действия становятся автоматическими. Это как строить дом. Сначала ты видишь, как быстро растут стены. Раз — и уже фундамент. Два — и уже окна. А потом начинается внутренняя отделка. Она может идти месяцами, и с улицы кажется, что на стройке ничего не происходит. Но это не так. Там прокладывают провода, штукатурят, клеят обои. Самая важная и незаметная работа.

Проблема в том, что мы привыкли жить в мире быстрых результатов. Нам нужны лайки, просмотры, уведомления. Мы хотим видеть, что наши усилия не пропадают зря, а плато лишает нас этой обратной связи. И мы теряемся, как ребёнок, у которого забрали конфету. Мы не знаем, сколько ещё ждать. Мы не знаем, закончится ли это вообще. И в этой неизвестности многие сходят с дистанции.

Поэтому самый главный навык, который я в себе воспитала, — это умение узнавать плато в лицо и не пугаться его.

Как его узнать? Очень просто. Задай себе два вопроса:

— Я делаю то же самое, что и в первую неделю, когда был результат?

— Результата нет уже какое-то время (не день и не два, а, скажем, недели две-три)?

Если на оба вопроса ответ «да» — добро пожаловать на плато. Можешь выдохнуть. С тобой всё в порядке. Ты просто находишься в той самой «мёртвой зоне», о которой мы говорили.

И здесь нужна не сила воли, не крики на себя и не волшебный пинок, а смена масштаба. Если ты идёшь по степи и не видишь горизонта, пытаться бежать быстрее — глупо. Ты просто выдохнешься и упадёшь. Единственный разумный способ — перестать смотреть на далёкую цель и смотреть только под ноги, на ближайший метр. На ближайший шаг, на самый микроскопический шаг.

Именно об этом — вся следующая глава. О том, как перестать быть героем и начать быть просто упрямой улиткой, которая всё равно доползает. Потому что улитки, кстати, не бросают, им плевать на плато, они просто ползут.

Твой компас

— **Прямо сейчас** вспомни одно дело, которое ты забросила пару недель или месяцев назад. Не то, которое ты даже не начинала, а то, в котором ты честно делала шаги, но перестала видеть результат.

— Скажи вслух (или напиши в заметках) одну фразу: «Я не провалилась. Я просто вышла на плато. И я не знала, что это нормально».

— Посмотри на календарь. Отметь сегодняшний день не как день «начала новой жизни», а как день, когда ты просто заметила, что стоишь в степи. Этого достаточно.

Глава 3. Ловушка середины: почему начало и финал легче

Есть у меня одна знакомая Лера. Она очень любит переезды, даже обожает. Каждые пару лет она затевает ремонт или смену квартиры. Я сначала думала, она мазохистка. Ну кто в здравом уме любит собирать коробки, клеить скотч и нюхать краску? А потом я поняла: Лера любит не сам переезд. Она любит начало и конец.

Начало — это когда ты стоишь в пустой, ещё пахнувшей побелкой квартире и думаешь: «Вот тут будет мой кабинет, а тут — уютный уголок с креслом». Ты рисуешь в голове идеальную картинку. Ты полна энергии. Ты готова свернуть горы. А конец — это когда последняя коробка распакована, свечи расставлены, ты сидишь с бокалом вина на своём новом диване и выдыхаешь: «Ура, мы это сделали». Финиш. Эйфория.

Но спроси Леру про середину переезда: когда старые обои уже содраны, а новые ещё не поклеены, когда вещи стоят в каких-то немыслимых кучах, и ты не можешь найти ни одну нужную вилку, когда вокруг хаос, пыль и бесконечный список дел. Спроси её про этот момент, и она закатит глаза и скажет: «Это ад. Я каждый раз хочу всё бросить и уехать жить в лес».

Вот она — ловушка середины в чистом виде.

Почему начало такое лёгкое? Всё дело в маленьком хитром химическом веществе, которое живёт у нас в голове. Называется дофамин. Часто его зовут «гормоном удовольствия», но это не совсем точно. Дофамин — это гормон предвкушения. Он не даёт нам счастье в чистом виде, он даёт нам азарт. Он выделяется не когда мы уже получили награду, а когда мы только её видим на горизонте. Мы только подумали о новой квартире, о подтянутом теле, о знании языка — и в кровь уже впрыскивается этот волшебный допинг. Хочется действовать, быстрее начать, чтобы приблизить это прекрасное будущее. Именно поэтому понедельник кажется таким бодрым, а планы на год такими выполнимыми.

А почему финал лёгкий? Там работает другой механизм. Видимый свет в конце туннеля, когда до цели осталось совсем чуть-чуть, мы мобилизуемся. Это называется «финальный рывок». Вспомни, как ты убираешь квартиру перед приходом гостей. Ты можешь весь день лениво бродить мимо горы вещей на стуле, но когда до звонка в дверь остаётся пятнадцать минут, ты начинаешь двигаться со скоростью звука. Всё летит по шкафам, тряпка мелькает, пылесос ревёт. Откуда силы? Оттуда же, из головы. Угроза позора и близость финиша включают режим турбо.

А теперь давай посмотрим на середину.

Середина — это точка, где дофамин старта уже выветрился, а спасительный свет финиша ещё не зажёгся. Ты уже не в начале, где всё весело и ново. Ты ещё не в конце, где можно героически напрячься. Ты где-то на тридцать седьмом километре марафона. Бежать больно. Дышать тяжело. Вокруг не болельщики с флажками, а тишина и собственные мысли.

И вот тут-то наш мозг, лишённый привычного дофаминового топлива, начинает вести себя как капризный ребёнок в долгой дороге. Он начинает ныть: «Ну сколько ещё? Зачем мы вообще сюда поехали? А давай вернёмся? А может, ну его, этот английский, всё равно за границу не поедem? А может, и без этого диплома нормально проживём?».

И мы возвращаемся, не потому что мы слабые, а потому что ехать в тишине, без карты и без понимания, сколько ещё осталось, действительно невыносимо.

У меня была история с шитьём. Я решила, что мне надоело искать в магазинах одежду, которая хорошо сидит. Я сама себе сошью идеальное платье! Купила журнал с выкройками, красивую ткань в горошек, нитки, иголки, даже специальные ножницы, которые нельзя резать бумагу. Первый этап — раскрой. Это было весело. Я расстелила ткань на полу, обводила мелком, чувствовала себя настоящим модельером. Потом — смётка. Я вручную собрала куски платья воедино, примерила. Оно сидело! Я была счастлива.

А потом началась середина: строчка за строчкой, шов за швом. Я сидела за машинкой час, второй, третий. Ткань сыпалась. Нитка рвалась. Я сделала половину платья. Это была уже не красивая картинка из журнала, а какой-то мятый, полуготовый кусок ткани, облепленный нитками. Я посмотрела на него и не почувствовала ничего, кроме усталости. Ни радости начала, ни предвкушения финала. Только бесконечный, нудный шов, который надо сделать ещё раз, и ещё раз, и ещё раз. Платье так и лежит недошитое в коробке. Я его достаю иногда, смотрю и думаю: «Ну его».

Это и есть ловушка середины. Она не кричит, не бьёт тревогу. Она тихо крадёт нашу энергию. Она делает процесс невыносимо скучным. И мы сбегает от скуки. Мы лучше пойдём и залипнем в телефон, где дофамин капает от каждой новой картинки, чем будем сидеть и воевать с этим проклятым швом.

Я долго думала, с чем это сравнить. И мне пришла в голову такая картинка. Представь, что любое дело — это поездка на поезде через всю страну.

Начало — это вокзал. Суeta, запах кофе, ты ищешь свой вагон, устраиваешься, машешь в окно провожающим. Адреналин, радость, всё новое. Поезд трогается, стучат колёса. Ты смотришь в окно, там мелькают пригороды. Это увлекательно.

Финал — это момент, когда за окном начинают появляться знакомые места. Объявляют: «Следующая станция — конечная». Ты начинаешь собирать вещи, предвкушаешь, как выйдешь на перрон. Сердце бьётся чаще.

А середина — это ночь в плацкарте где-то между Пермью и Новосибирском. Ты не выспалась, сосед храпит, в туалете очередь, чай остыл, за окном темнота и редкие огни полустанков. Ты не знаешь, где ты, сколько ещё ехать. Телефон разрядился, книгу читать тошно. Ты просто сидишь, прижавшись лбом к холодному стеклу, и думаешь: «Господи, зачем я в это ввязалась? Лучше бы на самолёте полетела».

Именно в этой ночи, в этом поезде, в этом полустанке мы и теряемся. Мы выходим не на своей станции, просто чтобы прекратить это мучение.

Что же с этим делать? Ответ я нашла не сразу. Сначала я пыталась «взбодриться». Купить новый блокнот, включить бодрящую музыку, представить финал. Но на тридцать седьмом километре марафона и в ночном поезде все эти приёмы работают слабо, потому что они пытаются решить проблему отсутствия дофамина, добавляя его извне, а это всё равно что пытаться согреться, глядя на картинку с костром.

Единственное, что сработало, — это перестать смотреть на карту всей страны и начать смотреть только на проход между сиденьями, перестать ждать финала, горевать об окончании стартового драйва. А просто признать: я в середине. И это нормально. Здесь не должно быть весело. Здесь не должно быть легко. Здесь должно быть просто движение. Шаг. Ещё один. Ещё один.

Именно об этом движении — следующие главы. О том, как сделать эти шаги настолько маленькими, чтобы они вообще не требовали дофамина, чтобы их можно было делать даже в полной темноте, на ощупь, без всякого желания и вдохновения, потому что поезд, знаешь ли, едет сам: тебе не надо его толкать, тебе надо просто не выходить на ближайшей станции.

Твой компас

— **Вспомни прямо сейчас** любое дело, которое ты делала дольше двух недель. Любое. Может, это был долгий отчёт на работе, вязание шарфа или попытка разобрать балкон. Вспомнила?

— Мысленно раздели его на три части: «начало», «середина» и «конец». Что ты чувствовала на каждом этапе? Узнала ли ты в «сердине» того самого уставшего пассажира ночного поезда?

— Скажи вслух: «Середина не должна быть лёгкой. Середина — это просто дорога». Выдохни. Всё. Ты на верном пути, даже если за окном темно.

Глава 4. Самокритика — главный убийца микро-шагов

Когда я только начинала возиться с идеей микро-шагов, я думала, что моя главная проблема — это лень. Потом я поняла, что проблема в плато и в середине пути. А потом, когда я всё это осознала и попыталась действовать по-новому, я наткнулась на врага, который жил прямо у меня в голове, о котором даже не подозревала.

Этот враг — мой собственный голос.

Ты его тоже знаешь. Он появляется в самые неподходящие моменты. Вот ты, воодушевлённая, решаешь: «Сегодня я просто открою ноутбук. Только и всего. Это же легко». Ты садишься за стол, поднимаешь крышку. Экран загорается. И тут он, этот голос, как будто просыпается в кресле позади тебя и лениво так, с усмешкой говорит:

«Ну и что? Открыла ноутбук. Великий подвиг. Ты уже неделю не можешь написать ни строчки, а сидишь тут и радуешься, как дурочка, открытой крышке. Серьёзно? Кому нужен этот твой текст? Ты думаешь, это кому-то интересно? Посмотри на себя. Сидишь, пыхтишь. Другие люди книги пишут, бизнес строят, а ты один файл открыла и уже гордишься. Смешно».

И всё. Вдохновение исчезает. Энергия, которой и было-то всего на полминуты, уходит в свисток. Ты захлопываешь ноутбук и идёшь к холодильнику, потому что после такого монолога хочется только одного — заесть стыд чем-то вкусным и забыться в сериале.

Я долго считала этот голос своим «здравым смыслом». Думала, он помогает мне «не расслабляться» и «быть в тонусе». Мне казалось, что если я перестану себя ругать, то окончательно скачусь в болото и перестану вообще что-либо делать. Это очень распространённое заблуждение, особенно среди женщин. Мы привыкли думать, что строгость к себе — это двигатель прогресса, что без кнута мы не сдвинемся с места.

Это неправда. Жёсткая самокритика — это не двигатель. Это тормозная жидкость, которую ты сама заливаешь в свой бензобак. Машина чихает, дёргается и встаёт.

Почему так происходит? Тут всё просто, на уровне биологии. Когда ты слышишь критику — неважно, от начальника, от мамы или от себя самой, — твой организм воспринимает это как угрозу. Включается древний механизм «бей или беги». В кровь выбрасывается кортизол, гормон стресса. Мышцы напрягаются. Мозг перестаёт думать о творчестве и созидании, он думает только о том, как выжить. В таком состоянии написать роман, выучить правило или просто аккуратно сложить вещи на стуле практически невозможно. Ты можешь только прятаться или атаковать в ответ. И чаще всего ты выбираешь прятаться в одеяло, в телефон, в холодильник.

Как пишет Кэрол Дуэк в книге «Гибкое сознание», люди по-разному относятся к своим неудачам и способностям. Условно она делит нас на два типа. Первые считают, что способности — это что-то врождённое и неизменное: либо тебе дано, либо нет. Такие люди очень болезненно воспринимают любую ошибку. Для них ошибка — это доказательство того, что они «не достаточно талантливы», «недостаточно умны», «не созданы для этого». И поэтому любое действие, которое не приводит к немедленному блестящему результату, вызывает у них приступ паники и самобичевания. Зачем делать, если получается не идеально? Лучше не делать вообще.

Вторые считают, что способности можно развивать, что ошибка — это не клеймо, а просто указатель: «Смотри, тут ты пока не умеешь, можно попробовать по-другому». У таких людей самокритика звучит иначе. Не «ты идиотка», а «ого, тут мы накосячили, ну давай посмотрим, как это исправить».

Я много лет прожила в первой категории. Моя самокритика была жестокой, беспощадной и абсолютно бесполезной. Она не делала меня лучше. Она делала меня тревожной, уставшей и вечно сомневающейся. Я боялась начинать новое, потому что знала: стоит мне запнуться, мой внутренний надзиратель тут как тут, с ремнём в руках.

И самое страшное, что этот голос не прощает даже самого малого. Он смеётся над микро-шагами. Для него «открыть ноутбук» — это пшик, а не достижение. «Зачем ты записываешь в дневник, что помыла одну кружку? Ты что, героиня дня? Иди вымой всю посуду!». И ты идёшь. Но не мыть посуду, а лежать в унынии, потому что «мыть всю посуду» — это страшно и много, а на «одну кружку» тебе только что плюнули в душу.

Именно поэтому работа с внутренним голосом — это не какая-то эзотерика и не розовые сопли, а самая что ни на есть практическая необходимость. Пока ты не договоришься со своим критиком, ты не сделаешь ни одного устойчивого шага. Ты будешь постоянно спотыкаться о его подножки.

Как я договаривалась со своим? Я не смогла его выгнать, не смогла заткнуть. Это, наверное, и невозможно. Он часть меня. Но я смогла пересадить его из кресла строгого судьи на заднее сиденье автомобиля. Пусть ворчит там под нос, но руль ему больше не дам.

Я придумала для себя несколько правил, которые помогают мне выключать его влияние. Первое правило: я перестала спорить. Когда он начинает: «Ты опять мало сделала!», я не оправдываюсь. Я просто говорю мысленно: «Окей. Может, и мало. Но я сделала. И это больше, чем ничего». И всё. Точка. Диалог окончен.

Второе правило: я перестала ждать от себя идеала в середине пути. Я разрешила себе быть «плохой ученицей». Позволила себе корявый текст, некрасивый шов, медленный бег. Позволила себе быть «середнячком», который просто продолжает идти. Это удивительным образом лишило критика его главного оружия. Когда ты сама говоришь: «Да, я знаю, что пока выходит так себе», ему просто нечего добавить. Он замолкает в растерянности.

Третье правило: я завела дневник «тупых действий». О нём будет отдельная глава, но суть в том, чтобы записывать любую мелочь, не чтобы похвастаться, а чтобы дать своему мозгу конкретное доказательство: я двигаюсь. Пусть медленно, пусть коряво, но двигаюсь. И когда критик орёт «ты ничего не делаешь!», я могу просто открыть этот дневник и показать ему список. Он, как ни странно, успокаивается.

И самое важное, что я поняла про микро-шаги. Они настолько малы, что внутренний критик часто просто не замечает их. Он спит. Он следит за великими свершениями, за грандиозными планами. А пока он смотрит в небо и ждёт подвига, ты делаешь крошечное дело прямо у него под носом. И это дело засчитывается. Это и есть секрет. Обмануть не себя, а своего внутреннего надзирателя. Сделать шаг, пока он отвернулся.

Микро-шаги — это не только способ пройти мёртвую зону. Это ещё и способ заткнуть того, кто говорит тебе, что ты её не пройдёшь. Это способ доказать самой себе не словами, а действиями, что ты имеешь право на ошибку, на паузу и на несовершенство. И это, пожалуй, самое большое облегчение, которое я испытала за последние годы.

Твой компас

— **Прислушайся прямо сейчас.** Есть ли у тебя в голове этот голос? Что он обычно говорит, когда ты пытаешься сделать что-то новое или сложное? Напиши одну его коронную фразу на листочке. Просто чтобы увидеть её со стороны.

— Рядом напиши ответ. Не оправдание, а простой, спокойный ответ. Например, на фразу «Ты ничего не можешь довести до ума» напиши: «Я учусь. И сегодня я сделала один шаг. Этого хватит».

— Скажи этому голосу вслух: «Спасибо, я тебя услышала. Но сегодня я слушаю свой компас, а не тебя». Улыбнись. Ты уже сделала больше, чем он ожидал.

Часть 2. Микро-шаги как обходной путь

Глава 5. Что такое шаг-микроб и почему он не пугает

Помнишь, как в детстве мы играли в «море волнуется раз»? Замирали в нелепых позах и старались не дышать. А ещё помню игру, в которую мы играли на даче с соседскими мальчишками. Нужно было пройти по узкой доске, перекинутой через канаву. Доска была длинная, метра три. Канавка неглубокая, но грязная. И вот стоим мы, человек пять, и смотрим на эту доску. Всем страшно. Не потому что высоко, а потому что доска кажется бесконечной. Три метра в детском воображении превращаются в пропасть.

И тут Витька, самый мелкий из нас, говорит: «А давайте идти по одной дощечке? Вот смотрите, доска же из трёх досок сбита. Я пойду только по левой. Шаг — и я уже на следующей». И он пошёл. Маленькими шажками, глядя только под ноги. Не на тот берег, не на канаву, а на стык двух досок. И прошёл. А за ним и мы все.

Витька тогда не знал слова «микро-шаг», но именно его он и применил.

Когда я начала разбираться со своими бесконечными брошенными делами, я перепробовала кучу умных методик: тайм-менеджмент, матрицы, планирование по спринтам. Всё это работало ровно до первой мёртвой зоны, пока я на дофаминовом старте — я план составляю, всё разложу по полочкам, сроки расставляю. А как только дохожу до середины, и силы кончаются, эти планы начинают на меня давить бетонной плитой. Я смотрю в ежедневник, а там написано: «Написать 10 страниц текста». И я понимаю, что не могу не то что десять — я одну не могу. Я пугаюсь этого объёма и закрываю ежедневник.

И вот однажды, в очередной приступ прокрастинации, я лежала на диване и думала: «Ну хорошо, десять страниц я не могу. А что я вообще могу?». И честно себе ответила: «Я могу встать с дивана. Могу дойти до стола. Могу открыть ноутбук. Могу поставить пальцы на клавиатуру». И когда я это проговорила, что-то щёлкнуло. Оказывается, между мной, лежащей на диване, и мной, пишущей текст, лежит не одна гигантская пропасть под названием «написать главу». Там лежит цепочка из крошечных, смешных, абсолютно нестрашных действий.

Встать.

Дойти.

Открыть.

Поставить пальцы.

Я назвала эти действия шагами-микробами, потому что они крошечные. Их почти не видно глазу. Но они живые и, если их кормить, начинают размножаться.

Шаг-микроб — это действие, которое занимает не больше тридцати секунд. Иногда — пятнадцать. Иногда — пять. Оно настолько примитивное, что твой мозг просто не успевает включить режим тревоги и сопротивления. Вот смотри.

Обычный шаг: «Помыть посуду». Звучит как приговор, когда гора тарелок в раковине стоит со вчерашнего ужина. Ты смотришь на неё, вздыхаешь и идёшь дальше смотреть рилсы, потому что «помыть посуду» — это подвиг. Это требует сил, времени, моральной подготовки.

Шаг-микроб: «Взять в руки губку и намочить её под краном». Всё. Дальше ты можешь положить её обратно и вернуться к сериалу. Но вот что происходит в девяти случаях из десяти. Ты взяла губку. Ты её намочила. Твоя рука уже держит губку. Твоя голова уже повернута к раковине. И вдруг ты думаешь: «Ну раз уж я тут стою с мокрой губкой в руке, дай-ка помою одну тарелку». И ты моешь одну тарелку, а потом ещё одну, а потом чашку. И сама не замечаешь, как раковина становится чистой.

В этом и есть магия. Шаг-микроб не требует силы воли. Он требует только согласия сделать смешное, нелепое действие, согласиться на тридцать секунд. Ты же можешь найти тридцать секунд даже в самом загруженном дне? Даже когда устала, как собака? Даже когда внутри пустота и апатия?

Я могу. И ты можешь.

Помню, как я впервые применила это к утренней зарядке. У меня были классические отношения с физкультурой. Я начинала сто раз. Качала приложения с тренировками на пять минут в день, на семь минут, на десять. И всё равно бросала. Потому что «пять минут» звучало как пять минут. А когда ты сонная, в тёплой постели, пять минут кажутся вечностью. Ты лежишь и думаешь: «Сейчас встану, расстелю коврик, включу видео, буду пыхтеть, потом вспотею, потом в душ... Нет, да ну его».

И тогда я сказала себе: «Зарядка отменяется. Моя цель — просто спустить ноги с кровати и коснуться ступнями пола». Это мой шаг-микроб. Я не обещала себе встать. Я не обещала себе делать наклоны. Только ноги вниз. И знаешь что? Я это сделала на автомате. Мозг даже не пикнул. Ну ноги и ноги. Спустила. Пол холодный. Я проснулась чуть больше. Сажу на краю кровати. Ну, думаю, раз я уже сажу, дай-ка дойду до туалета. Дошла. Умылась. Проснулась ещё сильнее. И тут вдруг сама собой пришла мысль: «А может, просто сделать три наклона? Просто чтобы спину размять?». И я сделала. Не потому что «надо», а потому что я уже была на ногах. Соппротивление исчезло.

Это похоже на старый фокус с продажами. Продавец не спрашивает: «Купите ли вы у нас дом?». Он спрашивает: «Вам кофе или чай?». Ты выбираешь напиток, а факт твоего присутствия и возможной покупки уже как бы решён. Шаг-микроб — это такой вопрос «вам кофе или чай?» для твоего мозга. Ты не спрашиваешь его, будет ли он писать книгу. Ты спрашиваешь, откроет ли он ноутбук. Это безопасно. Это не больно. Это не страшно.

И самое главное — это не про самообман. Я не вру себе, что сейчас начну великий труд. Я честно говорю: «Я сделаю только это. И если потом захочу вернуться в постель, я вернусь». Разрешение отступить — это ключевой ингредиент. Оно снимает напряжение. Ты не загоняешь себя в угол, где единственный выход — героически прорываться вперёд. Ты оставляешь дверь открытой. И именно поэтому тебе и не хочется через неё выходить, потому что тебя никто не держит.

Я долго тренировалась находить эти шаги-микробы в любом деле. Это оказалось увлекательной игрой. Как разобрать сложный механизм на самые простые детали. «Написать отчёт» разбирается на: открыть папку, найти нужный файл, кликнуть два раза мышкой. «Позвонить маме» — на: взять телефон, найти в контактах слово «мама», приложить палец к кнопке вызова. «Выучить итальянский» (ага, опять он) — на: открыть приложение на телефоне, посмотреть на одно слово, произнести его вслух.

Поначалу кажется, что это глупо. Ну какая разница, открою я приложение или нет, если я не выучу язык? Разница колоссальная. Когда ты открываешь приложение и смотришь на одно слово, ты уже не находишься в позиции «я ничего не делаю для языка». Ты уже в процессе. Ты уже тот человек, который сегодня взаимодействовал с итальянским. И пусть это было всего тридцать секунд. Завтра ты откроешь приложение снова. И послезавтра. И через месяц ты поймёшь, что эти тридцать секунд каким-то волшебным образом превратились в тридцать слов. А ещё через месяц — в сто.

Микро-шаги — это не про скорость. Это про направление. И про то, чтобы не останавливаться в мёртвой зоне. Когда у тебя нет сил на рывок, ты просто переставляешь ноги маленькими, еле заметными движениями. Как тот Витька по доске. Шаг — стык. Шаг — стык. Не смотреть вниз. Не смотреть на тот берег. Смотреть только на носок своего ботинка.

И ты проходишь. Сама не замечая как.

В следующей главе я расскажу про главный инструмент, который помогает не перемудрить с этими шагами, потому что мы, люди, склонны всё усложнять. Даже такую простую вещь, как шаг-микроб, умудряемся превратить в неподъёмную задачу. Я расскажу про правило тридцати секунд и про то, как я сама наступала на эти грабли, пока не применила простой способ проверки.

Твой компас

— **Прямо сейчас** вспомни одно любо дело: от мытья пола до важного звонка, которое ты откладываешь уже какое-то время. Не записывай его целиком. Просто держи в голове.

— Мысленно разбери его на детали. Какое самое первое, самое микроскопическое движение тебе нужно сделать, чтобы сдвинуться с места? Не «позвонить», а «взять телефон в руку». Не «помыть пол», а «достать ведро из-под раковины». Найди этот шаг-микроб.

— Сделай его. Прямо сейчас. У тебя есть тридцать секунд. Просто встань, возьми телефон или достань ведро. И всё. Если захочешь продолжить — продолжай. Если нет — положи обратно. Ты уже сделала шаг. Это главное.

Глава 6. Правило 30 секунд: если дольше — ты перемудрил

Когда я только открыла для себя микро-шаги, я была в полном восторге. Мне казалось, я нашла волшебную таблетку от прокрастинации. Я радостно составляла списки этих самых шагов на день. Выглядело это примерно так:

- Написать введение к статье.
- Разобрать завал на балконе.
- Сделать растяжку.

Я смотрела на этот список и думала: «Ну вот, теперь-то я молодец. Я же разбила большие дела на маленькие шаги!». Но проходил день, второй, третий, а список оставался нетронутым. Я снова чувствовала себя ленивой коровой и не понимала, в чём дело. Я же всё делаю по науке! Шаги же микро! Где результат?

А результат застрял в моей собственной голове, потому что я, сама того не замечая, обманывала себя. Я называла микро-шагом то, что на самом деле было целой экспедицией.

«Написать введение к статье». Звучит как что-то маленькое, да? Всего-то введение, не вся статья. Но давай разберём этот «микро-шаг» по косточкам. Чтобы его сделать, мне нужно: открыть ноутбук, дождаться загрузки, найти нужную папку, создать файл, придумать заголовок, сформулировать первую мысль, написать её, потом вторую, потом перечитать, удалить, написать заново... И это я ещё не дошла до момента, когда пойму, что кофе остыл, а я уже полчаса таращусь в пустой экран. Это не микро-шаг. Это полноценная задача на полдня, просто притворившаяся маленькой.

«Разобрать завал на балконе». Тут даже смешно комментировать. На моём балконе, кажется, лежали вещи со времён моего переезда. Чтобы просто *открыть дверь* на балкон, мне требовалось морально подготовиться, а уж «разобрать»...

И «сделать растяжку». Казалось бы, пять минут позора, и готово. Но для меня «сделать растяжку» означало: переодеться, найти коврик, включить видео на ютубе, терпеть боль в негнущихся коленях, смотреть на часы, мечтать, чтобы это поскорее кончилось. Мой мозг всё это помнил. И когда он видел пункт «растяжка», он включал режим глухой обороны, потому что он знал: это не на пять минут. Это на двадцать минут мучений и чувства собственной деревянности.

Вот тут-то я и поняла, что мне нужен чёткий, железобетонный критерий, что-то, что не даст моему хитрому внутреннему переговорщику снова превратить микро-шаг в марафон. Я стала экспериментировать: смотрела на часы, засекала время.

И вывела для себя правило тридцати секунд.

Оно звучит просто, как всё гениальное. Шаг-микроб должен занимать не больше тридцати секунд от момента, как ты о нём подумала, до момента, когда он уже сделан.

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.