

12+

ДАНИИЛ ГРУЗДОВ

---

# Зачем ты придумал свою жизнь?

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ ТЕМНОТЫ  
И СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ БЕЗ  
ОЖИДАНИЙ

**Даниил Груздов**

**Зачем ты придумал свою  
жизнь? Как перестать  
бояться темноты и сделать  
первый шаг без ожиданий**

*<https://litres.ru/74149418>  
ISBN 9785007002127*

**Аннотация**

Эта книга — не про тайм-менеджмент и привычки успешных людей. Она про то, как перестать убивать радость ожиданиями ещё до того, как что-то случилось. Автор программист и просто парень, который устал чувствовать опустошение. Он рассказывает, почему «тёмный лес» — это нормально, почему не надо собирать чемодан страхов и как сделать первый шаг, когда вообще ничего не ждёшь.

Спойлер: жизнь любит удивлять. Но только если ты готов её удивить в ответ.

**Зачем ты придумал  
свою жизнь?  
Как перестать бояться  
темноты и сделать  
первый шаг без ожиданий**

**Даниил Андреевич Груздов**

© Даниил Андреевич Груздов, 2026

ISBN 978-5-0070-0212-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Зачем ты придумал свою жизнь?**

Парадокс в том, что такой образ мышления вообще не приносит удовольствия. Когда ты заранее перекрутил ожидания от чего-то, тебе становится всё равно. Я заметил: вселенная, мир, жизнь — называйте как угодно — любит удивлять. Когда ты меньше всего чего-то ждёшь, это происходит и появляется в твоей жизни. Согласитесь, если вы не ожидаете результатов, даже самая маленькая победа приносит массу эмоций. Но как только появляются ожидания — вы начи-

наете проект, идею и автоматически принимаетесь додумывать: «Я жду 10 клиентов, 50, 100, 200», — вы уже проживаете это в голове.

Заходите в аналитику, видите, что этих цифр нет, — и чувствуете опустошение и раздавленность. Или более бытовой пример: вы видите красивую девушку или интересного парня и думаете: «Сейчас познакомлюсь, как у нас всё хорошо сложится». А вам отвечают: «Сорри, мне это неинтересно». И всё — у вас резко наступают апатия, грусть, непонимание, отвержение этого мира. Не хочу утверждать, что так у каждого, но по своему опыту, прошлому и по опыту знакомых и близких знаю: большинство людей живёт именно так. Это уже привычка и шаблон мышления.

Вы настолько сильно накрутили себя относительно этого мира и своей жизни, что даже не замечаете, как неосознанно начинаете жить постоянными ожиданиями. В каждом процессе ожидания не сбываются — и всё это приносит тотальный внутренний негатив 24 на 7. Я никого не осуждаю, у каждого своя ситуация: возможно, вы в депрессии или не понимаете, что происходит, возможно, проходите личностную терапию и переосмысляете жизнь. Но даже в таких ситуациях проскальзывают мысли: «Через месяц у меня уже всё будет по-другому, через 2—3 месяца точно всё наладится, я найду выход, выкручусь».

Мы начинаем строить абсурдно сюрреалистичные ожидания из разряда «за две недели заработаю миллион», хотя прямо сейчас у меня ничего нет, я даже не начал — просто фантазирую. Таким отношением к жизни вы лишаете себя настоящего счастья, искренних эмоций, которые по сути и заряжают жизнь, из которых она и состоит. Когда вы навешиваете ожидания на какое-то действие, проект (я говорю не только о масштабных вещах, но и о самых маленьких) и не достигаете их, вы закономерно впадаете в мягкую депрессию. Из этого формируется вся повседневная жизнь и отношение к миру.

# 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.