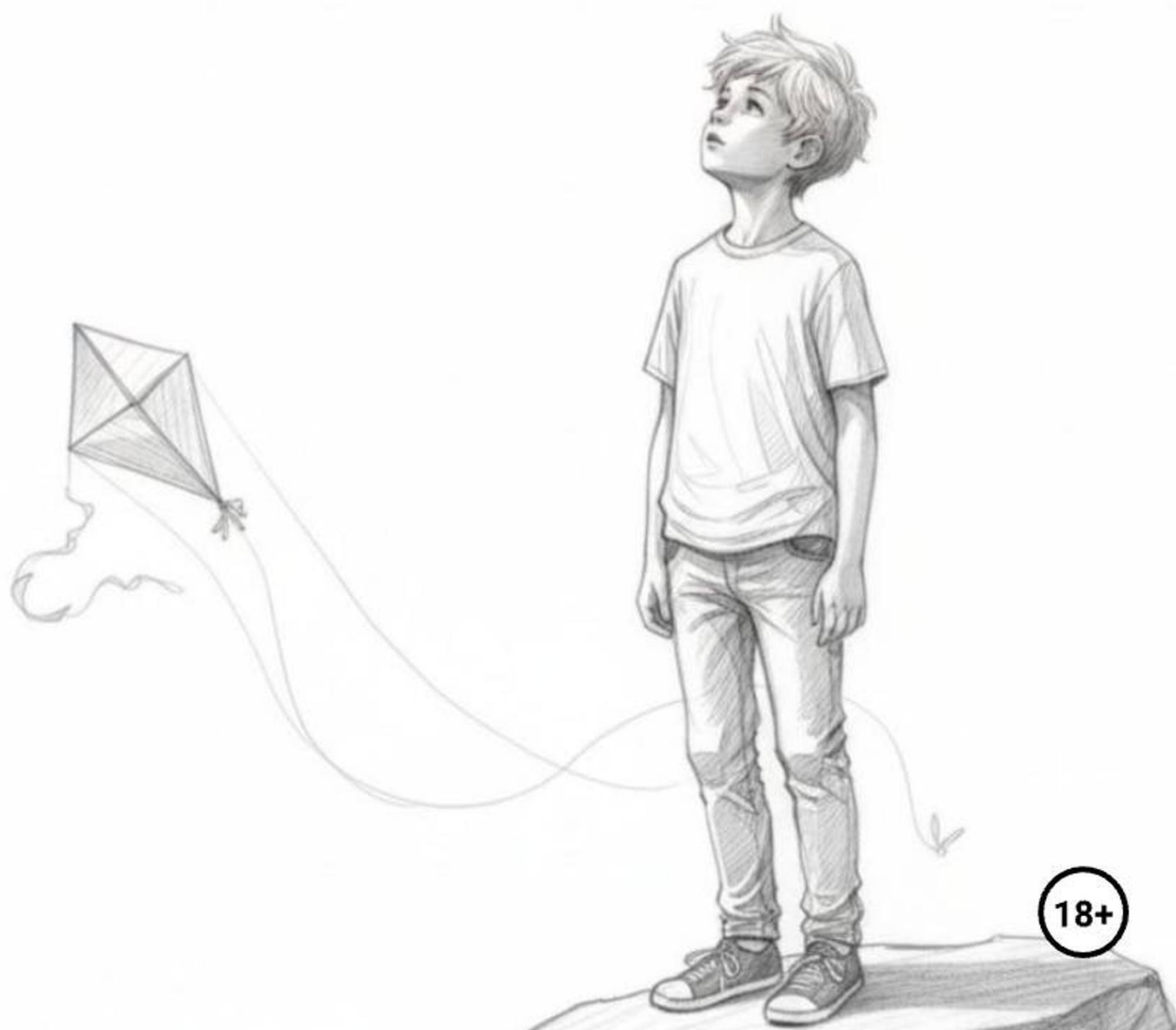


Сергей Костючик

Просто Иди



18+

Сергей Костючик

Просто Иди

«Автор»

2026

Костючик С.

Просто Иди / С. Костючик — «Автор», 2026

Эта книга родилась спонтанно. В первую очередь я писал её для себя — чтобы поговорить с собой и с вами. Все мы думаем, что жизнь слишком сложна и наши проблемы трудно решаемы. Я хочу в этой книге показать вам — и себе в первую очередь, — что жизнь не так сложна. Я бы сказал, она даже проста, если смотреть на нее через иную призму. Просто иди.

© Костючик С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Просто Иди

Глава

Минск 2026

«У каждой нерешаемой проблемы есть “год спустя”»

Об авторе

Меня зовут Сергей. Приятно познакомиться.

Я долго думал, что написать о себе, и понял — мне всегда было сложно это делать. Сложно хвалить себя, рассказывать, какой я классный, сколько у меня образований и чего я добился в жизни.

Я не хочу этого делать.

Я хочу написать вам только то, что я — простой парень. Независимо от того, кто я сейчас и чего добьюсь завтра, я остаюсь таким же, как и вы. Да, я много учился и много путешествовал, но я вижу мир такими же глазами, как и каждый из вас.

Эту книгу я написал не для того, чтобы показать свои знания или умения. Я написал её, чтобы поговорить с самим собой — и чтобы вы поговорили со мной.

Всем нам иногда хочется как-то по-особенному себя показать. Но читая эту книгу и этот раздел, знайте: я не хочу много рассказывать о себе. Я хочу, чтобы вы — пока будете читать эти страницы или когда закроете их — лучше рассказали что-то важное о себе. Хотя бы самому себе.

Введение

Эта книга не для тех, кто ищет сложные задачи и пути. Она не для тех, кто ждет, что здесь откроются ответы на все человеческие вопросы. Эта книга для тех, кто потерялся и просто хочет найти дорогу. Простой путь, который поможет им выплыть. Здесь мы вместе разберемся в своей жизни и сделаем её частью себя же, как бы странно это ни звучало.

Книга была начата спонтанно, в поезде, без цели сделать из неё учебник жизни. Это жизнь одного молодого парня, который через текст хотел поговорить с вами. Узнать ваши проблемы, рассказать о своих — и самому найти путь в этом простом мире.

Не ищите здесь сложностей и сверхсмыслов. Она о том, как наша жизнь проста. Как и сама книга, она не претендует на звание самого важного решения или задачи. Она о том, что я — простой парень, как и вы, с простыми желаниями и целями, которых можно достичь, всего лишь изменив восприятие к своим проблемам.

ПРОЛОГ

Я всегда мечтал написать книгу. Но, глядя на известных авторов, я думал, что это невероятно сложно: нужно годами искать вдохновение и обладать особым даром. Почти все они учили нас одному и тому же: жизнь — это колоссальный труд, нужно постоянно учиться, много

работать и жить ради других. Мы привыкли проживать свои годы, оглядываясь назад лишь для того, чтобы оценить масштаб пройденных трудностей. Но где во всем этом была сама жизнь?

Я часто думал: «Вот наступит еще один день, и всё получится. Я еще раз постараюсь — и заживу». Знакомо? Мы беремся за умную литературу в надежде, что она решит наши проблемы. Мы ищем в этих книгах себя, и когда что-то откликается, мы засыпаем с мыслью: «Я хочу быть этим человеком!». Но на этом всё останавливается. Утром мы возвращаемся к тому же, что делали вчера.

Я помню один такой вечер. Я сидел дома после тяжелого рабочего дня. В комнате было темно, горел только тусклый светильник, а на фоне бубнил телевизор. Я его не слышал — я был поглощен очередной мотивационной книгой. Я читал страницу за страницей, искренне веря, что каждое слово оставляет отпечаток в моей душе. Мне казалось: вот-вот я всё пойму, и моя жизнь не будет прежней.

Но чем дальше я продвигался, тем яснее понимал: мы ходим по кругу. Книга учила меня бороться со стрессом и усердно трудиться, но в ней не было ни слова о том, что всё может быть просто. В каждой строке сквозило «ты должен». «Ты должен делать это, иначе не будет движения». Вместо того, чтобы дать мне легкость, эта книга загоняла меня в угол. Она была пресной и тяжелой, как и та рутина, от которой я пытался сбежать.

Я заснул с верой в перемены. Но когда в семь утра прозвучал будильник, всё ночное вдохновение рассыпалось. Навалившееся чувство сложности раздавило желание что-то менять. Я снова стал тем самым парнем, который тяжело поднимается с кровати и идет заниматься привычными делами.

Я не призываю вас перечеркнуть вашу жизнь. Я лишь хочу, чтобы вы посмотрели на неё через иную призму. Если разобрать ваш путь на детали, окажется, что всё было не так уж трудно. В любой ситуации у нас всегда получалось сделать один — всего лишь один — шаг.

Все сложности мира — искусственные, а простота — это естественное состояние решительного человека.

Глава 1: Камень на шее

Я всю жизнь хотел быть в центре внимания, всегда искал его — это было моим двигателем идти вперед. Я не буду говорить, что стал жить только ради себя, потому что считаю, что это невозможно. Человек живет ради кого-то, это нормально и даже правильно: это заставляет нас делать такие движения, которые мы бы сами по себе не делали, так как мы ленивы по своей сущности. Но если я вам скажу, что этот «кто-то» может быть мы сами? Я понимаю, вы скажете — «так я это и сам(а) знаю», и будете правы. Но делаете ли вы это? Я не сильно верю.

Так вот, если вернуться к моему пути: я всегда старался угодить своим родственникам, стать лучше, чем я казался сам себе в своих глазах. Когда я делал что-то для них — почему-то это было так просто. Но когда я начал делать это для себя, это стало сложным действием.

Расскажу небольшую историю, как я уехал в другую страну учиться в ВУЗ. Я помню, как в первый раз сел в автобус и поехал в неизвестность. Путь, который я преодолел, был небольшим, всего пару часов, но мне казалось, что проходят дни. Когда я пересек границу, мне казалось, что я очутился в другом мире. Я был молод, всего 19 лет, и тогда я впервые услышал это родительское «ты должен».

Я приехал в другую страну, не зная языка. У меня не было интернета, сим-карты, только офлайн-карты, которые не сильно-то и помогали. Для меня это был такой шок... Это казалось невозможным, очень сложным и нереальным. Хотелось развернуться и вернуться домой, в свой круг спокойствия и стабильности.

Внутри меня всё кричало: «Брось всё! Пусть мои проблемы решит кто-то другой». Мне хотелось спрятаться, потому что в моей голове эти проблемы были огромным камнем, который

тянет меня на дно. Я стоял там и чувствовал себя абсолютно беспомощным. В тот момент «простота», о которой я пишу сейчас, казалась мне издевкой.

Но когда я добрался до университета и прошел в деканат, я думал: как же я буду общаться? Но первое, что я увидел — это желание людей мне помочь. Они не смеялись, они хотели помочь: жестикулировали, договаривались за меня, вели по коридорам. Хотя ты и чувствуешь себя глупым, но понимаешь: как же всё просто. Сидя у себя дома, мне вся эта история казалась безумной и почти невыполнимой. Но оказалось всё проще, потому что я разложил это на мелкие шаги, на простые части. Я просто начал делать: один шаг — найти дорогу, второй — открыть дверь, третий — поздороваться. И мой «камень» начал превращаться в пыль.

Часто, обращаясь к книгам вроде этой, мы думаем: «я возьму что-то отсюда, и это меня изменит, я смогу развить себя». Вы правы, это вас изменит, потому что вы уже читаете книгу. Но если я вам скажу, что вы и так исключительны? Читая эту книгу или других авторов, вы думаете: «я же это знаю, почему это не работает?». ВСЕ РАБОТАЕТ! И вы действительно всё знаете. Авторы — такие же люди, как вы, которые просто записывают свои мысли.

Сядьте и просто задумайтесь: насколько сложна ваша жизнь? Я думаю, вы скажете, что все решения уже найдены и все проблемы на данный момент решаемы. Вопрос в том, как я отношусь к проблеме и хочу ли я её решать.

Например: конфликт с близкими. Чаще всего мы не хотим решать эту проблему. Нам хочется, чтобы она была, потому что мозгу нужна сложность, нужна проблема, о которой нужно думать, пытаюсь ее решить, но только в нашей голове. А если бы мы могли расставить приоритеты и решать действительно важные задачи? Я думаю, нет — мы тянемся к мелким бытовым проблемам, которые не меняют нашу жизнь, но создают в ней интерес.

Мы часто не ценим простоту, потому что хотим верить, что только сложное будет цениться. Нам кажется: если успех — то он должен быть тяжелым. Но так это не работает. Иногда нужно просто выключить наш мозг и делать. И только оглядываясь назад, мы понимаем: «почему я вообще думал, что не смогу?».

Резюме: Отключи мозг и поймешь, насколько ты подвижен и можешь решать все свои проблемы. Просто не усложняй

«Любая невыполнимая миссия- это просто сумма маленьких шагов, которые ты побоялся сделать»

«Вспомни тот огромный «камень» который тянет тебя на дно прямо сейчас. Оставь здесь свое описание, а затем разложи его на три самых простых, почти глупых шага, которые ты можешь сделать уже сегодня»

Глава 2: Твой единственный наставник

Читая название этой главы, вы могли подумать, что сейчас я дам готовое решение вашей ситуации или помогу разгрести мешок проблем. Но формат нашего общения будет иным: я бы хотел, чтобы вы сами научили и себя, и меня, ответив на свои же вопросы.

Мотивационные книги часто твердят, что легко ничего не дается и нужно бесконечно вкалывать. Когда я читал одну известную книгу про привычки, она показалась мне интересной, но в то же время — абсолютно пустой. Почему? Потому что она снова учила меня тому, что жизнь — это сложный, запрограммированный процесс.

В университете у меня был профессор. Он постоянно поучал меня, требуя слепо верить в его истину. Я писал магистерскую диссертацию по силовым способностям пловцов, и он настаивал, чтобы я всё делал строго по «технологии». Якобы она проста и эффективна. Но я

задавался вопросом: зачем переписывать то, что уже написано? Почему не попробовать новое? Ведь даже если всё уже придумано, взять старое и скорректировать его под реальность — это уже прогресс.

Ответ профессора был предсказуем: «Это слишком сложно, это тратит лишние силы и энергию». Ему было удобнее сделать «как все». Но это не та простота, о которой мы говорим в этой книге. Это — ленивая простота, цель которой — просто ничего не делать. В итоге я защитил диссертацию, внося свои небольшие новшества, но, оглядываясь назад, я понимаю: тогда я и сам часто шел по пути этой «неправильной» простоты.

Мы всегда ищем наставника вовне. Нам кажется, что кто-то другой умнее, мудрее и обладает тайным знанием. Это звучит надменно, но правда в том, что лучший наставник для вас — это вы сами. У вас уже есть опыт и умение мыслить.

Есть отличная фраза: «У каждой нерешаемой проблемы есть "год спустя"». Когда проходит время, мы смотрим назад и видим, что проблема давно решена, хотя в моменте она казалась непреодолимой стеной.

Для меня лучший наставник — это тишина и честный разговор с самим собой. Мы боимся, что технологии заменят нас, но не замечаем, что сами уже давно запрограммированы. Мы ходим по кругу: работа — дом — работа. Мы едим, спим, смотрим ТВ и называем это жизнью. Но если присмотреться, каждый наш день — это копия предыдущего.

Я не призываю вас бросать всё и менять жизнь прямо сейчас. Я просто хочу, чтобы мы вместе проанализировали: а не стали ли мы частью программы, которую сами же и боимся?

Я не могу научить вас чему-то сверхъестественному. Моя жизнь похожа на вашу. Разница лишь в одном: я стараюсь меньше думать о том, что всё сложно.

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.