

ТИШИНА ВНИМАНИЕ СКУКА ВОЗВРАЩЕНИЕ ПАУЗА НАБЛЮДЕНИЕ ОТКЛИК КОНТАКТ ДОВЕРИЕ ОЖИДАНИЕ

НА ЧАС НАЗАД

Не о времени.

О тебе.

Мы разучились ждать.

Разучились скучать.

Разучились быть там, где находимся.

Фиксируем жизнь, вместо проживания.

Эта книга — призыв сделать шаг назад.

Не в прошлое.

К себе.

ВАЛЕРИЙ ПЕНЬКОВ



Каждый день ты где-то.
Но ни разу здесь.

Валерий Пеньков

На час назад

<https://litres.ru/74250478>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга не изменит вашу жизнь.

Жизнь меняют не книги, а решения, действия и маленькие честные моменты, когда человек замечает себя и делает что-то иначе.

Здесь о возвращении внимания туда, где проходит ваша жизнь.

Во время завтрака мы думаем о работе. Во время работы — об отпуске. А в отпуске — о том, что будет дальше. Мы постоянно где угодно, кроме настоящего момента.

Книга не про то, как успеть больше. А про то, как перестать пропускать то, ради чего вы вообще стараетесь всё успеть.

Содержание

Глава	4
Глава 0. Точка ноль	5
Потом	8
Я назвал это «На час назад»	12
Что отличает эту книгу от других	15
Глава 1. На час впереди	16
Практика 1 Одна минута без побега	21
Глава 2. Ты сейчас со мной?	24
Практика 2 Пять минут настоящего разговора	28
Глава 3. Потом	32
Практика 3 Что вы откладываете на потом?	36
Глава 4. Спешка	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

На час назад

Глава

Глава 0. Точка ноль

Многие тренинги по развитию бизнеса или саморазвитию начинаются с важного этапа — фиксации точки ноль. Мы часто знаем и представляем точку Б, к которой хотим прийти, но редко фиксируем точку А.

Поэтому начну с отметки ноль:

Я четко помню, в какой именно момент появилась идея этой книги.

Не было такого, что я сидел за красивым деревянным столом,пил тыквенный раф, смотрел в окно на рассвет и вдруг понял: «Напишу-ка я книгу про настоящее».

Нет.

Это случилось, когда я мылся в душе после тренировки.

Я стоял под водой и поймал себя на том, что вообще не моюсь. Тело моется. Я двигаю руками на автомате, что-то там мою, смываю, но сам я уже где-то дальше — думаю, что буду делать после душа. Что надо успеть. Кому ответить. Что написать. Какая следующая встреча. Что сегодня по плану. Что ещё не сделано. Что надо докрутить. Куда не забыть заехать. Что я опять не успеваю.

Вода течёт. Тело стоит. Душ включён. Но меня-то тут нет. Дальше я ловлю себя на том, что моюсь я второпях, чтобы успеть сделать уже что-то следующее.

И в этот момент в голове: стоп!

А где я вообще сейчас?

Не философски. Не духовно. Не в стиле «познай себя», а вот прям буквально — где я? Тело в душе, а голова уже в следующем пункте моего расписания. Я вдруг начал понимать и осознавать, что это происходит постоянно.

Когда я ем — и не ем.

Открываю телефон, листаю что-то и параллельно думаю, что надо сделать после еды. Отвечаю кому-то в мессенджере, прокручиваю какую-то ситуацию. И вроде бы завтрак был, но если спросить меня через десять минут, какой был вкус, я могу даже не вспомнить. Я точно наслаждался едой? Почувствовал вкус? Фактуру? Консистенцию? Помню запах блюда?

Я разговариваю с человеком — и не разговариваю.

Смотрю на него, киваю, вроде слушаю. Но часть меня уже готовит ответ, часть поглядывает на уведомления, а еще одна часть уже фоном думает о следующей задаче. Другая вспоминает, что надо было написать и сделать ещё вчера.

Я иду по улице — и не иду.

Ноги идут, глаза что-то видят, изредка подмечают какие-то красивые предметы. Но я в это время в голове решаю что-то про работу, думаю про деньги, планы, цели, страхи, прокручиваю какие-то сценарии будущего. Либо слушаю музыку, а бывает слушаю книгу и вообще весь в книге ментально, с головой.

И получается странная штука — тело почти всегда нахо-

дится в одном месте, а внимание — в другом.

Чем больше я начал это замечать, тем страшнее мне становилось. Потому что это же не просто про душ, еду или телефон. Это про всю жизнь. Про саму жизнь!

Получается, что я очень часто не живу, а как будто всё время готовлюсь жить. Формула такая: «вот сейчас еще чуть-чуть „тут подставьте своё“ — и потом „тут опять своё“». Вот сейчас ещё чуть-чуть поработаю — и потом отдохну. Сейчас заработаю — и потом начну наслаждаться. Сейчас доделаю проект — и потом выдохну. Сейчас решу вот эту проблему — и потом будет нормально. Разбогатею — начну заниматься благотворительностью.

Сейчас закрою кассовый разрыв, похудею, построю бизнес, перееду, куплю квартиру, машину, выйду на новый доход, соберу команду, запущу проект, разберусь с собой — и потом начнётся жизнь.

Потом

Какое ужасное, опасное слово.

Оно мне прям стало не нравиться после этого осознания.

Потому что «потом» звучит разумно. Оно не выглядит как побег, а больше похоже на план. И моему мозгу кажется, что этот план хорош. Что мы откладываем это ради чего-то большего.

Но ведь так однажды можно проснуться и понять, что живешь не жизнью, а подготовкой к ней.

И я это очень хорошо знаю — я человек из мира скорости. Бизнес, проекты, деньги, цели, команда, спорт, встречи, перелеты, интервью, обучение, новые идеи, новые направления. Постоянно что-то происходит, всегда есть следующий шаг. Непрерывно что-то можно сделать больше, быстрее, лучше.

И вроде это круто и правильно, особенно со стороны. Я люблю движение, люблю рост и большие амбиции. Люблю, когда есть энергия, вызов, драйв. Я не хочу уходить в лес, выключать телефон навсегда и делать вид, что деньги, цели и проекты — это что-то плохое.

Нет.

И книга не про это.

Она не про отказ от жизни.

Она как раз **про возвращение в жизнь.**

Потому что проблема не в том, что мы хотим большего.

Проблема в том, что по дороге к этому «большему» мы часто перестаём замечать то, что уже есть.

В тот момент я поймал очень простую формулировку:

я живу на час впереди

Не на год, не на десять лет. Хотя... Иногда и там тоже. Но чаще всего хотя бы на час.

Ты моешься — а уже завтракаешь.

Завтракаешь — а уже едешь.

Едешь — а уже на встрече.

На встрече — а уже думаешь о следующей.

Пришёл вечером домой — а уже начинаешь тонуть в завтрашнем дне.

Лёг спать — а голова всё ещё где-то решает, планирует, спорит, доказывает, тревожится, догоняет.

И вот этот один час впереди крадёт у нас настоящую жизнь.

Не драматично, не одним ударом, а очень тихо, каждый день по чуть-чуть. Как в той притче про лягушку, которая сварилась. Помните?

Притча о сварившейся лягушке — это метафора, которая описывает ситуацию, когда постепенные изменения в окружающей среде или в жизни человека не воспринимаются как угроза, пока не становятся критическими.

Суть там заключается в следующем: если поместить лягушку в кипящую воду, она сразу почувствует угрозу и вы-

прыгнет. Однако если посадить её в холодную воду и постепенно нагревать, животное не осознаёт опасности и в итоге погибает.

Вот и мы тоже. Вроде бы всё делаем правильно. Работаем, развиваемся, читаем, строим, тренируемся, зарабатываем, учимся, стараемся быть лучше, но если всё время быть в следующем шаге — исчезает текущий шаг. А жизнь, как ни странно, состоит только из текущих шагов.

И вот я сейчас сам это проговариваю, пишу и кажется, это звучит слишком просто. Даже банально. Вы слышали это уже сотню раз. Из всех уголков — «надо жить здесь и сейчас». Но, как показывает мой жизненный опыт, самые важные вещи вообще часто звучат банально и «просто». Пока однажды не попадают в тебя в нужный момент.

Меня эта мысль догнала не из книжек. Хотя книжек про настоящее, осознанность, внимание и состояние я прочитал очень много и многие из них реально сильно на меня повлияли.

Но одно дело — прочитать, что нужно быть в моменте и совсем другое — поймать себя, моясь в душе и понять, что тебя нет даже там.

Мы все сейчас живём в удивительном мире, который научился мгновенно переносить нас куда угодно. Ты можешь сидеть в Москве и смотреть, что происходит в Нью-Йорке. Можешь завтракать и одновременно читать новости из десяти стран. Можешь быть в отпуске и отвечать по работе, а мо-

жешь лежать в кровати и за секунду оказаться в чужой жизни через сторис. Можешь быть рядом с любимым человеком и в это же время мысленно находиться в переписке, новостях, чужих успехах, тревогах и планах.

Границы пространства исчезли. Да и границы времени тоже.

Мы постоянно живём:

в прошлом — когда прокручиваем, что надо было сделать иначе;

в будущем — когда тревожимся, планируем, догоняем;

в чужих жизнях — когда листаем ленту;

в чужих мыслях — когда потребляем бесконечный контент.

И всё меньше — в своей.

Получается странный парадокс — **мир дал нам возможность быть где угодно и мы почти перестали быть там, где мы есть.**

Я назвал это «На час назад»

Я не буду пробовать делать из этой книги очередной духовный учебник и не буду говорить с позиции человека, который сам что-то там понял. Я вообще ничего не понимаю, если честно. Вопросов с каждым днём всё больше, чем ответов. Тоже постоянно улетаю, беру телефон на автомате, начинаю есть и через минуту ловлю себя в мессенджере, отвечая кому-то.

И, может быть, именно поэтому мне важно сейчас написать эту книгу. Не как инструкцию сверху, а как попытку разобраться, как заметку самому себе, как разговор с людьми, которые тоже чувствуют, что мир стал слишком быстрым. Скорее всего я вообще пишу это не для вас, а для себя, чтобы просто закрепить это, чтобы точно «провалилось».

Главная мысль этой книги простая:

самый ценный навык будущего — умение быть здесь.

Не потому что это красиво звучит, а потому что внимание стало новой роскошью.

Раньше роскошью были вещи, потом — свобода, потом — время. Сейчас, кажется, настоящая роскошь — это внимание. Для современного человека это уже редкий навык.

В книге будет много отсылок к системе Станиславского,

потому что сейчас я учусь актерскому мастерству в школе Останкино и вижу очень много параллелей этого обучения и системы с жизнью, психологией, эзотерикой. А я вообще очень люблю аналогии и сходства.

Эта книга не изменит вашу жизнь. Жизнь вообще меняют не книги. Жизнь меняют действия, решения и повторения — маленькие честные моменты, когда ты вдруг замечаешь себя и делаешь что-то чуть-чуть иначе.

Поэтому задача этой книги сильно скромнее, но, возможно, и сильно важнее — я хочу, чтобы вы начали замечать. Где ваше внимание? Где ваше тело? Где вы сейчас, здесь или уже на час впереди?

Не надо ничего срочно менять.

Не надо становиться другим человеком.

И не надо ругать себя за то, что «я что-то делаю не так».

Не надо удалять все соцсети, уходить в монастырь, медитировать по два часа и всем рассказывать, что вы теперь осознанный.

Начните проще — поймите один момент.

Один душ.

Один завтрак.

Один разговор.

Одну прогулку.

Один вдох.

Один раз **вернитесь на час назад.**

К себе.

К телу.

К жизни.

Этого уже будет достаточно, чтобы что-то сдвинулось.

Просто в какой-то момент вы вдруг почувствуете:

я здесь.

И это, возможно, будет одно из самых важных ощущений
в жизни.

Так произошло со мной.

Что отличает эту книгу от других

Она не написана монахом, психологом, коучем или духовным учителем. И не написана ради продаж и узнаваемости. Это не про эзотерику, медитации ради медитаций, «просветление» или отказ от амбиций.

Она написана обычным человеком, живущим внутри современного мира — бизнеса, скорости, перегрузки, многозадачности, информационного шума.

Я просто хочу, встречаясь с вами видеть вас, наслаждаться вами и вашим вниманием, присутствием, энергией и отдавать всё то же самое, умноженное на два, взамен. Мне кажется, что так мир станет чуточку лучше, а люди чуточку счастливее.

Писать я это буду в своём стиле — просто, честно, разговорно и живо. Местами жестко и иронично, может быть где-то даже с матом, но точно без сложных терминов, пафоса и коучинговой интонации.

И буду давать мини-практики, которые помогали мне менять ощущение дня, возвращать себя в жизнь, внимание в тело и помогали замечать момент.

Начнём?

Глава 1. На час впереди

Раскроем это глубже, на примерах.

Я начал наблюдать — за собой и за другими.

Недавно я стоял в очереди за кофе и передо мной было человек семь. И абсолютно каждый — стоял в телефоне.

Кто-то листал мессенджеры, кто-то соцсети, кто-то отвечал на сообщения, кто-то смотрел видео, а кто-то просто хаотично переключался между приложениями или перечитывал то, что уже было прочитано.

Никто не стоял просто так.

И самое интересное, что я в этот момент тоже полез в телефон. На автомате! Не потому, что мне что-то было нужно, а просто появилась пауза и я стал ощущать себя даже как-то неловко — все в телефоне, все «что-то делают», а я просто стою.

Мое первое наблюдение — **современный человек почти разучился выдерживать паузы.**

Мы настолько привыкли к постоянной стимуляции, что тишина начала восприниматься как какая-то ошибка системы.

Проведите тоже этот эксперимент, понаблюдайте за собой и за другими людьми:

Лифт — телефон.

Очередь — телефон.

Такси — телефон.

Туалет — телефон.

Еда — телефон.

Ожидание — телефон.

Скучно — телефон.

Тревожно — телефон.

Непонятно, что чувствовать — тоже телефон.

Иногда мне кажется, что мы даже не замечаем, как часто пытаемся просто сбежать из текущего момента. Причем самое страшное, как мне кажется, что **сбежать мы хотим не куда-то конкретно, а куда угодно, лишь бы не здесь.** Это вообще стало новой нормой — мы живем в мире, где внимание постоянно куда-то тянут.

Все вокруг борются за наше с вами внимание — соцсети, приложения, новости, бренды, уведомления, бесконечные рекомендации. Это уже почти перестало ощущаться странным. Скорее даже наоборот — странным стало другое:

- идти без наушников;
- сидеть без телефона;
- есть без видео;
- ждать ничего не делая;
- гулять без контента;
- смотреть в окно;
- молчать.

Попробуйте сейчас просто сесть где-нибудь без телефона минут на десять. Ничего не читать, ничего не слушать, нико-

му не отвечать. Тело буквально начнет искать стимул. Рука потянется к карману раньше, чем вы это осознаете.

И я сейчас вообще не пытаюсь строить из себя человека, который победил систему и живет где-то высоко в горах с кнопчным телефоном. Я такой же — тоже открываю телефон на автомате, иногда ловлю себя на том, что зашел ответить на сообщение и через минуту уже смотрю какой-то reels в запрещенных соцсетях. Но в какой-то момент я начал замечать, насколько сильно от этого изменилось наше состояние. Мы больше почти не остаемся наедине с собой. Даже когда физически одни.

Раньше человеку, чтобы отвлечься, нужно было что-то сделать — включить телевизор, позвонить кому-то, выйти из дома или найти книгу. Сейчас достаточно одного движения пальцем. И всё. Ты уже везде — в новостях, в чужой жизни, в чужом мнении, в чужом контенте, в чужой тревоге, в чужом успехе.

Я иногда думаю, что современный человек физически живет в своей жизни, а ментально — сразу в десятках или даже сотнях чужих. И наш мозг от этого вообще не отдыхает. Мы потребляем слишком большое количество информации, которую даже не успеваем переварить. Читаем пост, а через пять секунд уже смешное видео, а потом плаксивый reels, интересная статья, чье-то сообщение и вот я уже смотрю какой-то подкаст.

Все это рождает противоречие и появляется очень стран-

ное ощущение, конфликт внутри — будто ты всё время чем-то занят, но при этом внутри всё более пусто. Потому что фокус внимания расплывается на тысячу маленьких кусочков, а без внимания вообще ничего невозможно почувствовать глубоко — ни еду, ни разговор, ни отдых, ни человека и даже самого себя.

Мне кажется, одна из самых больших проблем современного мира даже не в скорости, а в невозможности остаться в одном моменте достаточно долго, потому что мы всё время переключаемся.

Даже отдых превратился в форму потребления.

Мы не отдыхаем — мы потребляем отдых.

Задумайтесь. Перечитайте это еще раз. Это парадоксально и очень важно: мы не отдыхаем — мы потребляем отдых.

Сериалы, видео, контент, музыка, информацию, впечатления, чужая жизнь — это всё короткие дофаминовые удары, которые создают очень странную жизнь. Переполненную, но не прожитую.

Еще один пример.

Не так давно был на концерте и заметил, что 99% людей вокруг смотрят на концерт через экран телефона. Они снимают момент, вместо того, чтобы быть в нём.

И это очень точная метафора всего происходящего.

Мы всё чаще фиксируем жизнь, вместо того чтобы проживать её.

Фотографируем еду вместо того чтобы почувствовать вкус, снимаем закаты вместо того чтобы посмотреть на них, думаем, как другим рассказать о моменте, вместо того чтобы просто в нем находиться. И это не потому, что люди плохие или «раньше было лучше». Нет. Мир просто стал слишком быстрым, слишком громким, слишком перегруженным, а наша психика оказалась к этому не готова.

Наш мозг вообще не создавался для такого количества информации, стимулов, контента, сравнения, шума и постоянного переключения внимания. Поэтому мы и живем в состоянии, где внутри постоянно что-то дергается, даже в тишине. Вернее, не даже, а особенно в тишине.

И чем больше я начал это замечать, тем чаще стал задавать себе очень простой вопрос: «а когда я вообще в последний раз был полностью здесь?»

Без второго экрана в голове, без раздвоения реальности на две части, без внутреннего «дальше», без необходимости срочно чем-то заполнить паузу и без желания отвлечься. Просто здесь.

Практика 1 Одна минута без побега

В следующий раз, когда окажетесь:

- в очереди;
- в лифте;
- в такси;
- в ожидании;
- или просто в паузе.

Не доставайте телефон.

Всего несколько минут. Не нужно ничего делать специально.

Просто постоит, посмотрите вокруг, почувствуйте тело, послушайте звуки, понаблюдайте за своим желанием отвлечься и на что-то переключиться. Потому что скорее всего, мозг почти сразу захочет сбежать.

Именно этот момент и важно заметить.

МЫ ВСЁ ЧАЩЕ

ФИКСИРУЕМ ЖИЗНЬ.

ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ

ПРОЖИВАТЬ ЕЁ

Глава 2. Ты сейчас со мной?

Я сидел в кафе и наблюдал за парой за соседним столом.

Парень, девушка, красивое место, ужин, свечи и всё как будто идеально. Но почти всё время оба сидели в телефонах. Иногда кто-то что-то показывал другому, изредка они перекидывались парой фраз, бывало даже смеялись.

Но ощущения присутствия между ними вообще не было. Как будто рядом сидели не два человека, а **два отдельных потока контента**.

Мысль, на которой я себя поймал в этот момент:

Мы стали физически очень близко друг к другу. Гораздо ближе, чем люди были раньше. Но вниманием — невероятно далеко.

Очень часто на встрече с кем-то я говорю всего пару слов, задаю всего несколько вопросов, но выслушиваю несколько часов монолога со второй стороны. Потому что современный человек вообще разучился слушать и быть рядом.

Раньше считал это своей слабой стороной — не говорю много, не доминирую в разговоре, чаще слушаю, чем рассказываю. Но чем старше становлюсь, тем больше понимаю, сколько на самом деле в этом силы.

Потому что стопроцентное внимание — это, возможно, самая редкая форма уважения в современном мире. Когда человек действительно тебя слушает — это чувствуется сра-

зу. Без телефона и фонового «угу», без желания быстрее ответить чем-то и без постоянного внутреннего переключения.

Одна из вещей из обучения актёрскому мастерству — Станиславский постоянно возвращал актёров к одной «простой» вещи — видеть партнёра. Не ждать своей реплики, не думать о том, как выглядишь со стороны, не играть впечатление, а действительно видеть человека напротив. И чем больше наблюдаю за жизнью вокруг, тем сильнее понимаю, что это вообще не актерская задача. Это человеческая задача.

Ты буквально чувствуешь:

человек сейчас здесь, со мной, меня слышат

И, если честно, таких людей становится всё меньше. Мы разучились выдерживать настоящий, полный и живой контакт. Почти всегда сейчас разговор идет фоном.

Во время разговора:

- приходит уведомление;
- кто-то проверяет телефон;
- отвлекается;
- наблюдают кто там рядом входит/выходит/проходит;
- улетает мыслями;
- перебивает;
- ждет своей очереди говорить.

И мне обидно, что это стало настолько нормальным, что полное присутствие уже ощущается чем-то необычным.

В какой-то момент я подумал:

а ведь, возможно, одна из причин современного одиноче-

ства вообще не в отсутствии людей, а именно в отсутствии внимания.

Тут мне сразу откликается цитата Стива Джобса:

«Самое ценное, что мы можем дать друг другу — это внимание».

Потому что человеку мало просто физического присутствия.

Нам важно чувствовать:

— что нас слышат;

— замечают;

— понимают;

— выдерживают;

— не пытаются быстрее проскроллить разговор.

Мне кажется, именно поэтому глубокие разговоры так замирают. Потому что сегодня это редкость.

И самое интересное — это огромная сила не только в отношениях, но и в бизнесе.

Мне кажется, большинство людей недооценивают, насколько умение слушать вообще влияет на всё. На переговоры, продажи, лидерство, управление, дружбу, отношения и доверие. Потому что все хотят научиться красиво говорить, уметь убеждать, круто выступать и влиять на массы. Но **почти никто не учится и не хочет учиться слушать**. Хотя именно там часто и рождается настоящий контакт.

Я заметил интересную вещь, что чем более человек внутренне спокоен, тем лучше он умеет слушать. Потому что ему

не нужно постоянно что-то вам доказывать, вставлять себя и заполнять паузы, «выигрывать» разговор. Он может просто быть рядом.

Современные разговоры становятся поверхностными, быстрыми, скользящими. Как короткие видео — посмотрел, ответил и переключился дальше. Такая, знаете, инстаграмная¹ жизнь — пластмассовые диалоги и всё ради картинки.

Но настоящая близость так не работает. Ни дружба, ни любовь, ни партнерство.

Тут всему нужно внимание. Не поддельное, не пластмассовое.

И, возможно, в мире, где все борются за внимание друг друга — умение полностью быть рядом с человеком становится почти суперсилой.

¹ Сервис, принадлежит организации, деятельность которой запрещена на территории РФ

Практика 2 Пять минут настоящего разговора

Сегодня во время любого разговора попробуйте сделать одну вещь.

Пять минут полного присутствия.

Не перебивать.

Не смотреть в телефон.

Не думать, что ответить дальше.

Просто слушать. По-настоящему.

Замечать:

— паузы;

— интонацию;

— эмоции;

— взгляд;

— дыхание человека напротив.

Представьте, что это экзамен, и вам сейчас нужно будет полностью пересказать собеседника слово в слово, а еще и повторить его эмоции, мимику, движения.

А самое главное в этой практике — заметить, как часто ваше внимание пытается куда-то убежать. Не ругайте себя за это.

Просто возвращайтесь обратно — к человеку напротив.

Услышьте его!

**ТЕПЕРЬ ВСТРЕЧИ ЛЮДЕЙ
ВСЁ БОЛЬШЕ ПОХОЖИ НА
НЕСКОЛЬКО ОТДЕЛЬНЫХ
ПОТОКОВ КОНТЕНТА
СИДЯЩИХ РЯДОМ**

Глава 3. Потом

Отдельно хочу поговорить про это ужасное, почти магическое слово «потом».

Я очень часто замечал у себя эту мысль:

«Сейчас еще чуть-чуть — и потом...».

Сейчас закончу проект, заработаю нужную сумму, решу проблемы, выйду на новый уровень, соберу команду, вырастет доход, разберусь со всем этим. И потом...

Потом можно будет:

- выдохнуть;
- отдохнуть;
- проводить больше времени с близкими;
- заняться здоровьем;
- перестать спешить;
- начать жить спокойнее;
- получать удовольствие от жизни.

Но проблема в том, что это «потом» постоянно двигается. Предприниматели сейчас поймут меня особенно хорошо. Потому что бизнес почти всегда живет будущим. Ты постоянно думаешь — что же дальше, как вырасти, как улучшить, как масштабировать и не потерять. И вроде бы это нормально.

Я не из тех людей, которые считают, что нужно отказаться от целей, уехать в лес и медитировать под деревом, но в

какой-то момент я заметил, что начал жить в состоянии постоянной промежуточности. Как будто текущий момент — это не жизнь, а только подготовка к ней.

Сейчас тяжело — потом будет легче.

Сейчас надо потерпеть — потом можно расслабиться.

Сейчас надо ускориться — потом будет баланс.

И самое страшное, что это звучит очень разумно. Особенно для нашего мозга. Он не отказывается от всего этого, а как бы просто отодвигает в дальний ящик, для мотивации. В этом нет ничего явно разрушительного. Наоборот. Так живет огромное количество «успешных» людей. Но я начал замечать эту ловушку — будущее никогда не заканчивается. Ты достигаешь одной точки — и почти сразу появляется следующая.

Я помню моменты, когда очень долго шел к чему-то — к деньгам, проекту, какой-то цели, определенному уровню жизни. И казалось, что дойду — и станет спокойно. Но доходишь и через пару дней мозг уже снова живет где-то впереди. Следующая цель, следующий этап, уровень. Как будто внутри меня вообще нет механизма: «хватит, достаточно, остановись и посмотри вокруг».

Недавно я поймал себя на очень простой мысли — я практически разучился радоваться завершенным вещам, потому что в голове сразу появляется: «так... а что дальше?». Даже хорошие события мозг начинает воспринимать не как момент жизни, а как ступеньку к следующему. И мне кажется,

это одна из главных ловушек современного достигаторства — ты всё время живешь в следующей версии себя. Не в текущей.

Но проблема в том, что жизнь нельзя прожить авансом. Нельзя сначала добежать до будущего, а потом начать чувствовать момент. Потому что привычка жить «потом» никогда не исчезает — меняются только декорации.

Я как-то услышал очень точную мысль:

«Куда бы ты ни пришел — ты всё равно берешь с собой себя».

И это, наверное, главное. Потому что человек, который не умеет быть в моменте сейчас, скорее всего, не научится этому и после следующего достижения, он просто начнет бежать дальше.

Наваль Равикант сказал очень сильную фразу:

«Счастье — это состояние, когда тебе ничего не нужно добавлять к текущему моменту»

И чем старше становлюсь, тем яснее понимаю, насколько современная жизнь построена наоборот. Нам всё время кажется, что текущего момента недостаточно. И поэтому мы постоянно живем где-то впереди, в следующем «потом».

Хотя если честно, никакого «потом» в итоге не существует.

Есть только: этот разговор, эта прогулка, этот вечер, эта жизнь, которая происходит прямо сейчас. И однажды можно с ужасом понять, что ты всё время готовился жить, но так

по-настоящему и не начал.

Многие вещи вообще работают ровно наоборот. Мы думаем: сначала получить — потом почувствовать. Но чаще всего: сначала почувствовать — и только потом получить. Быть — делать — иметь.

Я долго думал: «Вот разбогатею — и начну легче относиться к деньгам. Буду больше оставлять на чай, помогать людям, заниматься благотворительностью, проще тратить». Но оказалось наоборот — как только я начал жить из этого состояния уже сейчас — деньги начали приходить легче. Не потому что это магия, а потому что состояние меняет мышление, решения и поведение. Сдвигает уровень внутреннего напряжения. И чаще всего мы откладываем не действия, а как раз состояния. Состояния смелости, свободы, спокойствия и жизни.

И давайте честно, для того, чтобы сделать 90% ваших задуманных мечт — не нужны деньги и какие-то особенные моменты. Мешает только страх.

Многие мечтают путешествовать, но когда я пытаюсь докопаться до сути и понять, почему они не делают этого прямо сейчас, там обычно: «у меня нет денег, это дорого».

В то же время, у меня есть несколько близких друзей, кто путешествовал по миру автостопом, без гроша в кармане. Так вы действительно хотите путешествовать по миру? Или вам нравится хотеть «хотеть путешествовать»?

Практика 3 Что вы откладываете на потом?

Возьмите заметки или лист бумаги и честно выпишите всё, что вы откладываете на «потом». Даже не задачи, а жизнь.

Например:

- отдых;
- счастье;
- отношения;
- путешествия;
- здоровье;
- спокойствие;
- время с близкими;
- удовольствие;
- хобби;
- жизнь для себя.

А потом посмотрите на этот список и задайте себе один вопрос: Почему этого не может быть в моей жизни уже сейчас — хотя бы немного?

Не когда всё наладится. Не когда станет легче. Не когда закончится сложный период.

А сейчас. Почему? Что мешает? Чего я боюсь?

**СЧАСТЬЕ — ЭТО
СОСТОЯНИЕ, КОГДА ТЕБЕ
НИЧЕГО НЕ НУЖНО
ДОБАВЛЯТЬ К ТЕКУЩЕМУ
МОМЕНТУ**

Глава 4. Спешка

Странная вещь, которую я начал замечать за собой: я часто тороплюсь даже тогда, когда меня никто не торопит. Не потому что опаздываю, не потому что реально горит и не потому что от этого зависит что-то важное. Просто внутри будто включен режим: **быстрее.**

Быстрее помыться.

Быстрее поесть.

Быстрее ответить.

Быстрее доехать.

Быстрее потренироваться.

Быстрее закончить задачу.

Быстрее отдохнуть.

Вот последнее особенно странное — быстрее отдохнуть. Это же вообще какой-то парадокс. Отдохнуть быстрее. Пишу и прям смешно.

Как будто отдых тоже стал задачей, которую надо закрыть. Не прожить, а выполнить. Поставить галочку в бесконечном чек-листе задачек: «отдохнул». Как будто можно быстро восстановиться, быстро насладиться, быстро выдохнуть и быстро вернуться обратно в гонку, чтобы потом быстрее... Быстрее что?

Мы настолько привыкли всё ускорять, что начали ускорять даже то, что по своей природе не долж-

но ускоряться — еду, разговор, прогулку, секс, отдых, тренировку, душ, вечер с близкими, жизнь в конце концов. Мы в итоге торопимся умереть?

Всё чаще каждый из нас относится к процессу, как к препятствию между нами и результатом.

Поесть — чтобы не быть голодным.

Поспать — чтобы восстановиться.

Потренироваться — чтобы быть в форме.

Поговорить — чтобы решить вопрос.

Отдохнуть — чтобы снова работать.

Прогуляться — чтобы набрать шаги.

Всё стало для чего-то и исчезло само «быть в этом».

Я не против эффективности. Более того, я сам человек из мира эффективности. Процессы, дедлайны, планы, KPI, цели, декомпозиция, фокус, скорость — всё это мне очень понятно и близко, в бизнесе без этого часто просто не вывезти. Но есть проблема — то, что отлично работает в бизнесе, не всегда работает в жизни.

Бизнес, производство, маршрут, CRM — всё это можно оптимизировать, но если начать оптимизировать каждый момент жизни, то в какой-то момент сама жизнь превращается в проект, а человек — в менеджера самого себя. И вот тут лично мне становится не по себе. Потому что ты вроде бы всё делаешь правильно: спорт, работа, книги, развитие, питание, цели, обучение, отношения. Но внутри всё равно ощущение, что ты не живешь, а постоянно управляешь сво-

ей жизнью как проектом.

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.