

18+

АЛЕКСЕЙ МОЛОЧКОВ



РЕСУРС

ТРИ КОМПОНЕНТА
ТВОЕГО РЕСУРСА

СИСТЕМА СБОРКИ



Алексей Молочков

**Ресурс. Три компонента твоего
ресурса. Система сборки**

«Издательские решения»

Молочков А.

Ресурс. Три компонента твоего ресурса. Система сборки /
А. Молочков — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Утром просыпаешься уже уставшим, будто и не спал?
Делаешь дела на автомате, а вечером не помнишь, на что «ушёл» день? Жизнь
идет по кругу: работа — дом — сон. И так день за днем, неделя за неделей.
Будто кто-то поставил режим энергосбережения на максимум. Автор этой
книги рассказывает, как начать жить в полную силу. Перед вами инструкция
с системой трёх компонентов: как питать мозг правильной информацией,
тело — регулярной нагрузкой, организм — качественной едой. Главное —
начать прямо сейчас.

© Молочков А.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие: Человек, который не мог завязать шнурки	6
Введение: Как пользоваться этой инструкцией	9
Часть 1. Мозг — чистим информационный мусор	15
Глава 1.1. Кто украл твоё внимание?	16
Глава 1.2. Контент-диета:	18
Глава 1.3. Своё / чужое: как не проживать чужой сценарий	20
Глава 1.4. Мои рекомендации:	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Ресурс Три компонента твоего ресурса. Система сборки

Алексей Молочков

Корректор Елена Дубинина

© Алексей Молочков, 2026

ISBN 978-5-0070-5634-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие: Человек, который не мог завязать шнурки

Ты когда-нибудь чувствовал, что живёшь на севшей батарее?

То есть: ты просыпаешься уже уставшим — будильник выдавил тебя из кровати, а ты будто и не спал. Делаешь дела на автомате, без мысли, без огня. Вечером не помнишь, куда «ушёл» день, он просто просочился сквозь пальцы как вода.

Нет желания что-либо делать. Вообще. Даже то, что раньше нравилось, теперь кажется лишним. Хобби заброшены. Вечером ты просто включаешь телевизор, потому что так привык. И теряешь часы.

И самое главное: у тебя нет желания что-либо менять. Вроде бы всё устраивает. Жаловаться не на что. Ты не напрягаешься, не думаешь ни о чём серьёзном. Нет проблем — нет и повода для беспокойства.

Жизнь идёт по кругу: работа (школа) — дом — телевизор — сон. И снова работа. Одно и то же. День за днём. Неделя за неделей.

Ты не болеешь, но и не живёшь. Существует. Нет ярких эмоций, нет драйва, нет даже сильного раздражения. Просто серая тишина внутри. День за днём. Будто кто-то поставил режим энергосбережения на максимум и забыл тебя выключить.

Мне это состояние знакомо. Я, можно сказать, в нём жил, пока однажды не упёрся в свои 120 килограммов и шнурки, которые стало невыносимо трудно завязывать.

Мне 28. Рост 188. Вес 120. Из питания в моей жизни — пицца, бургеры, газировка. Быстрое питание, чтобы просто не чувствовать голод. Живот висит. Отражение в зеркале не добавляет позитива.

И в один из дней я наклоняюсь завязать шнурки — и не могу. Живот мешает. Дышу тяжело. Пальцы не слушаются.

В голове щёлкает. Не как озарение, а как звук ломающейся ветки. «Дальше так продолжаться не может!»

Но давай честно. Я не всегда был таким.

С малых лет я восхищался старшим братом. Он занимался футболом, был капитаном команды, лучшим защитником. Я смотрел на него и горел желанием стать таким же.

В шесть лет родители отвели меня в секцию футбола. И меня затянуло. Полностью. Я проводил с мячом всё свободное время. Неважно, с друзьями во дворе или один. Если один, то играл об стенку, оттачивая точность паса и приём мяча. Чеканил, учился работать с мячом, управлять им. Мне нравилось посвящать себя этому целиком, без остатка.

С каждым годом я втягивался всё сильнее. Играл в команде, ездил на тренировки, пахал. Возвращался после школы или с тренировки и снова шёл во двор. В школе вписывался в любую спортивную движуху. Футбол был не хобби, не развлечением, он был смыслом.

Мне исполнилось 16 лет. Я перешёл в 11 класс. Взгляды меняются, появляются новые «тренды». Популярным становится быть в тусовке, с пивком... Проводить время в компании, с девчонками. А я — человек, который основное время проводил в обществе мяча, — чувствую себя некомфортно. Общение с людьми даётся тяжело. Я неуклюжий в разговорах, стеснительный. Все эти «правильные» пацаны и девчонки как будто из другой вселенной.

Но пиво меняет восприятие. После употребления я становлюсь более расслабленным и весёлым. Язык развязывается, страхи уходят. Мне это нравится. Оказывается, быть «своим» так просто — достаточно выпить банку-другую. И меня принимают. Смеются над моими шутками, зовут на следующие посиделки.

И в какой-то момент футбол уходит на второй план. Сначала я пропускаю одну тренировку — потому что вчера было весело и я не выспался. Потом другую. Тренер хмурится, но я отмахиваюсь: «Подумаешь, отдохну недельку». Неделя превращается в месяц. Месяц — в полгода. Я всё реже беру мяч в руки.

Внутри где-то скребётся чувство вины. Но я его быстро заливаю пивом. Мне 16, я в тусовке, я крутой. Кто бы мог подумать, что я просто испугаюсь. Что не вытяну конкуренцию, что не стану профи, что зря потрачу годы. Легче было скатиться в безделье и казаться весёлым, чем пахать и двигаться к своей цели.

Я выбрал лёгкий путь. И тогда мне казалось, что это и есть свобода.

Мой мозг тогда выиграл. А я проиграл.

Дальше — институт. Ещё более весёлая жизнь. Я «научился» пить водку. Спорт остался где-то на втором плане, хотя я всё ещё участвовал в соревнованиях — по инерции. Потом семья, дети. И вот я уже ем фастфуд, шоколадные батончики, чипсы, пиццу, запиваю колой. И вешу 120 килограммов.

И не могу завязать шнурки.

В тот день что-то щёлкнуло внутри. Будто включился новый режим — или отключился старый. Может, сработал предохранитель на засорённость организма, который наконец сказал: «Хватит, брат, дальше некуда». В голове чётко, как удар молнии, появилось решение: меняй уже что-то.

И я не просто решил, я будто увидел путь. Поставил цель и понял, с чего начать.

Первым делом нашёл секцию по боксу. Почему бокс? Не знаю. Просто захотелось. Мне повезло: секция находилась в подвале, с потолка капала вода, пахло сыростью и потом. Это позволяло концентрироваться только на тренировке. Народу ходило немного, иногда я занимался вообще один. Так что тренировки получались почти персональными. Тренер, видя мой настрой и горящие глаза, выжимал из меня все соки. Я выходил с тренировки мокрым как мышь, но с чувством, что прожил день не зря.

В этот же период я убрал из рациона весь мусор. Фастфуд, мучное, сладкое, газировку — всё, чем я кормил себя годами. И тут мне снова повезло: начинался Великий пост. Я решил соблюдать его. Постная еда оказалась не наказанием, а спасением. Каши, овощи. Никаких бургеров, никакой пиццы.

Через полгода весы показали 95 килограммов.

Я не узнавал себя. Появились энергия и лёгкость, каких не было лет десять. Я перестал задыхаться, завязывая шнурки. И главное — внутри зажглось забытое желание жить, а не существовать.

Но это было только начало.

Следующие пятнадцать лет я собирал себя заново.

Я полюбил читать, хотя до 30 лет ненавидел даже самую мысль о книгах (как это случилось и какие книги перевернули моё сознание, расскажу в первой части).

Отказался от алкоголя. Не потому что закодировался, а потому что узнал простую и страшную правду о том, что происходит при «употреблении» с мозгом (об этом — в главе про организм).

Убрал мясо на семь лет после одного документального фильма (тоже в части про питание).

Начал бегать. Пробежал полумарафоны, а потом и полный марафон. Спойлер: первый полумарафон пробежал без подготовки. Это было ошибкой, но опыт бесценный. Об этом — в части про тело.

Менял работу, уходил в свой бизнес (соберём всё в четвертой части).

И где-то к 42 годам я сформулировал то, о чём написано в книге, которую ты держишь в руках.

Моя жизнь перестала быть серой не по волшебству. Я просто начал питать три компонента своего ресурса. Каждый день. По чуть-чуть.

Мозг — правильной информацией.

Тело — регулярной нагрузкой.

Организм — качественной едой.

Звучит просто? Да. Это и есть здравый смысл. Но почему тогда миллионы людей живут на севшей батарее? Потому что простые вещи самые трудные в исполнении. Нас отвлекают, пугают, засасывают реклама, чужие сценарии.

Эта книга — инструкция. Не умные рассуждения, а конкретные шаги. С вызовами, красными карточками, дневником. Ты можешь читать её с телефона или на бумаге — неважно. Важно другое: ты начнёшь что-то делать.

Я не гуру. Мне 45. У меня до сих пор есть слабости (сладости — моя ахиллесова пята). Я срываюсь на вредную еду, ленюсь, залипаю в телефоне. Но я знаю, как вернуться в ресурс. И научу этому тебя.

Если ты чувствуешь, что живёшь не на полную, эта книга для тебя.

Введение: Как пользоваться этой инструкцией

Для кого эта книга?

Эта книга для тебя, если:

- ты чувствуешь, что дни сливаются в серую массу, а внутри — пустота;
- ты устал от однообразия (работа [школа] — дом — экран — сон), и так по кругу;
- ты пробовал «взять себя в руки», но через неделю всё возвращалось, и ты снова винил себя;
- ты понял: мотивация — это лотерея, она приходит и уходит, а без дисциплины — никуда;
- ты чувствуешь: что-то идёт не так, и хочешь изменить свою жизнь, но не знаешь, с чего начать.

Самое важное: эта книга для тебя, если тебе от 12 до 20. Знаешь почему?

Потому что сейчас — твой час. Твой мозг пластичен, как мягкая глина. Именно сейчас лучше всего формируются привычки, навыки самоконтроля и умение думать о последствиях. То, что тыстроишь в свою жизнь сегодня, с вероятностью 90% останется с тобой навсегда. Ты не просто проживаешь «трудный возраст», ты строишь фундамент своего будущего.

Поэтому эта книга — твой персональный тренажёр для прокачки себя. И если ты начнёшь сейчас, через пару лет уже будешь в разы эффективнее и энергичнее своих сверстников.

И да, если ты старше, эта книга и для тебя тоже. Просто ты будешь читать её с мыслью: «Эх, почему у меня этого не было в 16?» И возможно, покажешь её своим детям.

А если ты родитель или педагог, то найдёшь здесь советы для разговора с подростком о дисциплине, внимании и здоровье.

Чего здесь не будет?

- **Волшебных таблеток.** Никаких «стань лучшей версией себя за 7 дней». Быстрых решений не бывает, и тот, кто их обещает, скорее всего, врёт.
- **Советов гуру.** Я не знаю всё лучше тебя. У меня нет готовых ответов на все случаи жизни. Я просто делюсь тем, что сработало у меня, а ты примеряешь на себя.
- **Сложных терминов и диет.** Никакой заумной науки и жёстких ограничений. Всё простым языком, без фанатизма и без списков «можно» и «нельзя».
- **Контроля.** Никто не будет проверять, делаешь ты челленджи или нет, заполняешь дневник или бросил. Это твоя жизнь и твой выбор. Я лишь даю инструменты. А пользоваться ими или нет, решаешь только ты.

Что здесь будет?

— **Три компонента твоего ресурса.** Простая система: мозг, тело, организм. Если все три в порядке — ты в ресурсе. Если один просел, весь ресурс потерян.

— **Челленджи.** Не «прочитал и забыл», а берёшь конкретные задания на неделю. Маленькие шаги, которые реально сделать.

— **Красные карточки.** Короткие факты, которые бьют в цель. Чтобы иногда останавливаться и переваривать.

— **Дневник в конце книги.** 30 дней для честных отметок. Зелёный — всё ок, жёлтый — просадка, красный — провал. Никто этого не увидит, только ты.

— **Автор, который сам прошёл через всё это.** Просто человек, который знает, как возвращаться в ресурс, и честно делится опытом.

Как устроена книга?

Книга — инструкция. Не «прочитать и забыть», а «читать и делать».

— **Часть 1. Мозг** — чистим информационный мусор, учимся управлять вниманием, отличаем своё от чужого. *Разберёмся, кто крадёт твой фокус, как отличить полезный контент от мусора и перестать проживать чужие сценарии.*

— **Часть 2. Тело** — включаем физиологию драйва, разбираемся, почему лень — это не про характер. *Поймём, как движение меняет химию тела, почему не нужно ждать мотивации и с чего начать, если совсем нет сил.*

— **Часть 3. Организм** — заправляемся качественным топливом, налаживаем сон и питание.

— *Узнаем, как сахар крадёт энергию, почему сон важнее тренировок и что можно есть без чувства вины.*

— **Часть 4. Сборка** — собираем три компонента в систему, учимся возвращаться в ресурс, когда всё посыпалось. *Сделаем чек-лист на каждый день, разберём алгоритм возвращения в ресурс и научимся не винить себя за срывы.*

— **Приложения** — там списки книг, дыхательные практики, быстрые рецепты.

— *Готовые материалы, которые можно использовать сразу: что почитать, как успокоить дыхание за минуту и чем перекусить без вреда.*

— **Дневник трёх компонентов** — 30 дней для ежедневных отметок. *Твоё личное пространство для честных оценок: зелёный, жёлтый, красный. В конце каждой недели — итог и обозначение зоны роста.*

Что такое три компонента твоего ресурса

Твой ресурс — это не магия и не везение. Это сборка из трёх простых частей.

Если хотя бы одна проседает, твоя энергия расходуется попусту.

Если все три в порядке — появляются драйв, ясность, энергия.

— Компонент №1. Мозг. Какой информацией ты его питаешь. *Мусор на входе — мусор на выходе. Книги, подкасты, разговоры, окружение — всё это формирует твои мысли и решения.*

— Компонент №2. Тело. Без движения тело засыпает, а вместе с ним и мозг. *Физическая активность даёт тонус, ритм, энергию и ощущение контроля.*

— Компонент №3. Организм. Еда, вода, сон — это не скучные ограничения, а качество твоей жизни. *Правильное топливо даёт организму ясность и фокус.*

Как они работают вместе?

Эти три компонента не живут отдельно. Они связаны. Если ты правильно питаешься — у тебя есть энергия, чтобы двигаться и думать. Если твоё тело в тонусе — ты чувствуешь себя увереннее, твой день становится чётче, ты меньше прокрастинируешь (то есть откладываешь важные дела на «потом»). Если ты питаешь мозг правильной информацией (книги, фильмы со смыслом, глубокие разговоры), ты принимаешь лучшие решения и проживаешь более интересную, насыщенную жизнь.

Один компонент тянет за собой другой. И наоборот: если проседает один, начинают шататься остальные. Например, неделя мусорной еды и недосыпа, и мозг уже не соображает, а

тело превращается в желе. Или месяц без движения, и организм начинает требовать сладкого, а мозг тонет в тревоге.

Поэтому мы и собираем систему целиком, а не чиним одну дыру. Только вместе три компонента дают настоящий ресурс.

Каждая часть книги посвящена одному компоненту. Ты можешь читать по порядку или сразу перейти к тому, что у тебя проседает сильнее всего.

Но лучше по порядку: система работает, когда все три круга замыкаются.

Челленджи

Каждая из четырёх частей книги заканчивается **челленджем** — недельным заданием. Это не просто «попробуй», а маленький эксперимент над собой. Зачем? Чтобы ты не просто прочитал идею, а прожил её. Увидел, как она работает (или не работает) на твоей шкуре.

Челленджи появляются **после каждой части**. Закончил читать про мозг — получи задание на неделю. Прошёл неделю — идёшь дальше, к телу. Не нужно делать всё и сразу. Только один челлендж за раз.

Вот как это выглядит:

— **После части 1 (Мозг)** — челлендж на работу с вниманием.

— **После части 2 (Тело)** — челлендж на движение.

— **После части 3 (Организм)** — челлендж на питание и сон.

— **После части 4 (Сборка)** — челлендж на полный день по чек-листу.

Примеры (конкретные задания будут внутри книги):

— **Первая неделя** — 24 часа без коротких видео (reels, shorts, TikTok).

— **Вторая неделя** — минимум 15 минут движения каждый день.

— **Третья неделя** — заменить один вредный перекус в день на полезный.

— **Четвёртая неделя** — прожить день по финальному чек-листу.

Что делать, если сорвался? Ничего страшного. Завтра начинаешь заново. Главное — не бросать. Один пропущенный день не рушит систему. А вот если ты решишь «пропущу неделю, потом догоню», система посыплется.

Совет: Не пытайся делать челленджи идеально. Лучше сделать 5 дней из 7, но честно, чем 7 дней из 7, но через силу и с ненавистью к книге.

Красные карточки

В книге ты будешь встречать специальные врезки — «Красные карточки». Это не просто красивые цитаты. Это короткие, жёсткие факты. Они как холодный душ: останавливают, заставляют задуматься, иногда — удивиться или даже испугаться.

Пример:

«Хронический недосып (менее 6 часов) повышает риск ожирения на 50%, депрессии — в два раза, деменции — на 30%. Ты не просто „устал“, ты разрушаешь мозг».

Зачем нужны красные карточки? Чтобы ты иногда откладывал книгу и говорил: «Ни фига себе!» А ещё чтобы эти цифры застревали в голове и всплывали в нужный момент. Например, когда ты в очередной раз тянешься к телефону без всякой цели.

Что с делать с карточками? Можно распечатать и повесить на стену, холодильник или над рабочим столом. Можно просто запомнить одну-две и повторять про себя, когда чувствуешь, что скатываешься в болото.

Их немного — примерно по одной-две на главу.

Дневник трёх компонентов

В конце книги ты найдёшь «Дневник трёх компонентов» для ежедневных отметок. Это не «ещё одно скучное задание». Это твой личный пульт управления.

Как это работает?

Каждый день ты оцениваешь три компонента: мозг, тело, организм. Просто закрашиваешь:

— Зелёный — сегодня всё ок, компонент в порядке.

— Жёлтый — есть просадка, но не критично.

— Красный — сегодня провал, компонент не сработал.

И добавляешь короткий комментарий: одну-две фразы, что случилось. Например: «Мозг — красный, я более двух часов просидел в социальных сетях. Тело — жёлтый, только 10 минут прошёлся. Организм — зелёный, ел нормально, спал хорошо».

Зачем это нужно?

Во-первых, ты видишь динамику. Через неделю листаешь назад и понимаешь: «Ага, по понедельникам у меня всегда красный мозг — надо что-то менять». Во-вторых, сам процесс заполнения дневника уже дисциплинирует. В-третьих, это честный разговор с собой, без вранья.

В конце каждой недели ты смотришь: какой компонент проседал чаще? Это твоя зона роста. Например, три красных и два жёлтых цвета по телу — значит, следующую неделю качаешь движение.

Важно: дневник никто не увидит, кроме тебя. Не надо приукрашивать. Красный цвет — это не провал, а честный сигнал. Без него ты не поймёшь, куда двигаться.

Как читать эту книгу (три режима)

Ты можешь выбрать любой из трёх режимов. В зависимости от того, сколько времени и сил у тебя есть.

Режим 1. Экспресс (для занятых или нетерпеливых)

Ты читаешь только Введение — чтобы понять систему и три компонента. Потом пролистываешь Красные карточки (бросая взгляд на факты), смотришь челленджи и начинаешь заполнять Дневник.

Что ты получишь? Ты будешь хотя бы отслеживать своё состояние. Дневник сам по себе уже работает как якорь. Но глубокой проработки не будет. Подойдёт, если книга попала в очень загруженный период.

Режим 2. Полный (рекомендуемый)

Ты читаешь всё подряд — каждую главу, каждую часть. Делаете челленджи после каждой части. Заполняешь Дневник ежедневно.

Что ты получишь? К концу книги у тебя сформируется система. Ты не просто узнаешь теорию, ты проживёшь её. Три компонента станут привычкой. Именно этот режим я советую. Да, это требует времени и усилий. Но и результат будет в разы круче.

Режим 3. Выборочный

(для тех, кто знает свою слабую зону)

Ты сразу идёшь в ту часть, где у тебя самая большая просадка. Например, если ты вообще не высыпаешься и ешь одну химию — начинай с Части 3 (Организм). Если утонул в соцсетях и не можешь сконцентрироваться — Часть 1 (Мозг).

Остальные части прочитаешь потом, когда закроешь первую просадку. Минус: система не соберётся в единое целое сразу, но ты быстро заткнёшь самую большую дыру.

Какой режим выбрать?

Я рекомендую «Режим 2». Но решение за тобой. Книга — инструкция, а не приказ. Главное — вообще начать.

Несколько правил перед стартом

Пять простых правил. Они помогут не сойти с дистанции на первой же неделе.

1. Не пытайся стать идеальным. Идеальных людей не бывает. Я, автор, до сих пор срываюсь на сладостях, могу полениться пойти на тренировку. И такое бывает. Идеал — враг хорошего. Лучше сделать чуть-чуть, чем не сделать ничего.

2. Маленькие шаги важнее больших скачков. Одно отжимание лучше, чем ноль. Одна страница книги лучше, чем ноль. Один день без мусорного контента лучше, чем ноль. Запомни: микро-победы складываются в большие результаты.

3. Если пропустил день, не вини себя. Случилось. Бывает. Вина и самобичевание только отнимают силы и ведут к новым срывам. Вместо этого скажи: «Ок, сегодня не получилось. Завтра начну заново». И начни. Без долгов и без попыток «отработать» двойную норму.

4. Дневник работает только тогда, когда ты честен. Никто не увидит твои записи. Не надо ставить зелёный цвет, если на самом деле красный. Красный — это не стыдно. Это информация для тебя. Если ты будешь врать сам себе, вся система потеряет смысл.

5. Книгу можно (и полезно) перечитывать. Ты не запомнишь всё с первого раза. Через месяц-два открой её снова. Найдёшь то, что пропустил. Или увидишь старые истины по-новому. Хорошая книга — как хороший инструмент: к ней возвращаются.

Твой первый шаг

Не откладывай. Прямо сейчас сделай самое простое и самое важное.

Открой «Дневник трёх компонентов» в конце книги. Поставь сегодняшнюю дату. И честно отметь зелёным / жёлтым / красным три пункта:

— *Мозг. Чем ты сегодня его кормил?*

Книга, подкаст, разговор с умным человеком, учёба? Или бесконечные рилсы, тикток, новости-однодневки?

Без самообмана. Только факт.

— *Тело. Были ли движения сегодня?*

Тренировка, прогулка, зарядка, хотя бы 10 минут активной ходьбы? Или ты весь день просидел/пролежал?

Даже количество шагов можешь записать (если знаешь). Но главное — да/нет.

— *Организм. Что ты ел? Как спал? Пил ли воду?*

Нормальная еда или фастфуд/сладости? Спал 7+ часов или меньше? Выпил ли стакан воды утром? Сколько воды выпил в течение дня?

Не оценивай строго. Не кори себя. Просто зафиксируй. Это точка отсчёта. Через месяц ты откроешь первую страницу дневника и увидишь, как далеко продвинулся. И это будет лучшая мотивация.

Завтра начнём первую часть. А сегодня просто поставь галочки.

Поехали.

Часть 1. Мозг — чистим информационный мусор

До 30 лет я ненавидел читать. Честно. В школе литература была пыткой. Я не понимал, зачем сидеть с книгой, когда можно во дворе мяч погонять или с пацанами потусить? Чтение ассоциировалось со скукой, с потерянным временем. Моя голова работала только на том, что давали тренировки, разговоры, телевизор — без всякого отбора.

К тому моменту я только сменил работу — почувствовав, что прежняя меня не развивает. И мне повезло: я попал в амбициозную, динамично развивающуюся компанию, где собственники сами горели своим делом. Один из учредителей взял меня под своё крыло. И через пару недель он сказал: «Слушай, чтобы мы лучше понимали друг друга и говорили на одном языке, прочитай вот эти книги». Протянул список из 5—7 названий.

Я, который ненавидел читать, внутренне застонал. Но отказаться не мог — уважал этого человека и видел, что он прав. И я начал.

Первая — «Трансерфинг реальности». Читал полгода. По 5—10 страниц в день, перечитывал абзацы, засыпал. Честно? Меня она тогда не вдохновила. Следующая — Дейл Карнеги «Как завоёвывать друзей...» — тоже шла тяжело, почти год. Я читал через силу, но продолжал, потому что чувствовал: сам процесс чтения, сама дисциплина уже меняет меня. Трансформация шла не от восторга, а от усилия.

А потом я взял книгу Айн Рэнд «Атлант расправил плечи». И... меня прорвало. Я читал её на одном дыхании. Не мог оторваться. Мысли, которые были разрозненными, вдруг сложились в картину. Моё мышление изменилось — я стал видеть иначе: причины своих поступков, ценность своих решений, ответственность за свою жизнь.

И понеслось.

Отдельная история — алкоголь. До 37 лет я выпивал. Не запойно, но регулярно. Потом наткнулся на видео, где простым языком объясняли: опьянение — это не расслабление, а анестезия и кислородное голодание мозга. Алкоголь заставляет красные кровяные клетки слипаться, они закупоривают мелкие сосуды, и мозг начинает задыхаться. Нейроны (это такие клетки, которые думают) отключаются, часть из них действительно погибает. А наутро ты чувствуешь этот туман в голове — это последствия.

Мне особенно запомнилась фраза: «Ты буквально смываешь свой мозг в унитаз». Врачи говорят, что это не буквально, но образ точный: алкоголь убивает клетки, а остатки выводятся из организма. Эта мысль меня так зацепила, что я завязал в тот же день.

Через месяц голова стала яснее. Через полгода — ещё яснее. Я начал запоминать больше, перестал терять нить разговора, перестал «тупить» по вечерам.

Я понял простую вещь: мозг — это инструмент. И чем качественнее топливо, тем лучше он работает. Информация, которую ты в него загружаешь, — это не просто факты. Это твои решения, твоё настроение, твоя жизнь.

Глава 1.1. Кто украл твоё внимание?

Ты когда-нибудь ловил себя на том, что открываешь телефон и через полчаса не помнишь, зачем его брал? Просто проверил уведомления, потом ленту, потом ещё одну, потом видосик, потом ещё... А время ушло. И в голове — пустота.

Поздравляю. Ты стал жертвой цифровых воров времени.

Это не ты такой «слабый». Это приложения и алгоритмы созданы так, чтобы красть твоё внимание. И делают они это профессионально.

Раньше листали журналы или смотрели телевизор. У программы было начало и конец. У статьи — последняя страница. Был естественный стоп-сигнал.

Сейчас его нет.

Ты открываешь TikTok, Instagram¹ Reels, YouTube Shorts, VK Клипы, и... лента никогда не заканчивается. Просто скроллишь пальцем вверх, и новые видео подгружаются бесконечно. Автовоспроизведение запускает следующий ролик, даже если ты об этом не просил.

Это сделано специально. Компании зарабатывают на твоём времени, которое ты проводишь в приложении. Чем больше, тем лучше для них. Им выгодно, чтобы ты забыл про сон, про дела, про реальную жизнь.

Уведомления — наркотик.

Красные кружочки, всплывающие баннеры, звуки «динь». Каждое уведомление — это микро-дофамин. Твой мозг получает маленькое поощрение, и ему хочется ещё. Ты проверяешь телефон 100 раз в день не потому, что ты зависимый. Просто твой мозг попал в ловушку, которую спроектировали дизайнеры продукта.

Они знают: если убрать уведомления, ты станешь заходить в приложение в два раза реже. Им это не выгодно. А значит, они будут тебя дёргать. Снова и снова.

Простой тест: кто здесь главный?

Попробуй прямо сейчас (не откладывай) зайти в настройки телефона и посмотреть экранное время — сколько часов в день ты проводишь в телефоне. Не удивляйся, если увидишь 5, 6, 7 часов. А то и больше.

Теперь спроси себя: это время ты выбрал, или его украли?

Красная карточка

«Человек тратит в среднем 2+ часа в день на соцсети. За год получается 34 дня непрерывного скроллинга. За 10 лет — почти год жизни. Год жизни — просто утекло между пальцев».

«Я выбрал» / «меня засосало»

Есть большая разница между тем, когда ты сам решил посмотреть фильм, почитать книгу, позвонить другу, и когда ты просто открыл приложение, потому что «рука потянулась».

Первый случай — твой выбор. Второй — привычка, которая работает против тебя.

Попробуй в течение дня ловить момент, когда ты берёшь телефон без цели. Спроси себя: «Зачем я это делаю? Что я хочу здесь найти?» Если ответ «Не знаю, просто посмотреть», значит, тебя засосало.

И это нормально. Мы все там. Но, если не замечать, можно потерять годы.

¹ Принадлежит компании Meta, признанной экстремистской и запрещенной в Российской Федерации.

Что делать? (кратко)

Пока просто зафиксируй. Не пытайся всё исправить за один день. Просто неделю понаблюдай: когда и зачем ты берёшь телефон? Какие приложения крадут больше всего времени? Какие уведомления самые навязчивые?

В конце этой части мы выполним конкретный челлендж. А пока — просто посмотри на проблему. Потому что то, чего ты не замечаешь, управляет тобой.

Глава 1.2. Контент-диета: чем кормить мозг

Ты же не будешь заливать в бензобак газировку? С мозгом то же самое. Мусор на входе — мусор на выходе.

Проверь последние три дня. Что ты смотрел, читал, слушал? Бесконечные рилсы, новости про звёзд, срачи в комментариях? Или что-то, что заставило мозг поработать?

Если честно, скорее всего, первое. Потому что приложения сделаны так, чтобы красть твоё время.

Контент-диета — это твой личный фильтр. Ты выбираешь, что «съесть» для ума, а что отправить в мусорку.

Три зоны контента:

Зелёная (развивает, даёт энергию):

- Книги, которые заставляют думать (неважно какие — художественные или нет).
- Документальные фильмы: научпоп, подкасты про науку, историю, психологию.
- Разговоры с людьми, которые умнее тебя.
- Обучение, курсы, статьи по теме.

Жёлтая (отдых без вреда, но и без пользы):

- Лёгкие сериалы, комедии, развлекательные шоу (1—2 серии — ок, 8 подряд — перебор).
- Соцсети по делу (написать другу, посмотреть событие).

Красная (мусор, крадёт время и силы):

- Бесконечные короткие вертикальные видео (Reels, Shorts, TikTok).
- Жёлтые новости, паблики с негативом, хейтерские каналы.
- Контент, после которого ты чувствуешь тревогу, злость или опустошение.

Как перейти на зелёную диету без срывов?

Не нужно удалять всё и уходить в монастырь. Это не работает.

1. *Аудит.* Три дня записывай, сколько времени уходит на каждую зону. Просто замечай — без самобичевания.

2. *Замена.* Не «не буду смотреть рилсы», а «посмотрю 10 минут рилсов, потом 10 минут слушаю подкаст».

3. *Добавление.* Выбери один полезный источник: книга (10 страниц в день) или подкаст (15 минут по пути в школу, в институт, на работу).

4. *Чистка.* Отпишись от 5—10 каналов/пабликов, которые несут мусор. Подпишись на 2—3 новых — полезных.

5. *Не фанатизм.* Можно иногда посмотреть глупость. Главное, чтобы она не занимала 90% времени.

Окружение — это тоже контент

Твой мозг впитывает не только то, что ты читаешь, но и то, что слышишь от друзей. Если вокруг тебя люди, которые жалуются, пьют, ничего не хотят, ты незаметно станешь таким же.

Друг-энергия — с ним хочется жить и делать.

Друг-вампир — с ним пустота и апатия.

Ты не обязан обрезать вампиров, но хотя бы замечай их влияние. И ищи тех, кто тебя заряжает.

Красная карточка

Ты — среднее арифметическое пяти людей, с которыми проводишь больше всего времени. Если они читают, ты будешь читать. Если пьют — будешь пить.

Что делать прямо сейчас?

Выбери один шаг из списка выше. Не всё сразу. Например: отпишись от трёх мусорных каналов. Или найди один подкаст и послушай 10 минут.

Сделай это сегодня.

А в конце части будет полноценный челлендж на неделю.

Глава 1.3. Своё / чужое: как не проживать чужой сценарий

Ты когда-нибудь ловил себя на мысли: «А зачем я это делаю?»

Учишься по специальности, которую выбрали родители. Ходишь на работу, которая не нравится. Мечтаешь о машине, квартире, телефоне, потому что «у всех есть». И вдруг останавливаешься и понимаешь: а я-то сам этого хочу?

Поздравляю. Ты столкнулся с чужим сценарием.

Откуда берутся чужие цели?

С детства нам вкладывают в голову: «будь хорошим мальчиком», «получи пятёрку», «поступай в вуз», «найди стабильную работу», «женись/выйди замуж», «роди детей». И всё это не плохо само по себе. Плохо, когда это не твоё, а навязанное.

Кто вкладывает это тебе в голову?

— Родители (из лучших побуждений, но часто пытаются повторить свою нереализованную мечту).

— Школа и учителя («ты обязан быть отличником»).

— Соцсети и реклама («купи этот айфон, станешь счастливым»).

— Окружение и друзья («у нас так принято»).

Ты растёшь, впитываешь эти установки как губка, и к 20—25 годам уже не понимаешь, где твоё, а где — чужое. Живёшь как робот: делаешь, потому что «надо». А внутри — пустота.

Мой опыт

Помнишь, в Предисловии я рассказывал, как в 16 лет ушёл из футбола? Мне казалось, что я просто «перерос» его, и теперь надо думать об институте. Но на десятидневной випассане (это такой глубокий медитативный ретрит в тишине) я наконец честно разобрался в себе.

Я понял: я не перерос. Я испугался. Испугался конкуренции, тяжёлых тренировок, риска не стать профессионалом. И выбрал лёгкий путь — пиво, гулянки, тусовки. Мой мозг тогда сказал: «Не парься, живи в кайф». И я послушал. А потом расплачивался годами, пока не пришёл к 120 килограммам и шнуркам, которые стало трудно завязывать.

Вот что делает чужой сценарий. Он кажется безопасным, простым, «как у всех». А в итоге ты оказываешься не в своей жизни.

Как отличить своё желание от чужого?

Задай себе несколько честных вопросов. Не торопись. Можно взять листок и написать ответы.

1. «Если бы никто не узнал, стал бы я это делать?»

Если ты ходишь в спортзал только ради лайков — это чужое. Если ты читаешь умные книги, чтобы казаться эрудированным — чужое. Своё ты делаешь даже в одиночестве, без зрителей.

2. «Мне это действительно нужно или я просто боюсь отстать?»

Страх упущенной выгоды — главный двигатель чужих целей. «Все покупают квартиру, и я куплю». «Все идут на IT-курсы. Я тоже пойду». Остановись. Тебе это зачем?

3. «Чей голос я слышу у себя в голове?»

Когда ты думаешь «надо быть серьёзным», «не высовывайся», «деньги не главное» — чьи это слова? Мамы? Папы? Учительницы? Если они не твои, смело выкидывай их в мусорку.

4. «Что я буду чувствовать через год, если продолжу это делать?»

Представь. Если через год тебе будет так же серо и пусто — значит, ты на чужой тропе. Если появляется интерес, даже маленький, это твоё.

Упражнение «Похороны мечты»

(звучит страшно, но упражнение полезное)

Возьми лист бумаги. Опиши свою «мечту» — ту, которую тебе навязали. Например: «Я должен получить красный диплом», «Я обязан зарабатывать миллион», «Я должна выйти замуж до 25».

А теперь представь, что эта мечта никогда не сбудется. Похорони её. И честно спроси себя: больно? обидно? или, наоборот, легче стало?

Если внутри появляются облегчение, свобода — значит, мечта была чужая. Свою терять больно. Чужую — нет.

Попробуй. Это отрезвляет.

Как перестать проживать чужой сценарий (первые шаги)

1. Перестань врать себе. Признай, что часть твоих целей — не твои. Это страшно, но это освобождает.

2. Убери «должен» и «надо». Замени на «я выбираю» или «я хочу». Чувствуешь разницу? «Я должен учиться» или «Я выбираю учиться, потому что это даст мне свободу». Второе — твоё.

3. Начни с малого. Одно маленькое действие, которое ты делаешь только для себя, без отчёта перед другими. Например: почитать 10 минут книгу, которая интересна именно тебе, а не модную. Или погулять в парке без телефона.

4. Окружи себя теми, у кого есть свои цели. На чужих сценариях легче находиться в компании таких же «роботов». С людьми, которые сами выбрали свой путь, ты быстрее найдёшь свой.

Красная карточка

Большинство людей к 30 годам живут жизнью, которую выбрали за них другие. А потом удивляются, почему нет счастья.

Что будет в этой книге дальше?

Мы ещё вернёмся к теме своих целей в Части 4, когда будем собирать систему. А пока просто начни замечать: где твоё, а где чужое? Сделай упражнение «Похороны мечты». Это первый шаг к тому, чтобы перестать быть марионеткой.

Глава 1.4. Мои рекомендации: как я питаю свой мозг

Я не учёный и не гуру. Я просто человек, который прошёл путь от ненависти к чтению до осознанного выбора информации. И вот что я для себя вынес. Эти правила работают для меня. Может, подойдут и тебе.

1. Читай каждый день. Хотя бы 10 страниц

Не надо ставить планку «50 книг в год», она сломает тебя на старте. Моя цель — **10 страниц в день**. Кажется, что мало? Посчитаем: 10 страниц в день — это 3650 страниц за год. Примерно 7—8 книг по 500 страниц. Для человека, который вообще не читал, это невероятный результат.

А со временем, когда втянешься, можно ставить ежегодные планы на 12—15 книг. Я сам так делаю. Но начинай с малого. Главное — регулярность, а не рекорды.

И самое важное — читай то, что тебе **нравится**. Я не заставляю себя читать классику, потому что «надо». Мне нравится литература про личностный рост, истории знаменитых людей, их биографии. А когда это приедается и хочется переключиться, я беру прозу. Теодор Драйзер, Айн Рэнд (её «Атлант расправил плечи» перевернул моё мышление) или конспирологические детективы Дэна Брауна.

Что это даст через год? Ты себя просто не узнаешь. У тебя будет другой формат восприятия жизненных ситуаций, появятся новые стремления, станет более чёткой и связной речь, улучшатся коммуникативные способности, ты будешь увереннее чувствовать себя в общении с людьми.

И ещё совет: **читай бумажные книги**. Они добавляют какой-то магический эффект. Запах листов, шелест страниц — это создаёт особую атмосферу, которую не заменит никакой экран. Используй любую возможность: в метро, в автобусе, на перемене, вечером перед сном, утром перед завтраком.

2. Откажись от вредных привычек

Я говорю не только об алкоголе, но и о курении. Хотя я сам не курю, я твёрдо уверен: курение, наравне с алкоголем, разрушает организм, затуманивает мозговую деятельность и ускоряет старение.

Что говорит наука?

Табачный дым содержит тысячи ядовитых веществ, которые вызывают гипоксию — кислородное голодание мозга. Клетки задыхаются, работают хуже, а со временем отмирают. Исследования показывают: скорость когнитивного (умственного) спада у курящих на 85% выше, чем у некурящих. Память, внимание, скорость мышления — всё падает.

Алкоголь — это яд. Этиловый спирт относится к наркотическим веществам, угнетающим центральную нервную систему. Он напрямую убивает нейроны и отравляет организм. Его промежуточный метаболит — ацетальдегид — крайне ядовит. Спиртное отключает кору головного мозга, вызывает гибель клеток. Употребление алкоголя — это не «расслабление», а осознанное отравление своего самого главного инструмента — мозга.

Особенно опасно их сочетание. Алкоголь и табак многократно усиливают действие друг друга. Их совместный эффект не просто суммируется. Особенно это опасно с точки зрения развития рака и разрушения когнитивных способностей.

Я не пью с 37 лет. И вот что я понял. Спустя несколько месяцев без этилового спирта мысли становятся яснее, мозг работает на других скоростях. А отказ от курения (если ты куришь) вернёт лёгкость в лёгкие и ясность в голову.

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.