

12+ Тимофей Килька

*Твоя лень —
это золото*

И сейчас я это докажу

Тимофей Килька
Твоя лень — это золото.
И сейчас я это докажу

<https://litres.ru/74257477>

ISBN 9785007059497

Аннотация

Лень — это не отсутствие характера и не дефект психики. Это встроенный в каждого из нас детектор лжи. Мы пытаемся заставить себя делать то, чего не хотим, обманываем себя мотивацией и загоняем в рамки дисциплины, пока «глушилка» в голове не отрубает всё желание жить. Автор книги Тимофей Килька предлагает перестать воевать с собственной природой.

Твоя лень — это золото И сейчас я это докажу

Тимофей Килька

© Тимофей Килька, 2026

ISBN 978-5-0070-5949-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
— Введение

Вот ты уселся в кресло после тяжелого рабочего дня. Посуда грязная, кровать не заправлена, волосы сальные. Рано или поздно ты задашься вопросом «Когда же это кончится?»

Именно в этот момент, скорее всего, ты наткнешься на очередные низкосортные советы псевдо-экспертов в интернете, которые они снисходят до нас — обывателей, сидя в своей вилле в Дубае.

Каждая подобная книга об успехе начинается с «Вставай в 4 утра», «Трать меньше времени на мало-выгодные решения», «Заставь себя работать», «Не ленись». Да-да, Игорь Манн, я сейчас конкретно про тебя и твой «Номер 1».

Я скажу тебе другое: Лень — это лучшее что в тебе есть и этим мануалом, я тебе это докажу.

1. Поздравляю, ты нормальный

Помнишь, я упомянул, что лень — лучшее что у тебя есть? Скорее всего ты посчитал это глупым вбросом, но сначала послушай, что я скажу.

Твой мозг — это, не дурак, если ты не можешь начать заниматься делом, будь оно спортом, поиском работы или учебой уже 3 недели — не значит что ты дефектный.

Это значит, что твой мысленный процессор перегорел. Он больше не хочет выделять энергию на «новые открытия», потому что не видит в этом пользы.

«Люди вокруг делом маются, а я единственный дома сижу и просиживаю свою жизнь» — «ТЫ НЕ ОДИН ТАКОЙ».

Представь себе, но ты не один с такой проблемой, она не только у тебя, через нее проходят все. Решение этому может прийти через год, через два, через 10, через 30. У каждого своя реакция на подобное и единственное что ты можешь сделать с этим — оставить себя в покое.

Нет, правда. Хватит гоняться за успешными сверстниками глотая пыль, это тебе ничего не даст.

Давай попробуем мою методику, понимаю, будет трудно резко так взять и перестать переживать по поводу и без, но раз ты держишь у себя в руках эту книгу — значит, в тебе остался тот самый огонек, который я хочу разжечь в красивое пламя.

«Ничего не делать — это самый тяжелый труд в ми-

ре, самый тяжелый и самый интеллектуальный». — **Оскар Уайльд**

Моя методика, заключается в том, чтобы ТЫ прямо сейчас отбросил все лишнее. Вообще все, ну кроме книги и трусов, конечно-же, хотя немудрено что и второе может быть твоей известной практикой, но не об этом.

Закрой глаза, да-да, закрой их прямо сейчас и попробуй полностью вычистить свой мозг от лишней мишуры.

Подумай о том, что тебя **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** беспокоит. Работа? Учеба? Отношения? Возможно, тебя беспокоит что ты сейчас сидишь чуть-ли не голышом в кресле и читаешь эту книжку? Попробуй разобрать по полочкам в своей голове, что тебя беспокоит и как оно связано с ленью? Скорее всего ты придешь к выводам что абсолютно прямо и это будет одновременно верное и неверное суждение.

Все собрал? Все что тебя беспокоит? Точно?

А теперь заверни все это в большую картонную коробку и выкинь в окошко, потому что в данный момент, для тебя самое важное не то, **ЧЕГО** ты добился, не то **КОГДА** это время наступит, а то **КАК** ты этого добьешься.

Через пару минут мы приступим к тому, ради чего ты пришел ко мне, ну, а пока, я тебе четко и без воды распишу:

ЧТО МЫ ПРОЙДЕМ:

- Правильное определение твоей «лени»,
- Разберем что именно идет не так,
- Что на самом деле с тобой происходит,

— Что же все-таки лучше, Мотивация или Дисциплина

— И конечно-же, как двигаться дальше.

Я буду приводить цитаты известных личностей об лени, чтобы ты окончательно понимал — что ты не один такой.

Давай прибавим уверенности в этих словах.

Встань и скажи: «Я не один такой». Серьезно, встань и скажи эти слова, как ты можешь чему-то научиться, не объявив свои слабые стороны?

Чтобы побороть лень, нужно сначала признать, что «Ты» и «Лень» это одно целое.

Скажи: «Я не один такой», повторяй столько раз — сколько нужно. И как только ты сможешь произнести заветные слова «Я ленюсь и что в этом такого?», значит ты готов и пора начинать.

2. Успешные люди — самые ленивые

«Лень — это не отдых, а тяжелый труд по его поиску».

— Жюль Ренар

Альберт Эйнштейн был безнадежно ленив по юности, но кем он стал в дальнейшем?

Чарльз Дарвин был ленив, ну, в своей манере.

Гончаров был ленивый, да наш Гончаров.

Куда не тыкни, множество успешных личностей, по натуре своей ленивы, потому что большая часть энергии таких людей, уходит в мозговую активность. Эти люди были способны часами сидеть на траве и смотреть в небосклон, соби-

рая все накопленные мысли и идеи **по полочкам**.

Правильное определение твоей лени

Давай будем называть вещи **своими именами**.

Представь себе, что «лень», это приборная панель на твоей LAD'e, если у тебя кончается топливо, она обязательно тебе подскажет сколько его еще осталось и если его не осталось вовсе — машина не едет, ты остался один на трассе с большим потоком машин.

Ты можешь просто сделать паузу, сгонять за канистрой, поболтать с кассиршей у заправки, заправить свой автомобиль и **ПОЕХАТЬ** дальше, понимаешь?

А можешь просто сесть на вытянутый капот и тыкая пальцем в проезжающие мимо машины, крича «Вот у них бензин есть, не то что у меня», хотя у каждого бывал такой момент и каждый чувствовал ровно **ТО ЖЕ САМОЕ**.

Твоя лень — это самый лучший и честный детектор-лжи, так еще и встроенный прямо в тебя!

Почему? Потому-что: ты можешь надурить людей вокруг и убедить всех что будешь лучшим в мире сварщиком, программистом, музыкантом и т.д., ты можешь надурить друзей, родителей, свою собаку, но ты никогда не сможешь обмануть свой мозг.

Если твои личные увлечения/упражнения/работа не приносят тебе должного удовольствия, если ты не чувствуешь положенной отдачи, если тебе навязали это: родители, интернет, сверстники — твой мозг **всё** знает.

Ты можешь сколько-угодно хотеть, но если ты действительно не тянешься к этому, то мозг это видит и видит он сквозь все тучи твоей лжи.

Мозг просто обрубаёт тебе самую возможность это делать, он делает все что угодно, чтобы **ТЫ** не занимался тем, чем занимаешься. Он просто включает некую глушилку, чтобы **защитить** тебя от лишней траты энергии на то, что ему **не нужно**.

3. Разберем что именно идет не так

Теперь ты в курсе дела, ты знаешь определение своей лени, ты способен без слез и сомнения произнести: «Я ленив и в этом нет ничего плохо!».

Продолжение моей методики заключается в подробном разборе самых частых проявлений своей лени и как она проявляется, мы разберем это по пунктам, добавляя примеры и гипотетические сценарии, которые тебе могут быть неизвестны, но они много-вероятны.

«Я выбираю ленивого человека для выполнения тяжелой работы. Потому что ленивый человек найдет легкий путь для ее выполнения». — **Билл Гейтс**

Давай разберем, например, как выглядит типичный старт «Спортивной и здоровой жизни»?

Условный Максим просыпается рано утром, телефон не трещит, уведомлений ноль. Встает у зеркала в ванной и смотрит, на худощавое тело, уставшее лицо и обвисшие мышцы

и у него загорается лампочка: «Хватит уже быть как баба, куплю абонемент в спортзал и заживу полной жизнью!».

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.