

MARINA CORE

УДОБНЫЙ ЧЕЛОВЕК ЗДЕСЬ БОЛЬШЕ НЕ ЖИВЕТ

КАК ОТПУСТИТЬ СТАРОЕ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ
ПО-НАСТОЯЩЕМУ



Marina Core

**Удобный человек
здесь больше не живет**

«Автор»

2026

Core M.

Удобный человек здесь больше не живет / М. Core — «Автор»,
2026

Знакомо ли вам чувство, когда после очередного конфликта или приступа усталости вы твердо решаете измениться, но уже через неделю всё возвращается на круги своя? Вы снова берете чужие задачи, терпите чужое недовольство и глушите пустоту экраном. Старая жизнь держит не цепями, она держит предсказуемостью. Мозг выбирает привычное, даже если оно вас разрушает. Книга для тех, кто готов к реальным действиям. Пора перестроить маршрут. Удобный человек здесь больше не живет.

© Core M., 2026

© Автор, 2026

Marina Core

Удобный человек здесь больше не живет

Удобный человек здесь больше не живёт

Содержание

Вместо предисловия. Ты уже всё понял	3
1. Почему ты снова возвращаешься туда, откуда хотел уйти	5
2. Синдром первого понедельника	7
3. Тебя будет тянуть обратно — это нормально	10
4. Люди, которые любят твою старую версию	13
5. Как не стать удобным снова	16
6. Как не вернуться в экран	18
7. Как не наступить на те же грабли через месяц	20
8. Маленькая дисциплина вместо большого вдохновения	23
9. 30 дней без отката	25
10. Новая жизнь не громкая	29
Рабочие листы	31
Быстрые протоколы на сложные моменты	33
План закрепления на 90 дней	36
Словарь новой реакции	38
Финальная записка самому себе	40

Вместо предисловия. Ты уже всё понял

Ты уже всё понял. Не вчера и не сегодня. Скорее всего, ты давно всё понял, просто делал вид, что ещё не время. Ты видел, как снова соглашаешься на то, что тебе не подходит. Видел, как берёшь телефон “на минуту” и возвращаешься через час с пустой головой. Видел, как обещаешь себе начать иначе, а потом аккуратно, почти незаметно, возвращаешься в ту же жизнь, от которой сам устал.

Эта книга не будет гладить тебя по голове. В этом нет смысла. Если человек тонет, ему не читают лекцию о пользе воды. Его вытаскивают. Иногда резко. Иногда больно. Но если честно, ты и сам уже устал от мягких слов. Ты знаешь, как звучат красивые фразы про новую жизнь, самооценку, границы и привычки. Ты их слышал. Возможно, даже сохранял в закладки. Но записка в телефоне не меняет жизнь. Меняет только действие, которое ты повторил, когда не хотелось.

Главная ошибка после прозрения - решить, что понимание уже является изменением. Нет. Понимание - это только свет, который включили в комнате. А теперь в этой комнате видно весь бардак: чужие ожидания на полу, старые обещания в углу, чувство вины на стуле, телефон на подушке, ненавистная усталость в шкафу. Свет включён. Но мусор сам себя не вынесет.

Ты не обязан становиться идеальным. Это ещё одна ловушка. Идеальный человек быстро ломается, потому что постоянно доказывает себе, что он “уже другой”. Живой человек действует иначе: он видит откат, называет его по имени и возвращается к выбранному курсу. Без театра. Без истерики. Без фразы “ну всё, я опять всё испортил”. Откат — это не провал. Провал — это когда ты заметил откат и решил притвориться, что ничего не происходит.

Эта книга про второй этап. Первый этап - понять. Второй - не слиться обратно. Именно на нём большинство людей и теряется. Потому что вдохновение проходит. Потому что окружение начинает тянуть назад. Потому что старые реакции кажутся безопаснее новых. Потому что мозг любит привычное, даже если привычное тебя разрушает. Потому что новая жизнь сначала не выглядит как праздник. Она часто выглядит как неловкий отказ, выключенный экран, молчаливый вечер без переписки, честный разговор и пустота там, где раньше была суета.

Здесь будут не лозунги, а действия. Не “полюби себя”, а что сказать, когда тебя снова давят. Не “меньше сиди в телефоне”, а как убрать телефон из центра дня. Не “будь дисциплинированным”, а как сделать так, чтобы дисциплина не зависела от настроения. Не “начни сначала”, а как продолжить с того места, где ты сорвался.

Читай медленно. Делай сразу. Подчёркивай не умные места, а неприятные. Обычно именно там и лежит вход. Если какая-то глава раздражает, не спеши спорить. Возможно, она попала туда, где ты давно защищаешь свою старую жизнь от собственной новой правды.

Практика. Практика перед началом: честная точка

Возьми лист и напиши три строки: “Куда я постоянно возвращаюсь?”, “Что я уже понял, но не делаю?”, “Какую цену я плачу за откат?”. Не пиши красиво. Пиши правдиво. Если ответ звучит жалко - значит, ты наконец перестал редактировать себя для чужих глаз.

После этого выбери одну область: телефон, люди, работа, отношения, деньги, тело, обещания самому себе. Не трогай всё сразу. Твоя задача — не героизм, а первая управляемая победа.

1. Почему ты снова возвращаешься туда, откуда хотел уйти

Старая жизнь не держит тебя цепями. Она держит тебя знакомством. Это важнее, чем кажется. Человеку бывает плохо, но понятно. Больно, но привычно. Тесно, но предсказуемо. Он знает, где промолчать, где улыбнуться, где потерпеть, где открыть ленту, где пообещать себе “завтра”. И вот эта предсказуемость часто сильнее желания перемен.

Ты можешь искренне хотеть вырваться, но всё равно возвращаться. Не потому, что ты слабый. Потому что твоя нервная система не спрашивает у тебя, какие цитаты ты прочитал. Она выбирает то, что уже знает. Если всю жизнь ты спасался согласием, отказ будет ощущаться как опасность. Если ты привык глушить тревогу экраном, тишина будет казаться угрозой. Если ты годами терпел, честный разговор покажется почти преступлением.

Поэтому первый шаг — перестать стыдить себя за откат. Стыд не строит новую жизнь. Он только загоняет человека обратно в тень. Нужно не стыдиться, а разбираться. Откат всегда имеет маршрут. Он не случается из воздуха. Сначала есть триггер, потом мысль, потом привычная реакция, потом оправдание. Ты не “просто сорвался”. Ты прошёл старую дорогу на автопилоте.

Как выглядит маршрут отката

Например, ты решил больше не быть удобным. День держишься. На второй день тебе пишут: “Ты можешь срочно помочь? Только ты нормально сделаешь”. Внутри поднимается напряжение. Мысль: “Если откажу, подумают, что я эгоист”. Реакция: согласие. Оправдание: “Ну ладно, это последний раз”. Через вечер ты уставший, злой, но снова удобный. Проблема была не в просьбе. Проблема была в том, что у тебя не было подготовленного ответа и внутреннего разрешения выдержать чужое недовольство.

Или ты решил меньше сидеть в телефоне. Утро начинаешь нормально. Потом скука, маленькая тревога, сообщение, уведомление, короткое видео. Мысль: “Я просто отвлекусь”. Через сорок минут ты уже не помнишь, зачем взял телефон. Оправдание: “У всех так”. Нет, не у всех. А даже если у всех, это не делает твою потерянную жизнь менее потерянной.

Тебе нужно увидеть не только саму проблему, но и вход в неё. Не “я опять всё испортил”, а “я снова попал в старую дверь: тревога - телефон”, “вина - согласие”, “одиночество - переписка с тем, с кем мне плохо”, “усталость - обещание начать завтра”. Пока ты не видишь вход, ты

будешь удивляться каждому повторению. А повторение не должно тебя удивлять. Оно должно тебя обучать.

Практика

Практика: карта отката

Раздели лист на четыре колонки: Триггер, Мысль, Реакция, Цена. Заполни по последнему откату. Не бери абстрактный пример. Бери конкретный день, конкретного человека, конкретную ситуацию.

В колонке “Цена” пиши не общие слова, а факты: потерял два часа, не выспался, согласился на чужую задачу, сорвал своё дело, снова написал человеку, после которого стало пусто.

После таблицы добавь пятую строку: “Новая реакция”. Это не обещание быть сильным. Это конкретное действие: поставить паузу, ответить через час, убрать телефон в другую комнату, выйти на десять минут, сказать одну готовую фразу.

Главное - не пытайся победить всю старую жизнь одним рывком. Рывок красивый, но ненадёжный. Тебе нужна не вспышка, а перекладка маршрута. Был маршрут “напряжение - старый способ”. Должен появиться маршрут “напряжение - пауза - новый способ”. Сначала он будет казаться чужим. Потом возможным. Потом - твоим.

Ты не возвращаешься потому, что обречён. Ты возвращаешься потому, что старый путь накатан. Значит, задача не проклятие снять, а дорогу перестроить. Не геройствовать, а повторять. Не ругать себя, а ловить момент входа. Не ждать идеального состояния, а действовать в реальном: уставшем, раздражённом, сомневающемся.

Старая жизнь будет звать тебя не словами “вернись”. Она будет звать голосом удобства: “сейчас не время”, “не начинай конфликт”, “один раз можно”, “завтра точно”, “ты слишком резко меняешься”. Запомни: не всякая мягкость - забота. Иногда это просто старая клетка обшита пледом.

Вывод главы: откат имеет маршрут, а значит, его можно разобрать.

Задача: найти вход в старую реакцию раньше, чем она станет действием.

Первое действие: сегодня записать один свой откат по схеме “триггер - мысль - реакция - цена - новая реакция”.

2. Синдром первого понедельника

Есть болезнь перемен: синдром первого понедельника. Человек вдруг решает, что теперь всё будет иначе. С понедельника он не сидит в телефоне, правильно ест, никому не даёт себя использовать, работает по плану, ложится вовремя, читает, тренируется, медитирует и вообще превращается в улучшенную версию себя. К среде он уже устал от собственной революции. К пятнице ненавидит всё. В воскресенье делает вид, что просто “не задалась неделя”.

Проблема не в том, что человек мало хочет. Проблема в том, что он хочет слишком много сразу. Он путает изменение с спектаклем. Ему нужно не тихо перестроить жизнь, а доказать, что он теперь другой. Доказательство быстро съедает силы. Если старая жизнь никуда не делась: те же люди, та же работа, тот же телефон, те же страхи, та же усталость. Нельзя построить новый режим поверх старого хаоса, просто добавив к нему десять новых требований.

Первый понедельник опасен тем, что создаёт иллюзию контроля. В первый день ты ещё на эмоциях. Тебе нравится новый блокнот, новая заметка, новый план. Ты чувствуешь подъём. Но подъём - плохой фундамент. Он уходит. И когда он уходит, остаётся то, что ты реально выстроил. Если ты выстроил только обещания, они падают первыми.

Почему резкий старт ломается

Резкий старт требует от тебя постоянного напряжения. Ты будто держишь дверь старой жизни руками, а ногой пытаешься открыть новую. Некоторое время это работает. Потом рука устаёт. Старая дверь распахивается, и ты оказываешься там же. Поэтому эффективные изме-

нения должны быть не героическими, а встроенными. Не “теперь я другой человек”, а “сегодня я делаю один новый выбор в конкретной точке”.

Ещё одна ловушка: человек считает, что маленькое действие недостаточно серьёзно. Ему кажется, что если не менять всё, то лучше не начинать. Это гордыня, переодетая в требовательность. Маленькое действие кажется смешным только тому, кто хочет красивую картинку. А жизнь меняют не красивые картинки. Жизнь меняют маленькие действия, которые не сорвались через неделю.

Практика

Практика: правило одного винта

Представь, что твоя жизнь - не разрушенный дом, который надо снести, а расшатанная конструкция. Сегодня ты не строишь дворец. Сегодня ты закручиваешь один винт.

Выбери один винт на ближайшие семь дней: не брать телефон первый час после пробуждения; отвечать на просьбы не сразу, а после паузы; ложиться на 30 минут раньше; каждый вечер записывать один откат; каждый день делать десять минут порядка в конкретной зоне.

Запрещено добавлять второй винт раньше, чем первый продержался семь дней. Это не слабость. Это уважение к реальности.

Смысл недели не в том, чтобы стать примером. Смысл - доказать себе, что ты можешь держать одно действие без драматизации. Если ты держишь одно действие семь дней, у тебя появляется не вдохновение, а доверие к себе. Это дороже. Вдохновение шумит и исчезает. Доверие копится тихо.

Не объявляй всем, что начинаешь новую жизнь. Объявления часто подменяют действие. Ты рассказал - и мозг уже получил маленькую награду, будто ты сделал. Меньше объявляй, больше фиксируй. Пусть результат говорит позже. В первые недели новая жизнь должна быть почти секретной. Не потому, что стыдно. Потому что росток не вытаскивают из земли каждые пять минут, чтобы проверить, вырос ли он.

Если ты сорвался на третий день, не устраивай похороны. Просто возвращайся на четвёртый. Синдром первого понедельника питается идеей “или идеально, или никак”. Убей эту идею. Твоя новая формула: “не идеально, но продолжаю”. Самое взрослое изменение — это продолжение после неидеального дня.

Минимальная версия дня

Для каждого важного действия нужна минимальная версия. Не “тренировка час”, а “пять минут движения”. Не “полный цифровой детокс”, а “первый час без телефона”. Не “идеальные границы”, а “одна пауза перед согласием”. Минимальная версия нужна не для того, чтобы лениться. Она нужна, чтобы не бросать. Когда день плохой, ты делаешь минимум и сохраняешь линию. Когда день нормальный - делаешь больше.

Практика.

Практика: договор с плохим днём

Запиши три действия, которые ты хочешь внедрить. Рядом с каждым напиши минимальную версию на плохой день. Например: “читать 20 минут” - “прочитать одну страницу”; “не залипать вечером” - “убрать телефон на зарядку в коридор”; “не быть удобным” - “сказать: мне нужно подумать”.

Этот список положи туда, где он будет виден. В день, когда всё рушится, не думай. Выполни минимальную версию. Так ты не победишь жизнь, но не отдашь ей свой курс.

Вывод главы: первый понедельник ломает не слабость, а перегруз.

Задача: выбрать одно действие на семь дней.

Первое действие: сделать минимальную версию привычки и разрешить себе продолжать неидеально.

3. Тебя будет тянуть обратно - это нормально

Когда тебя тянет обратно, это не всегда знак, что ты ошибся. Часто это знак, что старая система заметила перемены. Внутри поднимается тревога: “А вдруг я потеряю людей?”, “А вдруг станет хуже?”, “А вдруг я не справлюсь?”, “А вдруг без старого шума останется пустота?”. И тогда рука сама тянется к знакомому: написать, согласиться, открыть ленту, отменить своё решение, сделать вид, что ничего не было.

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.