

МАРШРУТ ПОСТРОЕН

*Простая психология —
как прийти из Точки А в Точку Б*



2026

Евгения Головачёва

Евгения Головачева
Маршрут построен. Простая
психология — как прийти
из точки А в точку Б

<https://litres.ru/74263252>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы устали начинать новую жизнь с понедельника и выгорать на пути к цели? Мечтаете дойти из Точки А в Точку Б без насилия над собой и суровых ограничений? Эта книга — ваше понятное и бережное практическое руководство по выстраиванию легкой, но эффективной дисциплины, основанной на нейробиологии и психологии.

Вы поймете, что устойчивый успех зависит не от силы воли и врожденного таланта, а от умения делать простые ежедневные действия. А также узнаете, как мозг реагирует на перемены, почему запланированный отдых — это обязательная часть движения вперед, и как безопасно пройти «дофаминовую яму» после долгожданного финиша.

Десятилетиями я собирала, проверяла на практике и личным опытом проживала то, о чём пишу. «Маршрут построен» — это не сборник абстрактных теорий. Это понятная психологическая

карта для каждого, кто хочет бережно и без насилия над собой доходить до собственных целей. Сделайте первый шаг к жизни своей мечты — ваша Точка Б находится гораздо ближе, чем кажется прямо сейчас!

Содержание

Введение. От автора	5
Глава 1. Точка А: Честный замер реальности	8
Глава 2. Точка Б: Ваша ли это цель и почему вы саботируете свой путь?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Евгения Головачева

Маршрут построен.

Простая психология — как прийти из точки А в точку Б

Введение. От автора

(Зачем эта книга и как с ней работать)

Сколько раз ты начинал новую жизнь с понедельника?

Скорее всего, если эта книга у тебя в руках, ты чертовски устал. Устал от бесконечного цикла:

Загорелся идеей → расписал грандиозный план → впрягся на максимум → сдулся через две недели → обвинил себя в слабой силе воли → забил.

И самое паршивое — ты ведь знаешь, что нужно делать. Чтобы похудеть — меньше есть и больше двигаться. Чтобы купить квартиру — больше зарабатывать и оптимизировать расходы. Чтобы сменить работу — обновлять и рассылать резюме. Но почему-то между «я знаю» и «я делаю» лежит пропасть, которую никак не получается перепрыгнуть.

Я знаю это не из умных учебников. Я сама провела в этом замкнутом круге больше десяти лет.

Я набивала шишки, хваталась за популярные методики, выгорала до состояния «не хочу вставать с кровати» и искренне считала, что со мной что-то не так. Всё изменилось, когда я перестала насиловать свою психику и глубоко разобралась в том, как на самом деле устроен наш мозг.

Имея психологическое образование, я увидела главную проблему: академическая психология дает отличную базу, но написана настолько сложным языком, что применить ее в реальной жизни уставший человек просто не в состоянии.

Я потратила годы на то, чтобы очистить психологию и коучинг от сухой теории, академизма и нереалистичных советов. Я оставила только то, что действительно работает на практике — когда у тебя стресс, дедлайны, упадок сил и куча бытовых проблем. За один год применения этой понятной системы я сделала больший рывок, чем за все предыдущие годы слепых метаний.

Эта книга — твой короткий путь. Тебе не придется наступать на мои грабли, читать тома научной литературы или перегружать себя «токсичной продуктивностью». Здесь нет заумных терминов и сказок в духе «просто визуализируй успех». Это понятная пошаговая инструкция по переходу из точки А в точку Б, независимо от твоей цели:

Сбросить вес и привести тело в форму;

Сменить унылую работу и вырасти в доходах;

Накопить на крупную покупку или вылезти из долгов.

Как работать с этой книгой:

Читай главы по порядку. Не перескакивай к планированию, пока мы не замерим реальность и не наведем порядок в ресурсах.

Следи за Даней и Аней. Через всю книгу со мной пойдут два персонажа. На их живых примерах ты увидишь типичные психологические ловушки, в которые мы попадаем каждый день, и поймешь, как из них выходить.

Выполняй простые практики. В конце глав тебя ждут короткие задания. Без них книга останется просто интересным чтивом, а нам нужен результат.

Если ты готов(а) перестать строить иллюзии, научиться договариваться со своим мозгом без насилия над собой и наконец доходить до финиша — переворачивай страницу. Начнем с первого шага.

Глава 1. Точка А: Честный замер реальности

Главная мысль главы: Навигатор в вашем телефоне абсолютно бесполезен, если вы пытаетесь проложить маршрут из точки А в точку Б, но устройство не знает, где вы находитесь прямо сейчас. Если ввести конечный пункт «Майами», но навигатор будет считать, что вы выезжаете из Парижа, а не из Твери — вы просто никуда не доедете.

1. Психология самообмана: почему мозг прячет от нас правду

Прежде чем говорить о цифрах, планах и конкретных действиях, давайте разберёмся с тем, что происходило в вашей голове все эти годы.

Осознав свои прошлые ошибки, люди часто начинают жестоко злиться на себя: *«Ну почему я столько времени сижу на месте? Почему опять туплю, наступаю на одни и те же грабли и не могу взять себя в руки?».*

Нам кажется, что если как следует себя отругать, заставить стыдиться и испытывать вину, то волшебным образом появится мотивация всё изменить. В психологии это считается самым опасным и разрушительным заблуждением.

Как мозг реагирует на вашу критику?

В нашем головном мозге есть древний отдел, отвечающий

за выживание. Его единственная задача — защищать вас от любой возможной угрозы.

Мозгу абсолютно неважно, кто именно на вас нападает: дикий зверь в лесу, злой начальник в офисе или вы сами в своих собственных мыслях. Когда вы начинаете винить себя за лишний вес, потраченные деньги, рухнувшие планы или не купленную квартиру, мозг считает эту самокритику как прямую физическую атаку.

В этот момент в организм выплескиваются гормоны стресса — кортизол и адреналин. Психика мгновенно переходит в режим защиты и пытается срочно спасти вас от эмоциональной боли.

А как мозг привык спасать нас от боли?

Заставить съесть что-то сладкое или жирное (чтобы получить быстрый выплеск дофамина и заглушить стресс).

Увести в бесконечный скроллинг соцсетей, видеоролики или сериалы (чтобы вы просто отключились от неприятных мыслей).

Включить апатию и лень (чтобы вы вообще ничего не делали и не рисковали снова ошибиться).

Получается замкнутый круг: чем сильнее вы себя ругаете, тем сильнее мозг защищается от вашей же критики и тем глубже вы увязаете в проблеме.

Почему работает благодарность, а не кнут?

Настоящие изменения начинаются только тогда, когда вы полностью прекращаете самобичевание и с пониманием и

благодарностью говорите своему мозгу:

«Спасибо. Я знаю, что все эти годы ты просто защищал меня от боли, страха и перегрузок. Но прямо сейчас мы в полной безопасности. Я готов посмотреть на сухие факты, чтобы сделать нашу жизнь лучше».

На физиологическом уровне в этот момент происходит следующее:

Выключается «сирена опасности». Мозг понимает, что на него никто не орёт и нападать не собирается. Уровень гормонов стресса падает, тело расслабляется.

Включается разум. Логическая часть мозга (префронтальная кора), отвечающая за планирование, выдержку и принятие решений, снова становится активной.

Высвобождается ресурс. Вы больше не тратите силы на внутреннюю войну с самим собой. Все ресурсы психики направляются на поиск реальных решений.

2. Наглядные истории: как иллюзии выглядят в обычной жизни

Чтобы увидеть, как эти защитные механизмы работают на практике, давайте разберём истории двух обычных людей — Дани и Ани.

История Дани: «У меня просто пока маленькая зарплата»
Дане 29 лет. Он работает маркетологом и уже года два мечтает накопить на первый взнос по квартире, вылезти из мелких долгов и сформировать финансовую подушку.

В голове Дани его точка А выглядит логично и убедитель-

но: «Я зарабатываю нормально. Просто сейчас ценники выросли, да и жить как-то надо. Вот когда мне поднимут зарплату хотя бы на 20%, я сразу начну откладывать и закрывать кредиты».

Но если убрать эмоции, самооправдания и посмотреть на сухие цифры, его реальная точка А выглядит так:

Чистый доход: 80 000 рублей в месяц.

Базовые обязательные расходы (аренда жилья, коммуналка, простая еда): 50 000 рублей.

Свободный остаток: 30 000 рублей.

Куда уходят эти 30 000 рублей: спонтанные покупки, такси «потому что проспал», ежедневные доставки готовой еды из-за лени и забытые платные подписки.

Текущий долг: 120 000 рублей по кредитной карте, по которой Дания выплачивает только минимальный процент, отдавая банку лишние деньги.

В чём главная ловушка Дании? Мозг защищает его мыслью, что проблема только во внешних факторах («мне мало платят»). Но на уровне фактов реальная точка А Дании — это отсутствие контроля за расходами и ежемесячная утечка 30 000 рублей в никуда.

Если Дании прямо сейчас поднять зарплату до 120 000 рублей, его привычки не изменятся. Он просто начнет ездить на такси более высокого класса и заказывать еду из ресторанов дороже, а долг по кредитке останется на месте.

История Ани: «У меня просто такой метаболизм»

Ане 32 года. После рождения ребёнка и выхода на работу она набрала 14 килограммов. Аня честно пытается вернуть прежнюю форму последние два года: периодически покупает абонементы в зал, пытается сидеть на диетах и искренне переживает.

В голове Ани её точка А звучит так: *«Я практически ничего не ем! На завтрак варёное яйцо, на обед салат, вечером грудка. Я всё время на ногах, но вес стоит. Наверное, это гормоны, последствия родов или возраст — мне же уже за тридцать»*.

Вот что всплыло у Ани в реальной точке А:

Утренний кофе по дороге на работу: латте с сиропом и круассан — это +450 ккал (Аня искренне считала это «просто напитком»).

Дневные мелкие перекусы: кусочек корочки с маслом, пара сосисок, доеденных за сыном, и горсть сушек — это +250 ккал (Мозг Ани эти эпизоды даже не фиксировал как приём еды).

Вечер под сериал: горсть орехов, два ломтика сыра и бокал вина — это +600 ккал.

Режим сна: 6 часов в сутки. Хронический недосып держит организм в стрессе, из-за чего он непрерывно требует лёгких углеводов.

Итог: Аня была свято уверена, что потребляет 1200 ккал в день и практически «голодает». На фактах она стабильно наедала 2400 ккал и удивлялась, почему килограммы не ухо-

дят. Мозг просто «стирал» из её памяти мелкие перекусы, чтобы спасти Аню от чувства вины.

3. Инструкция для Точки А: «Что делать, если вы вообще не знаете, чего хотите?»

А что делать, если вы читаете эти строки и ловите себя на мысли: *«Всё это круто, но я даже не знаю, за какую сферу хвататься. У меня нет конкретной цели. Я просто невероятно устал(а), меня всё бесит, и я хочу, чтобы всё стало по-другому?»*

Остановитесь и выдохните. С вами всё в порядке.

Состояние «полного тумана» — это не глупость и не лень. Это сигнал перегрузки психики. Когда вы долго живете в стрессе, ваш мозг переходит в энергосберегающий режим. Он буквально выключает «хотелку», чтобы вы не тратили драгоценные силы на мечты, а берегли их для выживания.

В таком состоянии бесполезно мучить себя вопросом: *«Какая у меня великая цель?»*. Правильный вопрос для вашей Точки А звучит иначе: **«Где у меня сильнее всего подтекает крыша?»**

Вам не нужно сейчас искать цель на 5 лет вперед. Ваша единственная задача в Точке А — найти главный источник утечки вашей энергии прямо сейчас.

В нейробиологии это состояние называется защитным торможением нервной системы. При длительном хронострессе уровень кортизола держится стабильно высоким, что буквально блокирует работу префронтальной коры — то-

го самого отдела мозга, который отвечает за долгосрочное планирование, мечты и масштабные цели. Когда внутренние ресурсы исчерпаны, лимбическая система перехватывает управление и переводит вас в режим базового выживания.

В этот момент эмоциональный центр банально глушит сигналы дофамина — гормона предвкушения и мотивации, из-за чего любые перспективные идеи кажутся серыми и бессмысленными. Психологи называют это **защитной ангедонией**: психика временно отключает способность желать чего-либо, спасая вас от окончательного выгорания.

Требовать от себя в таком состоянии вдохновения и грандиозных планов — всё равно что заставлять машину ехать с пустым баком, просто сильнее давя на газ. Поведенческая активация в этой точке должна строиться не по принципу «добавьте новые задачи», а по принципу «уберите раздражители». Сместите фокус с поиска своей «великой миссии» на элементарную нейробиологическую гигиену: восстановление сна, ликвидацию хронических стрессоров и закрытие мелких зависших дел, которые фоновно жрут ресурс.

Как только вы снизите кортизоловую нагрузку и вернете минимальный базовый ресурс, префронтальная кора автоматически снова включится. И тогда истинные желания проявятся сами собой — без мучительного высасывания целей из пальца.

4. Универсальный алгоритм замера Точки А для ЛЮБОЙ цели

Неважно, о чём вы мечтаете прямо сейчас. Возможно, ваша цель не связана с деньгами или весом. Вы хотите найти спутника жизни, переехать в другой город, сменить профессию или обрести внутреннее спокойствие.

Механика работы нашей психики везде одинаковая. Чтобы измерить реальную точку А для любой задачи, примените 3 универсальных фильтра:

Фильтр 1. Оцифровка (Что можно измерить в точных цифрах?)

Даже самые абстрактные вещи поддаются измерению. Если ваша цель — найти любовь: сколько конкретных свиданий или новых знакомств у вас было за последние 6 месяцев? Если цель — избавиться от стресса: сколько часов в день вы проводите за чтением тревожных новостей?

Фильтр 2. Аудит времени и энергии (Куда уходит ресурс?)

У нас у всех ровно 24 часа в сутках. Если вы хотите добавить в жизнь что-то новое (работу, спорт, отношения, учебу), посмотрите, чем эти 24 часа заняты прямо сейчас. Что из текущих дел вы готовы убрать, чтобы освободить место?

Фильтр 3. Инвентаризация прошлых шагов

Что конкретно вы сделали для своей цели за последние 30 дней? Не запланировали, не подумали, не поплакали в подушку, а сделали на физическом уровне (звонки, покупки, шаги, встречи)?

5. Разделяем Эмоции и Факты

Чтобы составить честную карту жизни, нужно научиться

переводить мысли с эмоционального языка самооправданий на язык сухих фактов. Факты нейтральны. В них нет оценки «хорошо» или «плохо», в них нет места стыду.

Вот как выглядит разница между эмоциями и фактами в разных сферах жизни:

Сфера: Отношения и поиск пары

Язык эмоций: «Вокруг нет нормальных людей, никто не хочет серьёзных отношений, мне просто не везёт».

+ Язык фактов: «За последние полгода я не сходил(а) ни на одно свидание. Моего профиля нет на сервисах знакомств. Вечера я провожу дома в одиночестве или за работой».

Сфера: Карьера и смена работы

Язык эмоций: «Начальник меня не ценит, перспективных задач не дают, пробиться сейчас невозможно».

+ Язык фактов: «Моё резюме не обновлялось 2 года. За последний год я не прошёл(шла) ни одного курса по специальности. Я не отправил(а) ни одного отклика в другие компании».

Сфера: Здоровье и самочувствие

Язык эмоций: «Я постоянно чувствую усталость, наверное, это из-за погоды, стресса или возраста».

+ Язык фактов: «Я сплю по 6 часов в сутки. За вчерашний день я прошёл(шла) 2500 шагов. В рационе не было свежих овощей, но было 3 чашки кофе и 2 десерта».

Сфера: Крупная покупка / Подушка безопасности

Язык эмоций: «Жильё сейчас стоит космических денег, на обычную зарплату это нереально».

+ Язык фактов: «Я не знаю точной стоимости подходящих мне квартир и условий ипотеки. Мои сбережения равны нулю. Все зарабатываемые средства я трачу полностью».

6. Практика главы: Аудит реальности без стыда и вины

Пришло время сделать шаг, от которого большинство людей бегает годами. Возьмите блокнот или откройте заметки в телефоне. Выберите одну главную сферу, в которой вы хотите получить результат прямо сейчас, и ответьте на эти вопросы:

Если ваша цель — **ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ И ОКРУЖЕНИЕ:**

Сколько новых людей появилось в вашем близком круге общения за последние полгода?

Сколько конкретных действий (выходов в свет, встреч, знакомств) вы совершаете за одну неделю?

Сколько часов в неделю вы отдаёте общению с людьми, после которых чувствуете себя опустошённым(ой)?

Если ваша цель — **ФИНАНСЫ ИЛИ КРУПНЫЕ ПОКУПКИ:**

Какой ваш точный чистый доход за прошлый месяц до рубля?

Какая точная сумма лежит на ваших счетах и в кошельке прямо сейчас?

Какова точная сумма всех ваших долгов и обязательств?

Сколько денег за прошлый месяц ушло на покупки, без которых вы легко могли обойтись?

Если ваша цель — ЗДОРОВЬЕ, ФОРМА И ЭНЕРГИЯ:

Сколько часов вы спите в среднем за сутки?

Какова ваша реальная физическая активность (в шагах или тренировках) за последнюю неделю?

Каковы ваши точные показатели веса, объёмов или самочувствия на сегодняшний день?

Если ваша цель — ДРУГАЯ (Переезд, Хобби, Бизнес):

Что конкретно у вас уже есть для старта (знания, деньги, контакты, инструменты)?

Сколько часов в неделю вы выделяете именно на эту задачу?

Какое конкретное действие по этой цели вы совершили за последние 30 дней?

Чек-лист завершения главы:

☐ Я ответил(а) себе фактами и цифрами, а не эмоциями.

☐ Я не стал(а) винить или ругать себя за получившиеся результаты.

☐ Я понимаю, что текущие показатели — это просто отправная точка на карте, с которой мы начинаем путь из точки А в точку Б.

Вы сделали то, на что у большинства людей не хватает смелости — перестали прятать голову в песок. Теперь у нас есть честные координаты вашего старта.

В следующей главе мы будем разбираться с Точкой Б —

и научимся ставить цели так, чтобы они были действительно вашими, а не навязанными извне.

Глава 2. Точка Б: Ваша ли это цель и почему вы саботируете свой путь?

Главная мысль главы: Нет ничего более бессмысленного, чем из всех сил карабкаться по лестнице к своей цели и в самом конце обнаружить, что она была приставлена не к той стене. Но ещё обиднее — стоять у подножия правильной стены и саботировать каждый собственный шаг из-за тайных страхов подсознания.

1. Психология слива: 5 истинных причин, почему вы бросаете всё на полпути

Вспомните, сколько раз вы загорались какой-то идеей, начинали активные действия, а через пару недель или месяцев просто бросали всё на полпути?

В этот момент вы, скорее всего, обвиняли себя в отсутствии силы воли, лени и слабых характеристиках. В голове звучала мысль: «Я снова не справляюсь, со мной что-то не так».

Но в психологии лень и саботаж — это не дефекты личности. Это всегда защитная реакция нервной системы. Ваш мозг — идеальная машина по сохранению ресурсов и выживанию. Если он тормозит ваше движение к Точке Б, значит, у него есть на это веские основания.

Давайте разберём 5 основных причин, почему мозг блоки-

рует ваш прогресс:

Причина 1. Чужие (навязанные) цели

Это ситуация, когда вы пытаетесь реализовать не своё истинное желание, а сценарий, продиктованный родителями, соцсетями или окружением.

Пример Дани: Даня изо всех сил стремится занять руководящую должность в своей компании. Но на личной консультации выясняется, что сам Даня обожает анализировать данные и делать проекты руками. Руководителем он хочет стать только потому, что его отец с детства повторял: «К тридцати годам стыдно не иметь подчиненных, иначе ты не состоялся как мужчина».

Когда цель навязана извне, ваше подсознание считывает обман. Мозг понимает: «Мы сейчас будем тяжело работать и отказывать себе в радостях ради чужого одобрения?». Мозг отказывается выделять энергию на обслуживание чужих амбиций и включает апатию.

Причина 2. Вторичные выгоды оставаться в Точке А

Это одна из самых глубоких психологических ловушек. На сознательном уровне вы очень хотите в Точку Б (больше денег, хорошую форму, гармоничные отношения). Но на подсознательном уровне ваше текущее положение даёт вам огромную скрытую пользу.

Пример Ани: Аня искренне переживает, что уже три года не может найти подходящего партнёра для жизни. Однако её подсознательная вторичная выгода оставаться одной —

это полная эмоциональная безопасность. В прошлых отношениях Ане причинили сильную боль. Текущее одиночество в Точке А защищает её от риска столкнуться с предательством снова.

Пока скрытая выгода оставаться в Точке А превышает ценность Точки Б, ваш мозг будет мёртвой хваткой держать вас на месте.

Причина 3. Страх неизвестности и страх успеха

Наш мозг эволюционно устроен так: известное плохое всегда безопаснее неизвестного хорошего.

Ваша текущая Точка А, даже если она вас не устраивает, вашему мозгу знакома. Он знает, как в ней выживать. А Точка Б — это территория полной неизвестности.

Более того, у многих людей работает бессознательный страх успеха. Вы подсознательно можете бояться:

«А что, если я разбогатею и от меня отвернутся близкие?»

«А что, если я найду любовь, но потеряю личную свободу?»

«А что, если я получу желаемую должность и не справлюсь с нагрузкой?»

Психика выбирает понятный привычный дискомфорт вместо риска столкнуться с неизвестными проблемами нового уровня.

Причина 4. Внутренний конфликт ценностей и убеждений

Вы никогда не придёте в Точку Б, если она вступает в пря-

мую войну с вашими базовыми жизненными установками.

Например:

На сознательном уровне вы хотите зарабатывать в три раза больше. Но в вашей психике с детства зашито убеждение: «Большие деньги честным трудом не заработаешь» или «Богатые люди — чёрствые и эгоистичные».

Вы хотите стать заметным специалистом и проявляться в своей сфере, но внутри живёт установка: «Не выделяйся, скромность украшает, выскочек никто не любит».

В этот момент внутри вас одновременно нажаты педаль газа и педаль тормоза. Вы тратите гигантское количество сил, но машина вашей жизни остаётся на месте.

Причина 5. Синдром размытой Точки Б и когнитивный перегруз

Очень часто люди саботируют движение просто потому, что их Точка Б сформулирована как абстрактный туман: «Хочу наконец-то изменить свою жизнь», «Хочу стать счастливым(ой)», «Хочу найти себя».

Для нашего мозга фраза «хочу изменить жизнь» звучит как угроза катастрофических масштабов. Мозг не понимает, за какое именно действие нужно взяться прямо сейчас. Не видя понятного, безопасного и поэтапного алгоритма, мозг просто выключает тумблер активности, спасая вас от аналитического паралича.

2. Что делать, если ваша цель — просто «хочу поменять жизнь»?

Что делать, если вы находитесь в состоянии полного тупика? Вы точно знаете, что так, как сейчас, жить больше нельзя (Точка А вас задолбала), но вы понятия не имеете, чего именно хотите взамен (Точка Б абсолютно размыта).

Это совершенно нормальное психологическое состояние. Не нужно пытаться высасывать из пальца детальные 10-летние планы, если вы не видите перспективу далее недели.

В этом случае вашей первой Точкой Б становится не абстрактный успешный успех, а «Расчистка пространства».

Если вы не знаете, чего хотите, работайте по принципу исключения через 3 шага:

1) *Зафиксируйте «Точку НЕ-Б» (Чего вы точно больше не терпите).* Выпишите все вещи в своей жизни, которые утилизируют вашу энергию: «Я точно больше не хочу работать по выходным», «Я точно не хочу терпеть обесценивание», «Я точно не хочу жить в постоянном хаосе».

Наш мозг устроен так, что он с древнейших времен заточен в первую очередь замечать опасности и дискомфорт. Ему всегда намного проще и понятнее определить то, что бесит прямо сейчас, чем придумывать какое-то идеальное будущее. Когда вы честно разрешаете себе отказаться от невыносимого, вы освобождаете кучу сил, которые раньше уходили на постоянный терпёж и подавление злости. Снятие этого тяжелого груза — уже первый шаг к освобождению места под новые желания.

2) *Сфокусируйтесь на базовом ресурсе.* Когда у психики

нет сил, она не может выдать вам образ вашего масштаба. Ваша единственная цель на данном этапе — восстановить сон, физическое самочувствие и навести порядок в самых простых бытовых вещах.

Мечты о больших переменах требуют от нас огромного количества внутренних сил и вдохновения. Если вы уставшие и выгоревшие, организму просто негде взять эту энергию, и он переходит в режим жесткой экономии. Заставлять себя искать «дело всей жизни» из последних сил — значит загонять себя в еще больший стресс и ощущение тупика. Но как только вы даете себе отдых и возвращаете элементарный комфорт, тело расслабляется и у него снова появляется естественное любопытство к жизни.

3) *Правило мелких тестов.* Не ищите «цель всей жизни». Пробуйте маленькие действия в разных направлениях на 1–2 недели без обязательств (пройти короткий курс, сходить в новое место, поменять распорядок дня). Точка Б проявляется только в процессе движения, а не в процессе лежания на диване и размышлений.

Этот подход отлично помогает быстро раскачаться и выйти из состояния, когда вообще ничего не хочется. Наш мозг понимает, нравится нам что-то или нет, только на практике, а не от бесконечных мыслей в голове. Делая совсем маленький шаг, вы не пугаете себя огромными переменами и почти не рискуете ошибиться. Каждый такой короткий эксперимент дает вам живые ощущения и заставляет голову работать по-

новому. Вы начинаете прямо на практике чувствовать: вот это вам заходит и зажигает, а вот это оставляет совершенно равнодушным. Постепенно из таких маленьких кусочков опыта у вас сама собой собирается понятная картинка желаемого будущего. В итоге вам не приходится угадывать свою Точку Б — она органично проявляется сама как естественный результат ваших простых и легких экспериментов.

3. Три психологических фильтра: как проверить Точку Б на подлинность

Чтобы не потратить годы жизни на цели, которые в итоге принесут лишь разочарование и выгорание, пропустите образ своей Точки Б через 3 фильтра.

Фильтр 1. «Тест без соцсетей и зрителей»

Представьте, что из мира навсегда исчезли все социальные сети, а ваши друзья, знакомые и родственники никогда не узнают о ваших достижениях. Вы не сможете выложить фото, не сможете рассказать об этом за ужином, никто не похвалит вас и не поставит лайк.

Ответьте себе честно: «Если бы об этом результате никто и никогда не узнал, я бы всё равно хотел(а) этого так же сильно?».

Если ответ «нет» — перед вами навязанная цель. Вы хотите не сам результат, вы хотите социальный статус, похвалу или одобрение, которые этот результат вам даёт.

Фильтр 2. «Тест платой за результат»

У любого результата есть своя теневая сторона — цена,

которую за него придётся платить.

Свой бизнес — это цена в виде ненормированного графика, высокого уровня стресса и ответственности за решения.

Спортивное подтянутое тело — это цена в виде регулярного отказа от привычной еды и обязательных тренировок.

Большой доход — это цена в виде необходимости постоянно учиться, выдерживать конкуренцию и принимать сложные решения.

Задайте себе вопрос: «Я готов(а) платить реальную цену за эту Точку Б каждый день, или я просто хочу наслаждаться красивой картинкой на финише?».

Фильтр 3. «Тест пятью "Зачем?"»

Это психологическая методика, которая помогает вскрыть ваши истинные подсознательные мотивы. Возьмите свою сформулированную цель и задайте к ней вопрос «Зачем?» 5 раз подряд.

Пример работы техники на цели Дани:

Я хочу заработать на новую дорогую машину. — Зачем?

Чтобы чувствовать себя уверенно на улицах и среди коллег. — Зачем?

Чтобы окружающие видели, что я успешный человек и добился результатов. — Зачем?

Чтобы меня наконец-то начали уважать и принимать всерьёз. — Зачем?

Потому что внутри я постоянно чувствую себя недостаточно хорошим и боюсь отвержения.

Итог: Истинная потребность человека в данном примере — не машина, а закрытие внутренней травмы самооценки и признания. И если не проработать самооценку, покупка машины в кредит не принесёт долгожданного счастья.

4. Переводим иллюзорные «хотелки» в ваши истинные цели

Давайте посмотрим, как преобразуются цели в разных сферах жизни, когда мы очищаем их от чужих ожиданий, страхов и скрытых выгод:

Сфера: Отношения и семья

Иллюзорная (навязанная) цель: «Мне нужно обязательно создать семью до 30 лет, потому что так принято, часики тикают и все вокруг уже с парами».

+ Истинная цель: «Я хочу найти близкого по духу человека, с которым мне будет безопасно, легко и интересно развиваться вместе, без оглядки на чужие стандарты и возраст».

Сфера: Карьера и реализация

Иллюзорная (навязанная) цель: «Я должен(на) стать руководителем или запустить громкий стартап, потому что это звучит круто и престижно».

+ Истинная цель: «Я хочу заниматься задачами, которые вызывают у меня профессиональный азарт, иметь комфортный график и стабильный доход, который закрывает мои базовые потребности».

Сфера: Здоровье и тело

Иллюзорная (навязанная) цель: «Хочу весить ровно 50 кг

и иметь кубики пресса, как у фитнес-блогеров».

+ Истинная цель: «Я хочу чувствовать высокий уровень энергии по утрам, иметь подтянутое тело, сильные мышцы и легко переносить физические нагрузки без одышки и боли в спине».

5. Практика главы: Формулируем вашу настоящую Точку Б

Пришло время сформировать ваши истинные ориентиры. Возьмите свой блокнот или заметки в телефоне, где у вас записан аудит Точки А из первой главы.

Ответьте на эти вопросы максимально подробно и честно перед самим(ой) собой:

Сформулируйте свою Точку Б. Чего конкретно вы хотите достичь в выбранной сфере?

Проверьте цель на вторичные выгоды: Что вы потеряете комфортного или привычного, когда дойдёте до этой Точки Б? С какими новыми трудностями вам придётся столкнуться?

Проверьте цель на внутренний конфликт: Нет ли у вас убеждения, что достижение этой цели сделает вас «плохим(ой)», эгоистичным(ой) или одиноким(ой)?

Сформулируйте Точку Б на языке конкретных фактов и ощущений:

Размыто: «Хочу стать финансово независимым(ой)».

+ Точно: «Я хочу выйти на стабильный чистый доход Х рублей в месяц, закрыть все долги и сформировать финан-

совую подушку в размере Y рублей».

Размыто: «Хочу хорошо выглядеть».

+ Точно: «Я хочу чувствовать бодрость в течение дня, иметь вес X кг и комфортно носить одежду M-размера».

Чек-лист завершения главы:

[] Я убедился(лась), что моя Точка Б не является попыткой произвести впечатление на окружающих.

[] Я осознаю вторичные выгоды своего текущего положения и готов(а) отказаться от них ради новых результатов.

[] Моя Точка Б сформулирована чётко, понятным языком и без абстрактного тумана.

[] Мысль о движении к этой цели вызывает у меня живой интерес и азарт, а не ужас и безысходность.

Вы прошли тяжелый этап работы со своими иллюзиями и скрытыми механизмами саботажа. Теперь у нас есть честный старт (Точка А) и реалистичный, очищенный от мусора ориентир (Точка Б).

В следующей главе мы разберём главный психологический барьер, который встаёт на пути у каждого, кто начинает действовать — Синдром самозванца и страх оценки, и выясним, как перестать слушать внутренний голос, шепчущий: «Куда ты лезешь, у тебя всё равно ничего не получится».

Глава 3. Синдром самозванца и страх оценки: как отключить внутренний шёпот «куда ты лезешь?»

Главная мысль главы: Сомнение в себе — это не при-

знак вашей профнепригодности. Это признак наличия у вас развитого интеллекта. Сомнения испытывают только те, кто действительно растёт и видит глубину задачи. А главное: тревога исчезает там, где появляются сухие, оцифрованные факты.

1. Психология социального страха: почему наш мозг до сих пор живёт в пещерном веке?

Представьте ситуацию: вы сформировали свою честную Точку А, определились с истинной Точкой Б и намерены сделать первый реальный шаг. И в этот самый момент внутри просыпается тихое, но очень убедительное шептание вашего собственного внутреннего голоса:

«Куда ты лезешь? Вокруг полно людей, которые умнее, моложе, опытнее и успешнее тебя!»

«Сейчас ты проявишься, и все поймут, что ты на самом деле ничего из себя не представляешь»

«У тебя всё равно ничего не получится, ты только опозоришься»

Внутренний диалог почти всегда происходит на «ты» — ведь так мы с детства привыкли обращаться к самим себе. В психологии эти мысли называют синдромом самозванца и страхом социального обесценивания.

И здесь у любого разумного человека возникает логичный вопрос:

«Почему мы до сих пор так зависим от этого древнего страха? Мы ведь не живём в пещерах уже тысячи лет! Мы

носим современную одежду, пользуемся смартфонами, летаем на самолётах. Неужели наша психика за всё это время так ничего и не поняла?»

Давайте разберёмся, почему наш мозг до сих пор реагирует на пост в соцсетях или критическое замечание коллеги так, будто на нас бежит саблезубый тигр.

Почему эволюция «не обновила софт» в нашей голове?

С точки зрения биологии и нейрофизиологии ответы кроются в двух факторах: скорости эволюции и устройстве самого мозга.

1. Скорость прогресса против Скорости биологии

Виду *Homo Sapiens* (человеку разумному) около 300 000 лет. Из них 295 000 лет мы выживали в дикой природе небольшими племенами по 20–50 человек.

Вся наша современная цивилизация (с безопасными городами, супермаркетами, законами и интернетом) существует по меркам эволюции буквально одну секунду.

Для того чтобы в ДНК человека закрепились новые биологические реакции и выросли новые структуры мозга, нужны сотни тысяч лет естественного отбора. Эволюция движется со скоростью черепахи, а прогресс человечества рванул со скоростью ракеты. Наше тело и мозг — это суперсовременный смартфон, на котором до сих пор установлена операционная система из каменного века.

2. Главная задача мозга — выживание, а не ваше счастье

Мозг формировался с одной-единственной целью: сделать

так, чтобы вы не умерли до того, как передадите свои гены.

В древней стае быть изгнанным за лишнюю инициативу или конфликт означало физическую смерть. В одиночку человек не мог добыть еду или защититься. Мозг намертво вшил в нас алгоритм: «Чужое недовольство = опасность = смерть. Сиди тихо, не выделяйся, будь как все».

Почему мозг не перестроился сейчас? Потому что в эволюции действует жестокий принцип страховки: «Лучше сто раз зря испугаться, чем один раз стать чьим-то обедом».

Если древний человек слышал шорох в кустах и думал: «Это просто ветер» (был оптимистом), а там оказывался хищник — этот человек погибал. Если человек думал: «Там точно тигр!» (был тревожным паникёром) и убегал — он выживал.

Мы с вами — потомки исключительно тревожных паникёров, у которых выживание стояло на первом месте. Именно поэтому ваш мозг до сих пор автоматически выбирает тревожиться и бояться оценки, приравнивая критику в интернете к изгнанию из племени.

Архитектура мозга: кто в голове главный?

Чтобы понять, как отключить этот пещерный страх, нужно посмотреть на то, из чего состоит наша голова:

Древний мозг (Лимбическая система и Амигдала):

Это реактивный, эмоциональный центр. Он срабатывает за доли миллисекунды. Если вам кажется, что вас оценивают или отвергают, амигдала мгновенно впрыскивает в кровь

адреналин и кортизол. Ей бесполезно объяснять: «Ну мы же в XXI веке!». Она не умеет анализировать, она умеет только спасать.

Новый мозг (Префронтальная кора):

Это вершина эволюции — ваш бортовой компьютер. Именно префронтальная кора отвечает за логику, математику, факты, долгосрочное планирование и аналитическое мышление.

Главный секрет психологии: Древний эмоциональный мозг и Новый логический мозг работают как качели. Когда раскачаны эмоции и тревога — логика выключается. Но как только вы включаете сухую логику и факты — древний мозг мгновенно успокаивается.

2. Четыре маски Синдрома Самозванца

Синдром самозванца — крайне хитрый психологический механизм. Он редко говорит напрямую: «Я боюсь». Чаще он надевает одну из четырёх масок, оправдывая ваше бездействие и пытаясь удержать вас в безопасной Точке А.

Посмотрите, какая из этих масок чаще всего проявляется у вас:

Маска 1. «Вечный ученик»

Вы искренне верите, что вам постоянно не хватает знаний для старта.

Как это выглядит внутри: «Вот пройду ещё один курс, прочитаю ещё 5 книг, получу еще один диплом — и вот тогда точно начну действовать».

Что происходит на самом деле: Мозг использует бесконечную учёбу как легальный способ отложить реальные действия и не сталкиваться с проверкой реальностью.

Маска 2. «Перфекционист»

Вы ставите себе нереалистично высокие стандарты с самого первого шага.

Пример Дани: Даня придумал отличную маркетинговую стратегию для нового проекта. Но он не показывает её руководству уже два месяца. Даня перерисовывает слайды, меняет шрифты и ищет идеальные формулировки.

Как это выглядит внутри: «Если делать, то только идеально. Если презентовать проект, то сразу безупречно. А пока идеала достичь нельзя, лучше вообще ничего не показывать».

Что происходит на самом деле: Перфекционизм Дани — это не стремление к качеству. Это панический страх совершить ошибку и получить плохую оценку от коллег.

Маска 3. «Природный гений»

Вы считаете, что, если у вас что-то не получается легко и с первого раза, значит, у вас просто нет к этому таланта.

Как это выглядит внутри: «Если мне приходится прикладывать усилия, спотыкаться и переделывать, значит, это просто "не моё". Настоящим профи всё даётся легко».

Что происходит на самом деле: Мозг отказывается проживать естественную фазу обучения, прикрываясь отсутствием «высшего призвания».

Маска 4. «Счастливчик»

Даже когда вы получаете реальные результаты, вы не способны присвоить себе свой успех.

Пример Ани: Аня успешно организовала крупное мероприятие на работе, и директор публично похвалил её на оперативке. Но в ответ Аня лишь смущённо замахала руками.

Как это выглядит внутри: «Мне просто повезло», «Обстоятельства так сложились», «Начальник был в хорошем настроении», «Просто больше некому было за это взяться».

Что происходит на самом деле: Психика Ани отказывается брать ответственность за собственный успех, чтобы случайно не поднять планку ожиданий на будущее.

3. Эффект Даннинга-Крюгера: почему сомневаются только умные люди

В психологии есть фундаментальное исследование, объясняющее, почему неопытные люди часто действуют с невероятной наглостью и уверенностью, а глубокие профессионалы вечно сидят в сомнениях. Это называется эффектом Даннинга-Крюгера.

Путь любого человека в новой сфере выглядит так:

Уровень уверенности

^

| [Пик Невежества]

| ^

| /\

| / \

| / \ [Долина Отчаяния] [Склон Просвещения]

| / \ _____ \ _____ ----->

+-----> Уровень

знаний

Пик Невежества (Пик глупости):

Человек с минимальными знаниями в сфере ещё не понимает всех сложностей. Ему кажется, что всё легко и просто. В нём нет сомнений, потому что он даже не подозревает о существовании подводных камней.

Долина Отчаяния:

Когда вы начинаете действительно погружаться в тему, читать, учиться и развиваться, ваш кругозор резко расширяется. Вы начинаете видеть масштаб сферы и понимаете, как многого вы ещё не знаете. Именно в этой точке вас накрывает Синдром Самозванца.

Склон Просвещения:

Со временем, продолжая действовать, вы осознаёте: «Идеальных людей не существует. Я знаю достаточно, чтобы решать конкретные задачи и приносить пользу».

Если вы чувствуете сомнения в своих силах — поздравительный факт: вы уже вышли с «Пика Невежества» и находитесь на пути реального профессионального развития.

4. Главный антидот от древнего страха: переходим на язык сухих ФАКТОВ

Поскольку наш древний мозг управляется эмоциями и

иллюзиями, единственный способ отключить его панику — принудительно включить префронтальную кору через сухую логику и оцифровку.

Тревога не живёт там, где есть конкретные факты. Факты нейтральны, они лишают древний мозг пищи для фантазий.

Вот 3 шага для переключения с языка древней паники на язык современной логики:

1. Разделение «Личности» и «Действия»

Язык древней паники (эмоции): «Мой проект не приняли / мне отказали = Я ничтожество, со мной что-то не так, я неудачник».

+ Язык логики (факты): «Я — ценный человек. Моё действие или предложение было просто гипотезой. Если гипотеза не сработала, это значит только одно: нужно изменить параметры предложения или выбрать другую аудиторию».

2. Замена катастрофических фантазий на оцифрованный сценарий

Древний мозг рисует туманный позор: «Все будут смеяться, это будет конец!».

Логический мозг задаёт 3 сухих вопроса:

Кто конкретно эти «все»? Назовите имя и фамилию хотя бы троих людей, чьего мнения вы боитесь.

Что конкретно произойдёт в худшем случае на физическом уровне?

Сколько денег или времени вы потеряете? Умрёте ли вы от этого? Перестанут ли близкие вас любить?

Как только вы оцифровываете худший сценарий до конкретных цифр и фактов, древний мозг видит, что смертельной угрозы для жизни нет, и выключает сирену опасности.

3. Папка доказательств (Твёрдые факты против эмоций)

Когда ваш внутренний шёпот начинает говорить: «Ты ничего не умеешь, куда ты лезешь?», бессмысленно пытаться убедить себя абстрактным «Я смогу, я молодец». Древний мозг не верит лозунгам. Он верит только фактам.

Откройте заметку в телефоне и выпишите туда 5 твёрдых показателей:

Сколько лет вы работаете или учитесь в этой или смежных сферах?

Какие конкретные 3 сложные задачи вы уже успешно решили в своей жизни?

Каким реальным людям вы уже принесли пользу или помогли?

Вы показываете мозгу сухую выписку: «Смотри, вот факты. Мы здесь не случайно».

5. Практика главы: Обезвреживание внутреннего критика

Пришло время перевести эти психологические принципы в конкретные записи. Возьмите ваш рабочий блокнот и выполните следующие шаги:

Зафиксируйте фразы своего внутреннего критика. Запишите честно, что именно шепчет ваш внутренний голос, когда вы думаете о Точке Б («Куда ты лезешь?», «Тебя засме-

ют» и т.д.).

Разоблачите свою маску. Посмотрите на 4 маски синдрома самозванца (Вечный ученик, Перфекционист, Природный гений, Счастливчик). Какая из них чаще всего тормозит именно вас?

Продумайте наихудший сценарий в фактах. Выпишите самый страшный вариант развития событий при шаге к Точке Б. Задайте себе вопрос: «Что конкретно я буду делать на физическом уровне, если это произойдёт?».

Сформулируйте правило «Достаточно хорошего первого шага»:

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.