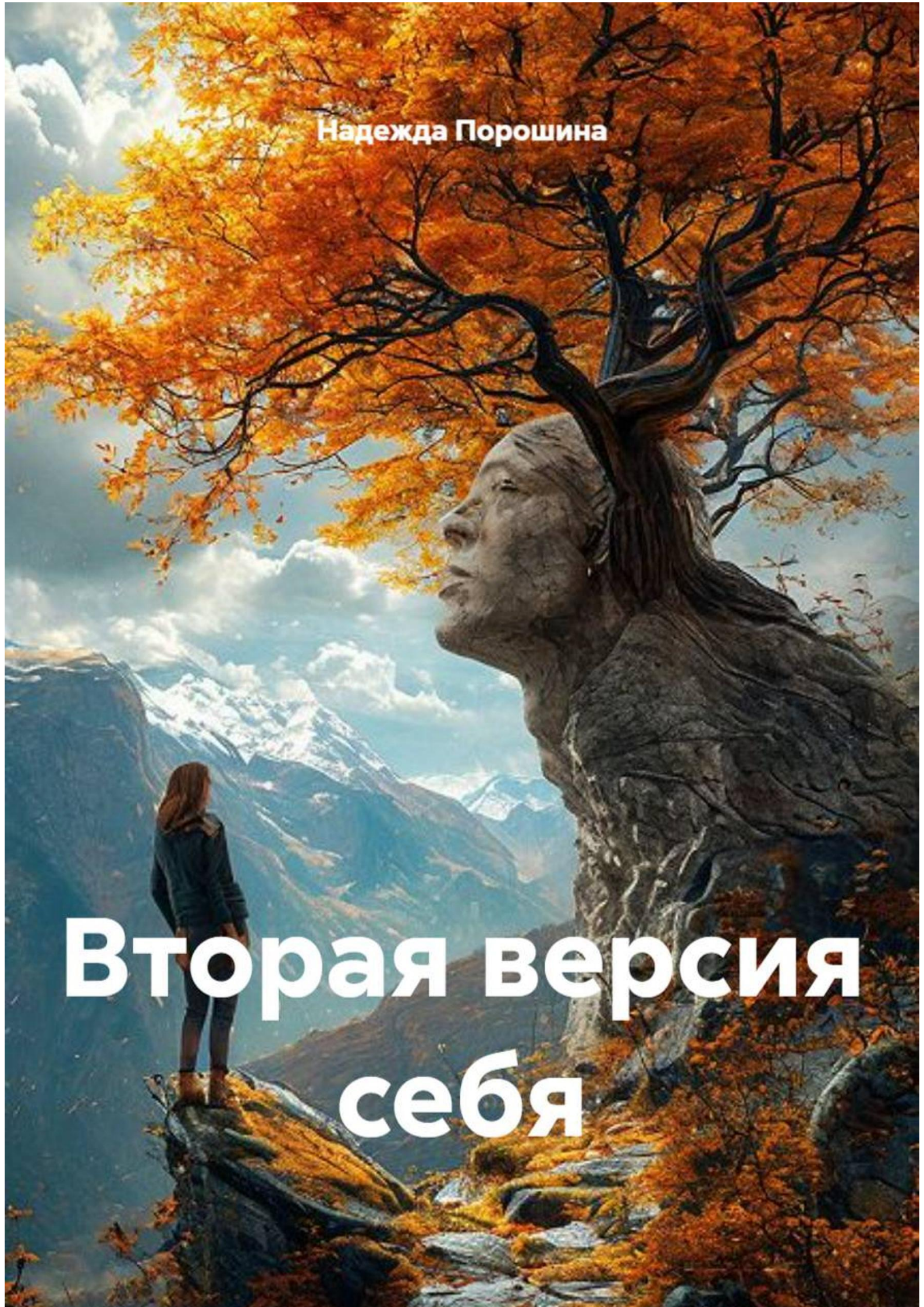


A surreal landscape featuring a woman with long brown hair, wearing a dark blue long-sleeved shirt and dark pants, standing on a rocky outcrop. She is looking out over a vast, mountainous valley. In the foreground, a large, gnarled tree with vibrant orange and yellow autumn leaves stands prominently. The tree's trunk and branches form the profile of a human face, looking towards the left. The background shows snow-capped mountains under a blue sky with white clouds. The overall scene is dreamlike and evocative.

Надежда Порошина

Вторая версия себя

Надежда Порошина
Вторая версия себя

«Автор»

2026

Порошина Н. А.

Вторая версия себя / Н. А. Порошина — «Автор», 2026

Ты когда-нибудь чувствовал, что способен на большее, но что-то внутри тебя удерживает? Многие люди мечтают изменить жизнь, но остаются на месте. Не потому, что им не хватает способностей. А потому, что они никогда не учились главному навыку — создавать себя. «Вторая версия себя» — это не книга о быстром успехе и не набор мотивационных советов. Это путь внутренней трансформации. Ты узнаешь: — почему человек перестаёт мечтать; — как изменить ограничивающее мышление; — как построить уважение к себе; — как развить дисциплину без давления; — как управлять эмоциями и страхами; — как создать профессиональную ценность; — как построить систему постоянного роста. Эта книга не обещает изменить твою жизнь за один день. Она показывает, как человек меняется шаг за шагом. Потому что новая жизнь начинается не тогда, когда меняются обстоятельства. Она начинается тогда, когда меняешься ты.

© Порошина Н. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПРОЛОГ	6
ГЛАВА 1	10
ГЛАВА 2	15
ГЛАВА 3	20
ЧАСТЬ II. ПЕРЕЗАГРУЗКА	25
ГЛАВА 5	30
ГЛАВА 6	35
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Надежда Порошина

Вторая версия себя

ВТОРАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ

Как изменить мышление, создать внутреннюю силу и построить жизнь, которой ты действительно хочешь жить

ПРОЛОГ

Один обычный понедельник

Понедельник.

Будильник зазвонил ровно в шесть утра.

Где-то за окном просыпался город. Машины уже спешили по своим маршрутам, первые автобусы увозили людей на работу, а солнце медленно окрашивало небо в золотистые оттенки нового дня.

Я открыла глаза, выключила будильник и еще несколько секунд лежала неподвижно.

Не хотелось вставать.

Не потому, что я устала.

Не потому, что впереди был тяжелый день.

Просто внутри было странное ощущение — будто этот день уже когда-то был.

Та же кровать.

Те же стены.

Тот же привычный порядок действий.

Казалось, что я просто нажимаю кнопку повтора.

Я встала, приготовила завтрак, сделала привычные дела и посмотрела в окно.

Люди торопились по своим маршрутам.

Кто-то бежал на работу.

Кто-то вел ребенка в школу.

Кто-то разговаривал по телефону, решая очередные вопросы.

Каждый куда-то спешил.

Каждый куда-то шел.

И вдруг в голове появился простой вопрос:

«А куда спешу я?»

Не сегодня.

Не завтра.

Вообще.

Этот вопрос оказался неожиданным.

Потому что мы редко задаём себе такие вопросы.

Мы привыкли жить в режиме «надо».

Надо встать.

Надо успеть.

Надо заработать.

Надо решить.

Надо потерпеть.

И постепенно слово «надо» становится настолько привычным, что мы перестаём замечать: а чего же на самом деле хотим мы сами?

Мы привыкаем к своей жизни.

Привыкаем к работе, которая больше не радует.

Привыкаем к усталости.

Привыкаем откладывать мечты.

Привыкаем говорить:

«Когда-нибудь потом».

Когда появится больше времени.

Когда станет легче.
Когда будут деньги.
Когда закончится сложный период.
Когда появится подходящий момент.
Но есть одна особенность у этого загадочного слова — «потом».
Оно умеет незаметно превращаться в годы.
Год проходит.
Потом еще один.
И однажды человек неожиданно ловит себя на мысли:
«Я столько всего хотел сделать... Почему я так и не начал?»
Самое сложное в жизни — не всегда пережить большие проблемы.
Иногда самое сложное — однажды обнаружить, что всё это время ты жил не своей жизнью.

Не потому, что кто-то заставил.
Не потому, что у тебя не было выбора.
А потому, что ты постепенно привык откладывать себя на потом.
В тот день я долго стояла у окна.
Город жил своей обычной жизнью.
Но внутри меня что-то изменилось.
Я впервые за долгое время не стала отвлекаться.
Не включила музыку.
Не открыла телефон.
Не начала заниматься очередными делами.
Я просто осталась наедине с собой.
И оказалось, что это не так просто.
Потому что в тишине мы встречаемся с самыми честными вопросами.
Вопросами, от которых невозможно спрятаться.
Когда ты последний раз делал что-то только потому, что это действительно важно для тебя?

Когда ты последний раз учился чему-то новому не потому, что нужно, а потому что интересно?

Когда ты последний раз чувствовал, что растешь?
Не внешне.
Не по чужим меркам.
А внутри.
Я не искала быстрых ответов.
Наверное, самые важные вопросы в жизни не требуют ответа сразу.
Они просто появляются внутри нас.
И начинают менять наше мышление.
В тот вечер я достала старый блокнот.
Обычный блокнот с немного помятой обложкой.
Между страницами лежал засохший лист, который когда-то был случайно вложен туда и остался на долгие годы.
Я открыла чистую страницу.
Некоторое время просто смотрела на нее.
А потом написала:
«Каким человеком я хочу стать через десять лет?»
Не сколько я хочу зарабатывать.
Не какую должность занимать.

Не какие вещи иметь.

А именно:

каким человеком стать?

Этот вопрос заставил меня задуматься.

Мы часто планируем многое.

Отпуск.

Покупки.

Ремонт.

Карьера.

Но почему-то редко планируем самое главное — себя.

Мы надеемся, что однажды станем увереннее.

Мудрее.

Сильнее.

Спокойнее.

Но забываем, что внутренний рост тоже требует внимания.

Человек не меняется просто потому, что проходит время.

Время само по себе ничего не исправляет.

Оно лишь показывает, что мы сделали с теми возможностями, которые у нас были.

В тот вечер я еще не знала, каким будет мой путь.

Не знала, сколько раз придется начинать заново.

Сколько раз появятся сомнения.

Сколько раз будет хотеться остановиться.

Но я поняла одну вещь:

Настоящие перемены начинаются не тогда, когда жизнь становится идеальной.

Они начинаются тогда, когда человек перестает ждать идеального момента.

Когда он впервые говорит себе:

«Я хочу попробовать».

«Я хочу узнать, на что способен».

«Я хочу стать лучше, чем был вчера».

Не для того, чтобы доказать что-то другим.

А для того, чтобы однажды посмотреть на себя и понять:

«Я прожил свою жизнь не случайно».

С этого момента начался мой путь.

Путь поиска ответов.

Путь ошибок и открытий.

Путь маленьких шагов, которые постепенно меняют человека.

И возможно, именно сейчас начинается твой.

Не потому, что эта книга даст тебе все ответы.

У каждого человека свой путь.

Своя история.

Свои испытания.

Но иногда нам достаточно одной мысли.

Одного вопроса.

Одного честного разговора с собой.

Чтобы изменить направление.

Возможно, сегодня — тот самый день.

Не идеальный день.

Не день, когда исчезнут все проблемы.

А просто день, когда ты решишь сделать первый шаг.

Потому что новая жизнь редко начинается громко.

Чаще всего она начинается тихо.

С одной мысли.

С одного решения.

С одного обычного дня, который неожиданно становится началом чего-то нового.

ГЛАВА 1

День, когда человек перестает мечтать

Когда мы дети, у нас удивительная способность.

Мы верим, что возможно всё.

Ребёнок может стоять посреди комнаты с игрушечным самолётом в руках и совершенно искренне представлять себя пилотом.

Может взять карандаш и нарисовать дом у моря, даже если никогда не был у моря.

Может сказать:

«Когда я вырасту, я построю самый большой корабль».

И в этот момент он не думает:

«А хватит ли у меня денег?»

«А получится ли?»

«А что скажут другие?»

Он просто верит.

Возможность существует потому, что он её видит.

Но потом происходит что-то странное.

Мы взрослеем.

И вместе с возрастом почему-то начинаем терять то, что когда-то было естественным.

Мы становимся осторожнее.

Практичнее.

Серьёзнее.

Мы начинаем считать, сравнивать, сомневаться.

И постепенно вместо вопроса:

«Чего я хочу?»

появляется другой:

«А разве это возможно?»

Алексей всегда был человеком, которого окружающие считали успешным.

У него была хорошая работа.

Стабильная зарплата.

Квартира.

Семья.

Люди часто говорили ему:

— Тебе повезло. У тебя всё есть.

И Алексей улыбался.

Он действительно многое имел.

Но внутри иногда появлялось странное чувство.

Будто он проживает не свою жизнь.

Это чувство приходило редко.

Обычно поздним вечером.

Когда квартира уже погружалась в тишину.

Когда телефон переставал звонить.

Когда не нужно было никуда спешить.

В такие моменты он иногда открывал старые фотографии.

Вот он в двадцать лет.
С друзьями.
С горящими глазами.
С планами.
С мечтами.
Тогда он хотел создать собственный бизнес.
Хотел путешествовать.
Хотел изучить иностранный язык.
Хотел написать книгу.
Хотел научиться играть на гитаре.
Мечты были разные.
Некоторые наивные.
Некоторые смешные.
Но они были живыми.
А потом началась взрослая жизнь.
Сначала он решил:
«Сейчас не время. Нужно сначала заработать денег».
Потом:
«Сейчас не время. Нужно сначала купить квартиру».
Потом:
«Сейчас не время. Нужно сначала решить проблемы».
А потом прошло десять лет.
И однажды вечером Алексей посмотрел на старую фотографию и неожиданно понял:
Он не отказался от своих мечт.
Он просто перестал к ним возвращаться.

Наверное, самое опасное в жизни — не когда человек сталкивается с поражением.
Поражения могут научить.
Ошибки могут изменить.
Трудности могут сделать сильнее.
Самое опасное — это когда человек постепенно перестает хотеть большего.
Когда он убеждает себя:
«Мне уже поздно».
«Я такой человек».
«У меня не получится».
«Это не для меня».
И эти фразы становятся не мыслями.
Они становятся границами.
Человек начинает жить внутри невидимой стены, которую сам когда-то построил.
Но самое интересное — он забывает, что именно он её построил.

Почему так происходит?
Почему человек, который в детстве верил в невозможное, однажды начинает бояться даже небольших изменений?
Потому что со временем мы учимся не только мечтать.
Мы учимся защищаться.
Каждый неудачный опыт оставляет след.

Кто-то однажды попробовал открыть своё дело и потерял деньги.
Кто-то признался в своих чувствах и получил отказ.
Кто-то начал учиться чему-то новому и услышал:
«У тебя не получится».
Кто-то однажды сделал шаг вперед и столкнулся с критикой.
И постепенно мозг начинает выполнять свою защитную функцию.
Он говорит:
«Не пробуй. Так безопаснее».
Проблема только в одном.
Безопасность и развитие редко идут рядом.
Чтобы вырасти, человеку иногда приходится выйти за пределы привычного.
Не потому, что привычное плохое.
А потому, что человек больше, чем его сегодняшний уровень.

Есть одна простая, но важная мысль:
Мы редко теряем мечты сразу.
Обычно мы откладываем их маленькими частями.
Сегодня не позвонил.
Завтра не начал.
Через месяц забыл.
Через год убедил себя, что это было несерьёзно.
Но мечты не исчезают полностью.
Они остаются внутри.
Иногда они возвращаются неожиданно.
Через разговор.
Через книгу.
Через встречу с человеком, который рискнул.
Через простой вопрос:
«А что, если попробовать?»

Возможно, у каждого человека есть такой список.
Не написанный.
Не сохранённый в телефоне.
А спрятанный где-то внутри.
Список того, что когда-то хотелось сделать.
Научиться.
Создать.
Изменить.
Попробовать.
И иногда стоит не искать новую мечту.
А просто вспомнить старую.
Потому что иногда наша настоящая жизнь начинается там, где мы когда-то оставили себя.

Почему мы перестаем мечтать

Есть несколько причин.
Первая — страх ошибки.

Мы часто думаем, что успешные люди отличаются от нас тем, что они никогда не боятся.
Но это не так.

Они тоже боятся.

Разница в том, что они научились действовать вместе со страхом.

Вторая причина — сравнение.

Когда человек постоянно смотрит на чужие результаты, он начинает забывать собственный путь.

Он видит чужой финал и сравнивает его со своим началом.

Третья причина — отсутствие веры в собственные силы.

Иногда человеку не нужен новый шанс.

Ему нужно снова поверить, что он способен.

Мечта — это не просто желание.

Мечта — это направление.

Она показывает человеку, куда он хочет расти.

И даже если путь к ней изменится, сама способность мечтать делает человека живым.

Пока человек мечтает — он развивается.

Пока человек ищет — он движется.

Пока человек задаёт вопросы — он меняется.

Практика

Возьми лист бумаги.

Не думай долго.

Ответь на несколько вопросов:

О чём я мечтал в детстве?

Что я хотел попробовать, но постоянно откладывал?

Если бы я точно знал, что у меня получится, что бы я сделал?

Каким человеком я хочу стать через пять лет?

Не оценивай ответы.

Не говори себе:

«Это невозможно».

«Уже поздно».

«Это несерьёзно».

Просто запиши.

Иногда первый шаг к новой жизни начинается не с действия.

А с разрешения себе снова хотеть.

Главная мысль главы

Человек перестает мечтать не потому,

*что становится взрослым. Он перестает мечтать тогда, когда забывает, что
внутри него всё ещё живёт тот человек, который когда-то верил*

в невозможное.

Шаг сегодня

Сделай одну маленькую вещь, которую давно откладывал.

Позвони.

Начни читать.

Запиши идею.

Сделай первый шаг.

Не ради результата.

А чтобы напомнить себе:

«Я всё ещё могу начинать».

ГЛАВА 2

Самая большая ложь, которую мы говорим себе

Однажды вечером Марина нашла старую коробку.
Она разбирала вещи перед переездом и случайно достала её с верхней полки шкафа.
Внутри были фотографии, старые записки, открытки и несколько листов бумаги.
Она улыбнулась, когда увидела их.
Это были её планы.
Ей было двадцать пять лет.
На одном листе она написала:
«Выучить английский язык».
На другом:
«Начать рисовать».
Ещё один лист был посвящён путешествиям:
«Увидеть Париж».
«Побывать у океана».
«Жить в другой стране хотя бы несколько месяцев».
Она смотрела на эти записи и сначала улыбалась.
А потом вдруг почувствовала странное чувство.
Не грусть.
Не сожаление.
Скорее удивление.
Она поняла, что большинство этих желаний всё ещё не исполнилось.
Не потому, что у неё не было возможностей.
Не потому, что случилось что-то страшное.
Просто каждый раз находилась причина.
Сначала:
«Сейчас нет денег».
Потом:
«Сейчас много работы».
Потом:
«Сейчас неподходящий период».
Потом:
«Когда-нибудь обязательно».
И вот это «когда-нибудь» оказалось самым длинным периодом её жизни.

Наверное, у каждого человека есть такое слово.
У кого-то это «потом».
У кого-то — «когда-нибудь».
У кого-то — «не время».
А иногда это звучит совсем иначе:
«Я не такой человек».
Эта фраза кажется безобидной.
Но в ней скрыта огромная сила.
Потому что когда человек говорит:

«Я не умею».
Он описывает навык.
Навык можно приобрести.
Когда человек говорит:
«Я пока не умею».
Он оставляет дверь открытой.
Но когда человек говорит:
«Я такой человек».
Он превращает временную ситуацию в постоянную.
Он ставит себе границу.

Мы часто думаем, что нас ограничивают обстоятельства.
Деньги.
Возраст.
Образование.
Город.
Связи.
Возможности.
И иногда это действительно так.
У каждого человека есть реальные ограничения.
Но есть ещё один вид ограничений.
Самые сложные для изменения.
Это ограничения, которые мы носим внутри.
Они звучат тихо.
Настолько тихо, что мы даже перестаём замечать их.
«Мне уже поздно».
«У меня нет таланта».
«Я никогда не был таким человеком».
«Другие могут, а у меня не получится».
«У меня слишком много проблем».
Эти мысли кажутся логичными.
И именно поэтому они опасны.

Представь человека, который хочет начать заниматься спортом.
Он покупает форму.
Составляет план.
Даже начинает первые несколько дней.
Но потом пропускает тренировку.
И говорит себе:
«Я знал. Я просто не дисциплинированный человек».
На первый взгляд кажется, что он сделал вывод.
Но на самом деле он создал новую версию себя.
Теперь каждый следующий отказ подтверждает эту историю.
Он не просто пропускает тренировку.
Он укрепляет убеждение:
«Я не могу доводить дела до конца».
Так формируется внутренний сценарий.

Человек начинает жить не из своих возможностей.
А из своих прошлых ошибок.

Почему мы так делаем?
Потому что мозг любит определённую.
Ему проще сохранить старую картину мира, чем создавать новую.
Если человек много лет считал себя неуверенным, любое новое действие вызывает внутреннее сопротивление.
Не потому, что он слабый.
А потому, что его привычная система пытается сохранить прежнее состояние.
Изменения требуют энергии.
Даже хорошие изменения.
Даже те, о которых мы мечтаем.
И поэтому иногда самый большой конфликт происходит не между человеком и внешним миром.
А между человеком сегодняшним и человеком, которым он хочет стать.

Есть одна история, которую я часто вспоминаю.
Молодой мужчина по имени Сергей много лет хотел сменить профессию.
Он работал в сфере, которая его полностью перестала вдохновлять.
Он говорил друзьям:
— Я бы хотел заниматься другим делом.
Его спрашивали:
— Почему не попробуешь?
И каждый раз находилась ответ.
Нет времени.
Нет опыта.
Нет денег.
Нет подходящего момента.
Однажды его друг сказал ему:
— Интересно, что ты десять лет доказываешь себе, почему не можешь начать. А что, если хотя бы один год ты попробуешь доказать обратное?
Эта фраза его остановила.
Потому что он впервые увидел ситуацию иначе.
Он не был человеком без возможностей.
Он был человеком, который слишком долго собирал доказательства своей невозможности.
Через год он не стал знаменитым специалистом.
Не заработал миллионы.
Не изменил всю жизнь за один день.
Но произошло самое важное.
Он снова почувствовал движение.
Он снова стал человеком, который растёт.

Иногда мы ждём большого момента.
Ждём уверенности.

Ждём вдохновения.
Ждём, когда страх исчезнет.
Но чаще всего страх исчезает не до действия.
А после первых шагов.
Сначала человек делает.
Потом начинает верить.
Не наоборот.

Как понять, что мы ограничиваем себя?

Есть несколько признаков.
Первый.
Мы чаще объясняем, почему нельзя, чем ищем способы.
Второй.
Мы постоянно ждём подходящего момента.
Третий.
Мы сравниваем своё начало с чужим результатом.
Четвёртый.
Мы говорим о своих мечтах только в будущем времени.
«Когда-нибудь я...»
Но жизнь происходит не когда-нибудь.
Она происходит сейчас.

Важно понять одну вещь.
Не каждая мечта должна стать целью.
Не каждое желание должно быть реализовано.
Иногда мечты меняются.
Иногда человек понимает, что хотел совсем не того.
И это нормально.
Главное — не потерять способность хотеть.
Потому что желание развиваться — это один из признаков живого человека.

Практика

Сегодня попробуй сделать небольшое упражнение.
Возьми лист бумаги и раздели его на две части.
В первой напиши:
«Что я хочу изменить?»
Во второй:
«Что я говорю себе, почему не могу это сделать?»
Не оценивай ответы.
Просто посмотри на них.
Иногда самый большой барьер находится не вокруг нас.
А внутри нас.

Затем задай себе ещё один вопрос:

«Если бы я перестал бояться ошибки, какой первый шаг я бы сделал?»

Не весь путь.
Не идеальный план.
Только первый шаг.

Главная мысль главы

Мы не всегда ограничены обстоятельствами. Иногда нас ограничивает история, которую мы рассказываем себе о собственных возможностях.

Шаг сегодня

Замени одну фразу.
Вместо:
«Я не могу».
Попробуй сказать:
«Я пока не знаю как».
Эта маленькая замена открывает пространство для поиска.
Потому что между «я не могу» и «я пока не знаю как» находится целый мир возможностей.
И именно в этом мире начинаются изменения.

ГЛАВА 3

Незаметная тюрьма

Большинство людей никогда не решают построить вокруг себя стены.

Они появляются постепенно.

Один кирпич сегодня.

Ещё один завтра.

Одна привычка.

Один страх.

Одна отложенная мечта.

Одна фраза:

«Сейчас не время».

И однажды человек просыпается и обнаруживает, что живёт внутри пространства, которое когда-то создал сам.

Самое удивительное — он даже не замечает этих стен.

Потому что они не сделаны из бетона.

Они сделаны из привычного.

Однажды Анна услышала вопрос, который надолго остался у неё в памяти.

— Если бы тебе не нужно было никому ничего доказывать, как бы ты хотела прожить следующий год?

Она сначала улыбнулась.

Ей показалось, что вопрос слишком простой.

Но когда она попыталась ответить, стало неожиданно трудно.

Она привыкла отвечать на другие вопросы.

Что нужно сделать?

Что от неё ждут?

Как правильно?

Как безопаснее?

Как не ошибиться?

А вопрос:

«Чего хочу именно я?»

оказался почти забытым.

Анне было сорок два года.

Она была ответственным человеком.

Всегда приходила вовремя.

Всегда выполняла обещания.

Всегда помогала другим.

Коллеги уважали её.

Семья знала, что на неё можно положиться.

Со стороны казалось, что её жизнь устроена хорошо.

Но внутри иногда появлялось ощущение усталости.

Не физической.

Более глубокой.

Усталости от постоянной роли человека, который всё контролирует.

Однажды вечером она открыла старый дневник.

На первой странице была запись, сделанная двадцать лет назад:

«Я хочу научиться рисовать».

Она посмотрела на эту фразу и неожиданно засмеялась.

Не потому, что это было смешно.

А потому, что она вспомнила, сколько раз говорила себе:

«Когда-нибудь начну».

Прошло двадцать лет.

А «когда-нибудь» так и не наступило.

Почему так происходит?

Почему человек часто остаётся там, где ему уже тесно?

Потому что привычное пространство кажется безопасным.

Даже если оно больше не делает нас счастливыми.

Человеческий мозг устроен так, что он предпочитает знакомое неизвестному.

Неизвестное может принести возможности.

Но оно также может принести риск.

А мозг воспринимает риск как угрозу.

Поэтому иногда человек выбирает не лучший вариант.

Он выбирает знакомый.

Представь птицу, которая много лет жила в большой клетке.

Однажды дверь клетки открыли.

Она могла улететь.

Но она осталась.

Почему?

Потому что для неё клетка была не просто ограничением.

Она была привычным миром.

Там была еда.

Там было тепло.

Там не было опасности.

Она не знала, что находится за пределами клетки.

И иногда люди похожи на эту птицу.

Не потому, что они не хотят свободы.

А потому, что свобода требует смелости.

Незаметная тюрьма строится из нескольких материалов.

Первый материал — привычка.

Мы недооцениваем силу ежедневных действий.

Но именно они постепенно создают нашу реальность.

То, что мы делаем каждый день, становится тем, кем мы становимся.

Если каждый день человек откладывает важное, он становится человеком, который привык откладывать.

Если каждый день он избегает нового, он становится человеком, который боится нового.

Если каждый день он развивается хотя бы немного, он становится человеком роста.
Наши привычки — это не просто действия.
Это голосование за того человека, которым мы хотим стать.

Второй материал — страх.
Страх часто выглядит как разумный совет.
Он говорит:
«Будь осторожнее».
«Не торопись».
«Подожди лучшего момента».
Иногда он действительно защищает нас.
Но иногда он начинает управлять нами.
И тогда человек уже не выбирает.
Он избегает.
А между выбором и избеганием огромная разница.
Выбор означает:
«Я решил».
Избегание означает:
«Я позволил страху решить за меня».

Третий материал — окружение.
Мы редко замечаем, насколько сильно влияют люди рядом с нами.
Если вокруг человека постоянно говорят:
«Это невозможно».
«Не высывайся».
«Зачем тебе это нужно?»
Со временем эти слова могут стать его собственным внутренним голосом.
Но есть и обратная сторона.
Иногда одна встреча с человеком, который верит в тебя, способна изменить направление жизни.
Иногда нам нужен не новый шанс.
Нам нужен кто-то, кто поможет снова увидеть собственные возможности.

Четвертый материал — комфорт.
Это самая красивая ловушка.
Потому что комфорт не выглядит опасным.
Он приятный.
Он удобный.
Он обещает:
«Останься здесь. Здесь всё знакомо».
Но проблема в том, что человек растёт не там, где всё легко.
Рост начинается там, где появляется немного неизвестности.
Немного вызова.
Немного смелости.

Важно понять:

Наша цель — не разрушить всю привычную жизнь.

Не нужно бросать всё.

Не нужно делать резкие шаги только ради перемен.

Настоящее развитие редко выглядит как внезапный прыжок.

Чаще оно похоже на человека, который каждый день открывает одну маленькую дверь.

Сначала он просто смотрит.

Потом делает шаг.

Потом ещё один.

И однажды понимает:

Он уже находится там, куда когда-то боялся идти.

Как понять, что вы живёте внутри незаметной тюрьмы?

Попробуйте честно ответить:

— Есть ли у меня мечта, о которой я давно перестал говорить?

— Что я постоянно откладываю?

— Какие слова я чаще всего говорю себе?

— Где в моей жизни я выбираю безопасность вместо развития?

— Если через пять лет ничего не изменится, буду ли я доволен этим?

Последний вопрос особенно важен.

Потому что иногда мы боимся изменить один день.

Но забываем спросить себя:

«А что будет, если оставить всё как есть на следующие пять лет?»

Практика

Сегодня выбери одну область жизни:

Здоровье.

Обучение.

Отношения.

Работа.

Личное развитие.

И задай себе вопрос:

«Какая маленькая дверь сейчас закрыта передо мной?»

Не ищи сразу огромных решений.

Найди первый шаг.

Позвонить.

Записаться.

Начать читать.

Выделить двадцать минут.

Сделать то, что давно откладывал.

Иногда свобода начинается не с того, что мы ломаем стены.

А с того, что впервые замечаем дверь.

Главная мысль главы

Человек редко становится пленником обстоятельств. Чаще всего он становится пленником привычной версии себя.

Шаг сегодня

Сделай одно действие, которое немного выходит за пределы твоего обычного дня.

Попробуй новое.

Спроси.

Начни.

Откажись от одной привычки, которая больше не помогает тебе.

Не для того, чтобы изменить всю жизнь за один день.

А чтобы напомнить себе:

«Моя жизнь больше, чем мои сегодняшние ограничения».

ЧАСТЬ II. ПЕРЕЗАГРУЗКА

ГЛАВА 4. Решение, которое меняет жизнь

Есть моменты, которые внешне ничем не отличаются от других.
Обычный день.
Обычный разговор.
Обычный вечер.
Но именно в такие моменты иногда рождается решение, которое меняет всё.
Не всегда сразу.
Не всегда заметно.
Иногда проходит месяц.
Иногда год.
Но однажды человек оглядывается назад и понимает:
«Именно тогда всё началось».

Ольга долго ждала подходящего момента.
Она была уверена, что однажды он наступит.
Наступит день, когда станет легче.
Когда будет больше времени.
Когда исчезнут проблемы.
Когда появится уверенность.
Когда она наконец почувствует:
«Теперь я готова».
Но этот день почему-то не приходил.
Ольге было тридцать восемь лет.
У неё была стабильная работа, семья, привычная жизнь.
Она была человеком, на которого всегда можно было положиться.
Если кому-то нужна была помощь — она помогала.
Если нужно было решить проблему — она решала.
Если кто-то сомневался — она поддерживала.
Но однажды она поймала себя на странной мысли:
Она умела заботиться обо всех.
Кроме себя.

В тот вечер она сидела на кухне с чашкой остывшего чая.
Телефон лежал рядом.
На экране были открыты фотографии знакомых.
Кто-то начал новое дело.
Кто-то переехал.
Кто-то учился.
Кто-то осуществил давнюю мечту.
И вдруг она почувствовала не зависть.
А грусть.
Не из-за чужих успехов.

А из-за того, что она сама давно перестала двигаться.
Она вспомнила, сколько раз говорила:
«Когда-нибудь я займусь собой».
Когда-нибудь.
Самое удобное слово в мире.
Оно ничего не требует сегодня.
Но оно может украсть годы.

В тот момент Ольга сделала то, что многие люди избегают делать всю жизнь.
Она перестала искать оправдания.
Не потому, что она стала другим человеком за одну минуту.
Не потому, что исчезли страхи.
Не потому, что появились идеальные условия.
Она просто честно сказала себе:
«Если я ничего не изменю, через пять лет моя жизнь будет такой же».
Эта мысль была неприятной.
Но именно она стала началом.

Иногда человеку кажется, что решение должно выглядеть масштабно.
Нужно всё бросить.
Уехать.
Начать новую жизнь.
Полностью изменить себя.
Но настоящие изменения редко начинаются громко.
Чаще всего они начинаются очень тихо.
С одного внутреннего разговора.
С одного честного признания.
С одной фразы:
«Я больше не хочу жить на автомате».

Решение — это не обещание, которое мы даём в момент вдохновения.
Вдохновение проходит.
Эмоции меняются.
Настроение зависит от обстоятельств.
Решение глубже.
Это момент, когда человек выбирает направление.
Даже если ему страшно.
Даже если он не знает всех шагов.
Даже если впереди много неизвестного.

Представь человека, который стоит у подножия горы.
Он смотрит вверх.
Вершина далеко.
Дорога кажется сложной.
Он может часами изучать карту.

Смотреть фотографии тех, кто уже поднялся.
Читать советы.
Готовиться.
Но гора не станет ближе.
Первый шаг делает не знание.
Первый шаг делает решение.

Почему так трудно принять решение?
Потому что после него появляется ответственность.
Пока человек говорит:
«Когда-нибудь».
Он сохраняет возможность ничего не менять.
Но когда он говорит:
«Я начинаю».
Появляется необходимость действовать.
И именно этого момента многие боятся.
Не самой перемены.
А новой версии себя.

Потому что новая жизнь требует нового человека.
Не идеального.
Не без ошибок.
Не всегда уверенного.
А просто готового учиться.
Человек, который хочет изменить здоровье, должен стать человеком, который заботится о себе.
Человек, который хочет развиваться, должен стать человеком, который регулярно учится.
Человек, который хочет новых результатов, должен начать делать то, чего раньше не делал.
Изменения начинаются не с внешнего результата.
Они начинаются с новой идентичности.
С ответа на вопрос:
«Кем я хочу стать?»

Однажды маленький мальчик спросил у своего отца:
— Папа, почему одни люди достигают своих целей, а другие нет?
Отец подумал и ответил:
— Потому что однажды одни из них решили стать теми людьми, которые могут это сделать.
Мальчик не сразу понял ответ.
Но спустя годы понял.
Разница часто не в таланте.
Не в удаче.
Не в идеальных обстоятельствах.
Разница в том моменте, когда человек перестал ждать и начал выбирать.

Конечно, одного решения недостаточно.
Решение — это начало пути.
Как семя.
Ему ещё нужны вода, свет и время.
Но без семени ничего не вырастет.
Так же и человек.
Без первого решения невозможно построить новую жизнь.

Как принять решение изменить свою жизнь?

Не нужно начинать с вопроса:
«Как мне изменить всё?»
Этот вопрос может испугать.
Начни с другого:
«Что является одним маленьким изменением, которое я могу сделать сегодня?»
Большие изменения состоят из маленьких действий.
Один новый выбор.
Одна новая привычка.
Один новый взгляд на себя.
Каждый день.

Практика

Возьми лист бумаги и напиши три ответа:

1. Что в моей жизни больше не работает?

Будь честен.
Какие привычки?
Какие мысли?
Какие действия?

2. Что я давно хочу изменить?

Не то, что нужно другим.
То, что важно тебе.

3. Какой первый шаг я могу сделать в течение ближайших 24 часов?

Не через месяц.
Не после праздников.
Не когда появится время.
А сейчас.

Помни:
Первый шаг может быть маленьким.
Но он имеет огромное значение.
Потому что он говорит твоему мозгу:
«Я человек, который способен меняться».

Главная мысль главы

Жизнь меняется не в тот момент, когда появляются новые возможности. Жизнь меняется в тот момент, когда человек принимает решение воспользоваться теми возможностями, которые уже есть.

Шаг сегодня

Прими одно маленькое решение, которое давно откладывал.

Не думай о всей дороге.

Сделай только первый шаг.

Позвони.

Запишись.

Начни.

Открой первую страницу.

Сделай то, что давно ждет своего момента.

Потому что иногда между старой жизнью и новой стоит не стена.

А одно решение.

ГЛАВА 5

Сила маленьких шагов

Когда человек принимает решение изменить свою жизнь, первые дни часто наполнены энергией.

Появляется вдохновение.

Хочется начать всё сразу.

Новое питание.

Новые привычки.

Спорт каждый день.

Изучение языка.

Чтение книг.

Планирование каждого часа.

Кажется:

«Теперь всё будет иначе».

И в этом моменте есть что-то прекрасное.

Потому что человек впервые снова чувствует движение.

Но проходит несколько дней.

Иногда несколько недель.

И появляется усталость.

Становится сложнее.

Возникают дела.

Меняется настроение.

Появляются неожиданные обстоятельства.

И тогда многие люди делают ошибочный вывод:

«Наверное, я просто не способен измениться».

Но проблема чаще всего не в человеке.

Проблема в ожидании слишком большого результата от слишком маленького количества усилий.

Мы хотим изменить годы привычек за несколько дней.

Хотим стать другим человеком сразу.

Но природа работает иначе.

Большое создаётся маленькими частями.

Однажды Михаил решил изменить свою жизнь.

Ему было сорок лет.

Он никогда не считал себя ленивым человеком.

Он работал.

Заботился о семье.

Решал проблемы.

Но в какой-то момент понял, что живёт только в режиме обязанностей.

Каждый день был похож на предыдущий.

Работа.

Дом.

Усталость.

Сон.
Снова работа.
Однажды он посмотрел на себя в зеркало и подумал:
«Когда я в последний раз делал что-то для себя?»
Ответ ему не понравился.
Он решил начать с понедельника.
Как большинство людей.
В понедельник он купил спортивную одежду.
Составил программу тренировок.
Записался в зал.
Купил книги по саморазвитию.
Создал подробный план новой жизни.
Первую неделю он был невероятно мотивирован.
Он вставал раньше.
Тренировался.
Читал.
Следил за питанием.
Ему казалось, что теперь он точно станет другим человеком.
А потом пришла обычная среда.
Он задержался на работе.
Устал.
Пропустил тренировку.
На следующий день снова не получилось.
Через неделю он уже чувствовал разочарование.
Он сказал себе:
«Я опять не смог».
Но проблема была не в том, что он не смог.
Проблема была в том, что он пытался жить как новый человек, которым ещё не стал.

Есть одна важная особенность изменений.
Сначала нужно изменить действия.
Потом меняется результат.
Потом меняется восприятие себя.
Но многие пытаются начать с последнего.
Они хотят сначала почувствовать себя дисциплинированными.
Уверенными.
Организованными.
А потом начать действовать.
Но чаще происходит наоборот.
Сначала человек делает маленькие действия.
Потом его мозг получает доказательство:
«Я способен».
И постепенно рождается новая версия себя.

Представь огромный камень.
Его невозможно сдвинуть одним движением.
Но если каждый день прикладывать небольшое усилие, однажды он начнет двигаться.

Так же работает и человек.
Один день чтения не сделает тебя экспертом.
Одна тренировка не изменит тело.
Один правильный выбор не изменит всю жизнь.
Но каждый день создаёт направление.
А направление со временем становится судьбой.

Почему маленькие шаги работают?
Потому что они создают доверие к себе.
Мы часто недооцениваем это.
Но самые важные отношения в жизни человека — это отношения с самим собой.
Если ты постоянно обещаешь себе и не выполняешь, постепенно снижается вера в собственные слова.

Ты говоришь:
«Начну завтра».
И не начинаешь.
«Буду заниматься».
И бросаешь.
«Изменяю жизнь».
И возвращаешься к старому.
Со временем внутренний голос перестает воспринимать твои обещания серьёзно.
Но есть обратный процесс.
Каждый выполненный маленький шаг восстанавливает доверие.
Ты сказал — сделал.
Не идеально.
Не масштабно.
Но сделал.
И это меняет отношение к себе.

Однажды маленькая девочка посадила семечко возле дома.
Она каждый день поливала землю.
Через неделю она спросила:
— Почему ничего не выросло?
Мама ответила:
— Потому что всё важное развивается не сразу.
Девочка продолжала ухаживать за землёй.
Прошло время.
Появился маленький росток.
Потом листья.
Потом красивый цветок.
И девочка поняла:
Она не создала цветок за один день.
Она просто каждый день делала то, что помогало ему расти.

Так же происходит с человеком.
Мы не создаём новую жизнь за один день.

Мы создаём условия, в которых новая жизнь становится возможной.

Иногда люди недооценивают маленькие действия.

Им кажется:

«Это слишком мало».

Но маленькое действие, которое повторяется, становится системой.

Система становится привычкой.

Привычка становится частью личности.

А личность создаёт жизнь.

Не пытайся изменить всё сразу

Одна из главных ошибок — начать слишком много.

Человек решает:

С завтрашнего дня я буду:

вставать в пять утра;

заниматься спортом;

правильно питаться;

читать по часу;

изучать язык;

вести дневник;

полностью изменить мышление.

Это красиво звучит.

Но часто заканчивается усталостью.

Лучше спросить себя:

«Какое одно изменение даст мне самый большой результат?»

Одно.

Не десять.

Одно.

Потому что устойчивость важнее скорости.

Практика

Выбери одну область:

Здоровье.

Знания.

Финансы.

Отношения.

Внутреннее состояние.

И задай себе вопрос:

«Какой самый маленький шаг я могу делать каждый день?»

Например:

Не «прочитать двадцать книг».

А читать десять страниц в день.

Не «полностью изменить питание».

А добавить один полезный продукт.

Не «стать спортсменом».

А пройти двадцать минут пешком.

Не «выучить язык».

А изучать пять новых слов каждый день.

Через год эти маленькие действия будут иметь огромную разницу.

Потому что время всё равно пройдет.

Вопрос только в том:

Кем ты станешь за это время?

Главная мысль главы

Большие изменения редко начинаются с больших поступков. Чаще всего они начинаются с маленького действия, которое человек решил повторить

ещё один день.

Шаг сегодня

Выбери один маленький шаг.

Такой маленький, чтобы невозможно было найти оправдание.

И сделай его сегодня.

Не завтра.

Не с понедельника.

Сегодня.

Пусть это будет доказательство самому себе:

«Я человек, который способен двигаться вперёд».

ГЛАВА 6

Любить себя — значит уважать себя

Однажды вечером Елена стояла перед зеркалом и смотрела на своё отражение.
Не потому, что ей не нравилась её внешность.
Не потому, что она искала недостатки.
Она просто впервые за долгое время остановилась и задала себе вопрос:
«А как я вообще отношусь к себе?»
Этот вопрос оказался сложнее, чем она ожидала.
Потому что она привыкла заботиться о других.
Она знала, что любят её близкие.
Она знала, как поддержать друга.
Как помочь коллеге.
Как найти нужные слова для человека, которому трудно.
Но когда дело касалось её самой, всё было иначе.
К себе она была гораздо строже.
Если ошибалась — долго себя критиковала.
Если уставала — считала, что должна справиться.
Если хотела чего-то для себя — сначала думала:
«А точно ли мне это нужно?»
Она вдруг заметила странную вещь.
К людям, которых она любила, она относилась мягко и с пониманием.
А к себе — как к человеку, которому постоянно нужно что-то доказывать.

Многие люди думают, что любовь к себе — это уверенность без сомнений.
Когда человек всегда доволен собой.
Всегда уверен.
Всегда знает, чего хочет.
Но это не так.
Любовь к себе не означает отсутствие слабостей.
Не означает, что человек никогда не ошибается.
Не означает, что он всегда находится в состоянии счастья.
Любовь к себе начинается с другого.
С уважения.

Представь человека, который тебе дорог.
Ты бы хотел, чтобы он постоянно говорил себе:
«Я недостаточно хороший».
«У меня ничего не получится».
«Я не заслуживаю лучшего».
Скорее всего, ты бы остановил его.
Ты бы сказал:
«Не будь к себе таким жестоким».

Но почему-то многие люди позволяют себе говорить такие вещи самому важному человеку в своей жизни.

Самому себе.

Внутренний диалог имеет огромное значение.

Каждый день человек разговаривает с собой.

Иногда эти разговоры никто не слышит.

Но именно они постепенно создают наше отношение к себе.

Если внутри постоянно звучит критика, человек начинает жить с ощущением, что он всегда недостаточно хорош.

Он может достигать целей.

Получать признание.

Добиваться успеха.

Но внутри всё равно будет ощущение:

«Мне нужно ещё что-то доказать».

Однажды Андрей получил повышение на работе.

Коллеги поздравляли его.

Руководитель отметил его вклад.

Семья радовалась за него.

Но вечером он сидел дома и думал только об одном:

«Мне просто повезло».

Он не позволил себе признать:

«Я это заслужил».

Он годами учился.

Развивался.

Работал.

Ошибался.

Становился лучше.

Но он видел только недостатки.

Только то, чего ещё не достиг.

И не замечал путь, который уже прошёл.

Иногда мы думаем, что строгая критика помогает нам развиваться.

Будто если постоянно быть недовольным собой, мы станем лучше.

Но представь ребёнка, который учится ходить.

Он падает десятки раз.

И родители не говорят:

«Ты опять упал. У тебя ничего не получится».

Они говорят:

«Попробуй ещё раз».

Почему же, становясь взрослыми, мы часто перестаём так относиться к себе?

Уважение к себе начинается с простых вещей.

С того, как мы заботимся о своём теле.

С того, какие слова разрешаем говорить с нами другим людям.
С того, выполняем ли обещания, которые даём самим себе.
С того, выбираем ли мы окружение, которое помогает нам расти.

Иногда человек говорит:
«Я люблю себя».
Но при этом:
он постоянно откладывает заботу о здоровье;
игнорирует свои важные желания;
остается там, где его не ценят;
позволяет нарушать свои границы;
не выполняет обещания самому себе.
Это не отсутствие любви.
Чаще всего это отсутствие уважения к себе.

Любить себя — это иногда сказать:
«Мне нужно отдохнуть».
А иногда:
«Мне нужно сделать то, что сложно, потому что это важно для меня».
Любить себя — это не всегда выбирать лёгкий путь.
Иногда это выбрать правильный путь.
Даже если он требует усилий.

Есть простая мысль:
Настоящая забота о себе — это когда сегодняшний ты делает что-то хорошее для будущего тебя.
Когда ты изучаешь новый навык.
Когда откладываешь деньги.
Когда заботишься о здоровье.
Когда выходишь из отношений, которые разрушают тебя.
Когда перестаёшь соглашаться на меньшее, чем заслуживаешь.
Это не эгоизм.
Это уважение к собственной жизни.

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.